

巴中市哲学社会科学规划项目

(2024 年度)

项 目 类 别 自筹项目

立 项 编 号 BZ24ZC303

学 科 分 类 体育学

课 题 名 称 巴中民俗文化促进全民健身的策略——以登高
节为例

项 目 负 责 人 李忠平

项 目 参 与 人 鲜林峰、王建军、冯刚、李坤

负责人所在单位 巴中职业技术学院

联 系 电 话 13881994648

巴中市社会科学界联合会 制

巴中民俗文化促进全民健身的策略

——以登高节为例

摘要：登高节是传承巴中民俗文化的重要节日，每到正月十六巴中人民就会集体出游爬山，通过登高这一活动，巴中人民可以锻炼自己的身体，这在一定程度上可以促进全民健身。为了让更多人了解登高节的文化，挖掘登高节对全民健身的积极作用，我们提出加强安全管理和预防措施、完善健身设施以及加强登高节品牌建设这三个策略，希望可以将登高节文化推向全国，让大家积极投入到全民健身这个活动当中。

关键词：民俗文化；登高节；全民健身

引言

巴中地区有着丰富的民俗文化和独特的地域特色，其中，登高节是巴中独有的传统民俗节日，它体现了巴中人民的精神风貌和文化追求。登高节的历史可追溯到古代巴人祭祀山神的传统活动，后逐渐演变为民间登高祈福、健身娱乐的盛大节日。巴中登高节是巴中地区最为传统的民俗文化活动之一，有着深厚的文化底蕴，更是巴中人民都愿意参与的健身活动。我们将对巴中登高节进行深入研究，探究登高节的活动与全民健身之间存在的关系，在此基础上，也为传统民俗文化如何与全民健身融合发展提供新的研究思路。再者，当前社会的快速发展，人们逐渐认识到身体健康的重要性，者使得人们都开始参与健身活动^[1]。本次研究将深入了解巴中登高节的民俗文化，探究登高节对全民健身活动的推动作用，通过实地调查、访谈和案例分析法，在一定程度上能为登高节推动全民健身提供更好的政策支持。

一、巴中登高节的来源以及与全民健身之间的联系

（一）登高节的来源

巴中登高节的说法有很多种，但最为大众熟知的说法有三种，第一种说法：据《巴州志》记载，新正月九日民众齐聚望王山烧香祈福，正月十六日妇女出游“走百病”，并在南龛寺举办大醮会，祈求健康与佛教信仰相结合。第二种说法与唐永隆元年章怀太子李贤有关。传说李贤被贬至巴中后，每年正月十六日都要登山远眺长安，百姓感念其恩德，尾随陪行，形成了登高传统。李贤经常攀登的山被后人命名为“望王山”，成为现在巴中人民现在登高的首选地。第三种说法是，农历正月十六日这一天是伏羲的生日，巴中先民们就会前往伏羲庙朝拜，祈求家人幸福安康。伏羲庙内古柏参天，每年都会选出“值班”古柏，而“值班”古柏就会被巴中人民视为伏羲旨意的传达者，具有治病能力，因此巴中人民会恭敬地三拜九叩，并在神树前粘贴纸人、点香火祈求健康。巴中登高节的文化也逐渐开始被国内学者研究，罗中^[2]在其文中为了让登高节能得到很好的传承发展，细致探讨了巴中登高节如何创新发展，这体现了国内学者在保护和传承民俗节日文化方面所做的努力和探索。

（二）登高节与全民健身的联系

巴中登高节的历史来源悠久，每年巴中人民都会在正月十六这一天参加登高活动，不仅是对民俗文化的传承，在一定程度上也促进了全民健身活动的开展。并且巴中登高节流传至今，已经经历了很多年的文化内容扩充，这使得目前的登高节活动内容形式多样且吸引人们的兴趣^[3]。在农历正月十六登高，是巴中传统的民俗节日活动，源于巴人正月十六游山走百病的习俗，《帝京岁时记胜》中写到“元宵妇女群游，祈免灾咎。前一人持香辟人，曰走百病”，可以看出登高节不仅体现出了巴中人民对健康长寿的向往，也体现了对幸福生活的追求。从2009年起，将每年8月8日设置为“全民健身日”，因此在全民健身的背景下，巴中登高节与全民健身之间产生

了紧密的联系。通过集体参与登高活动，巴中人民不仅能够锻炼自己的身体，增强体质，还能在欣赏大自然风景的同时，感受到传统文化的魅力。

二、巴中登高节实地调查的数据分析

（一）开展实地调查

为深入了解巴中地区登高节等民俗文化活动对全民健身的促进作用，我们在实地调查过程中重点关注了活动的组织形式、参与人群以及活动内容等方面。首先，从活动的组织形式上来看，巴中登高节采取了政府引导、民间自发参与的方式。政府通过提供场地、安全保障等措施，为活动的顺利进行提供了有力保障。同时，民间自发组织的各种登山团体也积极参与其中，形成了政府与民间共同推动的良好局面。在登高节参与人群方面，我们发现参加登高节的群众涵盖了各个年龄段和社会阶层，从年轻人到老年人，从城市白领到农村居民，都有很多人选择在这一天走出家门，参与登高活动。据统计，每年参与巴中登高节的人数都在数万人以上，这充分说明了该活动在当地的广泛影响力和吸引力，通过数据查找以及资料收集，近几年能明确参与登高节人数的年份比较少，因此下图从 2011 年开始分析，2020 年至 2022 年由于疫情原因，登高节没有举办，从 2023 年开始，参加登高节人数逐渐增加，但人数仍然比较少，因此只统计到 2019 年。如下图所示：

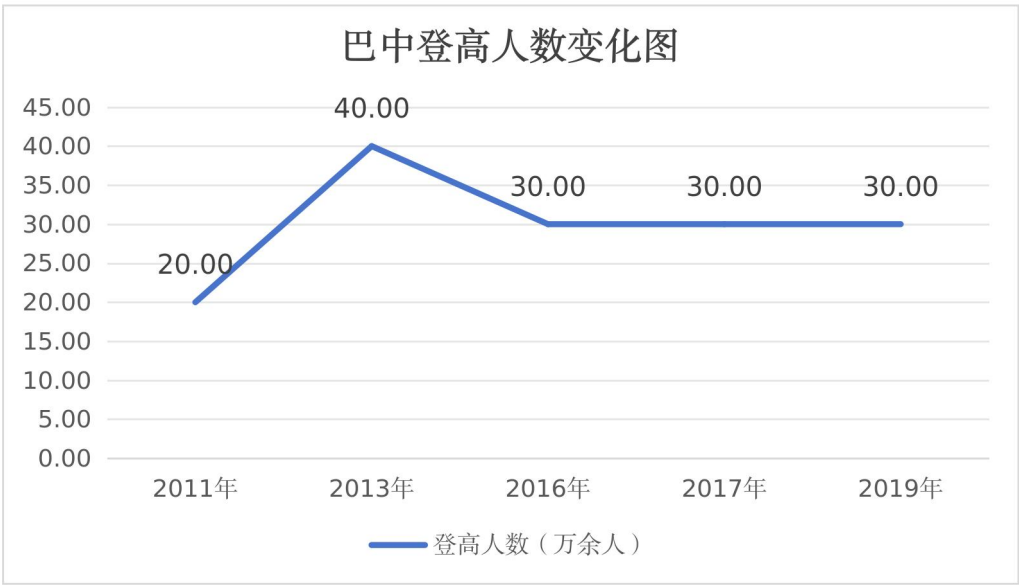


图 1 巴中登高人数变化图

从上图我们可以看出，巴中的登高节几乎每年都有数以万计的群众参加，2013 年甚至达到了 40 万余人参加，能看出来巴中人民参加登高节的积极性，从侧面反映出登高节极大的促进了全民健身活动的开展。在活动内容方面，巴中登高节不仅仅是一场简单的爬山运动，更是一场集文化、体育、旅游于一体的综合性活动。登高节活动当天，除了登山比赛外，还有民俗表演、特色美食展销、旅游推介等丰富多彩的内容，这些活动不仅让群众锻炼了自己的身体，还让群众深入了解了巴中的民俗文化。

（二）访谈相关人员

活动组织者表示，登高节已成为巴中市一项重要的民俗文化活动，这一活动不仅弘扬了传统文化，还推动了全民健身活动的深入发展。中国作家协会会员、中国民间文艺家协会会员、第三届巴中市文联主席阳云介绍，“巴中传统登高节沿袭上千年而经久不衰，至今是民间最隆重一个传统节日，已纳入四川省非物质文化遗产名录。”“春节期间大鱼大肉吃太多，长了不少肉。登

高可以锻炼身体、磨炼意志，传承革命老区人民不屈不挠的拼搏精神。”市民王先生认为，登高就是让人们踏春走向大自然，既可健身强体，也可呼朋唤友、联络情感，领略秀美山川。

三、巴中登高节对全民健身的积极影响与存在问题

（一）巴中登高节对全民健身的积极影响

巴中市作为一座具有深厚民俗文化底蕴的城市，每年都会举办盛大的登高节活动。特别是在南龛景区、山水化湖景区、天马山景区等地，登高祈福传承活动已经成为吸引市民和游客参与的重要文化活动。如上图所示，巴中登高节的参与人数几乎处于持续增长的阶段。以 2019 年为例，南龛景区、山水化湖景区、天马山景区等地的登高活动共吸引了约 30 万人次参与。其中，中老年人群占比达到 40%，青少年占比 30%，体现出这个活动不同性别、不同年龄的人都愿意加入这个活动中来。登高活动不仅锻炼了市民的身体，还提高了他们的健康水平。有相关数据显示，市民参加登高节活动后，参加人员中高血压、高血脂等慢性疾病的发病率有所下降，而心肺功能、肌肉力量等健康指标则有所提升。登高节作为巴中传统民俗文化活动之一，具有深厚的文化底蕴，并且市民通过参加登高活动，能够更深入地了解巴中的历史文化，增强文化认同感和自豪感。同时，活动还吸引了众多非遗传承人和非遗项目保护单位参与，这为传承和弘扬巴中民俗文化提供了有力支持。

（二）存在的问题

1. 安全问题

登高节的主要活动内容为登高爬山，因此在这个活动当中，尽管活动组织方对登高节的安全保障投入了大量精力，采取了多种保护措施以确保活动的顺利进行，但由于参与人数过多以及某些景区自然条件的限制，如道路狭窄、地势陡峭，市民参加活动的安全问题仍然不容忽视。特别是每年登高节的参加人数高达几十万，因此在登高人流量高峰时段，狭窄的山路非常容易导致人流拥堵，同时陡峭的坡道也会增加跌倒、摔伤等意外的风险。虽然政府通过多年的努力，安全事故的发生频率已经有所降低，但仍有随时发生危险的可能。因此，我们仍需要高度警觉，继续完善安全管理制度，尽最大努力确保每位参与者的安全。

2. 设施不足

在巴中市的登高节期间，一些热门的登山景区明显面临着设施不足的问题。尽管景区管理方对设施已经尽力布置，但休息设施的数量仍然无法满足成千上万参与者的需求。尤其是在人流高峰时段，许多登山者因为找不到合适的休息点而感到疲惫不堪，甚至造成身体不适。同时，医疗救助点的设置也显得捉襟见肘，一旦有突发状况发生，参加人员可能无法及时得到专业的医疗援助^[4]。此外，景区内的交通指示牌和导向标识也明显不足，对于初次到访的游客来说，他们可能会因为找不到正确的登山路线而浪费时间，这不仅影响了他们的登山体验，也增加了安全隐患。

3. 宣传推广不够

虽然巴中登高节在本地已经深入人心，市民参与度非常高，且每年都能吸引大量本地市民参与，但在外地市场的宣传推广力度却显得相对不足。这一问题导致了許多外地游客对巴中登高节的了解有限，甚至可能完全不知道这一传统节日的存在。在如今旅游市场竞争激烈的背景下，巴中文旅对于登高节缺乏有效的宣传推广，这无疑会影响巴中登高节的知名度和影响力，进而影响到外地游客的参与度和对巴中文化的体验。为了提升巴中登高节在外地的知名度，吸引更多外地游客参与，加强登高节文化宣传推广工作显得尤为迫切和重要。

四、巴中登高节活动的优化策略

（一）加强安全管理和预防措施

在巴中登高节促进全民健身的完善对策中，加强安全管理和预防措施是至关重要的。为了确

保参与者的人身安全，首先应提前对登高活动场地进行全面的安全检查、修复和加固可能发生的安全隐患，如陡峭路段、易滑区域等，并设置明显的警示标识，让登高的市民可以明显看到危险区域。其次，组建专业的安全救援队伍，配备必要的急救设备和药品，在活动期间进行全天候巡逻，以应对可能发生的意外情况。同时，要加强现场安全教育和宣传，通过广播、宣传栏等途径向参加人员普及安全知识，提高大家的安全意识和自我保护能力。此外，还可以利用现代科技手段，如安装监控设备、使用智能预警系统等，进一步提升安全管理水平，确保巴中登高节活动顺利进行，让参与者在享受民俗文化的同时，也能感受到安全、舒心的活动氛围。

（二）完善健身设施，提高全民健身便利性

一方面，针对参与人数众多、景区设施不足的问题，政府应加大对健身设施的投入，增设登山步道、休息亭、观景台等基础设施，确保游客在登山过程中能够享受到舒适的体验。另一方面，考虑到不同年龄段和体能水平的市民需求，可以设计丰富且多样化的健身内容和难度等级，让每个人都能找到适合自己的锻炼方式。同时，在景区内设置健身器材和训练区，为游客提供更加多样化的健身选择。再者，还要提升景区信息化服务水平，通过手机 APP 或小程序提供实时导航、健身指导、安全提示等信息，可以帮助游客更好地规划自己的登山路线和锻炼计划^[5]。最后，加强景区与周边社区的联动，将登高节与社区健身活动相结合，鼓励市民在日常生活中也积极参与健身锻炼，形成全民健身的良好氛围。

（三）加强登高节品牌建设，提升全民健身意识

针对巴中民俗文化登高节中如何加强品牌建设并提升全民健身意识，可以采取以下策略：第一，深入挖掘登高节的民俗文化内涵，通过故事、传说等形式，展示其深厚的民俗底蕴，增强市民对登高节的文化认同感。第二，举办一系列的登高节主题活动，如登山比赛、健康知识讲座等，让参加人员在享受登高乐趣的同时，也能增强健康意识，了解科学健身方法。第三，加强媒体宣传，利用电视、网络等渠道，广泛传播有关登高节的相关信息，吸引更多外地游客参加。同时，利用媒体的力量，提升全民健身的社会关注度。第四，建立激励机制，对参加登高节活动的优秀个人和团队进行表彰和奖励，激发民众参与热情。同时，通过举办各类宣传推广活动，让更多人了解并喜爱登高运动。第五，与政府部门或者企业合作，争取政策和资金支持，推动登高节品牌建设和全民健身事业的发展。通过多方努力，共同打造具有巴中特色的登高节品牌，提升全民健身的意识。

五、结论与展望

在巴中，登高节不仅是对传统文化的传承，更是推动全民健身的重要载体。通过深入挖掘登高节的文化内涵、举办丰富多彩的活动、加强媒体宣传、建立激励机制、并与政府部门或企业紧密合作，我们成功地将这一传统民俗与现代健身理念相结合，为民众提供了更多参与运动、享受健康的机会。展望未来，我们期待登高节品牌更加响亮，全民健身意识深入人心，共同谱写巴中健康发展的新篇章。

参考文献：

- [1]郑星,杜春燕.民俗体育与全民健身的融合发展策略[J].文体用品与科技,2023,(13):19-21.
- [2]罗中.民俗节日文化创新发展思考——以巴中市登高节为例[J].广东蚕业,2019,53(05):137-138.
- [3]王稳.融入区域民俗：吉林省冰雪健身休闲产业的文化治理路径[J].经济研究导刊,2022,(14):28-31.
- [4]柯海宝,黄艳军.全民健身战略背景下民俗体育文化传承与发展研究[J].科技资讯,2021,19(04):245-247.
- [5]郭铜樑.山西民俗体育在当代的健身价值[J].当代体育科技,2019,9(24):207-208.