

健身气功介绍与推广

清华大学 王玉林

南京体育局 李伟

北京体育大学 刘晓蕾

内容介绍

一.东（健身气功）、西方体育特征的主要区别

二.中国传统文化特色

三.健身气功蕴含丰富的中国传统文化思想

四.感受健身气功的运动特点

五.健身气功的健身特点

六.健身气功锻炼的体质效应



堆塑裸体人形行气彩陶壶



一、东（健身气功、武术等）、西方体育特征的主要区别





勢圖神集齒叩



中集神三
十六兩手抱
克壽雙手蒙
氣心三指
雙掌背相
摩胸次入
向兩腋收
等息於
掌大指對
指相摩
二十次

勢圖柱天搖



左右手搖
天柱各二
十四
右法先須
握圖乃搖
頭左右各
展腕動
二十四

勢圖咽漱攪舌



左右舌橫上
膈三十六漱
三十六分作
三口知硬物
嚥之厥後方
得行火
右法先須
握圖乃搖
頭左右各
展腕動
二十四

勢圖堂腎摩



兩手摩腎堂
三十六以數
多更妙
右法先須
握圖乃搖
頭左右各
展腕動
二十四

勢圖轆轤關單



左右坐
轆轤各三十六
右法先須
握圖乃搖
頭左右各
展腕動
二十四

勢圖轆轤右左



雙轆轤三
十六
右法先須
握圖乃搖
頭左右各
展腕動
二十四

勢圖頂按右左



兩手相握
呵五呵後又
手托天按頂
各九次
右法先須
握圖乃搖
頭左右各
展腕動
二十四

勢圖攀鉤



以兩手相握
向的攀腳
心十二次
收足踵坐
右法先須
握圖乃搖
頭左右各
展腕動
二十四



《保生要录》中指出：“养形者，形要小劳，勿至大疲，故水流则清，滞则污。养生之人，欲血脉常行，如水之流，坐不欲至倦，行不欲至劳，频行不已，然宜稍缓，即是小劳术也。”蒲虔贯所编





健身气功的概念

以调心、调息、调身为手段，具有防病治病、健身延年的一种身心锻炼方法。这种方法是一种以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目，是中华悠久文化的组成部分。



(1) 健身气功以练气、练形、调心为主要特点。



西方体育主要体现肌肉，速度、力量、耐力等运动能力为特征。



(2) 西方的健身体育也是重复的，以体现人的体能、体质为主要，在技术、技巧方面，更多是外在肢体运动技术上的要求。



健身气功是重复的、对称的，对于人体内、外都有技术、技巧要求。



(3) 西方体育运动过程，是释放的过程，以消耗能量为主要特点。

conduit
C O N D U I T



健身气功的运动过程，追求身心的整体的、平衡的、内外和谐的运动发展，是一种修复的、调整、补充的过程。

conduit
CONNECT





(4) 西方体育是以解剖学、生理学、生物力学、生物化学等为理论基础，用能量代谢、心率、肺活量、气体代谢等指标为判定或评价依据。

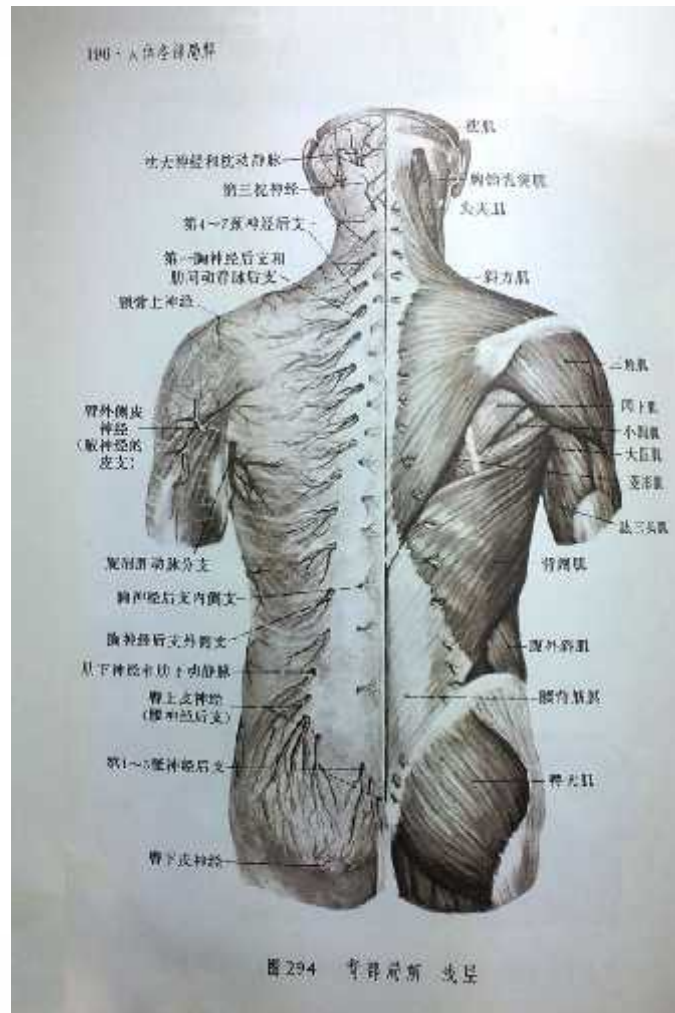
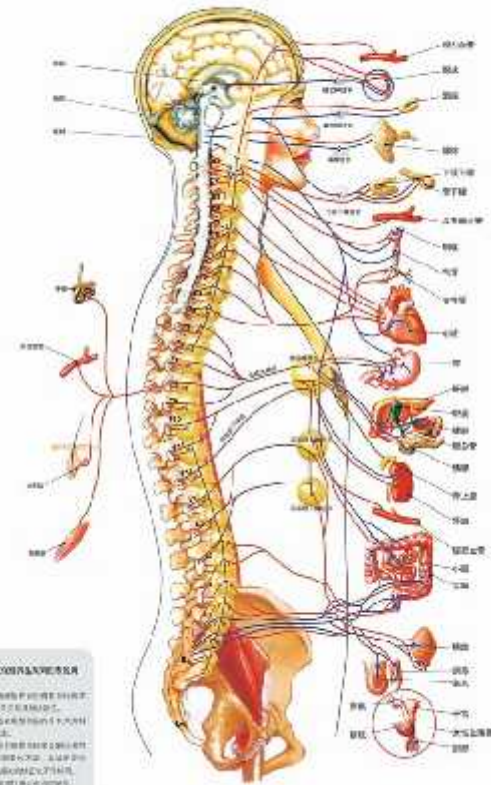


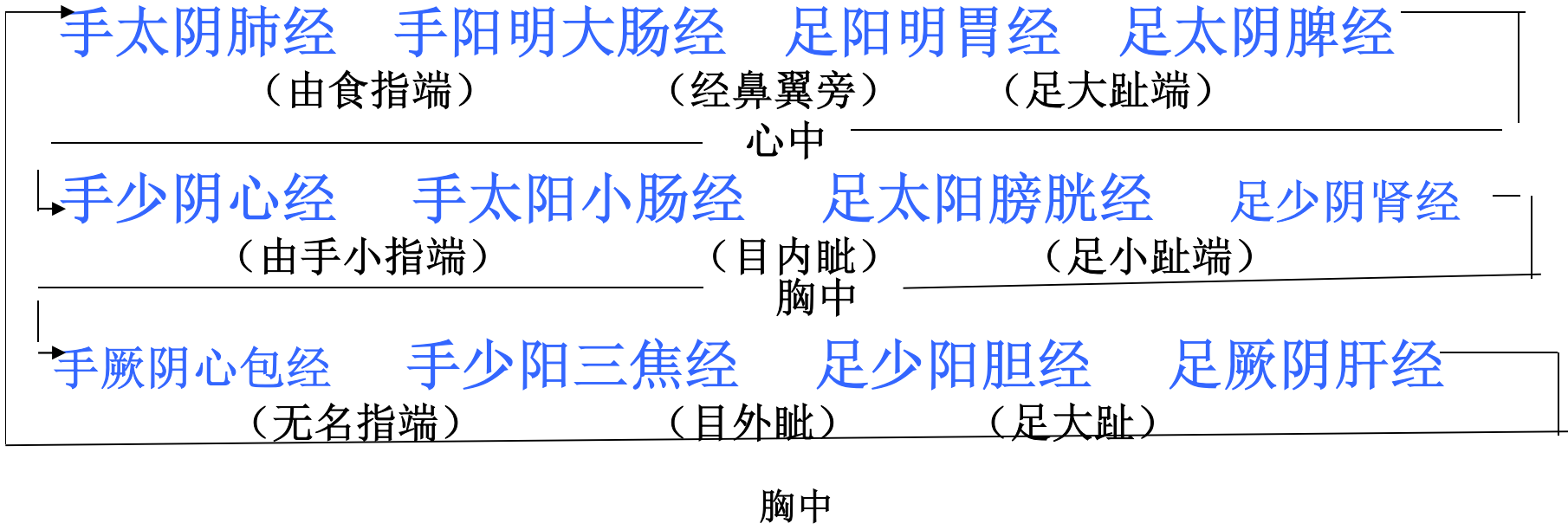
图294 背群肌新 或层

1. 脊柱节段神经与脏器相关关系示意图



FOOTNOTES
 1. 本图是根据《系统解剖学》(第8版)第11章第11节“脊神经”相关内容编制的。
 2. 图中所示的器官与脊神经的支配关系仅供参考，不作为临床诊断的依据。
 3. 图中所示的器官与脊神经的支配关系仅供参考，不作为临床诊断的依据。

健身气功等中国传统体育运动，以经络、气血、脏腑学说为生理依据，以人的精气神的状态，气血通畅，人体机能的阴阳、五行是否平衡、和谐为评判。并蕴含着丰富的中国古代的哲学思想。



中国的传统体育运动，蕴含着丰富的中国古代的哲学思想。

conduit



德氣神

德氣神



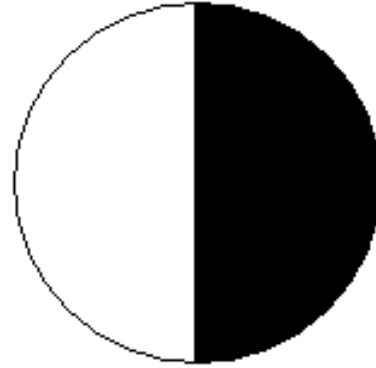
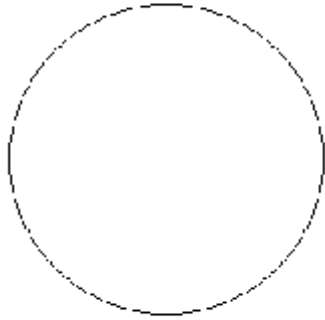
(5) 西方体育体现了以体能为基础的体育锻炼、发展的特性。
健身气功则追求身体、呼吸、意识为一体的和谐的、整体的发展，即三调合一。



(6) 健身气功等中国传统体育，注重顺应自然的思想原则。因人而异，体现每一个体的运动适应范围，不简单地追求统一标准。西方体育更多地体现了一种更快、更高、更强的思想精神，以超越为目标。具有挑战和竞技性。



二.中国传统文化特色



中国古人认为“天圆地方”，“以天为法”“地法天，人法地”，“道法自然”，“法于阴阳，和于术数”。

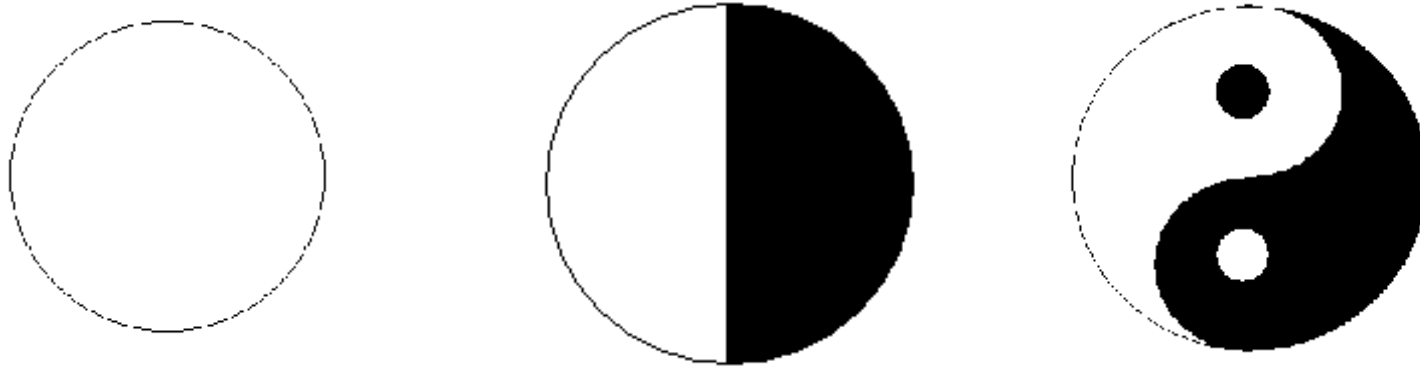
有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。
人法地，地法天，天法道，道法自然。

阴阳学说:

阴阳者天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。

Being the laws of universe and the basic principle of everything, yin and yang bring about all the changes in the world. They are also the origin of birth and death, and the residence of spirits.





我们祖先认为宇宙世界是这样的演化进程，无极——太易——太初——太素——太极——两仪——三才——万物。

太极图，是中国的祖先（先哲）认识自然、生命演化的一种生动、直观、简洁的图示表达。图看似简单，其内涵却至深、至幽，包罗万象。其归纳、演绎构成图象过程，却依据着周密的数、象、法、理。

阴阳、五行、八卦、天人合一等

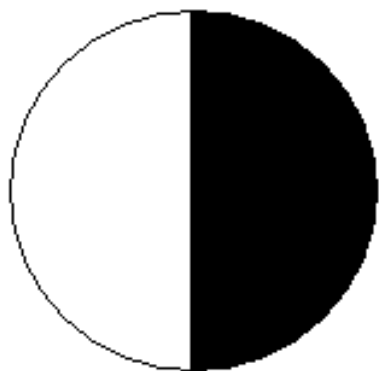




“两仪”指阴阳，“两仪生四象”指阴阳气化。“

太极

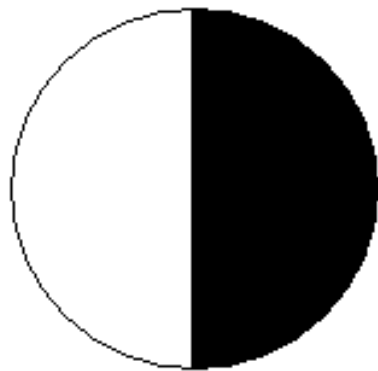
者，天地万物之始也。……。太极动静而阴阳分。故天地只此动静。动静便是阴阳，阴阳便是太极。无名天地之始，有名万物之母。”





《易经·系辞上》

“一阴一阳之谓道”，“阴阳合德，而刚柔有体”，“阴阳不测之为神”，“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”这是宇宙的法则，人生规律，是天理和人道。



先天者太极之一气，后天者两仪之阴阳。阴阳分而天地立。是为体象之祖。而物之最大者也。由两仪而四象，由四象而五行。

晋代葛洪在《抱朴子》中所说：“人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不赖气以生者也”。

中国文化的根本性、核心的概念，“气”是宇宙观、生命观的基础，天地万物的根源。《庄子》：

“天地一气尔。”一切生命是由气生成的。荀子：天地万物分成四类：水火、草木、禽兽、人类。

气，是物质化的概念。气不是单纯的物质性概念。气又具有精气、能量、媒体、状态的基础。万物皆秉气而生。气，也是天地万物的本源，天依形，地附气，气以造形，形以寓气。



先天者太极之一气，后天者两仪之阴阳。阴阳分而天地立。

静之始则柔生，静之极则刚生。阴阳之中又有阴阳，故有太阴、太阳，少阴、少阳。刚柔之中又有刚柔，故有太刚、太柔，少刚、少柔。

《易经·系辞上》曰：“一阴一阳之谓道”，“阴阳合德，而刚柔有体”，“阴阳不测之为神”，“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”这是宇宙的法则，人生规律，是天理和人道。

阴阳尽，而四时成。刚柔尽，而四时维。四象既分，五行以出，而为水、火、木、金、土。五行之中，复有五行。阴根于阳，阳根于阴。阴阳相合，万象乃生。本乎阳者亲上，本乎阴者亲下。在天为风、云、雷、雨，在地为河、海、山、川。

在方隅为东、南、西、北。在气候为春、夏、秋、冬。东有应木之苍龙，西有属金之白虎，南方赤鸟得火气飞升，北陞玄龟得水性而潜地。”



三.健身气功蕴含丰富的中国传统文化思想

- 1. 经络学说
- 2. 脏腑学说
- 3. 阴阳学说
- 4. 五行学说
- 5. 精气神学说
- 6. 儒释道等



东汉名医华佗编创五禽戏



五禽戏的起源，可以追溯到中国的远古时期。古代养生之士模仿动物姿势习练气功，达到活动筋骨、疏通气血、防病治病、健身延年的目的。练功时，仿生、象形，以意领形，神态、神韵似模仿的动物，形神兼备，即仿效虎的威猛，鹿的安舒，熊之沉稳，猿之灵巧，鸟之轻盈，气息与之相合。

从八段锦的起源与发展过程看，在流传中始终遵循以肢体运动为主，它是对众多古代导引术势的精选和提炼，是集古导引之精华、以肢体锻炼为主的导引术势代表之作，是中国导引术发展成熟的标志之一。它具有明确的健身功效。

1.松紧结合，动静相兼； 2.神与形合，气寓其中； 3.柔和缓慢，圆活连贯。

conduit
N F C T



两手托天理三焦；左右开弓似射雕；
调理脾胃须单举；五劳七伤往后瞧；
摇头摆尾去心火；两手攀足固肾腰；
怒目攥拳增力气；背后七颠百病消。

四.感受健身气功的运动特点

- (1) 站桩↗开合手，感受气感 向前推似推开两扇窗，随即展臂，感受开吸、合呼的与动作的协同性。
- (2) 站桩↘升降 感受呼吸与动作的协同性
- (3) 学练八段锦的几个简单动作（两手托天理三焦，调理脾胃需单举，五劳七伤往后瞧，站桩）
- (4) 两手贴在自己的命门处（扎腰带处，腰部脊柱的两侧）。感受暖热与自己身体的交互感应。

五.健身气功的健身特点



健身气功的健身特点

1、注重整体锻炼

《淮南子·道原训》：“夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。”

健身气功，调身、调息、调心的综合锻炼，是区别于其他肢体运动锻炼的关键。

健身气功锻炼的特性，在于其主动地、内向性运用意识，通过调整人体内在的潜力（扶正祛邪），从而改善和增进人的整体功能，达到强身健体的作用。

- 2、运动缓慢、柔和
- 柔和、缓慢是健身气功运动的一个显著特征。这不仅表现在肢体外形和动作演练上的轻松自如、舒展大方、轻飘徐缓，在呼吸调控上也应做到深、细、匀、长，意念的运用上要轻、静、似有似无。



- **3、养生作用明显**
- 养生，又称摄生，即“治未病”。从一定意义上讲，健身气功就是改善人体机能的运动。健身气功锻炼时，强调心静体松、内外和谐、照应，正如《素问·上古天真论》“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”



六.健身气功的健身功能

(1) 强身健体

- 可以塑造健康的形体

(2) 调节情绪

(3) 培养健康的心理品质

丰富了对宇宙和生命意义的了解、认识的观念和思想。

(4) 养生康复功能

不仅可以“治未病”，还可以祛病延年。



•

六.健身气功锻炼的体质效应



体质是评价健康的一个综合的指标，是指机体有效与高效执行自身机能的能力，它是在遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结构、生理机能、心理因素综合的相对稳定的特性。



- 中老年女性身体素质指标的比较（均值±标准差）

- 身体素质指标 实验组（n=37）

- 握力（公斤） 26.8 ± 4.7 ; 26.1 ± 5.1
- 背肌力（公斤） 50.2 ± 15.8 ; $63.1 \pm 12.2^*$
- 体前屈（厘米） 5.8 ± 8.3 ; $8.5 \pm 7.2^*$
- 绕肩（厘米） 95 ± 12 ; $87 \pm 12^*$
- 纵跳（厘米） 11.8 ± 4.8 ; $13.4 \pm 4.2^*$

- 青年女性身体素质指标的比较（均值±标准差）

- 身体素质指标 对照组（n=58） 实验组（n=70）

- 握力（公斤） 33.7 ± 6.1 ; 33.7 ± 6.7 ; 32.1 ± 4.4 ; 32.4 ± 5.9
- 背肌力（公斤） 57.2 ± 7.9 ; 56.0 ± 11.5 ; 56.5 ± 11.0 ; $61.9 \pm 10.2^*$
- 体前屈（厘米） 12.3 ± 6.3 ; 12.5 ± 6.2 ; 12.7 ± 6.6 ; $13.6 \pm 6.6^*$
- 绕肩（厘米） 62 ± 14 ; 62 ± 14 ; 70 ± 13 ; $61 \pm 12^*$



中老年女性生理机能指标的比较（均值±标准差）

- 生理机能指标 实验组（n=37）
- 肺活量(毫升) 2118 ± 479 ; 2083 ± 450
- 平衡（秒） 24 ± 33 ; $30 \pm 35^*$
- 青年女性生理机能指标的比较（均值±标准差）
- 生理机能指标 对照组（n=58） 实验组（n=70）
- 肺活量(毫升) 2650 ± 623 ; 2428 ± 454 ;
- 2501 ± 502 ; 2529 ± 457
- 台阶指数 53 ± 10 ; 52 ± 7 ; 58.3 ± 9.2 ; 58.9 ± 11.9
- 平衡（秒） 103 ± 79 ; 103 ± 84 ;
- 114 ± 108 ; $154 \pm 167^{**}$

北京人民医院
心血管系统血流动力学静态检测报告

检测日期: 2010-8-29 检测时间: 8:25:58

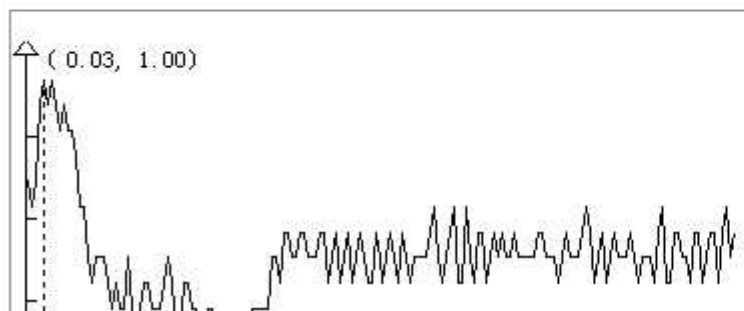
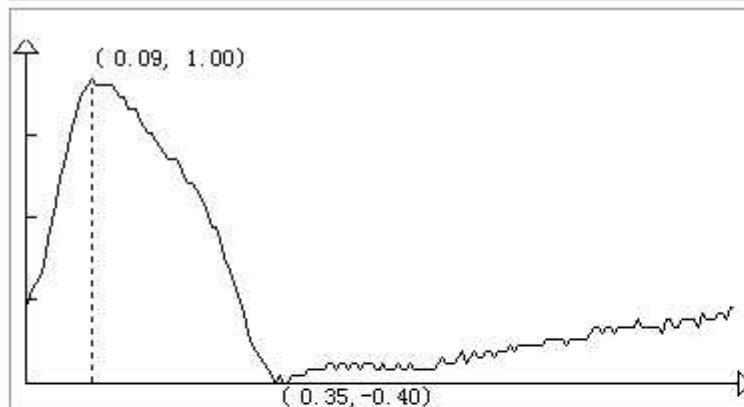
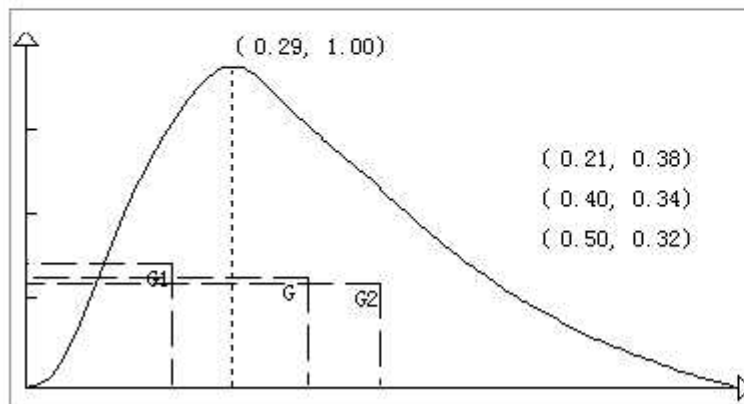
用户: 马云屏 (10082903)

年龄: 70

性别: 女

身高: 158cm

体重: 60kg



心脏功能

收缩压: 153 mmHg	[100-140]
舒张压: 97 mmHg	[65-95]
脉压差: 56 mmHg	[35-45]
平均动脉压: 117.93 mmHg	[75-120]
心率: 70 Beat/min	[50-100]
心输出量: 6.61 L/min	[3-7]
心搏出量: 94.38 ml/Beat	[60-100]
心脏指数: 4.20 L/M ² *min	[1.5-4.5]
心搏指数: 60.02 ml/M ²	[20-65]

血管功能

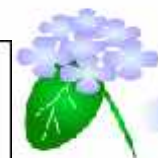
体表面积: 1.57 M ²	[1.1-2.6]
波形指数: 0.44	[0.3-0.5]
外周阻力: 1.07 PRU	[0.9-1.2]
血管顺应性: 1.74 ml/mmHg	[1.2-2.0]
脉搏波积分指数: 0.51	[0.0-1.2]
血管回缩期指数: 0.71	[0.6-0.9]
血管回缩分数: 0.64	[0.65-0.85]
血管充盈分数: 0.36	[0.15-0.35]

微循环功能

半更新率: 0.05 1/s	[0.03-0.05]
半更新时间: 13.09 s	[14.0-23.0]
平均滞留时间: 18.89 s	[20-33]

血液性能

总血容量: 4.17 L	[3-7]
血液粘性: 4.26mPa*s	[3.4-4.5]
血氧饱和值: 98%	[90-100]



北京人民医院
心血管系统血流动力学静态检测报告

检测日期: 2010-8-29 检测时间: 9:35:49



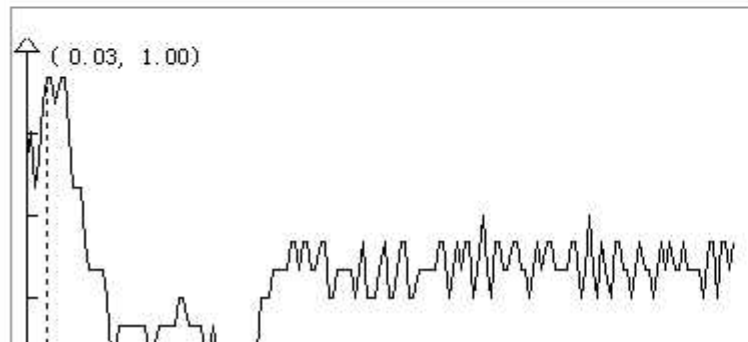
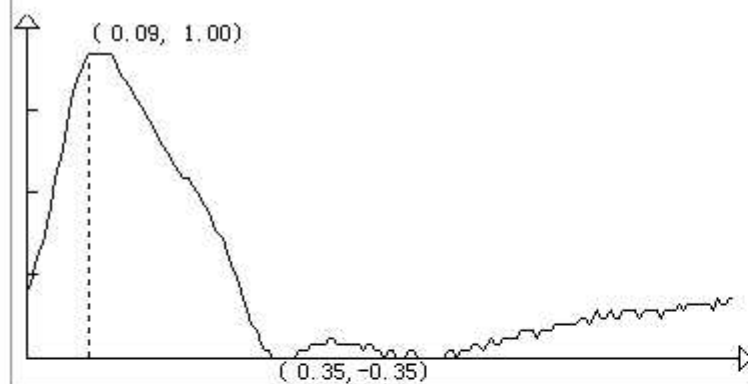
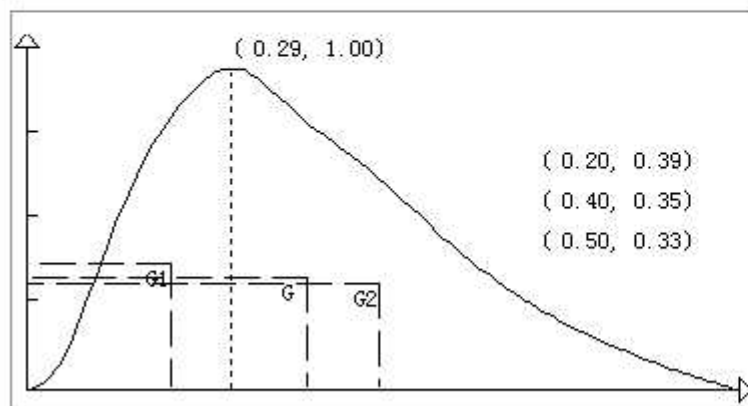
用户: 马云屏 (10082903)

年龄: 70

性别: 女

身高: 158cm

体重: 60kg



心脏功能

收缩压: 171 mmHg	[100-140]
舒张压: 91 mmHg	[65-95]
脉压差: 80 mmHg	[35-45]
平均动脉压: 121.33 mmHg	[75-120]
心率: 71 Beat/min	[50-100]
心输出量: 8.40 L/min	[3-7]
心搏出量: 118.38 ml/Beat	[60-100]
心脏指数: 5.34 L/M*M*min	[1.5-4.5]
心搏指数: 75.28 ml/M*M	[20-65]

血管功能

体表面积: 1.57 M*M	[1.1-2.6]
波形指数: 0.46	[0.3-0.5]
外周阻力: 0.87 PRU	[0.9-1.2]
血管顺应性: 1.67 ml/mmHg	[1.2-2.0]
脉搏波积分指数: 0.54	[0.0-1.2]
血管回缩期指数: 0.85	[0.6-0.9]
血管回缩分数: 0.82	[0.65-0.85]
血管充盈分数: 0.18	[0.15-0.35]

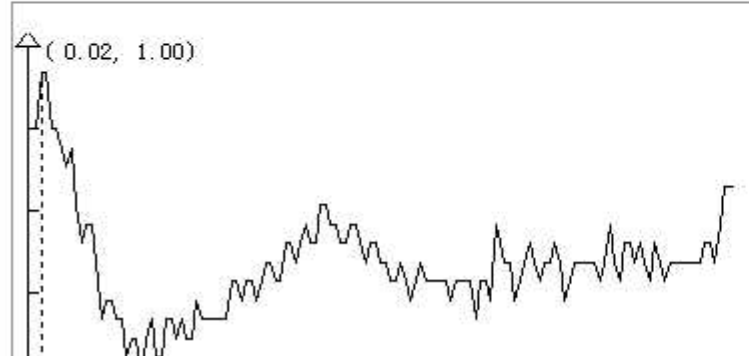
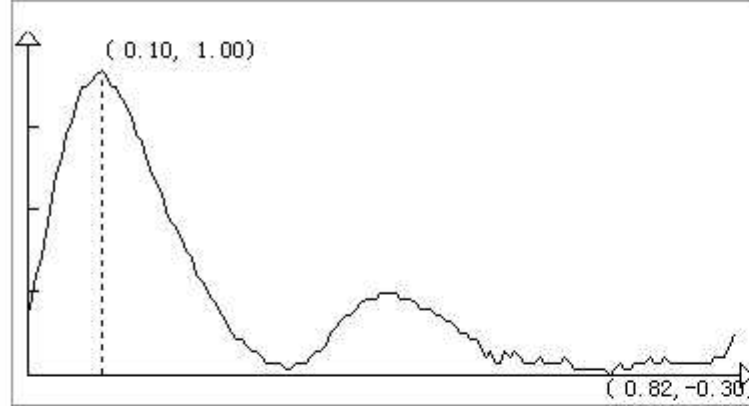
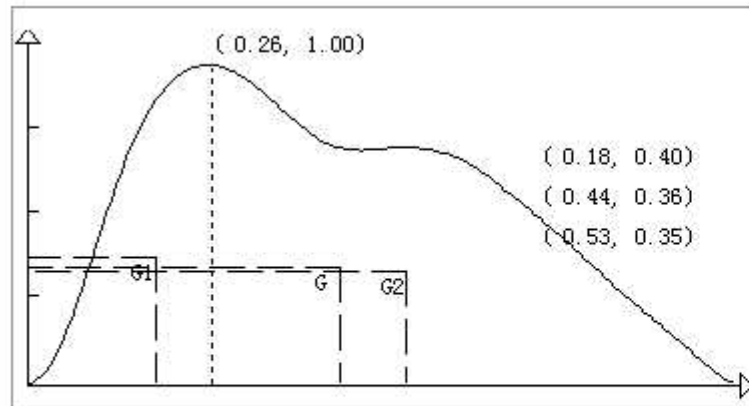
微循环功能

半更新率: 0.07 1/s	[0.03-0.05]
半更新时间: 10.29 s	[14.0-23.0]
平均滞留时间: 14.85 s	[20-33]

血液性能

总血容量: 4.17 L	[3-7]
血液粘性: 4.32mPa*s	[3.4-4.5]
血氧饱和值: 96%	[90-100]

陈诗蕾, 23岁, 167cm, 练功后



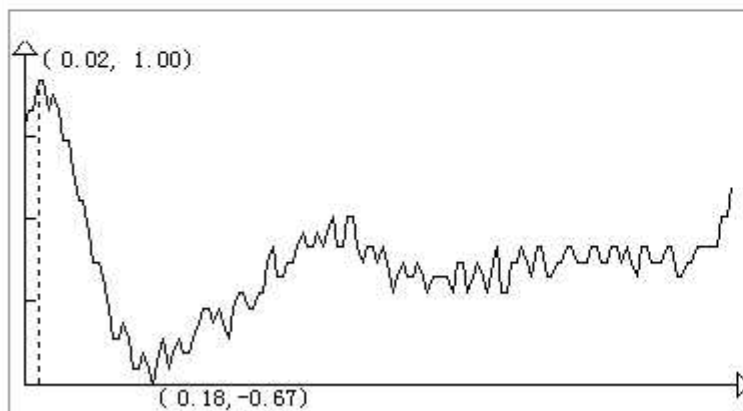
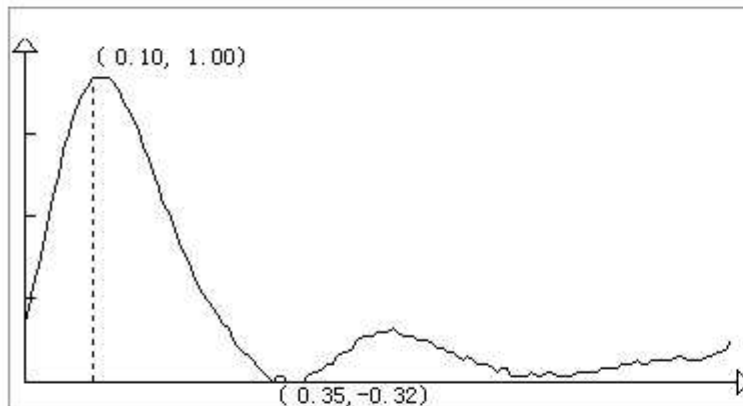
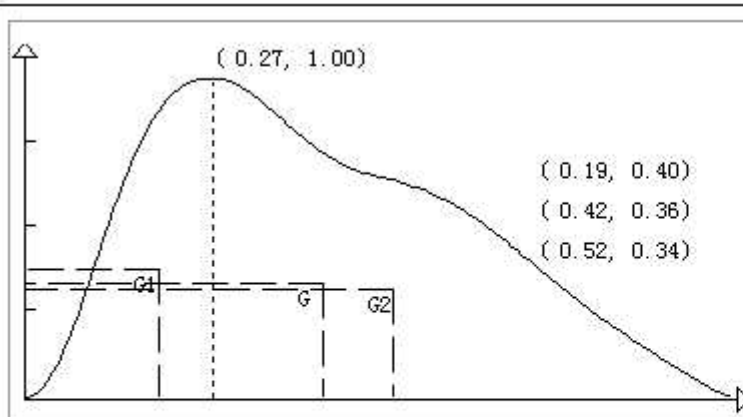
心脏功能	
收缩压: 85 mmHg	[100-140]
舒张压: 56 mmHg	[65-95]
脉压差: 29 mmHg	[35-45]
平均动脉压: 68.76 mmHg	[75-120]
心率: 82 Beat/min	[50-100]
心输出量: 2.71 L/min	[3-7]
心搏出量: 33.08 ml/Beat	[60-100]
心脏指数: 1.72 L/M*M*min	[1.5-4.5]
心搏指数: 20.98 ml/M*M	[20-65]

血管功能	
体表面积: 1.58 M*M	[1.1-2.6]
波形指数: 0.57	[0.3-0.5]
外周阻力: 1.52 PRU	[0.9-1.2]
血管顺应性: 1.07 ml/mmHg	[1.2-2.0]
脉搏积分指数: 0.78	[0.0-1.2]
血管回缩期指数: 0.76	[0.6-0.9]
血管回缩分数: 0.76	[0.65-0.85]
血管充盈分数: 0.24	[0.15-0.35]

微循环功能	
半更新率: 0.02 1/s	[0.03-0.05]
半更新时间: 31.97 s	[14.0-23.0]
平均滞留时间: 46.13 s	[20-33]

血液性能	
总血容量: 4.18 L	[3-7]
血液粘性: 5.02mPa*s	[3.4-4.5]
血氧饱和值: 98%	[90-100]

陈诗蕾, 23, 167cm



心脏功能

收缩压: 108 mmHg	[100-140]
舒张压: 57 mmHg	[65-95]
脉压差: 51 mmHg	[35-45]
平均动脉压: 78.22 mmHg	[75-120]
心率: 81 Beat/min	[50-100]
心输出量: 4.98 L/min	[3-7]
心搏出量: 61.49 ml/Beat	[60-100]
心脏指数: 3.16 L/M*M*min	[1.5-4.5]
心搏指数: 39.01 ml/M*M	[20-65]

血管功能

体表面积: 1.58 M*M	[1.1-2.6]
波形指数: 0.54	[0.3-0.5]
外周阻力: 0.94 PRU	[0.9-1.2]
血管顺应性: 1.21 ml/mmHg	[1.2-2.0]
脉搏波积分指数: 0.73	[0.0-1.2]
血管回缩期指数: 0.79	[0.6-0.9]
血管回缩分数: 0.77	[0.65-0.85]
血管充盈分数: 0.23	[0.15-0.35]

微循环功能

半更新率: 0.04 1/s	[0.03-0.05]
半更新时间: 17.41 s	[14.0-23.0]
平均滞留时间: 25.12 s	[20-33]

血液性能

总血容量: 4.18 L	[3-7]
血液粘性: 4.74mPa*s	[3.4-4.5]
血氧饱和值: 96%	[90-100]



A photograph of a flowering plant with red and orange flowers against a bright, sunny background with green foliage. The sun is visible in the upper right corner, creating a lens flare effect. The text "谢谢" is overlaid in the center of the image.

谢谢