

# 八段锦的健身价值分析

曾鑫林

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

**摘要:** 八段锦是中华民族的传统体育运动项目,也是中华民族智慧的结晶。采用文献研究、逻辑分析等方法对八段锦的锻炼价值进行探讨。结果表明,八段锦对于人体部分系统、运动素质、心理健康等有良好的促进作用,在“新冠疫情”中提升人体免疫力、“治未病”具有重要作用。

**关键词:** 八段锦; 健身气功; 运动素质; “治未病”

## Analysis of the Fitness Value of Baduan Jin

ZENG Xin-lin

(School of Physical Education, HuBei University, Wuhan 430062, China)

**Abstract:** Baduan Jin represents the traditional sports of the Chinese nation and is the crystallization of the wisdom of the Chinese nation. This paper uses literature research method and logical analysis method to review relevant literature with Baduan Jin, fitness qigong, as keywords through CNKI and other channels, and analyzes the exercise value of fitness qigong Baduan Jin, and it is found that Baduan Jin has a promoting effect on some human body systems, sports quality, mental health, etc., and plays an significant role in improving human immunity and “Cure the disease before it happens” in the “COVID-19”.

**Key words:** Baduan Jin; Fitness Qigong; Athletic qualities; “Cure the disease before it happen”

《“健康中国 2030”规划纲要》中指出我国要广泛开展全民健身运动,使全民健身生活化,大力推广健身气功等民俗民间传统体育运动项目。作为富含中华民族优秀传统文化底蕴的健身气功本就为大众喜闻乐见,加上《规划纲要》提出以健身气功作为扶持推广的传统体育项目,为其发展更加锦上添花。作为具有代表性健身气功的八段锦,也迎来了发展的新机遇,以其动作舒缓、强度适中,简单易学,很少受到运动场地的限制等特点流行于中老年锻炼群体之间,且近年来练习成员呈现出年轻化的趋势。究其本质,有国家体育总局对其推广的原因,除此之外,它本身也具有一定的练习价值。文章以国家体育总局新编套路——健身气功八段锦为调查对象,分析其锻炼价值,为习练者、爱好者提供科学锻炼

的理论依据。

## 1 八段锦的起源与发展

### 1.1 八段锦的内涵及起源

八段锦,顾名思义指有八节如锦缎般柔美、华丽贵重动作的功法,但其中“八”不仅指节、段,而是形容这套功法中有众多元素,它们相互作用,相互联系<sup>[1]</sup>。

“八段锦”一词最早出现于晋代医药学家、教理论家葛仙翁的著作《神仙传》中。《神仙传》中虽然并未提及八段锦的具体内容,但葛仙翁认为八段锦具有很高的价值<sup>[2]</sup>。直到北宋时期,洪迈在其所著之书《夷坚志》中提到:“政和七年,李似矩为起居郎……行所谓八段锦者。”但仍未有详细描述,洪迈在书中所提为坐式八段锦,

收稿日期: 2022-12-05

作者简介: 曾鑫林(1999-),男,硕士研究生,2022级湖北大学体育学院,研究方向: 体育教学。

具体内容首见于明太祖第十七子朱权撰著《活人心法》：“闭目真心坐，握固静思神……循环次第转，八卦是良因。”立式八段锦的具体内容第一次出现是在南宋曾慥的《道枢·众妙篇》：“仰掌上举以治三焦者也……所以治其腰矣。”综上所述，八段锦应是最晚在宋朝就已经开始有成型的动作，八段锦就此开始发源起来的。

## 1.2 八段锦的发展

明清时期，八段锦导引术在社会上广为流传<sup>[3]</sup>，这一时期的八段锦导引术已经成为一种养生功法，并发展出众多门类。例如：明朝嘉靖年间，当时人们以坐式八段锦为基础，创编出十六段锦。清代，徐文弼撰书且改编为“十二段锦”。在清朝末年出版的《新出保身图说·八段锦图》，正式将其冠以“八段锦”之名、绘制了练习的图像，并且还将内容歌诀化。彼时这个流派的八段锦对后世的影响深远。现代健身气功八段锦就是据此改变，两者口诀内容如出一辙，只是第六式：“两手攀足固肾腰”与第八式：“背后七颠百病消”的顺序有所改变。这套八段锦动作和口诀在后世的传承中由于一些原因产生了不同的派别，具有不同的动作特点，以南北两派为代表，南派主立式，也称“文八段”，动作特点是较为轻柔缓和；北派主马步，又称“武八段”，动作特点是坚韧刚劲、孔武有力。

新中国成立后，各流派的八段锦均得到一定的继承，21世纪初，国家体育总局健身气功管理中心成立。此后，管理中心对大众进行调研，发现历史悠久的养生功法因其动作简单易学、养生效果显著而深受大众喜爱，但面对包括八段锦在内的几百种种类繁多、鱼龙混杂的养生气功，民众不知选择何种进行练习。所以他们查阅相关的古籍文献资料，深入民间进行调研，积极和专家学者进行探讨，尊重历史，注重不同时期不同派别的养生功法特征，遵循中华民族传统养生保健的基本理念，对中国传统功养生法重新进行编排，且不断进行实践，最终编创出了“健身气功·八段锦”等数套健身气功，并且在广大人民群众中流传。

## 2 八段锦的健身价值

### 2.1 八段锦增强人体系统的功能

人体的八大系统是由各个器官组成，而器官则是细胞分化为组织构成的。人类复杂的生命活动是由这些系统互相联系、互相制约，协同配合共同完成，以保证个体的生存发展。各个系统缺一不可，无论是丧失哪一个系统的功能，个体生命的生存延续都将会受到威胁。研究表明，八段锦练习可以有效改善机体部分系统的生理功能。

#### 1) 呼吸系统

八段锦的起源是中国古代的八段锦导引术，那么它无疑会受到中国传统文化观念深刻的影响。在中国传统的历史文化中，人们较为注重的是人的内在气质，精神的修养，中国古代体育强调“天人合一”，且以养生为主，尤其注重“养”。古时人们认为，人类是蕴含于自然界的，在练功时强调与自然的气体交换，排除浊气，汲取真气以达到祛病、养生的目的。那么起源于导引术的八段锦自然强调是呼吸吐纳，同时注重与动作、意念的配合以及要求精神内守、意念集中。一招一式无不求呼吸节奏的“细、长、匀、缓、深”，且均以腹式呼吸为主，强调腹式呼吸与身体动作相配合<sup>[4]</sup>。采用腹式呼吸的方法，在呼吸过程中主要是膈肌的移动，胸廓上提的动作减少，肋间肌几乎不做功，不易造成肌肉疲劳，腹式呼吸与胸式呼吸相比吸入的空气要更多，且在运动中的躯干也要更加稳定，是一种高效的呼吸模式。腹式呼吸可以改善肺通气，提高肺功能<sup>[5]</sup>。从整套功法的动作来看，除了每一式都要注重呼吸节奏外，其中的部分动作如：第一式“两手托天理三焦”、第二式“左右开弓似射雕”和第六式“两手攀足固肾腰”等动作可以通过牵拉，令胸廓最大限度扩大，使肺内压进一步降低从而肺可以吸入更多的氧气。另有研究发现通过对PCI术后患者进行八段锦联合有氧踏车训练，持续一段时间后，患者的心肺功能较训练前有明显提高<sup>[6]</sup>。由此可见，八段锦练习中可以增加肺活量，提升机体对氧气的利用率，提升呼吸过程中的肺通气，从而提升呼吸系统的功能。

#### 2) 循环系统

循环系统包括心血管系统和淋巴系统。心血管疾病是危害性最大的疾病之一，心血管疾病是指血管及心脏产生病变所引起的各种例如高血压、心脏病等疾病。心血管疾病对健康的危害非常严重。其死亡率远高于包括癌症在内的其他各类疾病，据不完全统计，在全世界的范围内，每死亡3个人中就有1人是患有心血管类疾病。它被称为是人类健康的“第一杀手”。随着人们生活水平的不断优化提高，自然环境的不断恶化，近年来人类心血管疾病的患病率呈逐年上升的趋势。八段锦运动的练习特点是：强度适中，按照一定节奏进行，持续时间较长，练习者在运动过程中的心率基本保持在每分钟120到140次。属于典型的有氧运动<sup>[4]</sup>。有氧运动能防止心肌纤维化，使心脏跳动更加有力，心肌收缩力增强，心输出量增加，心脏泵血能力得到提升，且有氧运动是众所周知的防治高血压的有效方式。作为有氧运动的八段锦同样可以产生上述效果。有学者通过实验，使健康大学生进行20周八段锦或者五禽戏练习，研究发现：二

者不仅均能增强大学生的心脏泵血功能,还有降低血压、提高血管顺应度、使血管更加富有弹性,加速主动脉排空,进而保护人体心脏和血管功能的作用。而且相对于五禽戏来说,八段锦的效果要更好<sup>[7]</sup>。且陈辉,周亚娜等<sup>[8]</sup>证实坚持5个月的八段锦练习,可以降低原发性高血压患者的血压。此外,八段锦运动还可以缓解更年期女性功能性室早患者症状,减少心律失常发作次数<sup>[9]</sup>。因而可知,只要长时间坚持八段锦练习,就可以有效改善部分心血管疾病,从而提升循环系统的功能。

### 3) 消化系统

在进行八段锦运动时,练习者运用的是有节奏的、幽深而绵长的腹式呼吸,膈肌有规律的收缩与舒张,使腹部的内脏器官活动加快,减少有害物质在肠道内的停留时间,对人体肠道菌群具有积极作用,增加有益菌,例如双歧杆菌和乳酸杆菌等,抑制肠胃内,肠杆菌、梭杆菌和肠球菌等致病菌和有害菌的生长,改善肠道生态平衡<sup>[10]</sup>。且八段锦的第三式:“调理脾胃须单举”通过整个手臂的上伸以及下按动作充分牵拉腹腔,刺激脾胃等多个脏器,牵拉胃经与脾经,调动两经的经脉之气,达到健脾强胃的作用<sup>[11]</sup>。以及第五式:摇头摆尾去心火。这一式主要是腰部的大幅度左右侧屈伸、环转,使腰部、腹部等多个肌群参与收缩,在做后仰动作时需腹直肌参与发力,直接对肠道起到了按摩的作用,增加肠胃蠕动,消化腺分泌消化酶增加,提升消化和吸收功能。有研究发现八段锦联合生物反馈的方法对于便秘患者具有良好的效果:研究结果证实八段锦联合生物反馈疗法优于单独的生物反馈疗法,患者排便时间、排便不尽感、腹胀等有所改善,在排便费力程度上也有所差异<sup>[12]</sup>。证实八段锦对于促进机体排泄,改善肠胃状况具有良好的效果。

### 4) 泌尿和生殖系统

中医理论讲“腰为肾之府”,肾在腰后侧处,位于脊柱的两侧,肾脏主要功能是藏精、主生殖、生长发育,在人体的水液代谢中起调节作用,贯穿于水液代谢的始终。故肾脏是泌尿和生殖系统的核心器官。在第六式:“两手攀足固肾腰”中,要求身体自然舒展,松紧有度,令肌肉充分的收缩舒张,活跃肾精内气。动作是通过脊柱的大幅度屈伸做两手攀足动作,从而使人体足少阴肾经受到刺激,此经起于足底的涌泉穴,经由踝关节内测下方,沿小腿内侧后缘上行至长强穴,贯脊柱络于膀胱。首先,当两掌经胸前前穿至后背沿两侧腰部依次抚按腰、臀、腿、足经脉处穴位时,可以对肾脏、输尿管等有一定的牵拉顺抚作用,不但可以疏通众多经络,还对相邻的内脏器官起到良好的调理作用,达到调节肾阴,资助

肾阳的效果,其次,动作还能刺激位于脊柱的督脉和腹正中线的任脉推磨脊柱上的一系列穴位,可起到预防和治疗生殖、泌尿系统等方面的疾病。所以八段锦练习有助于坚固腰肾,疏通经脉,促进生长发育,调节泌尿和生殖系统功能的作用。

## 2.2 八段锦促进运动素质的发展

### 1) 力量和耐力素质

力量素质是人体肌肉在工作时克服阻力的能力。力量素质是其他各项身体素质发展的重要因素,一切体育运动的基础都是力量素质;耐力素质是指机体能保持特定强度负荷或动作质量且持续一定时间的能力。耐力素质在人日常生活中发挥着很重要的作用。八段锦运动虽然负荷强度不大,但其长时间的习练可以消耗身体各个部位过剩的脂肪,增强肌肉力量,改善身体成分,使机体持续进行有氧供能,提升有氧耐力。从动作本身来看,在八段锦众多招式中,例如:第二式“左右开弓似射雕”和第五式“摇头摆尾去心火。”其主要作用是通过“马步”动作使肌肉进行等长收缩配合多关节协同运动来达到伸筋拔骨<sup>[13]</sup>,改善微循环与肌肉活动力,从而发展膝关节周围的核心肌群的力量、使股四头肌能够保持长时间的静力性收缩和对膝关节起到保护的作用。同时“摇头摆尾去心火”对人体核心力量具有一定的考验,坚持练习可使腰腹背部肌肉群得到充分发展,还有一些动作如第七式“攒拳怒目增气力”等,要求手臂的前后屈伸、手指的用力抓握,可以充分锻炼手部和臂部的肌肉群。有研究者分析八段锦运动中肌肉的生物力学特性发现在练习过程中,臀中肌、比目鱼肌、股外侧肌、腓肠肌、拇长屈肌等肌肉是髋关节、膝关节、踝关节主导发力肌肉<sup>[14]</sup>。表明在练习中这些肌肉群都能参与到运动中来,坚持长期练习有就有疏通经络、强筋健骨、增强体质之效。由此可见,八段锦练习可以有效提升上下肢各个肌群的力量以及耐力。

### 2) 平衡素质

平衡能力是指使身体处于某种稳定状态的能力。可以说几乎所有运动都是在维持身体平衡的状态下进行的,优秀的平衡能力可以更好地适应复杂的环境和进行自我保护;八段锦中能发展平衡能力的主要是第二式“左右开弓似射雕”、第五式“摇头摆尾去心火”、第八式“背后七颠百病消”等动作中的马步、提踵。可以使力量得到锻炼之外,平衡能力也有发展。人脑通过的“本体觉”感受器和前庭系统无时无刻不在检查身体的姿势,调节相应肌肉的舒缩使身体不会倾倒。人容易跌倒原因之一就是平衡能力的缺乏,跌倒是老人发生意外甚至死亡的其中一个重要原因。有研究显示:12周八段锦练习可以

提升社区老年人的移动能力、下肢肌力以及动态、静态平衡能力,降低老人发生跌倒的机率<sup>[15]</sup>。八段锦在增进老年人身体健康上有积极的作用,不仅可以发展人体下肢肌肉力量和平衡能力,还可以改善身体成分,使各项生理机能退化的速度减慢;此外,它能够显著地提升老年人的生存质量,可以作为一种延年益寿的养生保健手段<sup>[16]</sup>。

### 2.3 八段锦改善心理状态

心理健康指的是人心理活动过程和心理的各个方面处于一种正常的状态。心理健康表现在日常生活中就是能与他人保持较好的社交,能良好地处理生活中发生的各种情况。可以有较清晰的自我认知,人际关系良好,可很好地控制自身行为,正确对待外界影响,保持心理平衡协调。良好的心态在人们的生活和实践中具有重要的作用。对人的工作、健康都有很大的影响。例如:愉悦情绪能更好地发挥人的能动性、创造性;消极的态度、负面情绪等则能使人在工作和学习中的效率降低,在一定条件下还会产生心理问题。近些年来,社交媒体上随处可见恶性事件频发,有很大一部分原因都是消极和负面的情绪经过长期积累造成的,不论是学习上,还是生活中的问题,都会产生不同程度产生烦躁、消极等负面情绪,而这些负面情绪得不到及时的调节,就容易使心理出现问题。已有研究证实运动可以改善心理状态,可以直接或间接地影响心理健康水平<sup>[17]</sup>。八段锦对心理健康的改善作用表现在可促进内隐情绪调节,强化练习者对负性情绪的抑制能力<sup>[18]</sup>,对情绪方面有较好的改善作用,王涛等<sup>[19]</sup>,研究得出包括八段锦五禽戏和易筋经在内的健身功法对老年人的心理健康水平具有积极作用。习练八段锦还对的睡眠质量、情绪有积极的促进作用。使睡眠障碍大学生的入睡时间缩短,提升其睡眠效率、降低抑郁、紧张和焦虑水平,提高心理健康水平<sup>[20]</sup>。八段锦的这些改善情绪、提高心理健康水平的作用主要是在习练过程中,身体是在放松,自然的状态下进行,没有例如跑步、打球等运动的紧张疲劳感,要求身体中正安舒、心神宁静、意守丹田、呼吸自然。呼吸和意念结合,细长轻柔,用意识引导动作运行。强调意识的主导作用。这样在体力上也没有太大消耗,且能够使大脑皮层神经细胞的兴奋程度降低的基础上更进一步提高其放松程度,减轻大脑的疲劳程度<sup>[21]</sup>,达到焦虑、抑郁等负面情绪能够得到转移或者缓解的效果,这样练习者就可从整体上处于安定舒适的状态,排除一切不必要的紧张和不良情绪,从而纠正大脑皮层神经细

胞的过度兴奋而产生的负面影响,提高心理健康水平。

### 2.4 八段锦治疗“未病”

健身气功作为广受民众接纳、群众喜爱的传统养生功法,其特点之一就是侧重于“治未病”<sup>[22]</sup>。“治未病”一词最早出现在《黄帝内经》中:“上工治未病,不治已病,此之谓也”。其主要思想是:未病先防和既防病防变。未病先防即在人体还没有患病的时候,就要积极预防可能会发生的疾病。未病先防的方法有膏药、针灸等手段,甚至可以通过药物干预<sup>[23]</sup>,或是通过运动、导引按跷、呼吸吐纳等养生方法使人体达到阴阳平衡,从而达到预防疾病的目的。既防病防变的意思是如若人已经生病那么就要及时的诊断、治疗,防微杜渐,谨防疾病的发展和传变。党的十九大作出实施健康中国战略的重大决策部署,强调坚持以预防为主,倡导健康的生活方式,预防和控制重大疾病。这一举措与中医“治未病”理念不谋而合。新型冠状病毒肺炎自2019年底爆发以来成为当前世界上影响最大的流行性疾病,这场疫情让国家政府和人民付出了沉重的代价。在疫情初始阶段,中央应对新冠肺炎疫情工作领导小组曾在会议中指出,加快探索推广有助于阻断轻症转为重症的药物和治疗手段,这就是中医“治未病”理念。中国传统养生功法——健身气功·八段锦,可以提高身体素质,强化身体机能,使人体对抗新冠病毒的能力得到提升。且在《新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导建议(试行)》中指出新冠肺炎患者出院后,可采取适当的功法练习。其中就包括八段锦。面对新冠病毒,如若接触者“正气存内”,就像为自己戴上更有效、经济、长久的一个无形的“口罩”。在对抗新冠肺炎过程中,练习八段锦从整体观出发,激发人体潜能,调动脏腑功能和谐发展,协调平衡阴阳,帮助对抗疫情,变被动为主动,养浩然正气,起到未病先防,既防病防变的“治未病”的作用<sup>[24]</sup>。

## 3 结论

随着当前社会生产水平的不断提高,物质生活得到满足的情况下,人们的健康意识也在随之增加,追求健康的观念逐渐深入人心。当代人所追求的健康,不单单指生理健康还要求心理健康、社会适应能力等各个面的健康。八段锦代表着中华民族传统体育运动项目,它符合人体生理、生活规律,具有健身性、娱乐性、民族性等特点。且简单易学不受器材、场地的限制,还能有效地促进人们之间的社会交往、丰富人们的文化生活。八段锦练习旨在通过肢体的活动、呼吸吐纳和意识控制等达到“调身心”“治未病”的作用。通过习练八段锦可以促进人的身体健康,改善呼吸、循环、消化等系统的

功能,提高生活质量。若长期坚持不仅能强健体魄,还可起到“治未病”作用,且近年来新冠疫情反反复复,人们日常生活压力越来越大,心理问题成为影响人们生活水平的因素之一,习练健身气功八段锦可以缓解情绪压力,促进心理健康,对于免疫力低下的群体可帮助提升其免疫力,对于患病者可有效缓解疾病和心理压力,是最经济的治疗手段。习练八段锦可为实现健康中国增砖添瓦,为早日实现社会主义现代化强国做出一份贡献。

### 参考文献:

- [1] 中国健身气功协会. 健身气功·八段锦功法源流. [EB/OL]. [2016-12-20]. [www.sport.gov.cn/qgzx/n5407/c781297/content.html](http://www.sport.gov.cn/qgzx/n5407/c781297/content.html).
- [2] 辛哲. 健身气功八段锦历史发展的审视及其价值实现路径选择[J]. 沈阳体育学院学报, 2015, 34(4).
- [3] 胡微微. “健身气功·八段锦”对广西大学生身心健康影响的实验研究[D]. 南宁: 广西民族大学, 2017.
- [4] 刘洪福, 安海燕, 王长虹, 等. 健身气功·八段锦健心功效实验探讨[J]. 武汉体育学院学报, 2008(1).
- [5] 陈漫丽, 危小焰. 腹式呼吸康复效果的研究进展[J]. 医用生物力学, 2021, 36(S1): 423.
- [6] 孙晓静, 张剑梅, 王立中, 等. 八段锦联合有氧踏车对PCI术后患者焦虑、抑郁及心肺功能的影响[J]. 中国体育科技, 2020, 56(5).
- [7] 覃刚. 不同养生功法对医学类大学生心血管功能影响的比较研究: 以八段锦、五禽戏为例[J]. 武汉体育学院学报, 2012, 46(9).
- [8] 陈辉, 周亚娜. 八段锦对原发性高血压患者血压和血清超敏C反应蛋白的影响[J]. 中国康复医学杂志, 2012, 27(2).
- [9] 薛晓杰. 健身气功八段锦对更年期女性功能性室性早搏的临床康复疗效观察[D]. 南京: 南京中医药大学, 2018.
- [10] 孙红梅. 健身气功·八段锦练习对老年人肠道菌群的影响[J]. 中国运动医学杂志, 2012, 31(11).
- [11] 孙梦瑶, 蔡志仙, 章文春, 等. 基于形气神三位一体生命观探究八段锦健身机制[J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(1).
- [12] 高远, 王菁, 陈慧, 等. 八段锦联合生物反馈对功能性排便障碍的疗效及脑肠肽的影响[J]. 中国康复理论与实践, 2018, 24(9).
- [13] 王强, 杨立群. 不同养生功法在膝关节关节炎患者中的对比研究[J]. 成都体育学院学报, 2021, 47(4).
- [14] 庞博, 纪仲秋, 张子华, 等. 基于AnyBody仿真及有限元建模下的八段锦运动生物力学研究[J]. 北京师范大学学报(自然科学版), 2020, 56(4).
- [15] 赵磊. 健身气功八段锦对社区老年人跌倒风险及跌倒自我效能的影响[D]. 上海: 上海师范大学, 2021.
- [16] 王松涛, 朱寒笑, 张禹, 等. 新编健身气功八段锦锻炼对中老年人生存质量的影响[J]. 北京体育大学学报, 2007(2).
- [17] 颜军, 钱凯娟, 陶宝乐, 等. 运动干预对儿童心理健康影响的实验研究: 身体自尊与自我概念的链式中介作用[J]. 体育与科学, 2022, 43(3).
- [18] 孙佳琛. 八段锦锻炼对负性情绪内隐调节的影响[D]. 上海: 上海体育学院, 2018.
- [19] 王涛, 高亮. 健身气功锻炼对老年人心境状态影响的调查研究[J]. 武汉体育学院学报, 2013, 47(8).
- [20] 刘珊. 健身气功·八段锦对睡眠障碍大学生睡眠、心肺功能及情绪干预研究[D]. 开封: 河南大学, 2021.
- [21] 郭郁, 魏泽仁, 吕嘉轩, 等. 基于 $\alpha$ 和 $\beta$ 频带脑电功率谱分析八段锦对不同人格大学生的“调心”效应差异[J]. 山东体育学院学报, 2019, 35(4).
- [22] 童世敏, 虞定海, 王美娟, 等. 新编健身气功健身效果调查研究[J]. 山东体育学院学报, 2009, 25(6).
- [23] 戴娅. 基于未病先防理论观察温针灸联合气压治疗对缺血性脑卒中后下肢静脉血栓高危患者凝血功能的影响[D]. 长沙: 湖南中医药大学, 2022.
- [24] 健身气功管理中心. “治未病”视角下的八段锦[EB/OL]. [2020-02-25]. <https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20001265/n20066978/c20287707/content.html>.