

## 促进健身气功运动处方师管理规范开展

### 气功中心推出健身气功运动处方师等级管理办法和教学大纲

本报记者 刘昕彤

为充分发挥健身气功在健康促进、慢性病预防和康复等方面的独特优势和价值,促进健身气功体医融合人才队伍建设,规范健身气功运动处方师培训工作,持续推动健身气功体医融合深化发展,更好地满足群众身心健康需求,努力为建设健康中国、体育强国作出积极贡献,国家体育总局健身气功管理中心日前制定了《健身气功运动处方师技术等级管理办法(试行)》(以下简称《办法》)、《健身气功运动处方师培训大纲(试行)》(以下简称《大纲》),为打造具有中国特色的健身气功运动处方体系迈出坚实一步。

《办法》提到,健身气功运动处方师是指通过中国健身气功协会组织的业务培训和水平评审,以祛病强身、养生康复为目的,向群众传授健身气功运动处方技能和知识,组织和指导不同人群开展健身气功功能性锻炼的人员。健身气功运动处方师技术等级标准为:初级、中级、高级。中国健身气功协会为健身气功运动处方师的

管单位,负责健身气功运动处方师的培训、考核和技术水平评审等工作。经中国健身气功协会授权的地方健身气功协会或相关推广机构负责本区域内健身气功运动处方师的组织和管理工作,以及相应等级健身气功运动处方师的培训、考核和技术水平评审等工作。

《办法》中详细规定了健身气功运动处方师不同技术等级者的申请条件及培训考核方法,规定健身气功运动处方师技术等级培训,采用集中学习、自学与统一考试相结合等方式组织,以《健身气功运动处方师培训大纲》为依据,可适当增加自设内容开展培训。技术水平考核分为理论知识考试和专业技能考核,合格者由中国健身气功协会或其授权机构组织专家评委会进行评审,审核通过后颁发证书。凡获得健身气功运动处方师技术等级者,均需在中国健身气功协会注册备案。中国健身气功协会授权机构应当建立本级健身气功运动处方师注册备案信息库,并向中国健身气功协会报送信息备案,统一管理。

《大纲》则立足新时代健身气功发

展实际,建立以中国传统康养理论为基础、以健康干预操作技能为核心的健身气功运动处方师培养课程体系,积极主动构建健身气功促进健康新模式。南京中医药大学教授、起草专家组成员吴云川表示,该培训体系突出健身气功运动处方的理论知识和操作技能的分层次、分等级的系统教学,能够满足技术等级考核评价中各级健身气功运动处方师考核的需要,满足健身气功运动处方师提升专业水平和素质能力的需要,满足健身气功运动处方研究或推广者学习进步的需要,加深对健身气功运动处方的科学理解和正确运用,弘扬中国优秀健身气功养生文化,更好地满足群众对美好幸福生活的向往和追求。

《大纲》详细明确了对初级、中级、高级健身气功运动处方师的培训要求,初级别向高级别依次递进,规定了健身气功运动处方师应具备项目咨询、健康监测、干预方案、运动处方、教学指导、科学研究等六种职业功能,能够向学练者介绍健身气功运动处方的基本作用,根据学练者的健康需求推

荐健身气功运动处方项目,依据询问、问卷和体验报告等获取的健康信息,做出是否适用健康功能促进类健身气功运动处方的判断,进而制定运动处方干预方案,运用各种教学方法、手段等,教学健身气功运动处方方法,科学把握练功的量和强度,提高学练者的健康意识和行为等技能要求。

吴云川说:“该培训体系强调整体性、理论知识和技能实效性和规范性,培训方式的灵活性,充分反映了当前健身气功运动处方的整体状况和发展水平。通过理论传授、技能教学和社会实践相结合,集中培训、网络教学与自学相结合的形式教授,既突出了健身气功主流理论阐述、主要技术操作,又兼顾了古今乃至不同运动处方可能存在的差异,也考虑了未来的发展;既定位于多数学员经过培训能够达到的水平,又兼顾水平偏弱学员的专业提升,也考虑了技术等级评定考核所需要的理论知识和技能要求;既强化实际运用能力的培养,也注重综合素养的提升,将更好地增进群众身心健康,弘扬优秀健身养生文化。”



### 河南省栾川县 伏牛山上展示健身气功

**本报讯** 日前,在八百里伏牛崇山峻岭中,俯瞰栾川老君山顶峰——金鼎,河南省洛阳市栾川县中医院的健身气功团队35名白衣天使在云海间演绎着健身气功·八段锦和五禽戏,整齐划一、行云流水、气势恢宏,一招一式都将健身气功动静结合、刚柔相济的特点演绎得淋漓尽致,充分彰显了健身气功的独特神韵,抒发了栾川人热爱生活、追求幸福的美好向往。

栾川县中医院健身气功队成立于2020年,一年来在洛阳市健身气功站点联赛、洛阳市第十四届运动会健身气功比赛中,一举夺得八段锦一等奖,五禽戏、易筋经、气舞二等奖的优异成绩。

让健身气功融入中医文化,是栾川县中医院健身气功队的孜孜追寻。一年多的实践经验,充分证明了健身气功·八段锦对未病先防起到了积极作用。中医养生讲究“法于自然之道,调理精神情志,保持阴平阳秘”,健身气功对病人的康复锻炼产生的效应十分明显,健身气功作用对认识中医文化的传承起到了积极推动。

栾川县中医院以实际行动,促进以“治病为中心”转变为“以人民健康为中心”有效提升健康素养,在大健康大卫生系统中起到了模范带头作用,为健身气功的推动与普及作出了积极贡献。(刘桂荣)

### 无锡市新吴区 健身气功站点联赛举行

**本报讯** 2021年“乐动新吴”第八届全民健身系列活动——江苏省无锡市新吴区健身气功站点联赛日前在吴风中学举行,全区各街道共选派30支站点团队、301名个人选手参加比拼,最终旺庄街道蝉联冠军。

新吴区文体旅游局历来高度重视健身气功推广普及工作,旺庄街道更是在上世纪90年代就开展健身气功普及训练,区街各级每年通过补贴资金、组织培训、开展比赛,让更多人参与此项活动。

无锡市新吴区自2018年成立健身气功协会以来,共新建健身气功站点52个,每年开展30场左右推广普及活动,健身气功老师和志愿者深入基层一线,手把手讲授每一个动作要领。今年受疫情影响,培

训时间从5月开始,共计开展了6个街道、27个健身气功站点培训,培训1200多人次。全区也会在每年下半年举办健身气功站点交流展示大会,为更多的爱好者提供一个相互学习和交流的平台。

今年协会首次组队参加无锡市第十三届运动会群众组和老年组健身气功的比赛,并获得团体比赛1枚金牌、1枚银牌、2枚铜牌,个人比赛一枚铜牌的好成绩。此外,协会还组队代表无锡市参加2021年江苏省健身气功·六字诀交流展示大赛,获得集体优秀奖和体育道德风尚奖以及4项个人奖项。

新吴区健身气功协会倡导大家树立健身新理念、培养健身好习惯、掌握健身好方法,行动起来,成为运动的受益者。(史伟)

## “知怕不怕”生命活力加油站锻炼活动

上海体育学院



### 王震：“怕友方”只是一个起点

本报记者 林 剑

五年前,王震在其美国访学导师的建议下开始尝试用健身气功帮助帕金森患者进行身体锻炼。看着越来越多的病患在自己的指导下有了希望,他觉得这已经不是完成科研那么简单了,他想将这项事业一直继续下去,让更多“怕友”感受到力量。

经过五年的打磨之后,在国家体育总局健身气功管理中心和中国健身气功协会的支持下,上海体育学院王震教授团队编创的“怕友方”面世了。起初在2016年,40名有过太极拳习练经验的帕金森患者遇到王震,他们正在学习健身气功·八段锦,希望能得到老师的专业指导。王震热情邀请这些“怕友”来到上海体育学院与他一同练习。经过三个月的教学和实验,锻炼产生了很好的康复效果,因此王震的名气也闯了出去,来找他练习健身气功的“怕友”逐渐超过百人,“怕友”康复锻炼营从一个班变成了三个班。借此机会,他也萌生出了针对“怕友”身体僵、走路慢的特点,从健身气功·六字诀、五禽戏、马王堆导引术等功法里找到合适的动作进行组方设计的想法,最终,形成了动作舒缓、简单易学的“怕友方”。

据介绍,健身气功“怕友方”通过导引行气、动静结合的适度锻炼,达到从平衡阴阳、调理脏腑、益气健脾的角度调节其本,从疏通经络、活血化痰、伸筋拔骨等方面干预其标,进而有效缓解帕金森症状、提高生命整体健康状态的目的。科学测试表明,坚持12周的“怕友方”锻炼,对改善帕金森人群的运动功能、缓解抑郁情绪、提高生活质量等具有明显效果。有一定病程的帕金森患者一般都需要家人的照顾,然而王震却谈起了一位“单飞”的“怕友”,她曾独自一人前往上海体育学院找到王震。由于随王震团队锻炼的人数超过百人,那段时间他正在通过考勤来制定新一轮教学名单,然而这位身体得到很大改善的“怕友”却因出勤率低而不在列。王震说:“一个将近六十岁的人说着说着就流下了



眼泪。”虽然之前因为家庭原因她未能到场,但这位“怕友”在家中坚持着一日三练,终于不用家人照顾,可以独自出行啦。这种执着的精神也让王震“网开一面”。

“帕金森患者是一个庞大的群体,他们需要关爱。”王震表示,我国65岁以上老年人的帕金森患病率为1.7%,且呈逐年上升趋势。随着人类寿命的增加和社会老龄化的现象加重,帕金森病的人口也将持续增多。在与“怕友”接触和相处的过程中,他们的身体状况和对健康的渴望让王震深受触动,这也成为他坚持下去的动力。他对“怕友”许下诺言:“我会和你们一起战斗,直到退休。”“怕友”的进步和反馈同时也鼓舞了王震的学生,他们想接过老师的接力棒,用自己所学的技能在社会上服务更多的帕金森患者。“怕友方”对于王震团队来说只是一个起点,未来他们将继续从中国传统锻炼身体的方式方法中研究新的“运动处方”供帕金森患者学习。

## 胡晓飞:运动是降压“良药”

本报记者 林 剑

高血压是最常见的慢性病之一,是心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的最重要的危险因素。现如今,改善生活方式,合理运动锻炼可有效益心降压已经成为专家学者的共识。针对中老年原发性轻、中度高血压人群,北京体育大学胡晓飞教授团队编创的健身气功“降压方”日前正式推出,预防高血压和调控血压有了新的“运动处方”。

谈及“降压方”,胡晓飞说:“希望通过我们的工作,为群众研发好看好练又有效的运动处方。”据介绍,降压方是以中医理论和现代有氧运动理论为指导,遵循古今健身处方的原理,将以调身、调心、调息“三调合一”为准则的功法练习进行科学组合构建而成的运动处方。在研究降压方的过程中,胡晓飞团队通过梳理资料、精研古代功法、咨询专家、机理实验和临床观察等方法,坚持科学性、有效性、简洁性、安全性、传统性等原则,一步步研究构建运动处方的元素。通过分析产生高血压的主要病因,研究出相应的干预对策,在此基础上确定符合干预血压的练习特点,将符合特点的健身气功和其他古现代功法动作合理组合,创编出健身气功降压方,包括站功、坐功、行功和针对不同证型高血压的自我按摩方法。现在呈现的降压方站式功法共有八式,分别为摩腹导任、展

体畅怀、引体舒肝、活肘养心、摆尾升水、卷臂开脉、运背通督、亮翅沉气。经过科学测试表明,中老年原发性高血压人群坚持3个月的降压方锻炼,不仅血压水平包括收缩压和舒张压可明显降低,而且能有效改善高血压人群的的中医证候、增进体质健康水平。

所谓“对症下药”,研究病因病理和干预对策是制定处方的重要一环。胡晓飞团队经过分析和研究发现总结了引发高血压的六条主要病因,包括精神紧张、经络不通、肾气不足、肝火上炎、脂肪堆积、肌肉紧张。针对这些病因,干预对策显而易见,畅通心经、活血化痰,补肾融心、滋阴育液,疏泄肝气、涵木降火,调畅情志、放松身心,改善代谢、消积化痰。如何实现这些干预对策?具有以上特点的健身功法可以进一步“对症下药”。胡晓飞强调,适合的功法在练习过程中是非常优雅安静且轻松愉快的,通过意念引导,精神和肢体可以得到放松。动作柔缓连贯,达到一定时间和强度,活动到膝关节以下和肘关节以下等肢体梢节部位,可有效刺激重点穴位(经验效穴),从而达到疏通经络、运行气血的目的。另外,练习中强调柔和缓慢的动作练习为悠、匀、细、缓的腹式呼吸服务,使中老年高血压患者练习时每分钟呼吸频率为5-6次,并强调调柔缓呼吸,这可有效调节患者的自主神经,使其迷走神经兴奋性提高,带来心率



减慢、血压下降的干预效果。

对于降压方的推出,胡晓飞表示,希望大家不要把它当成唯一的渠道或“救命草”,也不要把它当作抓手、载体,通过锻炼使自己喜欢它,享受练功过程,进而兼收并蓄地学习心血管保健知识,形成一个科学合理的生活方式,继而再通过锻炼领略中华养生文化,让自己的精神面貌和身体状况都得到极大改善,生活智慧得到有效提升。除此之外,实施降压方还建立了避害的理念,采取不伤的方法来进行调理,避开对身体和血压有害的行为方式,提早预防。我国因心脑血管病导致的死亡占居民总死亡的40%以上,约70%的脑卒中死亡和约50%的心肌梗死与高血压密切相关。面对国民健康头号杀手——慢性病,胡晓飞说:“治疗、运动、改善生活方式,三管齐下非常有效。”