

首届中国健身气功康养大会在安徽池州举行

促健身气功与康养融合 助健身气功高质量发展

由国家体育总局健身气功管理中心、中国健身气功协会、安徽省体育局及安徽省池州市人民政府共同主办的首届中国健身气功康养大会11月25日至30日在安徽省池州市举行。大会既有思想理论的争鸣碰撞,也有康养技能的业务培训,还有体旅融合的交流探索,是健身气功深化改革发展、更好服务群众健康的一次创新实践。

高标准平台 激发健身气功发展创新潜力

首届中国健身气功康养大会涵盖了丰富且多层次的内容,既展示了健身气功在康养领域的独特优势和广阔前景,也为推动健身气功高质量发展注入了新的动力和活力。

大会以健身气功体卫融合为核心内容,将科学论坛、名家大讲堂、康养技能培训、健身气功进景区进社区送健康等系列活动融为一体,吸引全国400多名专家学者、练功群众汇聚一堂。

“此次康养大会呈现了规格高、参与人员积极、活动多元化等特点。”气功中心相关负责人说,健身气功名家、国医大师、专家纷纷到场进行指导和交流。“能有这样的机会看到这些专家同台,接受多位专家的指导,机会实属难得。”与会者说。

据相关负责人介绍,大会虽然筹备时间不长,但在一个月的时间内,来自全国各地的数百名专家学者、爱好者、群众积极踊跃报名参加,这也反映出康养大会是大家所期待的,大会的活动内容是群众需要的。

大会将康养作为关键词,将体卫融合作为核心,来自各个领域的人们进行了一场“跨界交流”,共同为健身气功的创造性转化、创新性



二十年硕果累累 《健身气功》杂志探讨新时代办刊之路

20年前,伴随着健身气功事业探索前行的步伐,顺应健身气功项目科学化、规范化发展的时代要求,《健身气功》杂志应运而生,这也成为我国唯一的国家级气功类科普刊物。

20年过去了,《健身气功》杂志仍受到很多忠实读者的追随和厚爱,成为大众认识健身气功的一扇窗口,广大健身气功爱好者交流学习的重要平台,凝聚着众多专家和学者强大的理论支持,也凝聚着众多作者和编辑的辛勤劳作。

本届康养大会上,正值《健身气功》杂志创刊20周年,为深入探讨杂志发展中的系列问题,进一步提升杂志的办刊质量和社会影响力,杂志举办创刊20周年高质量学术研讨会。会上大家畅所欲言,聊自己与杂志的故事,为杂志今后的发展献计献策。

“从2015年开始,我订阅《健身气功》杂志,10年来从未间断。杂志为我打开新的人生视野,让我结识了众多志趣高雅的健身达人。”白明岗讲到,他不但是杂志的忠实读者,还经常给杂志投稿,也因此与杂志结缘,他得到了参加健身气功精英计划高级研修班的机会,“打下理论与实践的基础,我有了更多感悟和创作源泉,开始将自己在锻炼教学中的感悟写成文章投给杂志,编辑部对我的每篇文章都认真审阅、逐字推敲、逐段研究,与我反复沟通修改完善,争取做到质量上乘。”白明岗因为健身气功,收获了宝贵的经历。

“与《健身气功》杂志的几年相伴,让我感受到这本杂志就是我们科学练功、文明练功的引路者、指导者。每当我们在练功中遇到难题时,最先想到的是到这本杂志中寻找答案。”来自安徽省池州市健身气功协会的杨传华说。

发展谋划,为群众提供更多更好的健身健康服务。

多领域交融 探讨挖掘融合发展新路径

康养产业是引领未来的朝阳产业,健身气功具有强健身心健康的天然优势,两者融合发展,既有利于激发健身气功创造新活力,也有利于丰富康养产业新形式新内容,为群众提供多层次、多样化、有温度的健康服务。在开幕式上的主旨演讲、圆桌交流等环节,大家畅谈健身气功与多领域融合的前景和发展路径,为健身气功与多领域的交流融合出谋划策。

“中医治未病,重在未病先防,既病防变,愈后防复。这与健身气功相通。”中国中医科学院学部委员张大宁在开幕式上发表的主旨演讲,让与会者看到健身气功与康养医疗卫生等行业相结合将大有可为。从国家卫健委健康和人口发展战略研究院学术委员会主席王培安的发言,到解放军总医院原副院长苏元福少将的主旨演讲,再到中国老龄产业协会医养结合与健康管理工作委员会执行主任兼秘书长牟丽娜、中国生命关怀协会慢病委秘书长盛蕊、安徽省健康文化旅游产业促进会会长高俊文、健身气功专家虞定海等几位各领域的代表和专家共同进行的圆桌交流,都深刻反映出在促进康



养融合、体医融合、体卫融合、体旅融合、体教融合共筑大健康中,对健身气功高质量发展的迫切需求。

新成果发布 丰富健身气功多元体系

开幕式上,国家体育总局健身气功管理中心正式发布了易筋经·五禽戏·八段锦功法规范演练示范,以及新编创的健身气功·二十四节气养生功和健身气功干预糖尿病运动处方。由全国冠军展示的功法演练视频以多机位、多角度的形式为健身气功爱好者提供了规范的动作示范。

健身气功·二十四节气养生功是根据二十四节气变化规律和节气顺序编排动作,由春、夏、秋、冬四季健身养生功法构成,每季功法六势动作,全套共计二十四势。科学测试显示,坚持学练二十四节气养生功,具有改善体脂塑造健美体型、增强握力提升柔韧性、提高平衡防跌倒、提高有氧耐力疏通经络、增进心理健康提升幸福指数等积极作用。

气功中心相关负责人表示,健身气功干预糖尿病运动处方,这是气功中心积极探索体卫融合的产物,也是构建健身运动处方体系中处方库的最新研究成果。“近几年我们一直致力于打造具有健身气功特色的运动处方体系,下一步我们会持续努力研发出更多健身气功运动处方更好地满足群众需求。”

最新的健身气功功法和运动处方的推出,进一步丰富了健身气功多元体系,让群众科学领悟健身气功文化内涵和健身原理,增进身心健康,对预防疾病和养生康复产生积极促进作用,为广大健身气功爱好者提供了更多层次、形式的健身选择。

多元推广 将健身气功送到群众身边

“老师,做这个动作时拳眼什么时候要朝上?”“呼吸和动作如何结合得更好?”学员们争先恐后地举手向健身气功名家提问。

本届康养大会涵盖了多种形式的健身气功推广活动,包括名家大讲堂,健身气功名家进社区、进景区等活动,让群众有机会与健身气功名家面对面交流,通过名家们的点拨来纠正动作,亦或是对于动作的理解豁然开朗,这都让学员们觉得“太值了”。

康养大会邀请了北京体育大学教授、健身气功·八段锦主创杨柏龙,上海体育大学教授、健身气功·五禽戏主创虞定海和武汉体育学院教授、健身气功·易筋经主创石爱桥三位元老级的健身气功编创专家坐镇,为学员们连续三天带来了精彩的授课。

靳明利在队伍中,跟着老师的动作学习,不断纠正,还不时拿起放在身前的笔记本,在讲到关键的地方认真地做着笔记。这次特意从浙江宁波来参加名家大讲堂的她,从中国健身气功协会的公众号上看到康养大会举办的消息,第一时间报了名,“就是冲着几位名家来的。”靳明利说,能有这样的机会特别难得,学完以后,真的有种“听君一席话,胜读十年书”的感觉。靳明利是一名健身气功社会体育指导员,经常工作在推广指导八段锦的一线,自从今年春晚八段锦“出圈”后,她感到喜欢八段锦的人越来越多,受众也越来越年轻化了。

本版撰文 本报记者 傅潇雯

高水平交流 长期性品牌

科学论坛打造凝聚人才重要平台

学术越研越精,真理愈辩愈明。一场聆听学术思想、对话康养人生、感悟气功内涵、交流研究心得的科学论坛近日在安徽池州举行。

本次科学论坛是康养大会系列活动的一个重要组成部分,论坛以“抢抓新机遇,聚焦高质量,奋进新征程”为主题,特邀4位专家和9位优秀人选论文作者围绕主题,通过4个板块的演讲、学术报告、对话与交流,针对气功健身原理与研究进展、促进健身气功康养融合高质量发展、健身气功养生文化与健康促进、构建更高水平健身气功公共服务体系等方面的热点、难点问题,同与会的上百名学者进行沟通交流。

“本届科学论坛整体论文学术水平有大幅提升,参与人群也更加广泛,高学历、年轻化趋势非常明显。”气功中心相关负责人说,这表明参与健身气功科学研究的专家学者越来越多,水平和层次也越来越高。

科学论坛是气功中心多年精心打造的品牌活动,为全国健身气功科研工作者构建了一个高水平、长期性

的学术交流与合作平台,全国各地的专家学者聚集于此进行充分的学术交流和思想碰撞,为推动健身气功高质量发展贡献智慧,为促进健身气功更好服务群众身心健康发挥作用。

据介绍,为办好这届科学论坛,气功中心自今年3月开始面向全国广泛征文,经过踊跃投稿、专家评审等严格程序,共遴选出120多篇论文。与去年相比,今年论文的数量增加近50%。

气功中心主任董军表示,当前健身气功站在新的历史起点上,发展机遇与挑战并存,在体卫融合、康养融合、体旅融合、体教融合发展的大势下,健身气功科研工作者要当好创新发展健身气功的引领力量,要躬身实践,增长本领,当好提升健身气功科研的中坚力量,要服务群众、造福社会,当好推动健身气功科普的主导力量,充分认识科学研究对推动健身气功高质量发展的重要意义,紧密结合健身气功发展实际,求真务实地开展研究,才能为实现健身气功高质量跨越式发展贡献更多力量和智慧。

多元推广 将健身气功送到群众身边

“这是我第三次有机会能听到杨柏龙教授的课,每一次都让我获益匪浅,每一次都有不同的收获和体验。”安徽宿州健身气功协会会长黄延明说,大家正在为全运会选拔赛而努力,这次能有和顶级专家面对面交流的机会十分难得,对队伍的备赛起到了助推作用。

在大愿文化园和风景秀丽且有着深厚的文化底蕴的九华山山花谷,大家排着整齐的队列,一起打着八段锦,成了景区里的又一道风景线,这两场健身气功名家大讲堂进景区是康养大会特别的一环,健身气功丰富的文化内涵与大自然的和谐相得益彰。气功中心相关负责人表示,我们希望带领大家到景区,通过名家的教学指导来吸引游客和当地的居民,充分展现健身气功的文化魅力,让更多人了解并喜爱习练健身气功。

在青阳县芙蓉社区,丽水学院副教授晁胜杰为社区群众带来了一堂八段锦的专业课程,详细讲解了八段锦的各段功法的动作要领、呼吸配合等,

青阳县老年体育协会副主席张丽娟说,一堂课下来,加强了大家对健身气功练习方法全面的认识,也对功法动作的细节和呼吸与意念的运用有了更深的理解。“通过专家的讲解和展示,更进一步了解到习练健身气功对于增强人的心理素质,改善人的生理功能,提高人的生存质量,提升道德修养等,具有独特的作用。通过柔和的动作和深长的呼吸,能够有效缓解亚健康状态。”张丽娟说。

“我们发现健身气功通过逐层教学传递到基层后,有些动作可能会存在教学的偏差,让名家大讲堂走进社区,走进基层的县区和乡村,让专家面对面、手把手地进行健身气功教学,让老百姓能受到名家们的指导,听到权威专家的讲解,纠正一些习练中的错误。”气功中心相关负责人说,近些年气功中心多次在举办大会或活动期间将参会专家请进社区,作为活动的延伸,为当地基层群众服务和指导,打通服务基层的“最后一公里”。

