

2025中国健身气功康养大会池州举行

守正创新绘就全民康养新图景



主办方供图

8月23日至28日，安徽池州迎来一场聚焦全民健康的盛会——2025中国健身气功康养大会。作为健身气功领域的年度重要活动，本届大会由国家体育总局健身气功管理中心、中国健身气功协会、安徽省体育局与池州市人民政府联合主办，以“创新气功文化，守护生命健康”为核心主题，汇聚500余名来自全国各地的专家学者、健身气功爱好者及行业从业者，通过多元活动搭建起学术交流、技能提升与康养实践的高端平台，为健身气功高质量发展注入新动能。

传承经典与内容创新双向发力

2025中国健身气功康养大会在规模、内容与形式上实现全面升级。涵盖健身气功、中医养生、生命科学、健康产业等多个领域，其中既有深耕行业数十年的国医大师、功法主创专家，也有年轻的高校研究者与基层健身站点负责人，多元群体的碰撞为大会注入活力。

在活动设置上，大会采用“传统+创新”的双线架构。一方面，保留学术研讨、名家大讲堂、康养技能培训及进景区、进社区送健康等经典环节，延续“以学促练、以练惠民”的核心思路。例如名家大讲堂邀请杨柏龙、王玉林等健身气功功法主创专家，现场拆解健身气功·八段锦、健身气功·太极养生杖等功法的技术要点与健身原理，手把手指导参会者规范动作。“送健康”活动则组织专家团队走进池州当地社区与景区，为居民和游客提供免费功法教学、健康咨询服务，让健身气功惠及更多普通群众。

本届大会新增国际大学堂、功法展评、康养之夜三大创新板块。康养之夜以文艺表演、互动体验为形式，将健身气功元素融入歌舞、健身秀等节目，让参会者在轻松氛围中感受健身气功的文化魅力。而最受关注的功法展评环节，采用“自愿报名+专家点评”模式，参会者

可自主选择演练八段锦、五禽戏、易筋经等功法，由虞定海、杨柏龙、石爱桥等权威专家现场指出问题并给出改进建议。该环节报名信息一经发布，仅1小时八段锦展演名额就报满，充分体现参会者的热情与对专业指导的迫切需求。

构建康养成果新体系

开幕式上，国家体育总局健身气功管理中心集中发布4项重磅新成果，进一步丰富健身气功康养产品矩阵，为群众提供更多元、更科学的健康选择，标志着我国健身气功在体卫融合领域的探索迈出新步伐。

其中，健身气功·二十四节气养生功规范演练视频以多机位、多角度拍摄，详细拆解每一式动作的要领与呼吸配合，解决以往爱好者“练不准、学不透”的难题，为功法标准化推广提供支撑；健身气功行走类系列运动处方是针对久坐人群、中老年群体设计的轻运动方案，将健身气功的调息、调心理念与日常行走结合，无需专业场地即可练习，有效降低运动门槛；健身气功运动处方师培训体系的推出，填补了行业专业人才培养的空白，该体系设置理论学习、实践操作、案例考核等模块，未来将为社区、养老机构、健康管理公司输送具备专业资质的运动处方师，推动健身气功服务从“大众化推广”向“个性化定制”转型；而《健身气功·十二段锦》通用教材则系统梳理十二段锦的历史渊源、功法原理与教学方法，兼顾学术性与实用性，既可作为高校体育专业教材，也能满足基层健身站点的教学需求。

值得注意的是，健身气功运动处方的推广并非孤立探索。气功中心科宣部负责人表示，此前《“健康中国2030”规划纲要》《关于促进中医药传承创新发展的意见》中，早已明确要大力推广健身气功，“这些政策，就是我们走体医融合这条路的指明灯。”气功中心相关负责人表示，这4项成果是“以群众需求为导向”的实践产物，“近年

来，我们收到大量反馈，群众不仅需要‘能练’的功法，更需要‘会练’的指导、‘对症’的方案。此次发布的成果，正是让健身气功真正成为全民全生命周期健康管理‘得力助手’。”

跨界碰撞共探康养融合新路径

本届大会聚焦“融合”主题，通过主旨演讲、圆桌会议等环节，邀请不同领域专家展开跨界对话，为健身气功与康养产业的深度融合出谋划策，碰撞出诸多具有前瞻性的思路。

在主旨演讲环节，3位专家从不同维度分享见解。资深媒体人、中国老年人体育协会特邀副主席江和平以“体育与康养产业融合”为题，提出“健身气功+文旅”“健身气功+养老”的融合模式；中国健康促进基金会书记、中央军委保健委员会办公室主任席立锁围绕“自我保健与气功”，强调健身气功在提升群众自主健康管理能力中的作用，呼吁将其纳入社区健康服务体系；中国中医科学院学部委员李佃贵则分享了“融贯古今 颐养天年——探寻气功中的生命智慧”，指出“健身气功是‘治未病’的重要手段，能通过调节人体气血运行，达到预防疾病、增强体质的效果”，其观点引发与会者强烈共鸣。

圆桌会议环节，来自健身气功、中医、生命科学、健康企业的专家围绕“如何让健身气功更好服务亚健康人群”“健身气功在养老机构中的应用场景”“青少年健身气功教育的推广策略”等议题展开讨论。多位专家提出，未来可建立“健身气功健康档案”，通过智能设备监测练习者的身体数据，结合中医体质辨识，为其定制个性化练习方案。部分健康企业代表则表示，将探索开发健身气功主题的健康管理产品，如“功法练习+膳食指导”的康养套餐，推动健身气功从“运动项目”向“生活方式”延伸。

以气功智慧助力健康中国建设

“推动全民健康理念从‘疾病治疗’向‘健康维护’深刻转型，是一次全社会健康理念的深刻变革。”气功中心相关负责人表示，健身气功作为中华优秀传统文化的重要载体，历经千年发展，如今已成为助推健康中国、体育强国建设的重要力量。2025年以来，健身气功事业在赛事推广、文化传播、体卫融合等方面成果丰硕：第十五届全运会健身气功比赛的筹备工作有序推进，高校比赛、站点联赛覆盖全国30个省份；去年创新推出的健身气舞，已在基层健身站点广泛普及；第十一届世界健身气功交流比赛大会在加拿大温哥华成功举办，让更多海外民众感受中国养生文化的魅力。

未来，将持续挖掘传统养生典籍，对散落的传统功法进行文献整理、复原活化，在守正中传承文化根脉；另一方面，主动构建具有中国特色的健身气功体医融合康养新业态，针对糖尿病、高血压等慢性疾病研发更多专项运动处方，让健身气功为全民健康“保驾护航”。

健身气功展评推动普及提高

“专家老师的点评为我指出了改进方向。更重要的是我被授予‘传承者’的称号，让我深感责任重大。”闽南理工学院体育教师张清奥说。

2025中国健身气功康养大会健身气功展评现场吸引了众多健身气功爱好者的目光，作为本次大会新增亮点，活动从报名阶段就起异常火爆，“一名难求”。

在展评现场，来自各地的展演选手身着练功服，精神饱满地展示着健身气功·八段锦、健身气功·五禽戏、健身气功·易筋经等经典功法。

“为满足大家的需求，我们特设了功法点评环节，专家会针对展演者练完后的水平、存在问题及后续练功方向给出指导，形式很新颖。”国家体育总局健身气功管理中心科宣部负责人介绍，“比如八段锦的点评名额不到一小时就报满了，我们也尽量在现场新增了名额，让更多爱好者可以上台展示。”在展演过程中，评委老师们全神贯注地

观看，并不时记录。“部分选手在‘两手托天理三焦’这一式中，手臂上举时不够舒展，没有充分达到拉伸经络的效果。”“在呼吸配合上，也有些许不顺畅，没有将呼吸与动作完美融合。”“有些选手对动物形态的模仿还不够逼真，功法的神韵有所欠缺。”……专业且细致的点评，让选手们受益匪浅。

主创老师作为评委，他们在健身气功领域都有着深厚的造诣和丰富的教学经验。清华大学教授王玉林认为，展评活动能让展演者精准找到问题，也契合习练群众想提升水平、发挥运动健身价值的需求。参与展演者水平和学练时间参差不齐，通过展评，既能提升水平，又能向基层初学者普及，有效发挥了健身气功的宣传、引领和推广作用。

“能和这么多优秀的选手一起交流，还能得到主创老师们的点评指导，这对我的练功之路来说是一次难得的机遇。”来自长沙医学院的杨芳艳在结束八段锦展演后兴奋地说，“整个过程收获特别多，让我满载而归。”

专家教学进社区进景区

“来，大家先放松肩膀，吸气时抬手要慢，呼气时下落要稳，感受气息跟着动作走……”在池州市青阳县龙子口社区，清华大学教授王玉林和浙江丽水学院副教授晁胜杰指导社区健身气功爱好者习练健身气功·太极养生杖和健身气功·八段锦。

2025中国健身气功康养大会的热潮延伸到了社区广场和景区步道。大会期间，开展了“健身气功进社区、进景区”惠民活动。专家们手把手教学、面对面答疑，将专业功法与健康理念送到群众身边，让参会热潮转化为全民共享的健康福利。

65岁的龙子口社区居民盛茂春学得格外认真，休息时还抓紧时间练习刚刚的“易错点”。“跟着社区健身气功老师练八段锦两年，我身体变化太大了！但是总觉得动作不到位，也不知道错在哪。今天听老师一说‘扩胸时要沉肩，别耸肩’，我立马就找到感觉了！”盛茂春笑着说，自己今天收获太大了，“练完这一会儿，就觉得腰不酸了，呼吸也顺畅了，要是专家能常来就好了。”

“我们这次进社区，就是要‘接地气’。”气功中心科宣部负责人告诉记者，“居民不需要记复杂的理论，先把动作练标准，把呼吸调顺畅，慢慢就能感受到变化。”

晁胜杰说：“之前有居民反馈‘练了没效果’，其实很多时候是动作细节没把控好。看到居民当场找到感觉，说明这种现场指导很有意义。我们不仅要帮大家把动作练对，更要让他们实实在在感受到变化，这样才能让健身气功真正融入日常，帮更多人守住健康。”

在九龙山景区，来自上海的游客李敏正跟着教练习练健身气功行走类运动处方。她原本是来池州旅游的，偶然遇到有健身气功进景区的活动，就想要参与一下。“看到群众这么热情，我们更觉得责任重大。”活动结束后，专家王玉林坦言，“基层群众有强烈的健康需求，但缺乏专业指导，要么练错动作伤身体，要么觉得‘没效果’就放弃了。这次进社区、进景区，不仅是教法，更是传递‘科学练、坚持练’的理念。”

活动虽然很短暂，但是不少池州居民和游客纷纷表示，希望这样的活动能“年年办、常常有”。

本版撰文 本报记者 顾宁



主办方供图

健身气功课堂育人才广授艺

名师大讲堂不仅为参会者搭建了学习提升的平台，更通过成果展示与经验分享，展示了“十四五”规划以来我国健身气功事业在技术创新、教材编写、实践落地等方面的扎实成绩，让“守正创新”的发展理念落到实处。

作为大会的“王牌环节”，本次名师大讲堂集结了多位顶尖专家，覆盖功法教学、理论解读、问题答疑三大模块，既有针对初学者的基础教学，也有面向从业者的进阶指导。其中，北京体育大学杨柏龙教授带来的《八段锦功法技术要点与练功层次》专题授课，更是凭借系统性、实用性成为全场焦点，让参会者从“会练”向“练精”深度进阶。

气功中心科宣部负责人表示：“大讲堂让基层群众直接听到健身气功领域最顶端专家的讲解，近距离了解群众的需求，既提高了项目对群众的吸引力，也让大家练得更科学，是个特别接地气的创新。”

“练五禽戏的‘虎戏’时，要想象自己是猛虎，动作既要有力，又不能僵硬，关键在‘刚柔并济’……”在校园五禽戏师资培训班上，专家陈静向参会者细致分解功法要领，带领大家跟着她的动作模仿练习。遇到难以把握的细节，大家会举手提问，陈静则走到台下，一对一纠正姿势，手把手指导如何找到“刚柔并济”的平衡感。

“这次我们选择健身气功·马王堆导引术、校园五禽戏、健身气功·二十四节气养生功、健身气功·十二段锦等作为培训内容，一方面是基于前期调研发现群众对这些功法的需求旺盛，另一方面也是为了更好地满足大家的健身与文化需求。”气功中心科宣部负责人说，“比如二十四节气养生功，是按节律、身心状态来练；马王堆导引术群众基础好，我们就加理论、呼吸和意念教学，帮大家提升水平；十二段锦对空间需求小，适合年轻人、居家锻炼者练习。”

以活动为窗，近年来，健身气功的“发展答卷”越写越厚。一是在推动体卫融合发展中充分发挥健身气功优势，制定相关制度与培训大纲，研制30多种针对亚健康及常见慢病的健身气功运动处方，举办首届中国健身

气功康养大会，建立运动处方师技术等级制度，并计划全国培训；同时推动明目功进校园，全国246所中小学40多万学生习练，有效减缓近视率增长、改善视力。二是大力开展培训以推动健身气功“三进”，通过健身气功志愿服务，走进120多个区县，培养3万多名基层骨干，组织专家巡讲，覆盖16个省市区30多个区县，还走进10多个中央部委教学健身方法。三是构建健身气功促进健康新模式，通过修订管理办法、编写9本教材、编创10种健身新功法、举办40多期全国培训班、开展70多场国内外赛事活动，与主流媒体合作推出短视频，超百期节目获得亿次点击量，不断扩大影响力。



主办方供图