

从竞技引领向全民参与转型

健身气功迈出接地气的关键一步

自3月26日在宁夏吴忠开赛以来,2025年全国健身气功站点联赛以覆盖全国的基层站点为根基,依托国家、省、市、县四级体系,实现高效联动。据统计,全年共有25个省(区、市)相继举办省级健身气功站点联赛,累计参赛人数超8000人。

11月初,全国健身气功站点联赛总决赛暨段位积分赛在文风昌盛、古韵悠长的“中国状元县”——安徽省黄山市休宁县拉开帷幕。本届总决赛设有健身气功·易筋经、五禽戏、八段锦、大舞四项,分为集体赛(精英组、普及组)和个人赛(男子组、女子组)两大类别,共有56支代表队的430名健身气功爱好者齐聚一堂,以赛会友、切磋技艺。

创新驱动

赛事门槛“减” 参与热度“加”

与往届相比,本次全国总决赛的创新在于构建精英组与普及组并行的集体赛双轨模式,旨在打造更加健康的“金字塔式”项目生态。其中普及组专门面向近两年未参加全国赛的健身气功爱好者,适当降低参赛难度,鼓励更多处于成长阶段的基层队伍登上全国总决赛的舞台,积极展示自我,激发习练热情。体育总局健身气功管理中心相关负责人表示,这一安排是推动健身气功从竞技引领向全民参与转型的关键一步,使赛事更接地气。

线下赛事应接不暇,线上活动同样策划得有声有色,形成了现实和“云端”相呼应的推广格局。中国健身气功协会官方公众号开辟站点联赛专栏,持续推送各地分站赛的精彩瞬间与成功经验,得到全国健身气功爱好者的一致好评。健身气功线上展示大赛今年首次设立,吸引全国31个省

(区、市)及新疆生产建设兵团共28250人参与,收到视频作品5063件。其中,校园组参与人数近两万人,涉及623所院校,反映了传统养生功法在青少年群体中蕴含的巨大发展潜力。

惠民生根

基层实践“活” 全民健身“热”

赛事的惠民底色,在众多成长于基层的选手身上得到生动诠释。来自安徽省合肥市庐阳经开区健身气功队的刘文,是一位在文化宣传岗位工作的国家级社会体育指导员。他表示:“我们持续推动健身气功‘五进’——进机关、进学校、进社区、进企业、进农村,为的是让这项运动在基层扎下根、发出芽。”

刘文的队友孙艳是安徽新华学院的健身操舞教师,在接触健身气功后,她特意开设了一门关于中国传统养生的课程,将自己学习的功法和对养生的理解融入教学,传授给学生。“因为健身气功目前在高校中的普及度不像社区那么高,所以我觉得这种推广方式的效果会比较好,可以吸引更多年轻人加入我们这个大家庭。”孙艳如是说。

代表江苏省无锡市惠山区西漳公园健身站点参赛的浦静亚和姚江华,半个月前刚完成全运会展演任务,便“无缝衔接”到站点联赛总决赛的备战,彰显了资深健身气功习练者的执着与热爱。该队最年轻的选手朱诗活年仅27岁,在上学时与健身气功结缘,如今已经取得多次省级赛事冠军,是这项运动年轻化、校园化的成功代表。她毕业于南京中医药大学,工作于惠山区疾控中心,深厚的医学背景让她开始尝试将理论知识与亲身经历结合,为健身气功赋予



新的健康内涵。这些年龄、地域、职业各异的练功者,共同绘就了健身气功蓬勃发展的生动图景。

以精品赛事为桥,以健身气功会友。2025年全国健身气功站点联赛总决赛既是一场竞技盛会,又是一次全民健身成果的集中展示和中华优秀传统文化的生动传播。赛事深入践行“以人为本、创新办赛、惠民便民”理念,通过一系列扎实举措,不仅有效扩大健身气功的习练人群,更将一项国家级群众体育赛事转化为服务全民健身、推动文旅深度融合的生动实践,为健身气功运动注入崭新的时代活力,为体育强国和健康中国建设写下生动注脚。

全国健身气功站点联赛总决赛暨段位积分赛闭幕

本报讯 11月2日,2025年全国健身气功站点联赛总决赛暨段位积分赛在黄山市休宁县体育中心闭幕。

总决赛设有健身气功·易筋经、五禽戏、八段锦、大舞四个项目,共计21个省(区、市)的56支代表队430名健身气功爱好者参加。

经过两天激烈角逐,最终,江西省积173分名列团体总分榜首,河南省以5分之差位居次席。其中,江西省宜春市健身气功站点大显身手,独揽男子B组健身气功·易筋经、五禽戏和女子A组健身气功·八段锦三项冠军。

闭幕式上,湖南省健身气功爱好者苏言平全家、河南省洛阳理工学院、四川省广元市苍溪县真武健身气功站作为此前健身气功线上展示大赛家庭组、校园组、站点组的优胜代表出席。由12位裁判创编展演的健身气功串烧

节目则将现场的氛围推向最高潮,广大选手第一次目睹从幕后走到台前的“黑衣法官”,欣赏到真正的专业风采。

全国健身气功站点联赛致力于普及功法,带动广大群众参与健身气功运动,并从专业角度提供指导、分享经验,持续扩大社会影响力,逐渐发展成为群众体育品牌赛事。体育总局健身气功管理中心相关负责人表示,举办全国健身气功站点联赛,既让全民健身风采得到充分彰显,又为基层练功群众搭建更广阔交流平台,助力其提高身体素质,精进功法水平。

本次赛事由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、黄山市人民政府联合主办,安徽省社会体育指导中心、黄山市体育局、休宁县人民政府、黄山新奥体育发展有限公司共同承办。

以身为桥 薪火相传

在电影《唐伯虎点秋香》中,唐伯虎击败夺命书生喊出的那句“从今天开始,唐家霸王枪重夺兵器谱排名第一位”令无数影迷记忆犹新。当全国健身气功站点联赛总决赛暨段位积分赛公布精英组健身气功·易筋经成绩后,荣获一等奖的刘文将这句台词发到自己的朋友圈,庆祝这场与全国健身气功好手同台较量的胜利。健身气功·易筋经是安徽省合肥市庐阳经开区健身气功队的优势项目,翻看队伍过往创造佳绩的画面,总能见到这个头不高、戴着一副眼镜、外表斯文的男人的身影。

刘文与健身气功的结缘既是偶然,也是必然。他回忆道:“我的启蒙教练就是我的母亲,早年间她身体状况不好,通过练功才逐渐恢复健康。母亲觉得自己从健身气功中受益了,就希望向更多人推广。于是我成为母亲的第一个‘徒弟’,从健身气功·易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦4套老功法到健身气功·太极杖、导引养生功十二法、马王堆导引术、十二段锦、大舞5套新功法,都是在她的带领下学习的。”

健身气功最初给刘文留下的印象是一项柔而慢的运动,受众以中老年人为主,缺乏吸引年轻人的特点。刘文的习练过程也曾中断过,直到一次体检,改变了他对健身气功的看法。在街道办事处上班的他难免长期久坐,导致各种基础病缠身。拿到5项指标异常的体检单,刘文转念一想,母亲曾经借助健身气功调理身心,自己能不能也采用同样的方法?怀着试一试的心态,他捡起了许久未练的功法。待到下一次体检,心肺功能和血

脂、血压果然有所好转,此前异常的指标全部神奇地回到正常值。

见到病症消除,刘文一度停下了练功的步伐。他坦言:“人是有惰性的。我当时想,既然身体已经健康,应该就不用练了吧。结果体检结果反弹,证明了我的想法是错误的。”意识到锻炼身体非一日之功,刘文不敢怠慢,开始系统地习练功法,坚持至今十余年未再间断。

如今再看健身气功这项运动,刘文有了截然不同的理解。他表示:“尽管它的动作看似很舒缓,却是名副其实的有氧运动。所有套路都要求练功者动作规范、意念集中、配合呼吸、找准穴位。想学会比较容易,想学精则具有一定的难度,必须经历一个循序渐进的过程。”

由于从事文化宣传工作,刘文眼中的健身气功既是爱好,也是本职工作的重要组成部分。他以单位的辖区为试点,成立了健身气功俱乐部。起初成员只有十几个人,后来一传十、十传百,前来练功的群众日益增多,俱乐部随即扩展为经开区健身气功协会,拥有数百位会员。

“现在协会虽然还设立在我们辖区,但是业务覆盖范围已经扩大到庐阳区全境,甚至联合其他行政组织健身气功交流活动,以点带线、以线扩面,取长补短、互通有无。广大群众强身健体的积极性得到调动,底蕴深厚的健身气功文化也在其中传播开来。”说起普及健身气功,刘文侃侃而谈:“我是国家级社会体育指导员,在传帮带方面是有义务的。如果连我自己都练不好,怎么呼吁大家一起练呢?”



推精品赛事 展文化魅力

“跟着赛事去旅行”活动走进齐云山

在全国健身气功站点联赛总决赛暨段位积分赛结束之际,一场别开生面的“跟着赛事去旅行”活动在齐云山举行。赛事组委会以齐云山“道家养生福地”的文化底蕴和旅游特色为核心,邀请参赛选手进入景区,组织健身气功交流展示活动,使选手们享受到更丰富的参赛体验。

活动当天,齐云山云雾缭绕,自然气息沁人心脾。完成站点联赛总决赛执裁任务的一众裁判化身教练,与健身气功爱好者一同置身山水,以天为幕、以地为席,开展一场沉浸式健身气功·八段锦教学。

北京体育大学武术学院副教授、总决赛裁判长刘晓蕾总结出几点健身气功爱好者在练习和展演时常见的问题,并给予指导:“不少人出拳的力都聚在背上,这是不准确的。身体要下沉,松下去才能找到感觉。”随后,她又以经典手势八字掌

为例,细致拆解发力技巧,强调“形、意、气”合一的要领,为爱好者们纠正练功姿势、提升功法效果。

针对当前生活节奏快、工作压力大的特点,总决赛裁判员徐嘉表示:“健身气功·八段锦是一套灵活的功法,练习时不必穿上专业的练功服。当时间不够打全套时,可以拆招,从套路中挑选一式甚至半式。例如做好一个‘双手托天’的动作,就能让人凝神静气、舒经活络。虽然只花费几分钟,但是依然可以达到不错的养生效果。”

在秀水青山间打一套健身气功,和在自家楼下锻炼有什么区别?“身处自然习练功法,真正实现了‘采天地之气’,可以更好地感悟内心与身体交流的状态,这种效果是其他场地无法比拟的。”徐嘉感慨道:“在日常生活中,大家基本都有固定的练功‘朋友圈’。跟随赛事来景区,我们可以让许多未曾接触

过健身气功的游客有初步的了解。人们只有先看到,才会想体验,进而发挥健身气功愉悦身心、强健体魄的效用。”

“在风光如画的景区里练功,我感到特别舒畅,对功法意境也有了更深刻的领悟。”江苏省徐州市彭祖园健身气功培训中心站点代表队领队刘晓红告诉记者,队员们在出发前听说还有“进景区”的环节,都对本次齐云山之行满怀期待。这正是“跟着赛事去旅行”活动的内涵所在——在竞技之余,用心体会赛事举办地的自然风光与人文底蕴。

对于不少健身气功爱好者而言,“跟着赛事去旅行”活动的珍贵之处还在于拉近了与裁判的距离,使其有机会和业界“大咖”面对面交流。刘晓蕾身为健身气功·八段锦、十二段锦竞赛套路的编创者,她的动作示范标准,几乎是每一位健身气功人的“模仿对象”。教学结

束,数十位选手涌向台前,将刘晓蕾团团围住,纷纷问道:“刘老师好,之前我只在线上看过视频,可以请您拍一张合影留作纪念吗?”这场因“赛事+旅行”而生的相逢,为彼此的健身气功生涯留下了一份别样的记忆。

自年初起,各地健身气功站点联赛通过“进景区、进街区、进商圈”的办赛模式,成功将传统体育赛事与区域经济发展深度融合,开辟了“一次办赛,多方受益”的共赢局面。此次“跟着赛事去旅行”活动,不仅让健身气功爱好者们在轻松的氛围中精进功法,更让健身气功赛事与地方独特的自然人文资源相结合,提升举办地的知名度和吸引力,塑造独特的文旅品牌,为“体育+”发展注入新活力。

