

传统医学对健身气功养生机理的分析

俞越*, 袁点#, 项汉平, 孙健

武汉体育学院, 武术学院, 湖北 武汉

Email: *872240683@qq.com

收稿日期: 2021年6月8日; 录用日期: 2021年7月21日; 发布日期: 2021年7月28日

摘要

本研究运用传统医学的阴阳、脏象、经络等理论对健身气功易筋经与健身气功八段锦两套健身气功功法共计22个动作进行深入剖析, 并对每个动作的养生机理从传统医学角度加以论述。

关键词

健身气功, 传统医学, 易筋经, 八段锦

The Analysis of Traditional Medicine to Health Keeping Mechanism of Health Qigong

Yue Yu*, Dian Yuan#, Hanping Xiang, Jian Sun

Wushu College, Wuhan Sports University, Wuhan Hubei

Email: *872240683@qq.com

Received: Jun. 8th, 2021; accepted: Jul. 21st, 2021; published: Jul. 28th, 2021

Abstract

This study used the theories of Yin and Yang, viscera, meridians and collaterals of traditional medicine to make an in-depth analysis of the two sets of fitness Yijinjing and fitness Baduanjin, a total of 22 movements, and discussed the health keeping mechanism of each movement from the perspective of traditional medicine.

*第一作者。

#通讯作者。

Keywords

Fitness Qigong, Traditional Medicine, Yijinjing, Baduanjin

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 绪论

1.1. 研究背景

健身气功是由国家体育总局推广的民族传统体育运动，在社会群众中传播广泛。健身气功主要通过肢体的导引动作、呼吸吐纳与心理调节三个方面，从而达到锻炼身体与保持健康的目的。当下人们对于生活质量的要求愈发高涨，并且对于生理上的健康与精神层面上的追求非常重视，尤其在新冠疫情的“长期化”与“流感化”的情况下，人们对于健康的身体与良好的免疫力也更为看中，健身气功八段锦在2020年新型冠状病毒疫情期间就被作为预防康复疫情的健身运动受到国家的广泛推广与支持，武汉的方舱医院就曾组织患者学习、习练健身气功八段锦，由此可见健身气功对于康复、治疗与保健等领域的功效是不可小觑的。

1.2. 研究目的与意义

本研究从传统医学的阴阳理论、脏象理论以及经络理论等方面多角度地分析当前流传较广的健身气功八段锦与健身气功易筋经两套功法共计22个动作的养生机理。从个人层面上看可以帮助其他研究健身气功对慢性病效果时可以选择对某种疾病具有针对性的动作，可以为其他研究提供参考价值；从民族传统体育的方面本研究还对于健身气功乃至民族传统体育的发展具有推动效果。

1.3. 研究对象与研究方法

1.3.1. 研究对象

本研究以健身气功易筋经与健身气功八段锦动作的养生机理为研究对象。

1.3.2. 研究方法

本研究采用文献资料法、逻辑分析法、专家访谈法和归纳法进行研究。

2. 健身气功养生机理的分析

2.1. 健身气功八段锦养生机理的分析

八段锦最早被记载于南宋，流传至今也有近千年，虽然不是最早的健身气功，但是当下是流传的最为广泛的，当下研究八段锦的文献也远多于易筋经，但研究八段锦的养生机理的文献还是较少，部分研究也能提供参考价值，因此将结合前人研究与《黄帝内经》等传统医学经典著作，从传统医学的“经络”“脏腑”“阴阳”以及“五行”等理论展开分析，进而论其养生机理。

健身气功·八段锦第一式为双手托天理三焦，这式动作的养生机理主要在于双手由腹前上托的同时仰头从而调动全身气机由下至上，贯通下、中、上三焦从而最终起到调理三焦之气的作用。而三焦是传统医学的一个专有名词，在《难经·三十一难》记载：“上焦者，在心下，下膈，在胃上口”“中焦者，

在胃中脘，不上不下”“下焦者，当膀胱上口”。彭鑫[1]的研究也提供了佐证，他从该动作对颈椎病的作用机理展开，再结合传统医学理论进行讨论分析，认为本式动作功效于动作名称是相符的。

健身气功·八段锦第二式为左右开弓似射雕，从传统医学经络学说角度来看这式动作上肢“开弓”的动作可以影响到手太阴肺经和手厥阴心包经从而影响心肺二脏，而马步动作提肛以及左手成八字型，因为食指为手阳明大肠经循行，可以激发大肠经经气，而在传统医学脏象理论中，肺与大肠互为表里关系，因此亦有利于肺的宣降。陈林朝[2]的研究也认为左右开弓似射雕可以起到锻炼心肺的作用。

健身气功·八段锦第三式为调理脾胃需单举，从传统医学五行与脏象的理论分析可以发现在动作中一手掌根上撑另一手掌根下按时能够形成上下两点对拉从而起到撑拉两胁的作用，而肝邪容易留在两腋，如若肝邪不散，则肝失疏泄，胆汁郁滞，影响脾胃运化，容易出现木旺乘土之象，因此练此式不仅能疏泄肝胆气机，还可以调理脾胃气机的升降。肝邪论在《灵枢·邪客》也有记载：“肝有邪，其气留于两腋”。吴名[3]的研究认为这个动作可以影响任脉和足阳明胃经从而起到养生保健的功效。从传统医学经络理论中任脉有“阴脉之海”之称与肾脏也是息息相关的，肾为先天之本，脾为后天之本，锻炼疏通任脉可以起到滋养肾水的作用，而肾气充盈便可起到补养脾土的功效，且脾胃互为表里，对足阳明胃经的影响也会干预到脾脏。

健身气功·八段锦第四式为五劳七伤往后瞧，唐代王冰的《灵枢经》中诠释了“五劳”，分别为久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨和久行伤筋，而“七伤”指的是“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”这七种情志的泛滥对人体的伤害。五劳七伤往后瞧主要通过两只手臂与躯干的伸展以及眼睛视线的移动产生消除五脏积损的作用：双手的旋拧可以拉伸到手臂内侧的手三阴经；躯干的展开可以将人体阴面舒展生发阳气对脏腑产生影响从而平复五劳七伤产生的损害；而眼睛周围有五条经络的诸多穴位，且全部为阳经，与双手拉伸的阴经形成阴阳平衡。因此这一式通过生发阳气扶正祛邪以及影响诸多经络对五脏六腑整体都有较好的帮助。

健身气功·八段锦第五式摇头摆尾去心火，摇头摆尾去心火“摇头”的动作以头部摆动可以充分刺激督脉的大椎穴，督脉又被称为“阳脉之海”，而大椎穴又为所有阳经的交汇；而“摆尾”动作以尾闾的大幅度摆动可以充分刺激到脊柱两侧的足太阳膀胱经，从而调动肾水上引入心使得心肾相交水火相济，最终达到舒经泄热去除心火的作用。而李菲菲[4]的研究也在八段锦主要创编者杨柏龙教授的指导下认为本式动作通过下半身尾闾的摆动调集肾水扑灭火，对心肾两利。

健身气功·八段锦第六式为双手攀足固肾腰，传统医学角度认为双手攀足固肾腰刺激了人体脊柱、督脉以及足太阳膀胱经的诸多穴位，因为双手向下时摩运的位置刚好是背后的足太阳膀胱经，体现了肾与膀胱互为表里的关系，肾为水脏，膀胱为水腑，膀胱的贮尿排尿功能依赖于肾气的蒸化及固摄功能，而且“攀足”时脚趾抓地与俯身下按大幅度刺激了足底涌泉穴，且还可以刺激足少阴肾经在踝部的数个穴位，起到疏通经气、化生肾气肾精强肾健骨的功能。龙于飞[5]也认为本式对肾与膀胱有益，他的研究认为拉伸刺激督脉与足太阳膀胱经，从而增加肾脏对应的生殖系统与泌尿系统的功能。

健身气功·八段锦第七式为攒拳怒目增气力，在做握拳、冲拳与怒目时可以激发足厥阴肝经的经气从而使得肝血充盈达到明目健筋的功效。这三个动作能与肝经产生联系是用传统医学的脏象与五行理论诠释的，肝在体合筋，《素问·金匱真言论》记载：“东方青色，入通于肝，开窍于目……是以知病之在筋也”。而在咬牙与脚趾抓地时，因为足少阴肾经斜走足底，同时肾主骨，而齿为骨之余，所有这两个动作能够激发肾经的经气，从而使得肾精充足。不仅仅可以疏通足厥阴肝经，充盈肝血疏泄肝气从而干预肝脏的生理功能，还能补肾益气。

健身气功·八段锦第八式为背后七颠百病消，“颠足”的一起一落过程中全身的肌肉都在松紧之间来回转变，且不断地震动骨骼有利于通畅气血，在脊柱上循行的是督脉，而且肾主骨，肾藏精，精生髓，

髓居于骨中，所以背后七颠百病消可以起到填精生髓补肾强骨的功效，而且颠足时要提肛是为了锁紧会阴，使得肾气不外泄，这是针对的肾。崔健[6]把本式分为机体上升与机体下落两个过程进行探讨，认为本式动作通过锻炼脊柱以升发阳气，最终达到“百病消”的功效。虽然分析的角度不同但也同样论证了本式动作针对的是肾。

2.2. 健身气功易筋经养生机理的分析

健身气功·易筋经共有十二个动作，“易”是改变的意思，而“筋”指代的则是人体的经筋，经筋是经络循行的外在载体，明代马蒔的《黄帝内经灵枢·注证发微》记载：“各经皆有筋，而筋又有病，及各有治法”，易筋经通过动作的练习从而伸筋拔骨起到锻炼经筋以及提高肌肉、肌腱与韧带等软组织的柔韧性灵活性和骨骼、关节的活动能力，可以达成强身健体的目的，而且又通过经筋来影响对应的经络及脏腑，从而起到更加全面的养生保健的功效。

健身气功·易筋经第一式为韦陀献杵一式，通过调整气息敛神与双手合掌于胸前的动作，可以起到平衡身体的左右气机以及聚气敛神的作用，本式动作主要是一个起势动作，类似于健身气功八段锦中的抱元桩起势，都是起到一个整体调整气息使得习练者的心与气都平静下来的作用。

健身气功·易筋经第二式为韦陀献杵二式，通过向左右两端伸展手臂以及立掌的动作，可以充分拉伸到手臂内侧手太阴肺经、手厥阴心包经与手少阴心经，这三条经络又合称为手三阴经，通过对手三阴经的拉伸可以起到调节心肺功能，疏通气血以及梳理心肺之气的作用。

健身气功·易筋经第三式为韦陀献杵三式，通过踮起脚尖提踵以及双手齐平上举的动作从而引动三焦之气由下至上贯通，可以促进全身组织液循环，还能提升下肢力量，这一式的动作机理类似于健身气功八段锦的双手托天理三焦，都是梳理三焦之气从而生发阳气的功效。

健身气功·易筋经第四势为摘星换斗式，通过动作中上半身的扭转来拉伸腰部肌肉与背部肌肉，以此疏通经络气血调节阴阳平衡，而摘星换斗式动作中的掌心向上转为掌心向下是使阴阳转换使其维持动态平衡，而仰首目视掌心的时候意念不要上升到掌心的位置，而应该下沉到第二、第三腰椎棘突间的命门穴上，命门隶属督脉，在两肾俞之间，是人元气的根本，也是生命的门户，所以被称为命门，本式动作有固本培元、壮腰健肾延缓衰老的作用。

健身气功·易筋经的第五式为倒拽九牛尾式，这一式动作刚柔并济有虚有实：倒拽至止点为刚，意念气息运转存于下丹田是实；两臂伸展至下次收臂拽拉前为柔，身体放松手臂向斜前延伸是虚。整体动作可以拉伸到足阳明胃经，胃与脾互为表里，而倒拽九牛尾的功效就在于可以调节足太阴脾经的阴阳平衡。

健身气功·易筋经的第六式为出爪亮翅式，通过伸臂推掌、屈臂收掌以及展肩扩胸的动作，可以刺激到手太阴肺经的穴位，在出爪亮翅收掌时立掌于胸前的云门穴前，云门穴是手太阴肺经的第二个穴位，通过“初推掌如推山，后如推掌如推窗”这种出掌要先缓慢沉重后轻快的动作要领，配合呼吸吐纳来疏通肺气，起到调养肺的作用，而传统医学认为“肺主气，司呼吸”，因此可以达到改善呼吸功能及全身气血运行的功效。

健身气功·易筋经第七式为九鬼拔马刀式，通过腰部的拧转、身体的开合与昂首屈首等动作，可以刺激到例如玉枕、夹脊等穴位，并使得五脏六腑都得到按摩，九鬼拔马刀在“开”的时候使得人体阴面充分打开，《素问·金匱真言论》记载：“言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴”。还可以拉伸到手三阴经，而“合”的时候使得人体阳面充分打开可以拉伸到背部的足太阳膀胱经以及手少阳三焦经，从而达到养生保健的效果。

健身气功·易筋经的第八式为三盘落地式，在下蹲双掌下按和起身双手上托时，双掌如同拿有重物

一般,并在下蹲时配合口吐“嗨”音,使得胸腹间相应地升降体内真气,不仅仅可以调心养气,还可以锻炼到足少阴肾经,从而使得水火相济心肾相交,最终达到生化元气、强腰固肾的作用。

健身气功·易筋经的第九式为青龙探爪式,通过探爪和俯身弯腰、旋转左右等动作时,两肋松紧转换,从而达到调节情志、疏肝利胆的作用。传统医学认为“两肋属肝”,本式动作在俯身时,可以充分拉伸到双腿,在俯身转动时则可以拉伸到腰部,而双腿拉伸感最强烈的位置对应的是足少阳胆经和足厥阴肝经,因此本式动作针对的脏腑主要为肝与胆。

健身气功·易筋经的第十式为卧虎扑食式,本式的养生机理主要是通过向前的虎扑之势与上半身的后仰拉伸使得胸腹都得到充分伸展,从而以达到疏通任脉以及调和手三阴经与足三阴经的经气的目的。而且本式动作除了胸腹,单侧动作对于后侧腿的拉伸是极为充分的,因此可以充分牵拉到这条腿上的足太阴脾经和足少阴肾经,可以起到调养脾胃补养元气的作用。

健身气功·易筋经的第十一式为打躬式,本式动作通过身体俯身,并头到颈再到胸逐节递进到骶的充分牵拉与屈伸使得位于后背的督脉得以贯通,从而由督脉调引全身经气,达到疏通任督二脉与足太阳膀胱经的效果,且在俯身时对大椎穴与耳部周围的听宫、耳门等循行于手三阳经之上的穴位充分刺激,使得人体生发阳气,有增加抵抗力与免疫功能的功效。

健身气功·易筋经的第十二式为掉尾式,通过弯腰及仰首与摆臀的动作,能让任脉与督脉为起始带动全身气脉调和,又因为传统医学的角度来说尾骨与肾相关,本式不仅仅有助于改善脊柱各关节的活动,还能对肾起到保健作用。

3. 结论与建议

本研究运用传统医学的阴阳、脏象、经络等理论对曾经吸收传统医学精华形成可谓同根同源的健身气功在前人研究与访谈专家的帮助下重新分析解构,在一定程度上推动了健身气功的机理方面的研究,而且还对于健身气功在慢性病预防和康复、健康促进等方面的作用提供了理论支撑。

目前分析通过传统医学分析的健身气功动作的养生机理针对的只有易筋经与八段锦这两套功法,还可以从传统医学的角度对诸如五禽戏、六字诀等十余个功法的动作的养生机理进行分析讨论。

基金项目

2020年度湖北省教育厅科学技术研究项目(中青年人才项目),项目编号:Q20204102。

参考文献

- [1] 彭鑫. 八段锦养生系列之一——两手托天理三焦[J]. 中华养生保健, 2010(7): 30-31.
- [2] 陈林朝. 左右开弓似射雕, 强心健肺病魔除[J]. 中华养生保健, 2016(7): 7.
- [3] 吴名, 陈资如, 王再岭. 从经络脏腑角度浅析健身气功“八段锦”的作用机理[J]. 国际中医中药杂志, 2012, 34(9): 822-823.
- [4] 李菲菲. 健身气功八段锦摇头摆尾去心火动作特征的生物力学分析[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2009.
- [5] 龙于飞. 健身气功八段锦治疗肝肾阴虚型围绝经期综合征的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京中医药大学, 2011.
- [6] 崔健. 健身气功·八段锦精要理法阐微[M]. 北京: 人民体育出版社, 2018: 72-79.