

融入八段锦的健身操对亚健康人群调理的功能性评估与观察

刘彩凤*, 刘洪波#, 刘巧健, 苏雨昕, 张雨辰, 林清华, 陈梅丽

海南医学院中医学院, 海南 海口

收稿日期: 2022年7月11日; 录用日期: 2022年9月12日; 发布日期: 2022年9月19日

摘要

目的: 探讨融入八段锦的健身操对大学生亚健康人群调理的功能性评估与观察。方法: 随机选择80位大学生亚健康人群, 进行随机分组; 观察组采用将八段锦融入健身操的模式进行锻炼; 对照组采取单纯健身操的方式, 进行大众健美操第二套三级的训练, 不进行八段锦的干预。观察锻炼前、后阶段亚健康症状的变动情况。结果: 观察组有效率为90.00%, 与对照组(有效率62.50%)相比之下要高出很多, 可见将八段锦融入健身操的锻炼方式对于亚健康人群具有独特的优势。结论: 将传统气功八段锦融入健身操对于身体以及心理方面具有一定的改善作用, 值得我们研究并加以推广。

关键词

八段锦, 亚健康, 症状, 动作

Functional Evaluation and Observation on Conditioning of Sub-Health Population by Integrating Baduan Jin Aerobics

Caifeng Liu*, Hongbo Liu#, Qiaojian Liu, Yuxin Su, Yuchen Zhang, Qinghua Lin, Meili Chen

College of Traditional Chinese Medicine, Hainan Medical University, Haikou Hainan

Received: Jul. 11th, 2022; accepted: Sep. 12th, 2022; published: Sep. 19th, 2022

Abstract

Objective: To explore the functional evaluation and observation of body-building exercise with

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 刘彩凤, 刘洪波, 刘巧健, 苏雨昕, 张雨辰, 林清华, 陈梅丽. 融入八段锦的健身操对亚健康人群调理的功能性评估与观察[J]. 中医学, 2022, 11(5): 900-905. DOI: 10.12677/tcm.2022.115130

Baduan Jin on the conditioning of college students with sub-health. Methods: 80 sub-health students were randomly selected and randomly grouped. The observation group adopted the mode of integrating baduanjin into aerobics for exercise; the control group adopted the method of simple aerobics to carry out the second set of three-level training of mass aerobics, and did not intervene in the Baduan Jin. Observe the changes of sub-health symptoms before and after exercise. Results: The effective rate of the observation group was 90.00%, which was much higher than that of the control group (62.50%). It can be seen that the way of integrating Baduan Jin into aerobics has unique advantages for sub-health people. Conclusion: Integrating traditional Qigong Baduan Jin into aerobics has a certain improvement effect on physical and psychological aspects, which is worthy of our study and promotion.

Keywords

Baduan Jin, Sub-Health, Symptoms, Action

Copyright © 2022 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. 引言

近年来,亚健康人群正在以极快的速度增长,这类人群的身体无明显疾病,但体力表现为活力降低,适应能力减退,精神状态欠佳,对这类人群来说,运动健身不失为一种高效简便的改善方法。然而现代健身源自西方人对力量最为简单直接的联想,认为只要肌肉发达和骨骼粗壮就一定有力量,所形成的健身一般都是通过徒手或利用各种器械,进行锻炼以发达肌肉,增长体力,强调力量感,极易使身体造成疲惫感以及肌肉损伤或拉伤,甚至会形成内脏损伤等[1]。而且调查显示,运动损伤的原因是多样化的,其中锻炼方法不科学是其中最重要的因素,占53%。另外,思想上的不重视也是一个重要因素,占33%,在运动前没有检查器械,忽视细节导致受伤[2]。这对于亚健康人群是不适宜的,而中医导引术例如八段锦讲求导气养性,对体质没有过多的要求,是通过意识的运动使身心优化的自我锻炼方法,使“气”更平和,使“体”更柔软,在一呼一吸之间,缓慢调整“气”的运动,把肢体的“外导”和呼吸意念的“内引”的特色健身相结合,使亚健康人群既能够增强肌肉力量,又能够调养身心,将二者达到一个平衡状态,有利于改善和调节亚健康人群的身体和心理状态,帮助亚健康人群提高学习,工作和生活效率[3]。此次研究将大学生中的亚健康人群随机抽取80人,开展为期3个月的对比训练,从而观察融入八段锦的健身操对亚健康人群的综合效果。

2. 研究资料

2.1. 一般资料

对海南医学院中医学院学生发放亚健康自测量表(SRSHS)400份,从回收调查表中确定是亚健康人群中随机选择自愿参加的80例实验者,随机分为两组,每组40人。两组学生年龄在18~25岁,锻炼时长为期3个月。参与试验人群此前一年期间均无参加过系统的锻炼并且训练过程中也无参加其他不同训练。在统计学中,两组的年龄、性别、体质等方面无显著差异($P > 0.05$),具有统计学意义。

2.2. 指标评分

参照《亚健康中医指南》[4]制定如下标准:30题,每题分为5个等级,分别为严重(5分)、偏重(4

分)、中(3分)、轻(2分)、无(1分)。其中>70分为疾病状态、40~69分为亚健康状态、30~39分为健康状态；其中60~69分为重度亚健康、50~59分为中度亚健康、40~49为轻度亚健康。

3. 研究方法

3.1. 对照组

对本组研究对象采取单纯健身操的方式,进行大众健美操第二套三级的训练,不进行八段锦的干预,为期三个月,采用问卷调查的形式对本组调查对象的亚健康状况于实验前后进行亚健康自测量表的发放与评估。

3.2. 观察组

指导本组进行融入八段锦的健身操的训练,每日一次,为期三个月,采用问卷调查的方式分别对训练前以及训练结束的情况进行亚健康自测量表的发放与评估。具体训练方法及基本要点如下:

3.2.1. 注意事项

进行八段锦·健身操的培训,使实验者能够进行基本规范、熟练地练习后,实验者保证每周5~7天晨练、晚练,每次15分钟左右,包括练习前后的热身,为期12周。运动强度由小逐渐增大,量以轻度疲劳为限,颈部活动幅度不宜过大,速度不宜过快[5][6]。

3.2.2. 监管方法

每月请专业人士进行3次线下统一指导训练,并且创建与实验者的动作指导交流群,随时随地进行相关的线上指导与监督。

3.2.3. 操作规范

第一式:双手托天理三焦,重复8次;第二式:左右开弓似射雕,左右交替各重复4次;第三式:调理脾胃需单举,左右交替各重复4次;第四式:五劳七伤往后瞧,左右交替各重复4次;第五式:摇头摆尾去心火,左右交替各重复四次;第六式:双手攀足固肾腰,重复八次;第七式:攒拳怒目增气功,左右交替各重复四次;第八式:背后七颠百病消,重复八次。具体动作根据国家体育总局为标准执行。

通过问卷调查的方式观察比较两组亚健康症状改善状况,根据亚健康自测量表评定亚健康状态的变化与改善情况,分数越低越好。本实验两组均无脱落病例。

4. 疗效观察

4.1. 疗效评定标准

无效:亚健康自测量表评定等级加重或者无明显变化;有效:亚健康自测量表评定等级由重度转为中、轻度,由中度转为轻度;治愈:亚健康自测量表评定等级由轻度转为健康状态,评分不高于39分。

4.2. 统计学方法

通过SPSS21.0软件进行统计学分析与比较,计量资料用均值±标准差($\bar{x} \pm s$)来表示,组内前后对比使用配对t检验,两组间对比使用独立t检验;计数资料用百分比(%)表示,采用 χ^2 检验,若 $P < 0.05$,表示具有统计学意义。

4.3. 结果

1) 两组症状比较:经过训练后,观察组的改善明显高于对照组。见表1。

Table 1. Comparison of symptoms between the two groups (%)**表 1.** 两组症状比较(%)

	食欲	睡眠	易怒	健忘	恐慌感	体重下降
对照组(n = 40)						
实验前	4 (75.00%)	5 (87.50%)	4 (62.50%)	4 (70.00%)	3 (75.00%)	3 (72.50%)
实验后	3 (87.50%)	5 (75.00%)	3 (72.50%)	3 (90.00%)	4 (60.00%)	3 (85.00%)
观察组(n = 40)						
实验前	4 (77.50%)	5 (82.50%)	4 (67.50%)	4 (75.00%)	3 (72.50%)	3 (77.50%)
实验后	2 (75.00%)	2 (70.00%)	2 (60.00%)	2 (77.50%)	1 (82.50%)	1 (77.50%)

注：评分标准为严重(5分)、偏重(4分)、中(3分)、轻(2分)、无(1分)。

2) 两组疗效比较：经过训练后，观察组的有效率明显高于对照组。见表 2。

Table 2. Comparison of curative effects between the two groups (cases)**表 2.** 两组疗效比较(例)

组别	例数	治愈	有效	无效	有效率(%)
观察组	40	20	16	4	90.00
对照组	40	7	18	15	62.50

3) 两组评分比较：两组训练后的评分均比训练前要低，但是观察组评分降低程度明显低于对照组。见表 3。

Table 3. Comparison of scores between the two groups ($\bar{x} \pm s$)**表 3.** 两组评分比较($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	训练前	训练后
观察组	40	57.90 ± 4.36	34.52 ± 3.45**
对照组	40	58.70 ± 5.45	55.58 ± 5.69**

注：观察组与对照组比较，** $P < 0.01$ ；训练后与训练前比较，** $P < 0.01$ 。

5. 讨论

八段锦最早出自北宋洪迈所写的《夷坚志》，是我国影响最深的导引术之一。八段锦动作对人体的脏腑和组织有一定的调节作用，长期练习将会对机体产生较好的养生保健作用，而且还具有调和气血、疏通经络的功能[7]，是融合了中医阴阳及经络学说而成的健身气功，通过疏通经络，调节脏腑功能而使机体达到阴平阳秘的健康状态，既可调节外在肌肉骨骼，又可缓解心理压力，对调整亚健康状态正好契合，并且具有显著作用[8]。大量实验数据证明八段锦有增强免疫力，调整肠胃功能及呼吸道功能的作用，将八段锦与健身操融合，使运动健身不受限于空间及时间的选择，传统的健身气功融入现代健身操元素，易于学习并掌握，对于缺乏锻炼的亚健康人群而言，不失为一个绝佳的运动选择[9]。

亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态[10][11]。随着疾病种类的变化以及生物医学模式向生理-心理-社会医学模式的变化,加上近年来越来越重视健康问题以及越来越多的研究都在关注健康状态等研究进展。有文献显示我国约有70%的人口处于亚健康状态,只有15%的人处于健康状态[12]。处于亚健康状态者,不能达到健康的标准,表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退的症状。随着近年来社会的高速发展,脑力活动越来越多,与之伴随而来的便是身体与心理状态的双重压力,导致了身体状态不同程度的下降以及心理问题也在近年来愈加突出,从而加速了成为亚健康人群的速度。

从本次研究结果来看,相比于正常生活状态下的亚健康人群,观察组的每项症状都得到大幅度的改善。在心理上实验者渐渐恢复对生活和学习兴趣,专注度开始明显提高,改善了学习和工作效率;不再似之前一般对未发生的事情过于焦虑,恐慌感、压抑感大大降低;开始接受和朋友的日常交流和聚会,不再封闭自己,性格也日渐活泼;记忆力也明显提高,不再经常遗忘,并且开始学习尝试新事物,敢于挑战一些自己曾经害怕的事情。在生理上,实验者的睡眠以及食欲症状改善较为明显;日常生活状态明显提高,恢复了身体的积极性;疲惫感明显改善,通过休息可以得到明显改变;心跳和呼吸不再出现悸动和不通畅的情况。总体来讲,本次研究结果的数据显示,针对各项症状,评分情况明显相较于对照组得到改善,评分分值大大降低;说明了融入八段锦的健身操对亚健康人群的身体、心理、精神上都有着显著的效果,效果因人而异,幅度略有不同,其中各类症状均有改善,是一个改善亚健康状况的有效方式。可见,融入八段锦的健身操对亚健康人群生理以及心理方面所产生的症状具有显著的改善及治疗作用。

融入八段锦的锻炼方式对于亚健康人群简单又高效,不仅节省时间,每天只需运动十几分钟即可,而且对于亚健康人群来说,实践可操作性高,动作柔缓,与呼吸吐纳相结合,避免了机械锻炼容易造成的各种运动肌肉、内脏等的损伤问题。本研究的动作不需借助特殊的器械及不同的场地,动作方便简单易学,即使居家隔离也不会对此项运动产生影响[13][14]。此外,由于其动作的强度适中,动作柔和,不存在高难度动作,不对力量性训练有过多要求,对于所有体质人群皆可适用,所以受众更加广泛。八段锦与健身操的结合也符合国家提倡的“运动强国”“文化自信”[15],用蕴含中国文化底蕴的锻炼方式,在强身健体的同时,也是对中国传统文化的继承与发扬,在其阴阳调和的内涵中,通过刚柔并济的动作达到治疗身心的作用。

综上,将八段锦融入健身操的锻炼方式有利于改善亚健康群体的身体以及心理健康,值得我们推广及研究。

基金项目

海南医学院大学生创新创业项目(项目编号: X202111810134)。

参考文献

- [1] 颜芬. 中国传统体育养生与西方现代体育健身的比较研究[D]: [博士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2020.
- [2] 刘姣. 全民健身运动中社区居民运动损伤的调查研究[J]. 今日财富, 2016(16): 125-126.
- [3] 李家哈. 八段锦的历史源流与养生原理研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 中国中医科学院, 2019.
- [4] 中华中医药学会. ZYYXH/T2-2006, 亚健康中医临床指南[S]. 北京: 中国中医药出版社, 2006.
- [5] 周寇扣. 八段锦锻炼对办公室人群颈椎亚健康状态的效果观察[D]: [硕士学位论文]. 北京: 中国中医科学院, 2019.
- [6] 汪馨, 李韩冰. 八段锦对改善大学生亚健康状态的作用[J]. 科教文汇(上旬刊), 2021(4): 124-126+143. <https://doi.org/10.16871/j.cnki.kjwha.2021.02.055>
- [7] 白梅, 郑雅青, 陈胜楠, 赵销寒, 姜娟. 健身气功·大舞锻炼对女大学生亚健康干预的实验研究[J]. 武术研究,

-
- 2022, 7(2): 104-106+110. <https://doi.org/10.13293/j.cnki.wskx.009404>
- [8] 裴悦. 健身气功八段锦、易筋经对女大学生身体及心理影响的比较研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京体育学院, 2018.
- [9] 郑淑锋. 亚健康的影响因素及健康指导[J]. 开卷有益-求医问药, 2021(1): 55-56.
- [10] 杨琰, 周典, 田帝, 接纯纯, 汪恒, 周苑, 吴焯. 休闲运动的态度行为对大学生亚健康的影响[J]. 山东第一医科大学(山东省医学科学院)学报, 2022, 43(4): 282-286.
- [11] 刘海燕, 杜旭. 灸法干预亚健康状态临床研究进展[J]. 陕西中医, 2022, 43(3): 398-401.
- [12] 薛允莲, 许军, 刘贵浩, 黄晨, 冯叶芳, 许梦瑶, 蒋丽洁, 王晓辉, 谢娟, 陈孝谋. 基于亚健康评定量表(SHMS V1.0)的我国城镇居民亚健康状况评价研究[J]. 中国全科医学, 2021, 24(7): 834-841.
- [13] 陈芳. 八段锦提升大学生颈椎亚健康实验探究[J]. 武术研究, 2022, 7(3): 90-92.
<https://doi.org/10.13293/j.cnki.wskx.009437>
- [14] 王搏, 王晓丽, 常雅娟, 毛莹, 彭钰. 新冠肺炎疫情下线上八段锦对大学新生心理健康的影响研究[J]. 卫生职业教育, 2021, 39(23): 155-159.
- [15] 黄雅韵, 孙玉宁. 体育强国视域下推广八段锦之意义及实施策略研究[J]. 科技资讯, 2020, 18(32): 214-216.
<https://doi.org/10.16661/j.cnki.1672-3791.2005-5042-3298>