健身气功八段锦在中医健康管理应用中的理论探讨

禹　方[1]　牛巧能[2]

（1　河南医学高等专科学校康复医学教研室，郑州　451191；2　河南省开封市第二人民医院中医科，开封　475000）

摘　要：健身气功八段锦是经典运动养生方法之一，其以中医理论为指导，在中医未病先防、既病防变、瘥后防复的“治未病”过程中具有一定应用价值，经常习练可以改善体质，调节代谢，有利身心健康。该项运动简单易学，习练方便，对提升健康水平有良好促进作用，值得在中医健康管理中推广。

关键词：健身气功；八段锦；中医健康管理；治未病；糖尿病；高脂血症；骨关节病

doi:10.3969/j.issn.1672-2779.2017.22.030　　**文章编号：**1672-2779(2017)-22-0072-03

Theoretical Discussion on the Application of Health-care Qigong Eight-section Brocade in Health Management of Traditional Chinese Medicine

YU Fang[1], NIU Qiaoneng[2]

(1. Department of Rehabilitation Medicine, Henan Medical College, Henan Province, Zhengzhou 451191, China;
2. Department of Traditional Chinese Medicine, Kaifeng Second People's Hospital, Henan Province, Kaifeng 475000, China)

Abstract: Health-care qigong eight-section brocade is one of the classic sports health preservation methods, and it's guided by the theory of traditional Chinese medicine. In traditional Chinese medicine to prevent disease, it has a certain application value. Often use eight-section brocade can improve the physique, regulating metabolism, good physical and mental health. This exercise is easy to learn, use convenient, has a good effect on promoting the health level, and is worth popularizing in Chinese health management.

Keywords: health-care qigong; eight-section brocade; health management of TCM; preventive treatment of disease; diabetes mellitus; hyperlipemia; osteoarthropathy

1　健康管理的发展

健康管理20世纪80年代于美国兴起，随后英国、德国、法国和日本等发达国家积极效仿和实施健康管理。20世纪90年代末健康管理在我国开始出现，2006年成立健康管理师专家委员会。“健康管理”这一名词虽然在国际上出现已有三十余年之久，但一直以来还没有公认和统一的概念及内涵表述。2014年，由人民卫生出版社出版的“十二五”规划教材《健康管理学》，立足我国实际对健康管理的概念进行了最新阐释：健康管理是以现代健康概念和中医“治未病”思想为指导，运用医学、管理学等相关学科的理论、技术和方法，对个体或群体健康状况及影响健康的危险因素进行全面连续的检测、评估和干预，实现以促进人人健康为目标的新型医学服务过程[1]。

由上可见，中医治未病的学术思想充分体现了健康管理理念，中医治未病的理念与健康管理之变被动的疾病治疗为主动的管理健康模式，其主旨是相通的。中医治未病的过程就是对个体健康进行管理的过程，这已是业界共识。中医的治未病思想主张通过精神调摄、饮食、良好生活习惯、运动等方法，如“虚邪贼风，避之有时”“精神内守，病安从来”“应四时，慎起居，节饮食，调情志”来维护身体的阴阳平衡和健康状态。

2　中医健康管理确立中医“治未病”为其核心思想

“治未病”思想包括“未病先防、既病防变、瘥后防复”几个层面的内涵，实际上涵盖了健康、亚健康和疾病状态的健康管理。中医“治未病”思想首见于《内经》，《素问·四气调神大论篇》谓：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎!”。这段论述表明了治未病的重要性，同时也代表着“预防为主”的中医健康管理思想的雏形。因此，在这种思想的影响下，一个成体系的完善的中医健康管理应该是针对不同健康状态的人提供相应的分类管理。对于健康人，也就是“未病之人”，应用中医的“未病先防”思想结合具体的体质辨识情况，为健康之人提供中医养生保健知识自主改善生活方式，形成健康行为的自觉性，达到固本培元的目的；对于亚健康、高危、康复之人，提供中医健康咨询和传统的干预措施，提高个体或群体的健康体质，防“成病”的风险和“发病”的风险，达到“未病先防”，降低医疗成本；对于疾病之人，协助就医，建立健康档案，进行体质判定并进行健康风险评估。根据未病之人、欲病之人、已病之人不同的健康状态，给予合理的中医健康管理，对个体进行干预、评估、长期跟踪。中医“治未病”的医学思想为健康管理提供了思想支撑，充分体现了预防医学和个性化诊疗的健康管理理念[2]。

3　健身气功八段锦的作用

健身气功是中华民族悠久文化的组成部分，是以人自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为要素的民族传统运动方法。2003年3月，国家体育总局将健身气功列为我国正式开展的第97个体育运动项目，为群众性健身气功的开展奠定了坚实的基础。国家体育总局健身气功管理中心在挖掘整理优秀传统气功功法

的基础上，组织编创了“易筋经”“五禽戏”“八段锦”“六字诀”等4种健身气功。这4种健身气功中，八段锦较其他气功更为简单易学，安全可靠，受到群众的普遍欢迎[3]。

中医认为，经络内联脏腑、外络肢节，是人气血运行的通道，不可不通。八段锦每一式的歌诀都与舒通经络、调理脏腑、预防疾病相联系，并且在动作的选择上都是已被传统健身术证明行之有效的。八段锦每一式的练习都要求上下肢的协调配合，动作柔和，不用僵劲，并且在整个过程中做到连贯自然。健身气功八段锦从编创的基本思路上遵从气功锻炼的固有规律，重视“意”“气”“形”的综合锻炼和体现“天人合一”的思想。

王记生[4]认为八段锦最大的特点是在练习时要求手臂的旋转，通过两擘的内外旋转来加大对手臂的扭矩，从而加大对手臂的压力。中医认为：心肺有邪，其气留于两肘；肾有邪，其气留于两胯；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两髀。而手臂的屈伸有助于对肘部的刺激，从而起到畅通心肺经络的目的。躯干运动可以刺激命门和任督二脉，以达到固肾壮腰之功效；下肢运动则可刺激足三阴三阳经，以达到调理脾胃、疏肝利胆和固肾健腰之目的。另外练功中多有加强手腕的上提和提踵动作，中医认为五脏有疾当取十二原，原穴很重要，而十二经络的原穴大部分就分布在腕和踝附近，所以加强腕、踝动作，就可以起到刺激原穴，畅通经络，保健身心的目的。

从中医经络理论方面来看，八段锦以形体导引，可以调节人体经络气血运行、改善脏腑功能以祛病健身。在《新编八段锦》编创中，有针对性地应用了经络系统的经筋理论。筋是经络系统的筋肉附属系统，中医认为它是经络的运动生物力学基础，是无形经络现象的主要物质基础。运动调整经络功能，主要是通过引动经筋的途径而达到目的的。筋骨顺而气血行，气血顺而脏腑调，从而产生防病健身和治疗康复的作用[3]。

4 八段锦的现代研究

4.1 八段锦在临床中应用的研究

4.1.1 糖尿病 八段锦应用于糖尿病的研究也比较多。研究证实练习健身气功八段锦可降低2型糖尿病患者的血糖、糖化血红蛋白水平[5]。

有研究者[6]为了观察健身气功八段锦结合健康教育对糖尿病患者亚健康状态生活质量的影响，将175例研究对象按年龄分2个年龄层，每年龄层内分对照组、健康教育组、八段锦组，3组分别采取不同的干预措施，用SF-36量表评价总体健康感，结果提示八段锦组试验者的总体健康水平得到提高，练习八段锦可明显提高56~75岁受试者的社会功能。

4.1.2 高脂血症 高脂血症是动脉粥样硬化最常见的病因，因此防治高脂血症成为预防动脉粥样硬化及其并发症的有效措施。有氧运动在高脂血症的一级预防中作用显著，通过有效调节人体脂代谢，降低冠心病的发病率。八段锦作为有氧运动对血脂有着很好的调节作用，胆固醇轻度升高和中度升高的人群，通过练习健身气功八段锦可使其高密度脂蛋白升高，而低密度脂蛋白、总胆固醇和三酰甘油降低，其效果要优于散步法[7]。

4.1.3 骨关节疾病 一项研究显示，100例骨关节病患者在进行八段锦锻炼后，无论是其生化指标还是临床指征都比锻炼前有了明显的改善。因此，可认为八段锦健身锻炼能减缓骨关节病的发病率，减轻骨关节病的临床症状，改善关节功能[8]。章冲[9]对60例类风湿关节炎患者研究发现，练习八段锦对上肢功能恢复有显著的促进作用。

4.2 八段锦在青年大学生中应用的研究 有研究者以形态指标 (体重、腰围、BMI、腰臀比、机能素质：心肺功能、血压等) 作为观察指标，将60名女大学生随机分为锻炼组和对照组，锻炼组采用健身气功八段锦，对照组采取自由运动。结果提示锻炼组的安静心率、最高心率、肺活量、肺活量指数等均有改善，收缩压、舒张压均明显降低，体重、腰围、BMI、腰臀比等较锻炼前均有所下降，且锻炼组锻炼前、后的体重、腰围差异均有统计学意义。这说明八段锦可有效地改善学生的身体形态和机能状况，提高了学生体质健康状况，使学生体会到锻炼的成就感，增强其自信心，养成了规律锻炼的好习惯，提高了美感，为身体健康打下良好的基础[10]。

4.3 八段锦对体质的影响 代金刚等[12]指出，习练八段锦对疲劳性亚健康状态者的基本体质体能状况有一定改善和提高作用，而基本体质体能可视为是人体正气的一种反映，人的基本体质体能提高之后，人体正气也会得到增强。

和莹[13]通过对36例痰湿体质的老年人进行八段锦干预，发现八段锦组对痰湿体质积分改善优于饮食组，干预后2组兼夹气虚质积分、阳虚质积分、阴虚质积分、湿热质积分、血瘀质积分、气郁质积分、特禀质积分较干预前也有改善。说明八段锦能改善脏腑功能，补阳益阴，同时能促进气血运行，有益身心健康，促进气虚质、阳虚质、阴虚质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质向平和质方向转变。

5 小结

目前，糖尿病、高血压、高血脂等严重影响人们的生活质量，最大的原因在于缺乏健康的生活方式，各种对健康不利的因素在日积月累的过程中变成了健康的危险因素。经过健康体检评估后，可以将健身气功八段锦纳入健康干预方案中。八段锦通过改善偏颇

体质、降低血糖血脂、增强身体素质可以有效达到未病先防、既病防变、瘥后防复的效果。因八段锦简单易学、不受场地限制，在中医健康管理过程中应积极推行八段锦健康教育，宣传治未病的思想，促进民众采取有利于健康的健身活动。健身气功八段锦在中医健康管理中可发挥重要作用，值得大力推广。

参考文献

[1]郭清.健康管理学科回顾与展望[A].浙江省医学会健康管理学分会.浙江省医学会健康管理学分会第七次学术年会论文汇编[C].浙江省医学会健康管理学分会,2014:3.
[2]危凌云.浅谈中医健康管理优势与不足[A].世界中医药学会联合会中医健康管理专业委员会成立大会暨第一届学术年会论文集[C].世界中医药学会联合会中医健康管理专业委员会成立大会暨第一届学术年会,2014.
[3]耿涛.健身气功·八段锦研究近况[J].甘肃中医,2008(1):10-12.
[4]王记生.从中医角度谈传统健身方法-八段锦[J].河南中医,2006,26(1):81.
[5]潘华山,冯毅钟.八段锦运动处方对2型糖尿病患者康复治疗的临床研究[J].广州中医药大学学报,2008,25(3):208-210.
[6]伍艳明,林凯玲,陈瑞芳.八段锦养生法对糖尿病前期的干预作用分析[J].广州中医药大学学报,2011,28(2):109-111.
[7]苗福盛,刘祥燕,李野,等.健身气功八段锦对高脂血症患者血脂和脂蛋白代谢的影响[J].山东体育学院院报,2009,25(10):17-19.
[8]孔莉,戴立强.中医八段锦治万骨关节炎在社区康复中的效果评价[J].实用心脑肺血管病杂志,2008,16(11):17-18.
[9]章冲,汪悦.八段锦对类风湿关节炎患者上肢功能恢复的促进作用研究[J].护理学报,2015,22(12):4-8.
[10]秦月兰,刘宇,陶美伊.健身气功八段锦在临床上的应用进展[J].当代护士(中旬刊),2014(7):10-11.
[11]代金刚,张聪,廖艳,等.习练八段锦对疲劳性亚健康者基本体质体能改善作用的队列研究[J].中国中医基础医学杂志,2011,17(2):186-188.
[12]和莹,史红丽,赵蒙军,等.八段锦锻炼对36例老年人痰湿体质的影响研究[J].中医外治杂志,2015,24(2):9-11.

（本文编辑：李海燕　本文校对：马莉娜　收稿日期：2017-08-28）

中成药治疗功能性腹胀的对比分析

熊萍香

（江西省南昌市中西医结合医院消化内科，南昌　330003）

摘　要：目的　观察枳术宽中胶囊、达立通颗粒和六味安消胶囊三种中成药治疗功能性腹胀的临床疗效。**方法**　将150例功能性腹胀患者随机分成3组各50例，其中枳术宽中组采用枳术宽中胶囊治疗，达立通组采用达立通颗粒治疗，六味安消组采用六味安消胶囊治疗，观察治疗1周、2周、4周后的有效率，以及治疗后1月、2月、4月的复发率。**结果**　3组治疗功能性腹胀都有显著的疗效，其中六味安消组的有效率高于其他2组，尤其要高于达立通组，但3组间疗效比较，差异均没有统计学意义（$P>0.05$）。**结论**　枳术宽中胶囊、达立通颗粒和六味安消胶囊治疗功能性腹胀临床效果均比较理想，但各有侧重，且这3种中成药副作用少，安全性高，适合患者长期或间断服用。

关键词：功能性腹胀；中成药疗法；枳术宽中胶囊；达立通颗粒；六味安消胶囊

doi:10.3969/j.issn.1672-2779.2017.22.031　　**文章编号：**1672-2779(2017)-22-0074-03

A Comparative Analysis on Effect of Chinese Patent Medicines in Treating Functional Abdominal Distension

XIONG Pingxiang

(Department of Gastroenterology, Nanchang Hospital of Integrated Traditional Chinese Medicine and Western Medicine, Jiangxi Province, Nanchang 330003, China)

Abstract: Objective To compare the effect of three Chinese patent medicines, namely, Zhongzhi Kuanzhong capsule, Dalitong granule and Liuwei Anxiao capsule. **Methods** One hundred and fifty cases with functional abdominal distension were randomly and equally divided into three groups, and were treated by Zhongzhi Kuanzhong capsule, Dalitong granule and Liuwei Anxiao capsule, respectively. The response rate was observed after treatment for 1 week, 2 weeks and 4 weeks. The recurrence rate within one month, 2 months and 4 months after treatment was observed. **Results** The 3 groups had obvious curative effect, the effective rate of the Liuwei Anxiao capsule group was higher than that of the other 2 groups, especially higher than Dalitong group, but the difference was not statistically significant ($P>0.05$) . **Conclusion** Zhongzhi Kuanzhong capsule, Dalitong granule and Liuwei Anxiao capsule were all effective in treating functional abdominal bloating, and each medicine had unique advantages. These three Chinese patent medicines caused few side effects and exhibited high safety, and therefore they are suitable for long-term or intermittent use.

Keywords: abdominal distension; therapy of Chinese patent medicine; Zhongzhi Kuanzhong capsule; Dalitong granule; Liuwei Anxiao capsule

功能性腹胀是一类消化科常见的无器质性改变的胃肠病，该病易长期、反复发作。随着社会老龄化的进展及社会压力的增加，该患病人数逐年增多，已达人群的25%左右，尤其是老年人及女性患者更为多见。目前临床上常采用西医促胃动力药或各种中医中药治疗，疗效各一。作者收集了功能性腹胀患者150例，分别采用临床上常用的中成药枳术宽中胶囊、达立通颗粒及六味安消胶囊进行治疗，对三者的临床疗效进行了对比分析，现报道如下。

1　资料与方法

1.1　一般资料　收集2015年1月—2016年12月南昌市中西医结合医院消化科符合罗马III诊断标准的功能性腹胀