

健身功法易筋经的现代应用研究

窦思东¹, 许瑞旭², 吴南茜¹, 叶颖颖¹

(1. 福建中医药大学 福建 福州 350122; 2. 福建医科大学附属泉州市第一医院康复医学科 福建 泉州 362000)

摘 要: 健身功法是一种具有中国传统特色的运动方法, 其对人体身心健康的良性调节作用已经被现代科学所证实, 易筋经是目前研究较多的一种, 笔者对近年来易筋经的现代应用研究进行了以下几方面的总结归纳。易筋经对大学生、中老年等不同人群均有肯定的健身健心效果, 表现为生理机能、人体形态、心理状态、运动系统疾病等各方面的促进作用, 是理想的锻炼方式; 增加易筋经的练习, 可以明显提高临床疗效; 易筋经发挥防病治病的作用与其呼吸自然、精神内守、变易筋骨的功法特点相关。

关键词: 易筋经; 健身功法; 应用研究

中图分类号: R285.5

文献标志码: A

文章编号: 1673-7717(2017)05-4083-03

Research of Modern Application of Health Qigong Yijinjing Exercise

DOU Sidong¹, XU Ruixu², WU Nanxi¹, YE Yingying¹

(1. Fujian University of Traditional Chinese Medicine, Fuzhou 350122, Fujian, China;

2. Department of Rehabilitation Medicine, the First Hospital of Quanzhou, Affiliated of Fujian Medical University, Quanzhou 362000, Fujian, China)

Abstract: Health Qigong is a method with characteristic of traditional Chinese sports. Its benign adjustment effect to human body health and mind has been confirmed by modern science. Yijinjing is one of the types which has been studied a lot. The author carried on the summary of Yijinjing modern application research in recent years as following aspects. Yijinjing has positive fitness on heart effect, performing for physiological function, the shape of the human body, mental state, the movement system diseases in all aspects, which is an ideal mode of exercise. Increasing Yijinjing exercise can significantly improve the clinical efficacy. Yijinjing plays its role in disease prevention and treatment, being related to characteristics that natural breathing, keeping within the spirit and power of variation bones.

Key words: Yijinjing; health Qigong exercises; application research

健身功法是以人体生命整体观念为理论基础, 集强身健体、养生、保健于一体的民族导引项目, 是调身、调息、调心融为一体的身心锻炼技能, 是我国中华优秀传统文化的重要组成部分^[1]。目前实践研究可明确, 健身功法不仅可改善调节自我的不良心理状态, 缓解紧张情绪, 甚至在自身的血压、心率等多方面的机能活动具有调控作用^[2], 易筋经对失眠、肩周炎、腰椎间盘突出、骨质疏松等疾病均有不同程度的辅助治疗效果, 尤其对脊柱各关节、及上下肢功能的稳定性和灵活性具有改善作用, 可提高练习者相关训练部位的肌肉力量以及韧带的柔韧性, 促进人体经络气血的运行及畅通, 从而提高人体的综合素质^[3-5], 在远期临床疗效中较为理想稳定, 将其现代应用研究状况阐述如下。

1 易筋经的应用基础研究

1.1 易筋经对人体机能状态的影响 程其练等^[6]以中老

年为研究对象, 并实施易筋经的锻炼, 动态连续观察练功后受试者的不同时间段的体质状态, 结果发现前3个月练功后, 受试者的平衡能力和神经动态反应速度均有了显著的提高, 经6个月练功后, 受试者的体质得到了较为全面的改善, 表现为呼吸机能、身体形态、柔韧性、握力、平衡力等项目的良好改变, 在练功6个月到1年的时间段内, 受试者的身体机能保持在一个较为良好的稳定状态。类似的实验研究也显示^[7], 通过易筋经的规范化练习, 受试者的背部肌力、坐位体前屈、闭眼单腿站立均高于练功前, 而对照组练功前后所检测指标均未发现明显改变, 说明易筋经可提高受试者的平衡、柔韧和灵敏等身体机能, 长期练习具有较好的效果。

另有对受试者心功能进行研究的^[8], 经过6个月的易筋经规律练习, 练功组SV、VE、VE-SV值均较练功前提高, 而对照组未见差异性变化。说明通过易筋经的习练, 可以促进血循, 增强心肌的收缩能力, 使心脏的后负荷得到改善, 以增加每搏输出量。其机制可能是通过改善心脏前负荷, 使心肌舒张功能、顺应性增强实现的。

1.2 易筋经对人体生理学的影响 血脂异常是影响中老年人身体健康的重要因素, 易筋经可明显改变中老人的血

收稿日期: 2017-01-06

基金项目: 国家自然科学基金面上项目(81574046); 中国医学气功学会科研项目(YXQG2015015)

作者简介: 窦思东(1960-), 男, 福建福州人, 副教授, 硕士研究生导师, 研究方向: 针灸推拿的基础与临床研究。

脂水平,具有积极良好的健身效果。刘晓丹等^[9]同样以易筋经为干预手段,以64名老年女性为研究对象,经过6个月的功法练习,练功组LDL明显降低,HDL明显升高,GSH-Px和SOD显著升高,MDA明显降低,对照组指标无明显变化。表明通过易筋经的锻炼能够有效的改善老年人的血脂异常,抑制体内脂质发生过氧化反应,使自由基抗氧化酶保持在较高的水平,对老年女性延缓衰老和心血管疾病的预防方面有积极的意义,研究与苏玉凤等人相符^[10],王华军等^[11]的研究,也表明易筋经的练习能够有效的调节单纯性超重和肥胖大学生的健康水平,10周前后肥胖对照组男性的脂肪重量显著增加,而运动组指标与此相反,二者形成鲜明的对比;同时对对照组女大学生的脂肪重量却没有明显波动。说明易筋经运动干预可以促使肥胖大学生的身体成分发生良好的变化,体脂百分比、体重指数均明显下降,骨盐显著升高。

伍庆华等^[12]也探讨了易筋经对人体衰老进程的影响,检测各个练功时期受试者血清MDA、SOD的水平变化,结果练功组干预后血清MDA含量低于同组实验前和对照组(均 $P < 0.05$);1年后练功组血清MDA含量下降,而血清SOD活性提高,与实验前比较,均具有显著性差异($P < 0.01$);练功1年与6个月比较,血清SOD活性较锻炼6个月时有所提高($P < 0.05$);其余指标未见显著变化。说明易筋经锻炼能降低MDA水平、提高人体血清SOD的活性,并且练功后产生的效应与锻炼时间存在一定的相关性。苗福盛等^[13]采用免疫生理指标观察练习易筋经前后血清IgG、IgA、IgM及C3、C4含量变化,经半年的功法练习后,练功组血清IgG、C3、C4含量与对照组比较显示增高,血清IgA、IgM含量与对照组比较未见相应的改变。表明了健身气功易筋经的长期坚持锻炼,可提高老年人补体及免疫球蛋白的含量,增强自身的免疫系统,提高免疫力,以致提高抗病能力。

1.3 易筋经对人体心理状态的影响 既往研究发现,生活行为、方式和心理状态是影响老年人身心健康的主要内在影响因素^[14-15]。钟志兵等^[16]采用SCL-90对214名老年人进行练功干预前后变化的研究,发现经过易筋经锻炼的受试者在实验6个月时焦虑、抑郁、强迫、敌对、偏执和人际关系等即有较为明显的改善,至实验1年时其心理保健作用进一步增强。尤其对抑郁、强迫、敌对、偏执、人际关系、偏执等方面均有明显的改善作用,结果与太极拳、舞蹈等传统体育的健身效应研究相一致^[17-18]。张彩琴等^[19]观察了易筋经对于增进现代大学生的心理健康水平以及改善亚健康状态的研究中发现,易筋经锻炼对大学生的即时功效影响表现为TMD、紧张因子、疲劳因子、慌乱因子的显著变化,表明一次课的练习亦能从整体上改善大学生的心境状态,并且与易筋经的功法特点相关。对于心理因素的影响,经过4个月的易筋经练习,受试者练功前后在焦虑、抑郁等指标均具有改善作用。说明4个月的易筋经锻炼对调节和改善受试者的心理状态具有一定的良性作用,尤以女性练习者的改善程度大,优于男性。

2 易筋经的临床应用研究

2.1 易筋经对人体运动系统的影响 相关研究表明,易筋

经可以有效的改善相关疾病所引起的肌力减退以及平衡稳定性^[20],并对不同肌群的改善效果各有差异,是多种运动性疾病有效的锻炼方法。其中,老年骨骼肌减少症为诸多学者研究较多的病症,龚利等^[21]在观察易筋经对本症患者膝关节屈伸肌力的影响中,发现治疗组在不同角速度时,治疗后受试者屈伸肌群的TW、AP、PT或H/Q均较前有不同程度的改善,说明通过易筋经的锻炼,对于提高本症患者膝关节的稳定性和伸肌群肌力方面,具有正面作用。金道鹏等^[22]则对此症患者的日常活动能力以及体质进行观察,同样以8周易筋经练习作为干预手段,并采用6min步行试验、坐位体前屈、双侧肩关节柔韧度以及EPESE体能评价量表进行练功前后的对比观察,结果练功组3项体质指标和日常活动能力均较练功前明显改善,说明易筋经的锻炼对于改善骨骼肌减少症患者的上下肢关节、下肢骨骼肌耐力、韧带柔韧度以及整体活动能力等方面均具有明确的辅助意义,是骨骼肌减少症患者运动的有效方法之一。

此外,不同方式的易筋经锻炼方法可产生不同的临床效应,胡伟民^[23]采用Biodex等速评估训练系统观察老年受试者右膝关节单次运动最大做功(MRTW)、伸屈肌群的峰力矩(PT)、平均功率(AP)和屈伸肌比值(H/Q)等指标,探讨易筋经中每段定势站桩持续10、20、30s不同训练方式的影响,发现30s的训练方式对于老年人右膝关节检测指标的改善作用优于20s方式优于10s方式,由此推荐定势站桩持续30s作为易筋经改善老年右膝关节屈伸肌力的锻炼方式。相关研究显示^[24],伸肌群的易筋经锻炼效果优于屈肌,易筋经锻炼能有效提高屈肌群的做功能力,提高伸肌群肌肉收缩所产生的最大张力,有效的证明了经过易筋经的功法锻炼,对老年增龄性骨骼肌的衰弱具有延缓作用,能够有效提高此症患者的下肢肌力。项汉平等从易筋经的功法特点阐述了其对呼吸肌的可能作用机理,项汉平^[25]认为,易筋经具有呼吸自然、精神内守、变易筋骨的功法特点。呼吸自然与精神内守促进了人体的身心放松,利于变易筋骨,练功中锻炼部位的反复伸展、收合,使胸廓反复充分的开合,对于呼吸肌肌群具有良好的刺激作用,以增强呼吸肌的伸缩性、以及肌力、耐力,最终提高呼吸肌的储备能力。

2.2 易筋经对其他系统疾病的影响 目前研究表明,易筋经能够改善失眠、腰肌劳损、腰椎间盘突出、肩周炎、膝骨性关节炎、骨质疏松症^[26]等病症的临床症状及相应指标,提高其治愈率,并且能够调节患者植物神经系统的功能。张静课题组^[27]采用采用Fugl-Meyer FMA方法分别对脑卒中恢复期患者的上下肢运动功能进行评测,实验组在一般康复训练的基础上增加易筋经的锻炼。结果发现两组患者上下肢的运动功能积分值的组内和组间比较,均有显著的统计学差异。此次研究揭示增加易筋经的锻炼,对于促进脑卒中偏瘫患者上下肢运动功能的康复具有积极意义,是本病恢复期治疗的有效锻炼方法。单纯的易筋经锻炼在临床中显示出了较为明显的优势,对肩周炎^[4]具有较好的治疗作用,通过锻炼使肩背部的血循加速,调节患处的物质代谢,有利于损伤部位软组织的修复。在椎间盘突出症的治疗中^[28],优于手法治疗与药物治疗,能够有效的改善腰肌劳损^[29]患者的临床疼痛、压痛、功能障碍、失眠等症状,并

对失眠本病也有改善治疗作用^[30],具有经济性、方便性、安全性、无副作用性。

易筋经联合针刺、推拿用于代谢综合征及膝骨性关节炎的治疗也有见报道。施晓芬等^[31]将纳入的代谢综合征患者分为3组,分别用易筋经锻炼、易筋经锻炼加针刺、以及空白对照组。经过3个月的易筋经练习,易筋经锻炼加针刺组对代谢综合征的影响最为显著,可以缩小腹围,降低BMI、TG、TC和LDL浓度,提升HDL浓度,从而整体提高生活质量。显示了易筋经及其联合治疗的优势。李建华等^[32]在膝骨性关节炎的研究中,在单纯推拿治疗的基础上增加易筋经的锻炼,并采用WOMAC量表进行治疗前后的疗效评定,研究结果显示两组治疗后的疼痛、总体症状、日常活动功能积分等皆较治疗前有明显的下降,且WOMAC总评分改善率明显高于对照组,而其他各项积分低于对照组,说明推拿配合易筋经的锻炼在膝骨性关节炎的治疗中优于单纯推拿手法治疗。

3 小结与展望

传统健身功法是中医养生、健身祛病的主要手段之一,而易筋经更是其中渊源颇深的一种。其功法特点,包含内壮与外强两方面,简单有效,通过一阶段的易筋经锻炼能够强壮内脏、变易筋骨,并对临床多种疾病均有不同程度的辅助及治疗效果。相关研究发现通过一阶段的易筋经练习,可以明显增强练习者植物神经系统的调节作用,使交感和副交感神经在一个较高的功能层面上达到新的平衡^[33],这可能是易筋经发挥防病治病的内在机制。

综上所述,健身功法易筋经的健身功效是值得肯定的,在对人体生理机能、心理健康、运动系统疾病等各个方面均有不同程度的改善作用,是理想的锻炼方式。易筋经通过提高机体的脏腑机能、增进免疫,从而改善和增强体质、延缓衰老进程。相信随着现代医学的不断发展,易筋经的现代研究将会更加完善,其机理和作用也将是人体健康的重要组成部分。

参考文献

- [1] 中国健身气功协会. 走进健身气功[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2006: 14-15.
- [2] 童世敏, 虞定海, 王美娟, 等. 新编健身气功健身效果调查研究[J]. 山东体育学院学报, 2009, 25(6): 23.
- [3] 杨红光, 卫琳. 八段锦健身功能国内研究述评[J]. 少林与太极(中州体育), 2011(6): 4.
- [4] 吕达, 王树人, 吕海洲. 易筋经治疗肩周炎的疗效观察[J]. 光明中医, 2010, 25(2): 208.
- [5] 郭朝卿, 程英武, 孔令军, 等. 从生物力学角度探析易筋经的功法功理[J]. 长春中医药大学学报, 2014, 30(2): 262.
- [6] 程其练, 杜少武, 章文春, 等. 健身气功·易筋经锻炼对中老年人体质的影响[J]. 北京体育大学学报, 2006, 29(11): 1516.
- [7] 刘晓丹, 金宏柱, 顾一煌. 健身气功·易筋经对老年女性身体素质的影响[J]. 当代医学, 2010, 16(6): 3.
- [8] 杜少武, 程其练, 王珩, 等. 健身气功易筋经锻炼对中老年人心理功能的作用[J]. 中国运动医学杂志, 2006, 25(6): 721.
- [9] 刘晓丹, 金宏柱. 健身气功易筋经对老年女性血脂和自由基代谢的影响[J]. 中华中医药杂志, 2010, 25(9): 1480.
- [10] 苏玉凤, 刘晓丹. 健身气功·易筋经锻炼对老年人身体机能和血脂的影响[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2012, 11(2): 27.
- [11] 王华军, 吕晓龙. 易筋经功法锻炼对肥胖大学生身体成分的影响[J]. 体育成人教育学刊, 2015, 31(6): 64.
- [12] 伍庆华, 章文春, 徐友妹, 等. 健身气功·易筋经对中老年血清SOD、MDA水平的影响[J]. 中国老年学杂志, 2009, 29(24): 3185.
- [13] 苗福盛, 李野, 刘祥燕. 健身气功易筋经对血清免疫球蛋白及补体活性的影响[J]. 辽宁师范大学学报(自然科学版), 2009, 32(2): 258.
- [14] 李桂兰, 魏淑靖. 影响离退休老年人心理健康水平的相关因素分析[J]. 中国行为医学科学, 2004, 13(3): 335.
- [15] 傅素芬, 刘爱伦. 老年人生活事件评价、社会支持、心理健康的关系研究[J]. 中国行为医学科学, 2000, 9(3): 55.
- [16] 钟志兵, 章文春, 万志莉. 健身气功易筋经对老年人心理健康状况的影响[J]. 中国行为医学科学, 2006, 15(9): 850.
- [17] 邢翠珍. 健身锻炼对老年人心理健康的影响[J]. 中国临床康复, 2004, 8(21): 4229.
- [18] 孙闻君, 李永献, 李爱民, 等. 体育舞蹈锻炼在中老年人健身活动中的实效性[J]. 中国临床康复, 2005, 9(44): 114.
- [19] 张彩琴, 于玲玲. 健身气功·易筋经与大学生心理健康关系的研究[J]. 内蒙古师范大学学报(教育科学版), 2010, 23(9): 140.
- [20] 杨多多, 苏美华, 郑锋. 健身气功易筋经对大学生平衡能力及柔韧素质影响的研究[J]. 体育科技, 2012, 33(2): 81.
- [21] 龚利, 严隽陶, 刘玉超, 等. 推拿功法易筋经对老年骨骼肌减少症患者等速肌力的影响[J]. 上海中医药大学学报, 2011, 25(3): 55.
- [22] 金道鹏, 徐俊, 赵吉忠, 等. 推拿功法易筋经对骨骼肌减少症患者日常活动能力及体质的影响[J]. 中国中医药信息杂志, 2011, 18(1): 14.
- [23] 胡伟民, 龚利, 钱义明, 等. 不同方式推拿功法易筋经操练对老年人膝关节屈伸肌力的影响[J]. 中国运动医学杂志, 2013, 32(9): 775.
- [24] 王宾, 马士荣, 胡莺. 健身气功·易筋经锻炼对老年骨骼肌衰弱的延缓作用[J]. 中国老年学杂志, 2015, 35(1): 28.
- [25] 项汉平, 刘树军, 贾海如, 等. 浅析健身气功易筋经功法特点对呼吸肌的作用[J]. 湖北体育科技, 2006, 25(1): 42.
- [26] 井夫杰, 张静. 易筋经锻炼对原发性骨质疏松症患者骨密度的影响[J]. 中国体育科技, 2008, 44(2): 88, 102.
- [27] 张静, 贾为宗, 李海英, 等. 健身气功·易筋经锻炼对改善脑卒中偏瘫患者运动功能的研究[J]. 运动, 2010, 16(12): 123.
- [28] 周勇, 周元超, 李程秀, 等. 易筋经锻炼对中老年腰间盘突出症患者的康复影响[J]. 福建体育科技, 2012, 31(1): 25.
- [29] 赵立军. 习练易筋经治疗腰肌劳损临床观察[J]. 北京中医, 2007, 26(10): 669.
- [30] 王薇, 李旗, 马树祥, 等. 推拿功法“易筋经”对大学生失眠症的影响[J]. 中医药信息, 2011, 28(5): 91.
- [31] 施晓芬, 邵忠, 张宏, 等. “易筋经”联合针灸对代谢综合征的社区干预[J]. 中华全科医学, 2013, 11(6): 906.
- [32] 李建华, 龚利, 胡伟民, 等. 推拿加易筋经治疗膝骨性关节炎的临床研究[J]. 辽宁中医杂志, 2010, 37(9): 1793.
- [33] 王广兰, 石爱桥, 项汉平, 等. 练习新编前后“健身气功·易筋经”对自主神经系统的影响[J]. 武汉体育学院学报, 2009, 43(7): 41.