

首柱养生功干预慢性颈椎病患者体育生活方式的路径研究

廖玉美

(湖南城市学院 湖南 益阳 413000)

【摘要】本文以首柱养生功的推广现状为出发点,从政策、理论、技术、师资及群众基础等方面对首柱养生功干预慢性颈椎病的基础条件展开分析。认为首柱养生功具备干预慢性颈椎病患者体育生活方式的条件,决定从为首柱养生功在国家层面争取一席之地着手,提高首柱养生功的认可度和知名度,提高大众的体育价值观念,强化首柱养生功师资队伍建设,加强基层单位和组织对群众的体质健康监测,强化“体医融合”理念,让医疗卫生服务于体育推广,使广大群众积极投身体育锻炼行列,形成健康体育生活方式。

【关键词】体育生活方式;慢性颈椎病;首柱养生功

The pathway of first column health intervention in patients with chronic cervical spondylosis

Yumei Liao

(Hunan City College, Yiyang, Hunan, 413000)

[Abstract] This paper takes the promotion status of first column health care as the starting point, and analyzes the basic conditions of first column health care intervention in chronic cervical spondylosis from the aspects of policy, theory, technology, teachers and mass basis. Think the first column health work with intervention in patients with chronic cervical spondylosis sports life conditions, decided from the first column health work in the national level, improve the first column health work recognition and popularity, improve the public sports values, strengthen the first column health teachers team construction, strengthen grassroots units and organizations of the physical health monitoring of the masses, strengthen the concept of “medical fusion”, let the health service in sports promotion, make the masses active in physical exercise, form a healthy sports lifestyle.

[Key words] Sports lifestyle; Chronic cervical spondylosis; The first column of health care work

1 首柱养生功的社会推广现状

首柱养生功成型与上世纪80年代,经过反复的理论论证与实验研究,实践论证,最终认定为健身气功功法。《首柱养生功》一书已于2014年由湖南省科学技术出版社正式出版发行,标志着首柱养生功的科学性和权威性。2015年6月,湖南省首届首柱养生功培训推广班在湖南湘潭岳塘区举行,来自全区100余名气功爱好者参加了此次培训。同年12月,湖南省健身气功站点联赛在湖南长沙举行,首柱养生功作为展示项目在活动中由健身气功爱好者们展示并宣扬。这给首柱养生功在全省的推广奠定了基础。之后,省级和各州市健身气功骨干培训班、健身气功社会体育指导员培训班均将首柱养生功作为培训和推广项目,这为首柱养生功在全省推广遍地开花奠定了师资基础。长沙市、湘潭市、株洲市、益阳市、怀化市、衡阳市、张家界市等地成为了首柱养生功推广优秀示范地区,习练群众达到上万人。鉴于首柱养生功简单易学以及

对颈椎、肩周、腰椎和腿膝的显著功效,越来越受到群众的青睐,外省一些健身气功协会闻风而来,或邀请唐教授亲临讲学授课,首柱养生功甚至已由中国一位老中医带去了美国,造福了国际同胞。由此可见,首柱养生功目前社会推广情况比较好。

2 首柱养生功干预慢性颈椎病的基础条件

2.1 政策基础条件

首柱养生功上世纪80年代业已创编成型,2014年正式由湖南科技出版社出版,2015年在湖南省健身气功教练员、裁判员培训班上,首柱养生功被列为必考学必考功法。同年年底,在湖南省健身气功站点联赛上,首柱养生功被列为集体展示项目进行推广。首柱养生功早已被湖南省体育局作为全民健身运动项目列入湖南省健身气功系列,在全省进行广泛推广。近年,随着《全民健身管理条例》和《健康中国2030规划纲要》的相继出台,“体医融合”理念深入人心,为弘扬传统文化,全国上下都掀起大力推广太极拳、

健身气功等传统体育项目的热潮。省市体育局全民健身管理中心均把健身气功作为重点项目进行推广，鼓励和支持民间体育协会组织的成立。目前，国家一省一市一县健身气功协会结构层次基本铺就，全国健身气功站点模式得到大力推广。

2.2 理论基础条件

首柱养生功同其他健身气功功法一样，讲究舒展和缓，通过身体运动、调节呼吸的共同作用，以积极的方式影响整个人体，用发自体内的能量来调理自身的气，达到全身肌肉舒展，强壮肌肉，促进血液循环，有效防治疾病的目的。本套功法命名“首柱养生功”，对颈肩、胸腰等脊柱调理作用具有很强的针对性。

人体阴阳协调与静动平衡是我们研习气功健身养生的基本理论。阴阳是中国哲学的一对范畴，古人认为，阴和阳是宇宙万物的最基本属性。世界无处不阴阳，阴阳法则是自然规律之根本，从阴阳则生，逆阴阳则死。古气功家也早有提醒：练气功不识阴阳莫乱为。静与动，作为世界物质运动的基本属性，在人体生命运动中同样具有自身的运行规律，动过则乱，静过则死。人体经络穴位的分布及其流注，对气功健身养生有着十分重要的理论意义。因此，首柱养生功，以阴阳静动作为其哲学支撑，遵循阴阳协调与静动平衡的基本法则，讲究意识主导气机循经运行，概括起来就是阴阳静动平衡、养生静动为宜、意识主导气机、经络学说等。

慢性颈椎病是一种常见多发病，特别是长期处于低头型工作的人群以及机体抵抗力下降，骨质疏松的中老年人来说，极易造成颈椎慢性劳损，使患者出现头昏，头痛，颈部活动受限等一系列症状。首柱养生功的第一节头颈功（有五势）和第二节肩臂功（有六势），重点针对肩颈及周围组织进行导引和拉伸运动，伸筋拔骨的同时用意识主导气机，对慢性颈椎病起到一定的防治作用。

2.3 技术基础条件

首柱养生功一共五节动作，外加起势和收势。分别是头颈功、肩臂功、脏腑功、腿膝功和通筋功。针对慢性颈椎病的主要技术动作是第一节头颈功和第二节肩臂功。头颈功又分为旋头望空、转头听虚、点头鹤龟、摆头戏翁和顶头立柱五势动作，肩臂功又分为环肩逆顺、耸肩交同、绕肘伸臂、探臂听远、转臂纳气、折腕撑掌六势动作。

头颈功的五势动作，旋头望空主要是头部做360度逆时针和顺时针的旋转运动带动颈椎活动；转头听虚主要是头部分别做左右90度的转动；点头鹤龟是颈

椎做前伸后后引动作；摆头戏翁是头部分别做左右侧摆运动；顶头立柱是头部拉动颈椎做上下运动。所有运动均配合呼吸和意念的导引，从不同方位、不同角度对颈椎做全面运动，对颈椎及周围组织起到导引牵拉作用，缓解关节老化，强健关节筋骨。从中医角度来讲，动作配合呼吸，以气催力，再加上意念的导引，更能强化练功效果。

肩臂功的六势动作，主要是上肢部的技术动作。而上肢与肩相连，肩颈又不分家，因此每一势肩臂功动作都是肩膀和手臂的动作，或上下，或旋转，或抻拉，每一势肩臂动作均牵拉到颈椎运动，给颈椎造成刺激，起到防治颈椎方面慢性病的目的。

健身气功功法以中医理论为基础，讲求整体观，牵一发而动全身，不仅是头颈功和肩臂功，其余各节动作均为身体导引动作，疏通经络，调和气血，平衡阴阳。其技术经过几十年的实践以及专著出版、课题论证等手段，确定功法效果明显，为功法推广奠定了坚实的技术基础。

2.4 师资基础条件

早在2015年湖南省健身气功教练员培训班上，首柱养生功作为教练员必考功法列入考核内容。多年来，在湖南省体育局全民健身中心的努力下，近年在湖南省及各州市健身气功协会的努力下，通过社会体育指导员培训班、教练员和裁判员培训班，培养了一大批健身气功教练，这些教练员至少拥有二级健身气功社会体育指导员证书和实践指导能力，个别还拥有国家一级甚至国家级健身气功社会体育指导员证书。再加上中医药高校及体育院校传统体育养生专业教师的参与和对学生的培养，目前，首柱养生功的推广具有较好的师资基础。

2.5 群众基础条件

健身气功发展至今，在国家体育总局和省体育局的共同努力下，湖南省的健身气功事业正如雨后春笋，蓬勃发展。首柱养生功虽然还没有上升到国家体育总局健身气功管理中心下文确定推广的地步，但是在湖南省，在省体育局的支持下，首柱养生功在2015年就成为省健身气功教练员和裁判员考核的必考功法，在年底的省健身气功站点联赛上，作为展示功法进行表演展示。各州市的教练员在省级和市级健身气功社会体育指导员培训班上接受首柱养生功的学习，再到各社区站点进行推广和传授，参与群众达到上万人。推广较好的有长沙市、株洲市、湘潭市、益阳市、怀化市等地，因其对颈椎病、肩周炎等常见慢性病具有较强的针对性和较好的疗效，简单易学，因此受到大众

喜爱,为不少慢性颈椎病患者解除了痛苦,收到了良好的社会效用。

3 首柱养生功干预慢性颈椎病患者体育生活方式的路径分析

要实现首柱养生功对慢性颈椎病患者体育生活方式的干预,需要多层次、多方面的共同努力。它不仅需要政府采取相应的宏观调控措施,加大健身气功法开发力度,使本土功法尽快得到总局认可,扩大省外推广,而且在该功法干预慢性颈椎病的实证研究中,需要各州市提供相应的数据支撑;不仅需要健身气功社会团体的精心策划和巧妙组织,而且需要广大人民群众的广泛认同和大力支持。

3.1 加大健身气功功法的开发力度,为本土健身气功发展正名

从中国的足球发展经验可见,政府主导作用有多重要。2016年10月25日,中共中央、国务院颁发《“健康中国2030”规划纲要》,明确指出:“完善全民健身公共服务体系、广泛开展全民健身运动、加强体医融合和非医疗健康干预、促进重点人群体育活动。”国家和政府的思想引领为健身气功的全面推广奠定了政策导向基础。但就目前而言,国家体育总局仅于2002年推出“易、五、六、八”四套功法,2008年推出健身气功·大舞、马王堆导引术、导引养生功十二法、十二段锦和太极养生杖五套新功法。其余如校园五禽戏、益气养肺功、明目功、首柱养生功等均属于地方功法,省内推广还算可以,但真正要走出去,在全国范围内普及,还得需要政府的宏观调控,加大科研投入力度,对本土功法进行立项论证,争取早日步入国家健身气功推广项目行列,使本土功法名正言顺地走出省门,迈向全国甚至全世界。

3.2 提高大众对体育价值观念和首柱养生功功法的认识

正确认识体育价值观念就是参与者抱着一种什么态度和目的参与。只有充分认识了体育的价值,才能坚持下去,把体育锻炼变成自己生活的一部分,即养成健康的体育生活方式。这就需要政府、社会、社区、学校、各单位、各非营利性体育组织等多方协同和引导,使得人们充分认识体育的价值。首柱养生功暂时虽未被列入国家健身气功推广行列,但其科学性和有效性已得到广泛论证和验证,在省内还算小有名气。现今,就是要加大政府的引领,使首柱养生功让更多的群众熟知,练习并受益,缓解慢性颈椎病给人们带来的痛苦和困扰。只有“了解—熟知—热爱—受益—坚持”,才能真正改变人们的生活方式,才能实现功

法创编者和推广者的初衷。

3.3 强化首柱养生功师资队伍建设

师者,传道受业解惑。没有教师就无所谓教育,一项技术的传播和推广,没有老师,传播和推广也就无从谈起。尤其是在推广的初期阶段,更需要相关工作人员和老师积极宣传,认真授课和指导,让习练群众看到一支积极向上的师资队伍,让习练群众能够在教师的带领下,正确掌握技术技能,并在思想上引导、在行为上鼓励,让习练者感觉自己不是在孤军奋战,也不是在瞎练,慢慢坚持,一定会得到自己想要的结果。

归根结底,首柱养生功师资队伍建设,还需要政府及相关部门的统筹规划,将首柱养生功教练员培训、裁判员培训、社会体育指导员培训、比赛项目设置等均纳入全省健身气功推广工作行列,只有让更过的人接触了解,学习精进并受益,才能奠定广泛的群众基础,才会促使各地区健身气功协会骨干、健身气功站点负责人成为首柱养生功的传播者,扩大师资队伍。

3.4 加强基层单位和组织对群众的体质健康监测

要养成健康的体育生活方式,基层单位和组织对群众的体质健康监测不容小觑。无论从国家层面还是到个人层面,“体医融合”理念已经深入人心。至于体育是否能真正强身健体,是否真正能缓解自身身体的某些问题,首柱养生功是否能真正缓解习练群众的慢性颈椎病问题,除了习练者自身的感受,科学的健康监测也是非常必要的。病人最听医生话,这是大家都知道的简单道理,谁都不想自己病得越来越严重。所以只有将医疗卫生手段形成政策规定干预到每一位群众的生活,才能实时对群众的健康起到监测作用,才能让这些人乖乖“听话”,积极参与到身体锻炼中来,养成健康的体育生活方式,这也为首柱养生功的传播和推广铺就了一条康庄大道。尤其是在广大的农村,久病不医,小病拖成大病,健康认识水平较低,健身观念淡薄。更需要强化“体医融合”理念,发挥村委党群服务中心和村卫生室等基层单位的体质监测作用和科普宣传作用,让广大农民也积极投身体育锻炼行列,形成健康体育生活方式。

参考文献:

- [1] 唐光斌.首柱养生功,[M].长沙:湖南科学技术出版社,2014:1-96
- [2] 廖玉美.首柱养生功对颈型颈椎病的保健功理解析[J].中国医学气功学会第六届会员代表大会暨学术年会论文集,2019-8-17

课题资助:湖南省哲学社会科学基金项目,编号:17YB065。