

# 健身气功·马王堆导引术对文化旅游景点推广及心境改善的策略研究

周纯 刘慧娴 陈容 周灏宸 李映松 杨芳艳\*  
(长沙医学院 湖南长沙 410219)

**摘要:**目的 探讨健身气功·马王堆导引术对文化旅游景点推广及心境改善的策略研究。方法 以健身气功·马王堆导引术在文化旅游景点区筛选试验对象 300 名,年龄范围在 45~65 周岁左右。试验期限为 6 个星期。按照研究问卷的要求,编制问卷。对雷锋纪念馆、博物馆、岳麓山 3 个练习站点进行问卷调查以简化的情绪状态量表(POMS)进行情绪测量。结果 采用纸质问卷和问卷星相结合的方式,现场发放和收集问卷。共发出有效性答卷及调查结果 300 份,接收答卷及调查结果 297 份,包括有效性答卷及调查结果 291 份,有效回收率达 97.0%。在所有回答者中,对健身气功·马王堆导引术感兴趣的女性远高于男生。调查显示,80.15%的人对健身气功·马王堆导引术感兴趣。90.21%的兴趣者认为缺少专业的指导。实验后,两组的心境量表(POMS)调查分析,两组在消极情绪如愤怒、疲劳、抑郁以及紧张方面有显著性差异( $P < 0.05$ ),说明健身气功·马王堆导引术锻炼可以改善练习者的消极情绪;而在积极情绪方面如精力和自尊感也有显著性差异( $P < 0.05$ )。结论 在文化旅游景区健身气功·马王堆导引术,顺应了时代潮流,构建了新的推广策略。且能够提高锻炼者的正面心态,降低负面心态,让锻炼者轻松愉快的投入操作,获得精神愉快、心态平静的状态。

**关键词:**健身气功;马王堆导引术;文化旅游景点;推广;心境改善

马王堆导引术从 1937 年在湖南长沙发现的帛画中提炼改编而来。马王堆导引术,经过对原帛画徒手动作的修改与提升后,已归纳为十二个动作,整个功法根据身体的十二正经依次完成开合提落、旋转屈伸、伸筋拔骨,由于动作负荷适度,所以普遍深受老年人的喜爱。马王堆导引术的创编融合了人体的经脉学说,通过导引和疏通气血运行的途径,促进了人体的经筋牵伸。等于说把经络理论所关注的重点内容融入到锻炼当中[1]。在健身气功纸质书上,马王堆导引术记录的部分内容有如下功法特色:寻经导引,形意相随;旋转屈伸,动作舒缓而圆活;伸筋拔骨,松紧互换;吐故纳新,身心为一体。但由于马王堆导引术发展时间和推广强度较八段锦、易筋经等其他全民健身较短,在全国的普及程度和社会参与度明显滞后。所以本文研究健身气功·马王堆导引术对文化旅游景点推广和心境改善的方法,为继续向群众普及这套健身功法提供依据,也有助于民众形成科学的体育锻炼观念,推广中华民族的体育健康文化,推动人民健康工作的开展。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以健身气功·马王堆导引术在文化旅游景点区筛选试验对象 300 名,年龄范围在 45~65 周岁左右。排除了器质性疾病、精神病史。分为实验组与对照组各为 150 人,对照组对象为无体育锻炼习惯的群体。实验组对象为健身气功·马王堆导引术初学者,试验期限为 6 个星期。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 问卷调查法

在编写研究问卷前后开展了访问研究,并查阅相关研究的技术和领域的资料,根据该课题研究的和具体内容,按照研究问卷的要求,最后编制了问卷。对雷锋纪念馆、博物馆、岳麓山 3 个练习站点进行问卷调查。

参与者先使用简化的情绪状态量表(POMS)进行情绪测量,约 6 周后再对 POMS 进行情绪测量。在体育锻炼过程中,实验组只进行了健身气功·马王堆导引术,而对照组则不开常规运动。

### 1.3 统计分析

利用 EpiData3.1 构建数据库系统,利用 SPSS23.0 软件集对数据库内容进行统计分析,将调查对象的一般状况利用描述性研究法统

计学分析,对分类资料使用频数和比率(%)进行数据描述,检验水准为  $\alpha = 0.05$ 。

## 2 结果

### 2.1 一般资料

采用纸质问卷和问卷星相结合的方式,现场发放和收集问卷。共发出有效性答卷及调查结果 300 份,接收答卷及调查结果 297 份,包括有效性答卷及调查结果 291 份,有效回收率达 97.0%。在所有回答者中,对健身气功·马王堆导引术感兴趣的女性远高于男生。原因是女子的业余时间较少,比较喜爱运动强度较小的集群类运动。而男子业余时间则较多,包括了遛鸟、跑步、打太极等。

### 2.2 健身气功·马王堆导引术受访者活动区域情况

调查显示,80.15%的人对健身气功·马王堆导引术感兴趣。且调查发现区域差异明显,岳麓山锻炼设备完善,有健身操、太极、广场舞等固定锻炼项目,适宜群众锻炼。在一两个锻炼爱好者的引导下,他们自行参与,构成了稳定的团队。在今后的健身气功·马王堆导引术培训中,我们也可借鉴这一方法,通过对代表们开展规范化的培训与教育活动。起到带动效应,引导附近的群众自觉参与,普及健身气功·马王堆导引术;但雷锋纪念馆和博物馆的锻炼活动较少,健身服务设施也不齐全,运动时间也不规律,且没有固定的群众健身活动。健身气功马王堆导引术指导可以填补这一空白。

### 2.3 影响健身气功·马王堆导引术推广的因素

调查结果显示,90.21%的兴趣者认为缺少专业的指导,希望有专业的组织现场教学,定期学习健身气功·马王堆导引术的指导技能。

影响学习健身气功·马王堆导引术的最主要原因是由于没有专门的机构指导,而缺乏学习与训练的机会,受访者往往期望有专门的机构现场授课,以掌握科学的训练方法,从而获得更好的健身效果,并利用现场授课群可以相互沟通,增加交往圈。对健身气功马王堆导引术的认知也是影响健身气功马王堆导引术推广的重要因素。很多人都对健身气功马王堆导引术感兴趣。据采访中了解,因为没有专门管理,其他锻炼项目出现乱收费的现象,大大削弱了健康爱好者练习健身气功·马王堆导引术的积极性,但训练场地的缺乏则对健身气功·马王堆导引术的普及影响不大。

### 2.4 实验后两组的心境量表(POMS)调查情况

在实验后,两组的心境量表(POMS)调查分析,两组在消极情绪如愤怒、疲劳、抑郁以及紧张方面有显著性差异( $P < 0.05$ ),说明健身气功·马王堆导引术锻炼可以改善练习者的消极情绪;而在积极情绪方面如精力和自尊感也有显著性差异( $P < 0.05$ )。见表1。

表1 实验后两组的心境量表(POMS)调查结果比较

心境	实验前	对照后	t	P
紧张	1.25 ± 0.68	2.28 ± 1.08	-1.712	0.044
愤怒	0.79 ± 0.07	2.64 ± 1.47	-3.146	0.006
疲劳	0.31 ± 0.06	2.71 ± 1.96	-3.421	0.003
抑郁	0.09 ± 0.02	1.80 ± 1.07	-2.976	0.005
精力	14.94 ± 3.94	10.25 ± 6.44	2.984	0.004
慌乱	1.34 ± 0.69	2.21 ± 1.09	-1.165	0.301
自尊感	9.84 ± 3.05	7.86 ± 4.22	2.674	0.020

### 3 讨论

在当前的发展战略中,"全民健身"逐渐普及,对健身气功·马王堆导引术的发展起到了很好的推动。在文化旅游景区健身气功·马王堆导引术,顺应了时代潮流,构建了新的推广策略。加之健身气功·马王堆导引术在文化旅游景区的现场推广,充分展示了健身气功和马王堆导引术的魅力。既有利于拓展健身气功·马王堆导引术的宣传力度,改革市场机制,又有利于打破传统模式。这无疑是一种新的推广策略[2]。通过岳麓山的推广,带动多个旅游景点的推广,最终带动整个片区的认知,构建健身气功·马王堆导引术分区推广新策略。

健身气功·马王堆导引术在旅游景区的推广,将成为文化旅游景区的一大亮点。文化旅游所蕴含的开发价值将得到体现,发展前景较为广阔。在吸引游客的同时,也增加了游客对景区的兴趣,从而带动了景区的消费。登山爱好者在放松身心、陶冶性情、欣赏文化景观的同时,还可以学习养生技巧,学习后会对他们产生深远的影响,简单易学,在家也可以反复练习,从而起到提高身体素质的作用,提高现代人的健康和生活质量。孟帅等人也对健身气功·马王堆导引术的心理效应进行了相应的实验研究。刘晓宇等对50例脑卒中患者进行了分析,发现中医对精神疾病有独特的疗效,与西药一样有效。赵天天选取了40例糖尿病患者,通过各种研究发现该方法在糖尿病患者中的疗效。近年来,我国健身气功·马王堆导引术一直是人们关注的焦点,但其普适性还不够。就现有文献来看,不少学者关注健身气功·马王堆导引术在新时期的功效和传承方法。在健身气功·马王堆导引术与休闲旅游、文化旅游相结合的研究方面,也有不少学者取得了相应的成果。

情感是人们对客观事物态度的反映。它通常从经验的性质和情感对人的活动的影响来分类。情感又可分为正面情感和消极情感。正面情感起着加强、改善人的行为能力的作用;相反,负面心态起着减少作用,削弱了人的运动意识[3]。正像心理学家彼得斯认为:人的心态也有助于控制或强化一些操作活动。所以,通过进行锻炼健身气

功·马王堆导引术,能够提高锻炼者的正面心态,降低负面心态,让锻炼者轻松愉快的投入操作,获得精神愉快、心态平静的状态[4]。健身气功·马王堆导引术以三调(体调、气调、心调)为核心要素,在人们的理解上已经达成共识。在进行健身气功·马王堆导引术的课程中,让学习者放弃自己的思虑与担忧,专心于自己的身心[5-6]。如司马桢在《天隐子》中指出:"心与目皆不离我身,则不伤我神。"同样,它要求练习者达到"少思少想,内防内守"的精神,使人体自然松弛,气血调和,活泼自如,身体内外协调一致。

综上所述,由于目前健身气功·马王堆导引术的推广范围较为狭小,只有全国健康气功学会、全国体育运动管理局健康气功信息管理服务、社区体育指导员等。由于全民大众的巨大需要,使得推广力量"供给不足"。这对健身气功·马王堆导引术在"边缘运动"领域的推广十分不利。目前,健身气功·马王堆导引术推广普及的主要人群都聚集于中老年,忽略了其余年龄段,在无形中减少了健身气功·马王堆导引术的推广。所以,政府必须加大各社区健身指导员和辅导员的训练力量,积极开辟有关健身气功·马王堆导引术的课程,扩大训练场地,并举办社区培训班。同时,部门和健身气功学会也应实行宏观控制。另外,在广泛调研的基本上,进一步加大对健身气功·马王堆导引术创新活动的创意与编排,通过丰富网络传播方式,进一步发掘了健身气功·马王堆导引术的科学意义,以作为宣传推广的重点。只有通过深入掌握社会大众的实际需要,才能实现"知己知敌,百战不殆",从而切实拓展了健身气功·马王堆导引术的目标观众人群,进而推广与普及了健身气功·马王堆导引术。

#### 参考文献:

- [1]穆长帅,王震.从经络学说的视角探研健身气功·马王堆导引术的健身原理[J].中国运动医学杂志,2011,30(2):189-191.
  - [2]刘程程.传播学视角下马王堆导引术在高校推广的路径分析[J].武术研究,2019,4(1):122-124.
  - [3]刘文海,龙专.马王堆导引术对大学生心理健康的干预研究[J].武术研究,2020,5(7):116-118.
  - [4]王宾,陆松廷.健身气功马王堆导引术锻炼对中老年女性焦虑水平的影响[J].医学信息,2015,28(6):56-57.
  - [5]翁小芳.健身气功·马王堆导引术教学实践研究[J].搏击(体育论坛),2014,6(4):90-92.
  - [6]石爱桥,李安民,王广兰,等.参加健身气功·易筋经锻炼对中老年人心理、生理影响的研究[J].成都体育学院学报,2005,31(3):95-97.
- 基金项目:2022年湖南省大学生创新创业项目,湘教通〔2022〕174号—一般项目—4652
- 第一作者:周纯(2000.11—)女,汉族,湖南株洲人,本科在读,体育教育专业
- 通讯作者:杨芳艳(1983.9—)女,汉族,湖南娄底人,硕士研究生,副教授,研究方向:体育教学,传统功法养生