

Study on the synergistic effect of traditional qigong and jinjin on health care

Qin Qin

Fengdu County Maternal and Child Health Hospital, Chongqing, 408200, China

Abstract

This review primarily focuses on the relationship between traditional Qigong Baduanjin and auxiliary nursing health. It examines domestic and international literature on Baduanjin, analyzing its characteristics, effects on human physiology and psychology, as well as its application and effectiveness in chronic disease management, postoperative rehabilitation, and sub-health regulation. The auxiliary nursing health using Baduanjin can help patients improve bodily functions, reduce psychological stress, and enhance their quality of life, providing new ideas and methods for clinical nursing work and health interventions, with both theoretical and practical significance.

Keywords

traditional qigong; Ba Duan Jin; auxiliary nursing health; synergistic effect

传统气功八段锦与辅助护理健康的协同作用研究

秦琴

丰都县妇幼保健院, 中国·重庆 408200

摘要

本综述主要围绕传统气功八段锦与辅助护理健康之间的关系展开, 查阅国内外关于八段锦的文献资料, 分析八段锦功法特点、对人体生理心理的影响, 八段锦辅助护理健康在慢性病管理、术后康复、亚健康调理方面的运用情况及效果。八段锦辅助护理健康能够帮助患者改善机体功能, 减轻患者心理压力, 提高患者生活质量, 为临床护理工作及健康干预提供新思路和新方法, 具有一定的理论和实际意义。

关键词

传统气功; 八段锦; 辅助护理健康; 协同作用

1 引言

伴随人们对健康关注程度持续增长, 现代医学模式由生物医学模式朝着生物-心理-社会医学模式发生改变, 传统养生法同现代护理健康观念相融合渐渐成了研究焦点, 八段锦属于中国传统气功里的典型功法, 流传千年之久, 凭借动作简易便于学习, 强身健体成效明显等特性, 备受大众青睐, 八段锦通过调身, 调息, 调心来对人体生理机能, 心理状况执行整体性调节, 有着专属的养生保健功能。辅助护理健康指的是现代护理领域里, 为了帮助患者复原, 改善健康状况所采用的一系列非药物介入手段, 其中包含心理护理, 康复训练指引, 健康知识教育等等方面, 如果把八段锦同辅助护理健康联系起来, 利用两者之间的协同效应, 就有可能给人们的健康守护带来更为周全, 有效的解决办法, 这篇综述希望较为全面地论述传统气功八段锦和辅助护理健康相

互配合的情况, 探寻它们可能存在的原理及发展方向, 从而为后续的研究和操作给予一定的参照依据。

2 八段锦的功法特点与养生原理

2.1 功法特点

八段锦包含八组动作, 动作舒展优美, 圆活连贯, 而且动作难易适度, 适宜不同年龄, 不同身体状况的人练习, 它的动作编排依照人体生理规律和中医经络学说, 牵涉到躯体的屈伸, 旋转, 俯仰等诸多运动形式, 可以全方位活动身体的各个关节和肌肉群, 诸如“两手托天理三焦”这个动作, 通过双手上托, 伸展躯体, 能够牵拉身体侧面的肝胆经, 促使气血流通; “摇头摆尾去心火”这个动作, 利用头部和躯干的旋转摆动, 刺激脊柱两侧的膀胱经, 有益于调理脏腑功能。

2.2 养生原理

从中医理论来讲, 八段锦的养生原理同经络学说, 气血理论紧密相连, 中医觉得, 经络是人体气血通行的道路, 它联系着五脏六腑, 外在又关联着四肢百骸, 通过练习八段

【作者简介】秦琴(1995-), 女, 中国重庆人, 本科, 主管护师, 从事传统健身术与护理研究。

锦,可以激发经络之气,促使气血在经络中流动,进而调和五脏六腑,协调阴阳,八段锦重视调息并与动作相适应,借助呼吸的调节,引领气机上升下降外出进入,加强肺脏的呼吸功能,调理周身气机,在调心上,练习八段锦需摒除各种杂念,专心致志于动作和呼吸,利于减轻精神压力,让心神安定下来,做到身心合一。

从现代医学视角来看,八段锦具有多方面的养生功效,运动时,肌肉会产生收缩与舒张现象,这有益于血液循环,可提升心脏功能。而且,关节也随之活动,其周围的本体感受器受到刺激后,关节的灵活性与稳定性就会得到加强,规律的呼吸训练利于增大肺活量,优化肺通气功能,八段锦锻炼另外可对神经内分泌系统实施调节,减轻压力,进而增强机体的免疫能力和适应能力^[1]。

3 八段锦与辅助护理健康协同作用的研究现状

3.1 在慢性病管理中的应用

高血压,很多研究显示,把八段锦练习同常规高血压护理结合起来,可以有效地减小患者的血压数值,八段锦那缓慢的动作和呼吸调理法有益于改善患者的自主神经功能,减轻血管的紧张程度,进而达成降低血压的目的,护理人员通过给予患者饮食方面的建议,检测血压之类的辅助护理手段,再加上八段锦练习,就进一步提升了高血压的控制成效。

糖尿病,糖尿病患者护理过程中,八段锦练习可提升患者胰岛素敏感性,利于血糖代谢,再加上护理人员给予饮食控制,运动指导,血糖监测等辅助护理手段,就更有益于稳定患者血糖水平,缩减并发症出现概率,相关研究表明,那些长期参与八段锦练习并接受辅助护理的糖尿病患者,他们的糖化血红蛋白指标要远逊于仅仅接受常规护理的患者。

慢性阻塞性肺疾病(COPD),八段锦中的呼吸训练动作同COPD患者呼吸康复训练的原理相符,可以优化患者的呼吸功能,改进肺通气及换气水平,再加上护理人员给予的呼吸功能训练指导,氧疗护理等辅助护理举措,就会突出提升COPD患者的运动耐力及其生活品质。

3.2 在术后康复中的应用

对于术后患者而言,八段锦动作较为轻柔,适宜于术后初期的康复训练,可推动患者胃肠蠕动,防止术后粘连,促使身体复原,而且,护理人员借助疼痛守护,伤口守护,营养支撑等辅助护理手段,并配合八段锦练习,有益于减轻患者术后痛楚,促使伤口愈合,缩减住院时日,就拿骨科术后患者来说,他们在护理人员引导下实施八段锦练习,再加上康复训练指引,就能更为迅速地还原肢体机能。

3.3 在亚健康调理中的应用

亚健康人群常伴有身体疲劳,精神紧绷,睡眠欠佳等状况,八段锦具备调身,调息,调心之效,可以有效地改善身体疲劳,调节心理状态并改善睡眠质量,护理人员通过给予生活方式方面的指引,心理调适方面的意见等辅助护理手段,并同八段锦练习相融合,有益于亚健康人群回归到健康

状态。

4 八段锦与辅助护理健康协同作用的机制探讨

4.1 生理机制

八段锦的运动形式与呼吸训练可对人体神经-内分泌-免疫网络实施调节,运动时,身体会产生应激反应,从而引起神经内分泌系统分泌诸如内啡肽,多巴胺之类的多种激素,此类激素具备镇痛,令人愉悦,调节代谢等诸多功能,而且,有规律的运动及呼吸训练还能加强机体的免疫能力,提升身体的抵抗能力,辅助护理健康包含康复训练指导,营养支持等举措,这些又给身体机能的复原和调节给予了更多保障,二者共同发挥作用,从生理角度推动了健康状况的改善。

4.2 心理机制

八段锦练习时要求练习者把注意力集中到动作及呼吸上,摒弃其他想法,这样一种身心合一的状态利于减轻心理压力并调节情绪,辅助护理健康里的心理护理手段包含心理疏导,支持性心理疗法等,这些方法可助力个体正确认识压力与不良情绪,并教会他们如何去应对,八段锦同心理护理相互配合,从不同方面对心理状况施加影响,通过调整大脑神经递质的分泌来改善情绪调节能力,进而优化心理健康水平。

4.3 社会机制

患者或者练习者在练习八段锦以及接受辅助护理健康的时候,会和护理人员、其他的练习者产生良好的社会互动联系,这样的社会支持系统可以加强个人的归属感和信心,鼓励他们踊跃投入到健康管理行动当中,护理人员经过健康教育,提升了个人及家人的健康认知水平与自我管理水准,使得个人在社会生活里能更好地照顾自己的身体状况,达成八段锦与辅助护理健康在社会层面的协同效应^[2]。

5 促进八段锦与辅助护理健康协同发展的策略

5.1 优化研究体系

建立标准化研究框架,联合中医养生学,护理学等诸多学科的专家来制订八段锦练习的统一标准,明晰练习频率(比如每周3-5次),持续时间(每次30-45分钟),强度级别划分等要素,使得各个研究之间的数据具备可比性,还要把辅助护理举措的执行步骤加以规范化,并编制成标准化操作手册,从而给开展高质量的研究形成稳固根基。

创新研究方法,采用大数据分析,人工智能等技术,针对海量研究数据展开深入探究,探寻八段锦同辅助护理健康协同作用下的个性化规律,可以通过机器学习算法剖析患者个体特点和干预成果之间的联系,从而给精确化健康守护给予依照,还要执行纵向研究,长时间追踪观察研究对象,全方位把握协同干预所产生的长远影响。

5.2 深化机制研究

多维度机制探索,在当前宏观研究成果之上,展开细

胞生物学,分子生物学实验,探寻八段锦同辅助护理相互配合之后,对于细胞信号通路,基因表现调控等方面产生的影响,比如考察八段锦锻炼加上心理护理是不是通过调整5-羟色胺之类的神经递质相关基因的表现来改善抑郁症患者的心理状况。

跨学科合作研究,增进中医,西医,运动生理学,心理学等学科之间的合作,融合多学科的研究手段和理论,创建八段锦与辅助护理健康协同作用的综合机制模型,借助跨学科研究,全方位剖析八段锦与辅助护理健康在生理,心理,社会等层面的协同作用机制,给临床应用赋予更深层次的理论支持。

5.3 推动推广应用

构建培训体系,在医学院校和护理职业教育当中设置八段锦相关课程,塑造专业护理人才,定时举办面向在职护理人员的八段锦培训以及继续教育活动,聘请专家来做理论阐释与操作示范,从而优化护理人员的教学及指导水平,形成护理人员八段锦教学资质认证体系,保证教学效果。

创新推广模式,依靠互联网平台及移动应用程序,研发八段锦教学和健康经营APP,给予线上教学视频,练习签到,健康询问等服务,促使大众随时随地学习并加以练习,同社区卫生服务中心,养老院之类的地方展开合作,举行八段锦推广活动,开办健康讲座,现场教学等等,从而加强公众对八段锦的知晓度,还要推动医疗机构把八段锦归入到日常护理计划当中,创建起制度性的应用形式^[9]。

6 研究存在的问题与展望

6.1 存在的问题

研究方法局限性,当前多数研究采取自身前后对照或者组间对照的方式,研究设计较为简单,缺少多中心,大样本,长时间随访的高质量研究,而且,有些研究对于八段锦练习的标准化程度不足,各个研究当中八段锦的练习频率,强度,历时等有所差别,从而影响到研究结果的可比性与可信度。作用机制研究不够深入,虽然目前有相关研究对八段锦配合辅助护理健康协同作用的机制进行了一定的探究,但大多数还是处于生理、心理等大层面上,对于二者在细胞、分子水平上的作用机制研究甚少,无法真正地去挖掘两者之间协同作用的本质。

推广应用存在困难,在实际临床及社区场景里,护理人员对于八段锦的认识和掌握情况欠佳,而且患者或者练习者自身对八段锦缺乏足够的了解等因素,致使八段锦同辅助护理健康的结合应用推广遭遇了一些阻碍。

6.2 展望

加强高质量研究,日后需展开多中心,大样本,随机对照的临床研究,要严格规范八段锦的练习方法以及辅助护理举措的执行流程,从而提升研究成果的科学性与可信度,利用诸如分子生物学,神经影像学之类的现代前沿技术手段,细致探究八段锦同辅助护理健康协同作用的机理,进而给它的应用赋予更为牢靠的理论支撑^[4]。

完善推广应用体系,要加大对护理人员八段锦培训力度,提升其专业水平及教学能力,从而让他们可以更好地引导患者或者练习者实施八段锦锻炼,通过举办健康宣传活动,开办八段锦培训班之类的途径,来增进大众对于八段锦的认识及其接受程度,推动八段锦与辅助护理健康在临床和社区得到更为全面的运用。

拓展应用领域,除了慢性病管理,术后康复,亚健康调理这些领域之外,还要去探究八段锦结合辅助护理健康在其他疾病防治和健康提升方面的潜能,比如肿瘤病人的康复护理,老年人的认知功能改良等等,从而给人们的健康赋予更为周全,优良的服务。

7 结语

综上所述,传统气功八段锦同辅助护理健康之间的协同作用,在慢性病守护,术后复原,亚健康调理等诸多方面表现出明显的效果和应用潜能,通过对两者协同效应加以研究,我们既领会到八段锦的养生保健价值以及辅助护理健康所具有的重大意义,又给现代健康守护赋予了新的思路与办法,但是当下的研究仍然存在一定不够之处,须要在日后的研究进程里持续予以完善和改良,伴随研究逐步推进以及应用不断拓展,八段锦与辅助护理健康相互配合加以应用之后,很可能在优化人们健康水准上起到更为突出的作用,从而为助力健康中国创建作出更多的贡献。

参考文献

- [1] 罗斌,刘霞,马羽. 健身气功八段锦对老年人心理健康影响的研究进展[J]. 当代体育科技, 2025, 15 (07): 108-110.
- [2] 梅正阳,罗时. 中国传统运动对老年人睡眠障碍的影响: 一项系统评价和网状荟萃分析[C]// 中国体育科学学会. 第五届全民健身科学大会论文摘要集——墙报交流(二). 西南大学体育学院, 2024: 13-14.
- [3] 李清源. 八段锦对办公室久坐人群颈肩健康的影响研究[D]. 河南大学, 2024.
- [4] 白鑫龙. 医医融合视域下健身气功干预病理性人群疗效的Meta分析[D]. 西南大学, 2024.