

将科学健身方法送到群众身边

走基层专家巡讲活动推进文化润疆

开展健身气功走基层专家巡讲活动是国家体育总局健身气功管理中心的一项创新举措。在总局群体育总局指导下，全年共组织6站活动，邀请专家分别赴四川凉山和大竹县、安徽广德市和金寨县、江西景德镇市和上饶市、山东临沂兰山区和蒙阴县、吉林安图县和珲春市、新疆乌鲁木齐市、昌吉和石河子等地开展巡讲活动，宣传气功健身科学原理和方法，提升基层群众科学健身意识和水平。本次活动组织有序、成效显著，受到当地健身气功爱好者的欢迎。走基层专家巡讲活动新疆站相关活动日前结束，本版对本次活动进行专题报道。

本报记者 林 剑

日前，由国家体育总局健身气功管理中心、新疆维吾尔自治区体育总会、新疆生产建设兵团文化体育广电和旅游局主办的2023年全国健身气功走基层专家巡讲活动暨全国健身气功乡村振兴志愿服务(新疆站)举行。

总局气功中心主任董军在出席活动启动仪式时表示，组织专家走进新疆，为基层群众开展健身气功科学指导服务活动，是健身气功项目深入推进文化润疆的具体举措。希望通过此次活动，把健身气功的规范功法技术、科学健身原理和丰富的文化内涵传授给新疆群众，不断满足新疆群众想学健身气功、练好健身气功的强烈愿望，把健康真正送到群众身边，让群众乐享健身气功发展成果。

本次活动邀请了上海体育大学王震、武汉体育学院项汉平、内蒙古师范大学张彩琴和浙江丽水学院晁胜杰等4位健身气功专家来到新疆巡讲。分别在乌鲁木齐市、昌吉、石河子等地开展专家讲座、功法

培训、技术辅导等内容的科学健身指导服务活动。

参与活动的学员中除了来自乌鲁木齐市、昌吉和石河子等地区的健身气功习练者，还有从1600公里以外的南疆喀什、巴州，以及北疆博州、克拉玛依等地慕名而来的爱好者。尽管遇到雨雪天气，但在报到当天无一人缺席。他们中年龄最大的79岁，最小的18岁，有的已经练功30年，有的是刚加入的新手。张风荣是大学俄语教师，前期因为没有报上名，当被通知可以来听课时十分兴奋。在几天的培训中所有学员积极学习，边听、边记、边练，生怕错过任何功法要领。通过紧张而快乐的学习，学员的练功水平都有了显著提升。

来自乌鲁木齐市米东区健身气功站的李磊说：“听了走基层专家巡讲课后，我对健身气功有了新的认识，对健身气功的兴趣也更加浓厚。今后会坚持练功，让健身气功伴随我一生，为我的健康保驾护航。”



老年健身气功爱好者认真学习。

石河子站

夯实基层健身气功发展基础

侯佳宜 魏诚昆

2023年全国健身气功走基层专家巡讲活动在石河子市体育馆举行，上百名基层练功群众集体展演健身气功·八段锦。

八段锦是中国传统健身方法之一，其动作简单易学，且注重内外兼修。展演现场，健身气功爱好者每一个动作都严谨规范，展现出了健身气功的独特魅力。

“练健身气功特别好，促进气血循环，神情安定，内心舒展，练完以后浑身轻松。”健身气功爱好者李现玲说。

针对基层群众开展系列健身气功科学指导活动，是进一步满足基层

群众想学健身气功、练好健身气功强烈愿望的具体举措，也是夯实健身气功基层发展基础，构建更高水平健身气功公共服务体系，充分发挥健身气功这一民族传统体育项目优势，建设健康中国、体育强国的一项重要内容。

当天，健身气功爱好者展演结束后，国家体育总局健身气功精英计划培养专家晁胜杰还进行了现场指导，他详细地解释了每个动作的练习要点，并示范关键动作。

“我第一次来新疆石河子，看到石河子健身气功爱好者水平很高，我很欣慰，也很感动。健身气功能够在新疆推广得这么好，也是文化润疆的一个重要成果。”晁胜杰说。

阜康站

健身气功丰富群众精神文化生活

马文静

日前，2023年全国健身气功走基层专家巡讲活动在阜康市举行，上百名健身气功爱好者集体展演健身气功·八段锦。

国家体育总局健身气功精英计划培养专家晁胜杰对集体展演的健身气功爱好者进行现场指导，并示范关键动作，大家学以致用，收获良多。

阜康市健身气功爱好者赵彦新说：“国家体育总局专家下基层来到阜康，从身形、步伐等方面对我们进行了全方位、深入细致的培训，为我们今后开展全民健身活动提供了指导。”

健身气功是国家体育总局推行的中华优秀传统文化体育项目，参加展演的健身气功爱好者年龄在45至75岁之间，专家现场讲解了八段锦功法习

练的注意事项。通过专家下基层，进一步丰富了基层群众的精神文化需求。

阜康市健身气功爱好者李玉贵说：“健身气功历史悠久，既丰富了我们的退休生活，又可以通过运动强身健体。”

近年来，阜康市不断夯实健身气功基层发展基础，提高健身气功公共体育服务水平，持续推进健康中国、体育强国建设。目前，全市健身气功站点5个、经常锻炼的健身爱好者有300余人。

阜康市太极拳协会副会长曹新芹说：“阜康市充分发挥健身气功项目特色，传播积极健康生活方式，满足广大太极拳、气功爱好者健身需求，搭建学习交流的平台，推动全民健身活动蓬勃发展。”

守护“睛”彩视界 点亮“光”明未来——明目功巡讲团走进新疆多地

晁胜杰

明目功巡讲是2023年健身气功走基层专家巡讲活动的重要内容，巡讲团在新疆生产建设兵团、乌鲁木齐市、石河子市、阜康市等地的多所中小学开展了明目功理论讲座、明目功法教学、明目功试点学校调研座谈、赠送明目功图书等活动，吸引了约1000人次师生参加。除了讲授

明目功功法外，巡讲团还为当地群众进行了多场八段锦等健身气功功法的科学习练指导。

石河子市第十九中的七年级6班学生穆耶赛尔说：“我练习明目功有三个月了，星期一到星期五每天都会做两遍。第一个月是在班级智慧一体机上对照视频学习，之后，学校每天在上下午课间操开始前播放明目功青少版的音乐，全班一起练习，现在我的动作越来越标准了，每次做完以后，眼睛感觉很湿润，很舒服，视力也有了明显的改善。我还参加了学校举办的培训班，非常开心，今后我一定好好练习明目功，保护

好眼睛。”

石河子市十九中八年级3班学生穆家祥说：“8月开始，学校在课间操加了明目功青少版的内容，我感觉很好奇，有点像武术，又有点像眼保健操，练习了一个月以后，老师要求我们全程跟着音乐做。慢慢地，我越来越熟练了，感觉确实有作用，每天都会做两遍，我还回家教会了妈妈。之前自己是假性近视，现在每天做两遍，做了有三个月了，坐在教室中间也能看清黑板了。以后我要坚持做明目功，不让眼睛近视加深。”

新疆生产建设兵团武术协会党支部书记、新疆关工委专家委员会组长张建忠表示，青少年是祖国的未来、民族的希望，眼睛是孩子心灵的窗口，在新疆推广明目功，不仅能够帮助孩子预防近视，还能增强文化自信。

站桩与呼吸

李红苗

站桩练功中如何呼吸众说纷纭。有说自然呼吸，有说腹式呼吸，有说逆腹式呼吸，那么到底采用哪种呼吸最好？笔者认为站桩练功中的呼吸运动，以舒适自然为主。

练功的效果并不在于呼吸的形式如何。站桩练功的初级阶段，呼吸频率表现增多增快，有时会夹杂着一一次较深长的呼吸，并有轻微的闷气感觉。这是由于对站桩姿势不习惯，肩、背、胸等部肌肉群的放松程度不够完全，胸围扩展不大，肺通气量较小，因而促使呼吸次数增多。但是，经过一段时间站桩锻炼

后，呼吸频率明显减少，幅度明显增加，膈肌与肋间肌同时收缩，吸气时胸廓明显扩大。这主要是因为站桩时要求双手抬起，两肘外撑，从而减少了肩臂对肺部自然的压迫，因而可使胸围活动范围增大，通气量亦随之增大，对肺泡的通气效果更为有利，自然而然迫使膈肌下降来加大腹式呼吸运动的作用，以弥补胸式呼吸之不足。

初练者在身心没有放松的情况下，不能刻意去追求腹式呼吸和气沉丹田，因为初学站桩，往往耸肩挺胸，两肩僵硬，会造成横膈膜的移动幅度变小，没有弹性，胸腔周遭的筋膜等软组织紧绷，使得肺脏的膨胀受到阻碍造成呼吸短浅，此时如果再刻意去做腹式呼吸，就会憋气，造成身体处于微量缺氧的状态，从而引发各种身心不适或是功能异常。所以，初学站桩练功时，先要把心思放在调身上，忘记呼吸，在站桩练功的过程中，虽然没有教导学者有意识地训练腹式呼吸法，但由于身心放松，姿势形态所迫，必然会开始自然进入腹式呼吸。这种由于姿势形态

的改变，自然形成了无意识的腹式呼吸，可以避免有意识地追求腹式呼吸所产生的各种不良反应。腹式呼吸和气沉丹田是站桩放松情况的必然。因此，站桩时不要有意识地停顿呼吸，故意减慢呼吸或进行闭气停息等动作。

站桩练功到了一定阶段，由于上肢的抬举抱球姿势和肌肉耐力的增强，以及肩背部肌肉学会了放松，胸腔腹实，横膈膜进一步放松，这时上肢就可以减轻对肺部的压迫，呼吸加深，牵引肺泡扩大，这时连平时闭锁的肺泡也都扩展开来，肺通气量因之加大。因此，经过系统训练后，在站桩练功时脉搏增多，呼吸加深，频率变慢，胸式呼吸运动并逐渐过渡到腹式呼吸。常态下的12至14次的呼吸频率变慢到4至5次，并且有一种舒畅轻松的感觉。

再提高一步，练功时便会完全忘了呼吸，这时便渐渐达到“整体呼吸”，周身的毛细孔均以张开、放大，全身的毛孔都在与自然的空气直接进行清浊气体的交换，使自然之气与人体的先天之气、水谷之气真正交融在一起。当然，这种境界不是强求而来的，而是练功日久，自会达到的境界。

