

传统养生功法八段锦对高职院校学生全面发展的影响研究

蒋泉宁

贵州护理职业技术学院 贵州贵阳 550001



摘要: 传统养生功法八段锦作为中国传统健身养生的重要代表之一,在当代高职院校教育教学领域具有重要的影响。该文介绍了八段锦的历史渊源、内容特点以及在中华传统文化中的地位与影响。重点分析了八段锦传统养生功法对高职院校学生全面发展的影响,包括对学生身心健康的影响和对学生学习与生活的影响。最后提出了促进八段锦在高职院校推广与发展的策略,包括校园文化建设与活动推广、资源整合与政策支持两方面。通过这些策略的实施,可以进一步推动八段锦在高职院校的广泛普及和深入开展,为学生提供更加丰富多彩的养生教育和实践机会,有助于增强学生的身心健康,提升养生文化水平。

关键词: 八段锦 传统养生功法 高职院校 高职体育

中图分类号: G852.6

文献标识码: A

文章编号: 2095-2813(2024)12-0112-03

Research on the Impact of the Traditional Health-Preserving Exercise Baduanjin on the Comprehensive Development of Higher Vocational College Students

JIANG Quanning

Guizhou Nursing Vocational College, Guiyang, Guizhou Province, 550001 China

Abstract: As one of the important representatives of traditional Chinese health-preserving exercises, Baduanjin holds a significant influence in the field of education and teaching in contemporary higher vocational colleges. This paper introduces the historical origins and content characteristics of Baduanjin and its status and influence in traditional Chinese culture. It focuses on analyzing the impact of the traditional health-preserving exercise Baduanjin on the comprehensive development of higher vocational college students, including the impact on students' physical and mental health and their learning and life. Finally, it proposes strategies to promote the spread and development of Baduanjin in higher vocational colleges, including campus culture construction and activity promotion, as well as resource integration and policy support. Through the implementation of these strategies, it can further promote the widespread and in-depth development of Baduanjin in higher vocational colleges, so as to provide students with more colorful opportunities for health education and practice, which contributes to the enhancement of students' physical and mental health and the improvement of their health culture level.

Key Words: Baduanjin; Traditional health-preserving exercise; Higher vocational college; Higher vocational physical education

基金项目: 2022年度贵州护理职业技术学院教育教学改革项目(项目名称: 高职护理院校公共体育课程“体医融合”教学模式的实践探索, 项目编号: 2022YJG02)。

作者简介: 蒋泉宁(1995—), 女, 硕士, 助教, 研究方向为体育教学、体医融合。

传统养生功法八段锦作为中国传统的养生保健方法之一,自古以来在民间得到广泛流传,并且被视作一种有效的健身养生方式^[1]。随着现代生活节奏的加快和人们对健康的重视,八段锦作为一种传统的养生功法,逐渐受到了越来越多人的关注和喜爱。随着社会发展和生活压力的增加,高职院校学生的身心健康问题日益突出,如缺乏锻炼、压力大、精神紧张等。因此,探究传统养生功法八段锦对高职院校的影响,对于促进学生身心健康、提高学习能力和生活质量具有重要意义。

本研究旨在深入探讨传统养生功法八段锦在高职院校中的应用情况与影响效果,为高职院校提供科学的养生保健方法,促进学生全面发展,提高教育教学质量,增强高职院校学生的综合素质和竞争力。

1 传统养生功法八段锦的起源与发展

1.1 八段锦的历史渊源

八段锦,又称八段锦功或八段锦气功,是中国传统的养生保健功法之一,八段锦流传至今,已有数百年的历史。其起源可以追溯到北宋时期,是由张守节道士所创。他创编了一系列养生功法,其中就包括八段锦。

据资料记载,张守节在《醒世恒言》中提及了八段锦功法^[2]。八段锦功法由8个动作组成,每个动作都有特定的呼吸配合和动作技巧,旨在调和人体气血,促进血液循环,增强身体的柔韧性和灵活性,从而达到健身强体,延年益寿的功效。这些动作形象生动,易于学习和实践,因此,深受人们的喜爱和推崇。

八段锦功法随着时间的推移不断传承发展,成为中国传统养生保健宝典之一。在历史长河中,八段锦功法经过不断地修正和改进,逐渐形成了现代人熟知的八段锦养生功法。如今,八段锦已经成为中华传统文化的一部分,被广泛传承和应用于民间养生保健、武术功法、健身锻炼等领域,对促进人们的身心健康和增强体质起到了积极的作用。

1.2 八段锦的内容和特点

八段锦包括8个动作,每个动作都有特定的名称和动作要领。两手托天理三焦:双手由前向上托举至头顶,同时吸气。紧握拳展五指:双手握拳后,用力伸展五指,同时吸气。调理脾胃消食疔:双手贴于腹部,顺时针按摩腹部,同时呼气。举头迎面招胸怀:双手伸直向上抬,同时吸气。弓步开弓似射雁:左右脚分开,右手伸直向前,同时吸气。背后七颠悬胆腰:双手由后向上托举至头顶,同时吸气。左右扭头摇项颈:转头向左右两侧扭动颈部,同时呼气。弯弓射虎看后势:脚跟相距约同肩宽,双手叉腰,向前蹲下,同时吸气^[3]。

八段锦的动作相对简单,容易学习和掌握,适合不

同年龄和健康状况的人群进行练习。八段锦强调动作与呼吸的配合,有助于调节身心,增强气血循环,提升身体的健康水平。其涵盖了身体的各个部位和器官,能够全面锻炼身体,增强身体的协调性和灵活性。八段锦能够调和气血、舒筋活络、增强体质,具有较好的养生保健效果,有助于预防疾病和延缓衰老。适用于各个年龄段和健康状况的人群,无论男女老少都可以练习,是一种较为普遍的养生保健方法。综上所述,八段锦以其简单易学、配合呼吸、整体性锻炼和养生保健等特点,受到大众广泛的喜爱和应用。

1.3 八段锦在中国传统文化中的地位与影响

八段锦作为中国传统的养生保健功法之一,在中国传统文化中占据着重要的地位,对中国人民的身心健康和生活方式产生了深远的影响。

八段锦作为中国传统的养生保健方法之一,代表了中国古代智慧和医学养生传统,是中华传统文化的重要组成部分之一,因具有源远流长的历史和深厚的文化内涵而成为中华传统文化的重要遗产之一。八段锦能够调和气血、舒筋活络、增强体质,具有较好的养生保健效果,被视为一种传统的健身养生方法。在中华传统养生保健理念中,八段锦被视为一种重要的保健指南,被广泛传承和应用。作为中国传统武术文化中的重要组成部分之一,被许多武术爱好者作为基础功法。八段锦强调身体的柔韧性和协调性,对于武术修炼者提升身体素质和技能有着重要的作用。

八段锦不仅在传统医学养生中得到应用,在日常生活中也被广泛采用。许多人将八段锦作为一种日常健身锻炼的方式,通过练习八段锦来增强身体素质,缓解压力,提升生活质量。

2 传统养生功法八段锦对高职院校学生全面发展的影响

2.1 对学生身心健康的影响

八段锦作为一种传统的养生保健功法,通过练习八段锦可以促进学生的血液循环、气血调畅,增强体质,提高身体素质。长期坚持练习八段锦可以有效预防和治疗一些常见的慢性病,如颈椎病、腰椎间盘突出等,有助于保证学生的身体健康。高职院校学生常常面临课业压力、就业压力等挑战。练习八段锦可以帮助学生调节身心状态,舒缓压力,缓解焦虑和紧张情绪,使其保持良好的心态和情绪。八段锦练习有助于调节学生的生物钟,提高睡眠质量^[4]。对于一些因学习压力过大或生活不规律导致的失眠等问题,八段锦可以帮助学生调整作息,改善睡眠质量,提高精神状态。练习八段锦有助于调节学生的免疫系统,提高学生的身体免疫力。

综上所述,传统养生功法八段锦对高职院校学生身心健康的影响与作用是多方面的,不仅可以提高学生的身体素质和免疫力,还能改善学生的心理健康和

2.2 对学生学习与生活的影响

八段锦练习可以促进血液循环,增强体质,调节身心状态,有助于提高学生的学习效率。通过练习八段锦,学生可以保持良好的身体状态和精神状态,提高专注力和学习动力。练习八段锦有助于舒缓身心压力,缓解学生的焦虑和紧张情绪,使其更加从容地应对各种挑战和困难。八段锦作为一种养生保健功法,可以帮助学生保持健康的生活方式和良好的生活习惯。通过练习八段锦,学生可以改善身体状况,增强体质,提高免疫力,从而享受更加健康、快乐的生活。

学生在练习八段锦的过程中,会与同学、教师或社会养生团体进行交流互动,增加社交活动,拓展人际关系。这有助于学生建立良好的人际网络,丰富校园生活,提高社交能力^[5]。通过坚持不懈地练习八段锦,学生可以培养出坚强的意志力和自我管理能力,从而更好地适应学习和生活中的各种挑战。

综上所述,传统养生功法八段锦对高职院校学生学习与生活的影响是全方位的,不仅可以提高学习效率和

3 传统养生功法八段锦在高职院校推广与发展的策略

3.1 校园文化建设与活动推广

在校园文化建设方面,可以通过举办八段锦文化周、主题讲座、展览等形式,将八段锦融入校园文化,提高八段锦的知名度和影响力。同时,组织八段锦比赛、表演等活动,鼓励学生积极参与,展示自己的养生功法技能,增强学生的自信心和凝聚力。定期举办八段锦培训班或讲座,邀请专家学者进行授课,提供专业的八段锦知识和技能培训,丰富学生的课余文化生活。这些活动将有助于营造浓厚的八段锦学习氛围,推动八段锦在高职院校的广泛普及和深入开展。

3.2 资源整合与政策支持

为了有效整合资源,可以建立八段锦教学与实践联盟,联合校外相关部门、社会养生机构等资源,共同推动八段锦在高职院校的推广与发展。同时,加强政策支持,制定相关政策文件和措施,为八段锦的教学与实践提供政策保障和支持。鼓励校内相关部门加大对八段锦推广工作的投入,提供专项经费支持、人力资源支持等。同时,积极争取政府部门的支持和资助,提供场地设备、专业培训等支持措施,共同推动八段锦在高职院校的良性发展。

4 结语

八段锦作为一种传统养生功法,在高职院校学生中具有潜在的积极影响,有助于提升学生的身心健康水平,提高学生的学习效率,促进学生全面发展。然而,本研究还存在一些不足之处。第一,样本选择可能存在局限性,影响了研究结果的普适性和可信度。第二,关于八段锦在高职院校教育中的具体实施方式和效果评价还有待进一步研究和探讨。针对以上不足,未来的研究可以从以下几个方面展开。首先,扩大样本规模和范围,增加多样性,以提升研究结果的可靠性和代表性。其次,结合实际需求和实践经验,开展长期跟踪研究,全面评估八段锦对学生全面发展的长期影响。通过不断地深入研究和探索,相信传统养生功法八段锦在高职院校教育中将发挥更为重要的作用,为学生的全面发展和健康成长提供更加有力的支持和保障。

参考文献

- [1] 李文娟. 八段锦对大学生体质改善的实践探究[J]. 健与美, 2024(1): 103-105.
- [2] 师正严. 八段锦的追溯与演变[J]. 武术研究, 2023, 8(11): 125-126, 142.
- [3] 曾淑娟. 健身气功八段锦对大学生体成分和心血管功能的影响研究[D]. 广州: 广州体育学院, 2019.
- [4] 张韞哲. 八段锦促进大学生健康睡眠的应用研究[D]. 北京: 首都体育学院, 2023.
- [5] 张雨微. 健身气功八段锦在高校的推广路径研究[D]. 湘潭: 湖南科技大学, 2021.