



全民健身线上运动会

2022年全国高等院校健身气功锦标赛

[网站首页](#)[协会介绍](#)[政策法规](#)[通知公告](#)[新闻动态](#)[健身气功](#)[科学研究](#)[赛事活动](#)[对外交流](#)当前位置: > [首页](#) > [新闻动态](#) > [协会要闻](#) > 正文

新闻动态

[协会要闻](#)[地方动态](#)[健康扶贫](#)

精彩推荐

健身气功成为国家倡导的养生保健方法

更新时间: 2019-11-01 11:04:10 点击次数: 5783次



继2016年健身气功正式写入《“健康中国2030”规划纲要》，成为扶持项目后，日前，中共中央和国务院颁布的《关于促进中医药传承创新发展的意见》中再次提及健身气功。“意见”第五条这样表述：“强化中医药在疾病预防中的作用。结合实施健康中国行动，促进中医治未病健康工程升级。在国家基本公共卫生服务项目中丰富中医治未病内容，鼓励家庭医生提供中医治未病签约服务，到2022年在重点人群和慢性病患者中推广20个中医治未病干预方案。大力普及中医养生保健知识和太极拳、健身气功（如八段锦）等养生保健方法，推广体现中医治未病理念的健康工作和生活方式。”

健身气功通过形体活动、呼吸吐纳和心理调节的“三调合一”来完成，与其他体育项目最大的区别在于需要内向性运用意识，需要放松和入静。在人们越来越重视健康和养生的社会氛围中，健身气功以其独特的健身功效日益受到人们的青睐。事实上，早在2015年，国务院办公厅印发的《中医药健康服务发展规划（2015—2020年）》中便提出“推广太极拳、健身气功、导引等中医传统运动”，就是肯定了健身气功在治未病等方面所起到的积极作用。此次健身气功再次写入中央文件，更是对健身气功的肯定，也为健身气功的发展再添动力。

自国家体育总局编创推广健身气功以来，健身气功事业的发展虽然谈不上筚路蓝缕，但也经过了很多辛勤探索。国家体育总局健身气功管理中心坚持公益推广普及，坚持科学指导习练。经过18年的发展，截至2018年底，全国健身气功注册站点达到35314个，习练人数近500万人。培训各级健身气功社会体育指导员22.8万人，裁判员队伍达2万人。如今，从几年前绝大部分人不知道健身气功为何物，已经到了很多人都能够谈论八段锦的健身功效。健身气功的发展正在从量的积累走向质的飞跃阶段。这都是得益于社会经济的发展大大改变了人们的健康理念，治未病的思想开始深入人心，加之全民健身上升为国家战略，作为全民健身的重要组成部分，健身气功迎接着全新的发展机遇。



今天，为了更好地融入建设健康中国的国家战略，满足广大群众多元化健身需求，体育总局气功中心在通过比赛、展示、培训等不断扩大习练人群的基础上，重点开展了健康扶贫走基层系列活动。2019年1月至10月，该活动共在18个省区市150个贫困县开展了31站基层骨干培训活动，培训了2400多名健身气功骨干。同时，体育总局气功中心积极探索体医融合发展，以中医理论为基础，发挥健身气功不受场地时间限制，以及在健身养生方面具有独特效果的优势，研发健身气功运动处方。据悉，目前正在开发的处方包括“助眠方”、“降压方”、“颈椎方”和九种体质健身气功处方等等，预计其中部分处方将在2020年正式推出。

健身气功作为一种独特的身心锻炼方法，在全民健身中具有重要的作用。此次健身气功再次写入中央文件，让健身气功又一次迎来了宝贵的发展机遇。广大健身气功工作者将以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，不断推进健身气功发展实现新跨越，为广大群众共享健身气功养生文化做出新贡献。



中国健身气功协会
CHINESE HEALTH QIGONG ASSOCIATION

[协会介绍](#) | [联系我们](#) | [广告服务](#) | [关于我们](#)

中国健身气功协会版权所有

北京福恩文化传播有限公司技术支持

备案：京ICP备15005814号

京公网安备 11010102002745号

