

浅谈中医气功与新时代中医药人才培养

赵统

(河南中医药大学 体育教研部 河南 郑州 450046)

[摘要]气功是一种调理身体、调息、调心三位一体的心身运动技能。它是中国的一种传统保健, 养生, 化痰之术。病法上, 气功以呼吸、身体活动及意识的调节为手段, 强身健体, 防病治病, 延年益寿。以挖掘自身潜力为目标, 重点调整自然之气与人体之气的和谐关系。这是一种“天人合一”的整体而言。在《黄帝内经》和其他许多古典文学中都有体现, 它对中医的传承发展和人才的培养起到了重要作用。

[关键词]中医气功; 医药人才; 作用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.2080

一、气功的概念及其在运动中的作用机制

(一) 掌握“气”的定义

“气功”字面意思是练“气”的时间, “气”是中医学的关键定义, 要想了解气功, 最先得掌握“气”的定义。就气功的功效率和目的地来讲, 气功是对身体性命的一种锻炼和调整, 但这儿常说的身体性命, 就是指古代人对身体性命的了解。换句话说, 要掌握气功, 最先得掌握古代人对身体性命的了解, 随后才提到对身体性命的锻炼和调整。因此 确立的“气”意识和中医学的生命观是大家理解理解气功的基本。

(二) 在疾病治疗层面都具有了积极主动的功效率

一直以来, 气功全是中医学防病的关键方式和方式之一, 它做为一种锻炼和调整身体性命的方式, 不但在保健养生、增强体质, 并且。先人对气功的很多临床实验说明, 气功对全身上下各系统软件都是有非常好的缓冲作用, 对很多病症都是有非常好的医治和推动恢复的功效率。就中医学体制来讲, 其具体内容以下: 开合出入天人合一气机是人体生命的基本规律

通过动作引导和自觉相结合, 使气功运动顺利进行, 维持人体生命的有序运行, 使人体自身的能量系统与自自然的变化相适应, 使人与自然和谐相处。

(三) 促进形气神三位一体的气功锻炼

通过对人体形、气、神的锻炼与调节, 使三位一体的气功锻炼得以自我组织、自我调节、自我优化。人的生命是一种具有强大自组织能力的自组织系统。通过自组织优化调节, 人体生命活动能够有效抵抗外来疾病因子的干扰和侵袭。气动力训练从构成人体生命的三个要素入手, 使之协调有序, 从而达到调整、优化生命的目的。

(四) 疏肝理气, 活血化痰

经血与利血者, 其苛疾不起, 病亦易治。调畅神态志气功训练特别强调意识对人的生命的主导作用, 积极主动地运用意识, 通过意守、冥想、意识引导等方法, 使人的意识融入生活活动, 从而使人的心神安定, 心情舒畅。神得安, 心得安, 气与则经脉通利, 神得安还有助于人生的自我优化。

二、气功治疗特点

作为医疗手段之一的气功, 又称“医学气功”, 是中医学治疗疾病的重要方法和手段之一, 历来为医学界所重视。在隋朝, 巢元方所著的《诸病源候论》, 已全面记载了110种病候1739种疾病的病因、病机, 但未载药, 只附287条引证方法, 可用于治疗各种疾病。相较于其他中医疗法, 气功疗法有自己的特点。

以“神”为性命的主宰者, 气功训练着重强调人的意识对性命的主导地位, 充分运用人的能动性, 是一种患者积极参加、独立实际操作的医治。与别的中药西药治疗法对比, 病人处在被动接纳情况, 当医治变处于被动为积极时, 对病症的恢复将具有积极主动的功效率。

三、中医气功在21世纪中医人才培养中发挥着重要作用

(一) 气功教育有助于中医临床疗效的改善

从某种意义上说, 气功练习及其临床应用的主要目的是引导气。对病人而言, 可以有抽搐。靠练气功来增强体质。对医者而言, 练气功能提高其气的灵敏度, 在经脉中。治疗过程中

能为患者更容易得气, 提高临床疗效。不管是按摩还是方药, 都曾经用过一次。在一个过程中, 气总是贯穿始终。针刺和按摩都需要有气力, 才能产生可观的效果, 而中药有四气五味, 上焦之说。方剂有君臣使、相畏相杀、同气相求等, 凡此种种, 皆因气所致。用于针刺。灸法临床治疗, 黄帝内经? 精神中心? 《九针法》云: “刺之要, 气至而起效, 信而起效。风云变幻, 若能见苍天, 岂不美哉? 这就是说, 经络治疗疾病的要诀是气至病所, 得气之后, 病即成经络。天上的云一般自然地被吹散了。在治病的过程中, 如能主动用气帮病人疏导经络等, 就可获恩。气病所为, 则更有利于病人康复。这种情况还需要医患之间的良好配合, 以及病人对医生的信任。在给病人治疗时, 要以气为导, 病人的神就会更能容他。容易流动, 以达到治愈的境界, 效果也会更好。一声叹息

(二) 气功教育可以促进中医临床技术的推广

中医学气功的临床治疗方法有内、外两种, 内、外两种方法以外气疗法为主, 外气疗法也有按摩气功、气功点穴、气功针等, 有接触和非接触之分。气功法不仅用于针灸推拿, 而且用于治疗疾病。其实还有直接外治作用, 外治法的应用, 大大扩展了中医的临床应用, 中医学的气功术。人活在气里, 身边就充满了混元气, 身体里, 身体周围都有这种混元气。依气而开合。通气法聚散化的特性, 气功医生可以向病人散发外气, 以调整其病态。

(三) 气功教育有利于提升学生的健康和身心

气功学教育有利于提高学生的悟性和学好中医, 同时也有助于学生树立正确的方向。生活、价值观和医德观。与其他行业不同的是, 医生不仅要医者有精湛的医术, 更要有高尚的道德和风范。也就是, 医生自己的身心首先要健康。许多学者的研究结果表明: 气功锻炼可以提高大学生的记忆力。且对压力性失眠焦虑等现象也有明显改善作用, 练习气功对提高大学生体质有一定作用。帮了大忙作者通过两年的练习气功, 身体素质有了明显的改善, 曾一度容易感冒, 冬天手脚冰凉。有识之士就健身气功对医学院校健康弱势群体学生心理健康的影响做了一项调查, 结果显示: “健康弱势群体学生的心理健康水平有较大提高, 与一般学生相比无显著性差异; 对健康弱势群体的学生心理健康起到积极的促进作用。说明通过气功教育, 可以提高学生的气功素质。素养和修养方面, 学生的身心健康都有所提高。一声叹息

(四) 气功教育有利于中医文化的传承

中医药学和气功都是中国传统文化的重要组成部分, 中医药学院开展气功教育具有重要意义。有利于促进学生了解传统文化。中医药学院开展的八段锦、太极拳等中医气功教育具有良好的效果。在培养学生性格, 增强学生体质方面。有人指出, 在新形势下继续推广健身气功的中医特色教法。改善学习方式有利于提高学生的医学实践能力, 充分发挥气功的中医特色。把中医学和健骨术。将身体气功与中医理论有机结合, 更好地体现了健身气功所起的重要作用。气功练习动静之功。

在当下浮躁的社会环境下, 大学生面临着诸多诱惑, 不免受到或多或少的影响, 这是一种怎样的诱惑? 而且气功练习能帮助学生, 静下心来, 集中精力, 抵制外界的诱惑, 提高学习

效率,增强其意志力。中医药院校支持气功教育,有利于提升学校综合实力,更好地体现中国中医教育的特点。其中所起到的重要作用,为我国医疗卫生事业培养了一批高素质的中医人才和合格的接班人。

(五) 气功教育有利于把握中医的核心理念

气功是中医学独创的理论,是中医学思维的核心概念。中医学认为世界是气所构成。人本身也是由气构成的。确切地说,气是构成和维持人体生命活动最基本、最精微的物质。对这一物质的认识,教材中是有记载的。但气功训练,正是认识气的有效途径。在发现经络方面,气功锻炼起了重要作用。研究者在研究气功对经络的作用时,发现通过气功的引导,可以激发经络的灵敏与灵敏。练就气功,就能更好地从自身理解气的存在,找出认识气、研究气的独特方法,就能更好地传承!

四、气功教学的体会

现行的教学模式主要有三个方面,即教学目标、具体方法和最终的教学评价。由于各学科具有各自独特的学科属性、教学对象的多样性和教学环境的复杂性,因此在具体实施该教学模式时,各学科的具体细节会有所不同。笔者就长期从事医学院校气功学教学工作,总结了几点体会。

第一,注重理论知识的学习。包括气功的定义、发展、理论基础、功法内容、注意事项、偏误处理等。因为医学生有相关的医学理论知识,所以我们要做的是引导他们把医学知识和气功结合起来,更好地理解气功的相关理论。惟有理论的深刻理解,更好的具体练习功法。

第二,多领域、多层次的结合。“气功”的功法要经过多次的反复练习才能达到一定的效果,如果学生不能产生一定的兴趣,就很难坚持下去。所以在具体的功法练习中,我们可以把它和其他多领域的内容结合起来,引导学生对它感兴趣。举例来说,在八段锦的功法讲解中结合具体医学内容,如“手托天理三焦经”“须单举”“五劳七伤观后事”等动作,长期坚持练习,可化邪解毒,更能吸引对医学养生感兴趣的学生。当练习易筋经、少林内功等功法时,可将较受欢迎的化身瑜伽结

合起来,在健体塑形等方面有异曲同工之妙,更能吸引对化身瑜伽感兴趣的同学。类似地,在教授舞步时,可以结合散打、防身等动作,这样更能引起一些学生的兴趣。

第三,要按部就班,不可贪小便宜。气功的调身、调息、调心是一种层层递进的关系。练功要先熟练掌握功法动作,再配合特定的呼吸方式,后进行心理调适,以达到“三调合一”的目的。而且每个层次都需要循序渐进的练习,太冒进,不仅不能进步,甚至会出现偏差。与此同时,它不仅需要动作练习,更需要学生心灵的磨练,才能提高个人素质。

通过在教学中不断发现问题,并加以改进和完善,才能不断地丰富气功学教学理论,总结出符合实际的教学模式。对其他传统文化的教学具有一定的借鉴意义。建立终身教育思想,是继承和弘扬民族传统文化的基础。

五、结束语

总之,气功教育对中医人才的培养影响深远。气功教育可以有效地提高中医学学生的技击。在对中医核心理念的认识和理解上,在临床上,气功不仅能治病防病,而且能增强体质。而且只有首字。首先在中医药院校普及中医气功教育,才有希望使中医气功进一步发展,使更多的人受益。中医学气功辨证论治中的影响因素浅析。

参考文献

- [1]章文春.基于形气神三位一体生命观的气功修炼理论研究[D].南京:南京中医药大学,2010.
 - [2]邱烈泽,章文春.《黄帝内经》形气神三位一体生命观之气的探析[J].江西中医药,2017,48(8):19-20.
 - [3]赵吉超,邓萍,章文春.《诸病源候论》瘟疫的病因病机及导引法探析[J].中华中医药杂志,2020,35(3):12.
- 基金项目:中医气功理论与实践对全面提升中医药人才专业能力的教学模式改革研究,课题编号2019SJGLX093

作者简介:

赵统(1990.11-),男(汉族),河南光山人,在读博士,讲师,研究方向:体育教学、运动训练。

(上接第2223页)

的强大最终在于它的文化的先进性,先前唐朝的光辉灿烂不止留在过去,因为直到今天,美国有唐人街,日本还有仿唐的古建筑,外国人只要一提中国朝代都会想到唐……这些种种都足以证明唐朝文化在过去以及现在都极具影响力的代表。故由此看,唐文化奠定了现代中国文化的发展,同时现代文化的发展也留下了唐文化的影子。

河南台在今年春晚举办这样一场舞蹈,让唐文化出圈,受到更多人的关注。对比同样是十三朝古都的西安,在文化宣传方面就没有河南台这样的巧思。当今社会,年轻人讲究创新,而古文化的传承又貌似和这一字眼背道而驰。其实,继承与发展是可以共存的,因为有了继承,所以才能让新思想、新文化更好的发展。但新技术的运用应当有“根”和“魂”,在今年央视的春晚中一场歌舞走秀节目也运用了“3D裸眼技术”,可观众的评价却是“难看”“奇怪”“没意思”。细想一下,这当中的“意思”究竟是什么?如果我们将歌舞时装走秀改成歌舞古装展示会不会更好?古装和中国风时装的区别就在于当人

们看到历朝历代的服饰时,心中会自然而然的赞叹其做工精美绝伦和妆容的不同,每一处都值得人去细细了解、品味,而中国风时装只是在现代服饰的基础上加入了一些中国元素,但其整体妆容造型都是按照现代审美来设计的,没有太多值得深究的地方。

同时《唐宫夜宴》作为一个舞蹈节目,让盛极一时的唐朝“活过来”又戛然而止似梦一场,巧妙地运用“博物馆+3D裸眼技术”的形式提醒人们关注和保护传统文化,在文化发展的新时代彰显了文化自信,而这种传统文化与新技术、新思路的结合更是跨国文化传播的典范。

参考文献

- [1]曹大为,赵世瑜.高中岳麓版历史教材必修二经济成长历程[M].长沙:岳麓书社2004.832-54
- 作者简介:
曾淑瑞,女,汉,陕西西安,高中在读,职称:无,研究方向:艺术(文编)。