

# 中国传统功法训练对老年人群生活功能的影响



推

拿

科

吕 强

上海中医药大学附属  
岳陽中西醫結合醫院

推拿科微信号: yyyttnk0





# 汇报提要

- 一、中国传统功法简介
- 二、中国传统功法训练的特点与应用
- 三、对老年人群生活功能的影响



岳阳中西医结合医院

# 中国传统功法简介





# 古称：导引

岳阳中西医结合医院

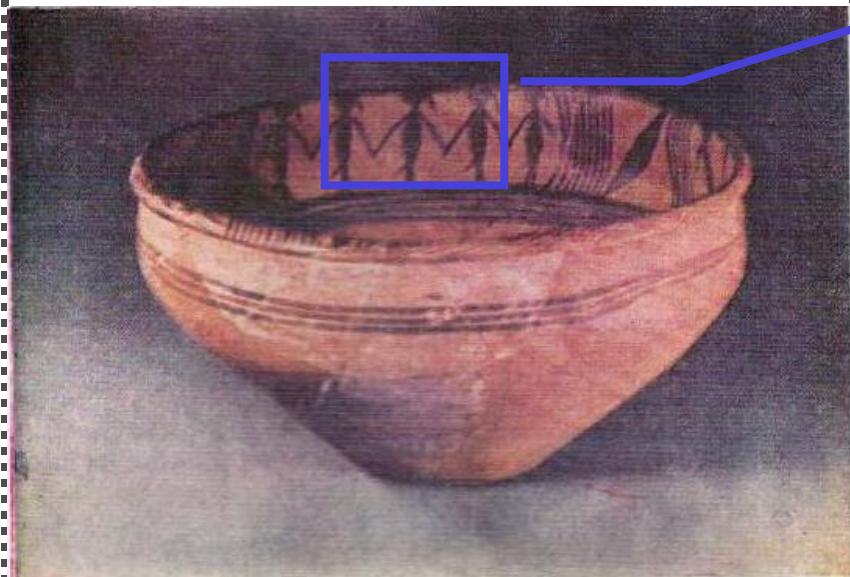
公元前241年《吕氏春秋》记载“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导。”



# 舞为导引的雏形

岳阳中西医结合医院

## 中国传统功法源于“舞”



舞蹈文彩陶盆（公元前3000多年的新石器，1973青海大通出土，马家窑文化）

# 导引最早的记载

岳阳中西医结合医院

春秋时期《庄子》记载：  
“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟  
伸，为寿而已矣。此道（导）  
引之士，养形之人，彭祖寿  
考者之所好也”。





彩绘浮雕双耳罐（公元前2000-3000年，约与黄帝同时，1975青海乐都出土，马厂文化）



# 现存最早的功法理论文物资料



行气，深则蓄，蓄则伸，  
伸则下，下则定，定则固，  
固则萌，萌则长，长则退，  
退则天。天几春在上；地  
几春在下。顺则生；逆则  
死。

行气铭玉杖饰（公元前2500年战国，  
1974湖南马王堆出土）



# 导引的含义

岳阳中西医结合医院

唐代释慧琳《一切经音义》  
“凡人自摩自捏，申缩手足，除劳去烦，名为导引。若使别人握搦身体，或摩或捏，即名按摩”



# 导引的作用

岳阳中西医结合医院

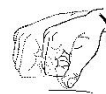
《内经·异法方宜论》中记载：“中央者，其地平以湿，天地所生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻。”



# 成为正式医疗手段

岳阳中西医结合医院

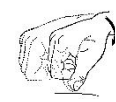
由中央政府权威医疗  
机构颁布，隋大业6年  
（公元610年），太医  
令巢元方，记载287条  
导引法

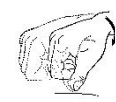


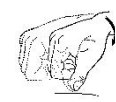
# 竹简与帛画



帛画 导引图（墓葬公元前168年，1974年湖南马王堆汉墓出土）

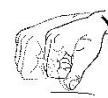












# 竹筒与帛画的内容概括

岳阳中西医结合医院

导引的  
肢体动  
作多数  
模仿  
动物

结合  
器械，  
如棍、  
盘、球、  
袋

有吐纳呼吸运动

有结合自我按摩

有诊疗病症的标注

# 历代大量文献对导引的论述

岳阳中西医结合医院

秦汉时期 《黄帝内经》

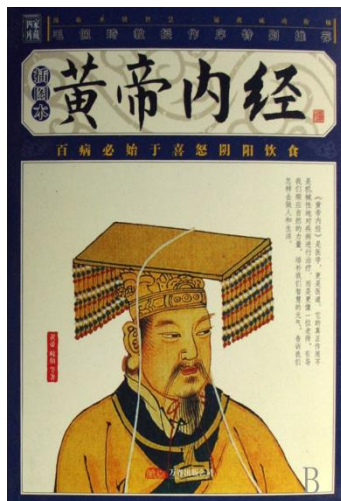
汉代的 《引书》

隋代的 《诸病源候论》

唐代的 《千金方》

唐代的 《外台秘要》

宋代的 《圣济总录》



《黄帝内经》



《导引图》



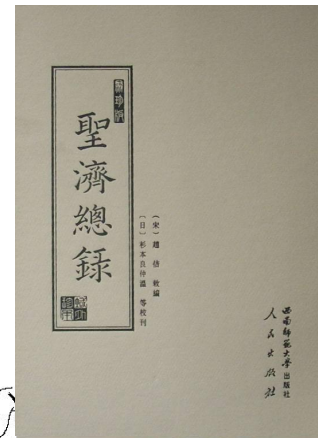
《诸病源候论》



《千金方》



《外台秘要》



《圣济总录》





岳阳中西医结合医院

# 导引的分类



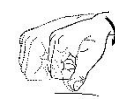
## 动 功



## 静 功



## 功





岳阳中西医结合医院

# 训练的 特点与应用



昵图网 [www.nipic.com](http://www.nipic.com) BY: VIEVSDU

NO:20110516165633683120





岳阳中西医结合医院

# 本质：导气——引体



晋 李 颀

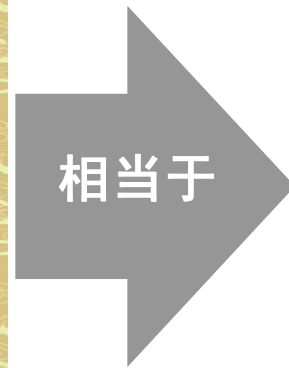
導氣令  
和  
引體令  
柔





岳阳岳阳医院

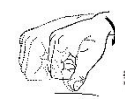
《金匱要略》中指出：  
 “若人能养慎，不令邪  
 风干忤经络，适中经络，  
 未流传藏府，即医治之，  
 四肢才觉重滞，即导引、  
 吐纳、  
 针灸、膏摩，  
 勿令九窍闭  
 塞。”



相当于

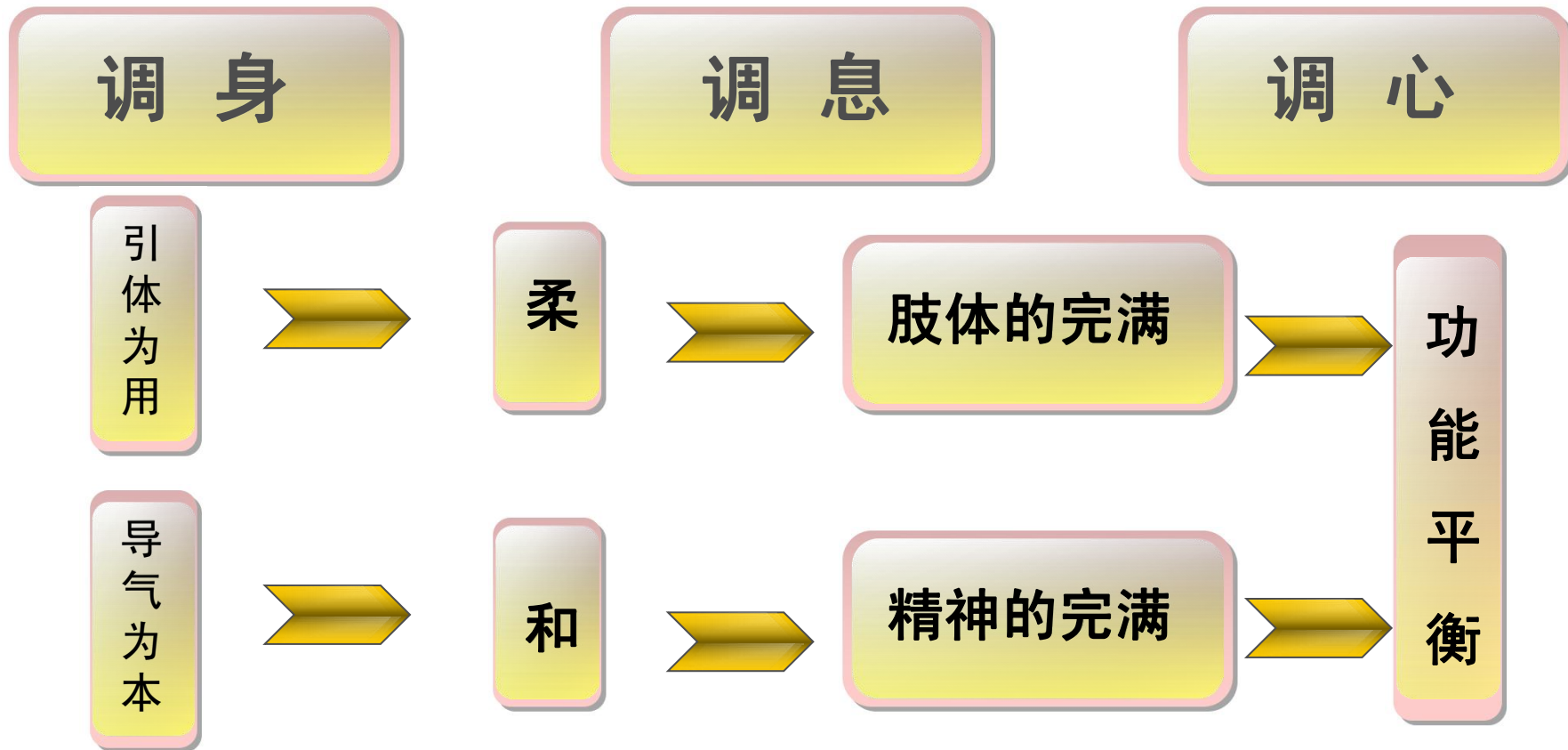
现代康  
 复中的  
 三级预  
 防，将  
 肢体运  
 动、呼  
 吸运动、  
 针灸疗  
 法

按摩疗  
 法作为  
 防治疾  
 病的重  
 要方法



# 特点

岳阳中西医结合医院







# 应用特点

岳阳中西医结合医院

中国的导引术不同于一般的运动疗法的显著特点是调身、调息、调心，三调合一。

既是传统的物理疗法，  
又是心理和认知功能训练。

由于导引术在几千年的发展过程中，不断地与按摩推拿相互结合，因此导引锻炼，既可自我按摩，又可由推拿医师或传统治疗师配合训练。



岳阳中西医结合医院

# 对老年人群生 活功能的影响



# 五禽戏

岳阳中西医结合医院

提高骨骼肌总蛋白



$\alpha$  -肌动蛋白含量



II型纤维的体积及比例



$\alpha$  -肌动蛋白转录水平



肌力以及完成动作能力



# 五禽戏对老年人平衡功能影响





# 严隽陶/吕强





岳阳中西医结合医院





# E-LINK ForcePlates FP3 英国



# 对象与纳入标准

岳阳中西医结合医院

- ❖ 以96例社区60岁—70岁老年人为研究对象，分成对照组和试验组两组，试验组进行12周五禽戏训练，对照组进行12周常规体育活动
- ❖ 1. 生活能够自理，身体活动灵活，能够正常运动的老年人
- ❖ 2. 之前六个月未规律练习及长期练习五禽戏、太极拳、易筋经等中国传统养生功法的老年人
- ❖ 3. 未来四个月能够做到不参加任何宣教或带教类体育活动的老年人
- ❖ 4. 无认知功能障碍，心理健康积极，愿意参加本此课题活动的老年人





# 观察指标

岳阳中西医结合医院

1. Berg平衡量表评分
2. 闭目原地踏步测试时间
3. 星形偏移平衡测试法下肢伸出最远长度与下肢长比值
4. 静态平衡测试仪各项指标：TL、Area、Avg. v、X speed、Xdev、Y speed、Ydev.



# 基线情况

表一 性别

| 组别   | 例数 | 男性 | 女性 | $\chi^2$ | P     |
|------|----|----|----|----------|-------|
| 对照组  | 44 | 17 | 27 | 0.809    | 0.368 |
| 五禽戏组 | 44 | 13 | 31 |          |       |

表二 两组年龄、身高、体重、BMI 一般情况比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

| 组别   | 年龄               | 身高                | 体重               | BMI              |
|------|------------------|-------------------|------------------|------------------|
| 对照组  | 64.09 $\pm$ 2.93 | 165.61 $\pm$ 5.31 | 63.56 $\pm$ 9.96 | 23.12 $\pm$ 3.14 |
| 五禽戏组 | 64.59 $\pm$ 3.17 | 164.93 $\pm$ 5.35 | 63.14 $\pm$ 8.59 | 23.20 $\pm$ 2.89 |
| t    |                  |                   | 0.206            | -0.134           |
| Z    | -0.706           | -0.423            |                  |                  |
| p    | 0.480            | 0.673             | 0.837            | 0.894            |

# Berg量表

岳阳中西医结合医院

- ❖ 干预前两组Berg量表评分 $P < 0.05$ ，采用修正均数的方差分析 $P > 0.05$ ，两组量表评分的变化的差别无统计学意义，即五禽戏组与对照组变化相同，结果见表九。

表九 干预前两组组间比较及两组协方差分析结果 ( $\bar{x} \pm s$ )

|     | 对照组              | 五禽戏组             | t     | F     | P     |
|-----|------------------|------------------|-------|-------|-------|
| 干预前 | $40.72 \pm 4.64$ | $37.54 \pm 3.59$ | 3.593 |       | 0.001 |
| 干预后 | $42.93 \pm 3.70$ | $41.68 \pm 3.78$ |       | 0.001 | 0.969 |

# 闭目原地踏步测试时间

岳阳中西医结合医院

干预前对照组与五禽戏组闭眼原地踏步测试 $p>0.05$ ，采用t检验， $P<0.05$ ，干预后五禽戏组较对照组平均提高1.21秒，结果见表十

表十 两组闭眼原地踏步测试时间组间比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

|     | 对照组         | 五禽戏组        | d           | t      | P     |
|-----|-------------|-------------|-------------|--------|-------|
| 干预前 | 7.09 ± 3.06 | 6.88 ± 2.59 |             | 0.346  | 0.730 |
| 干预后 | 6.85 ± 2.78 | 8.07 ± 1.86 | 1.21 ± 1.54 | -2.435 | 0.017 |

# 星形平衡比较

岳阳中西医结合医院

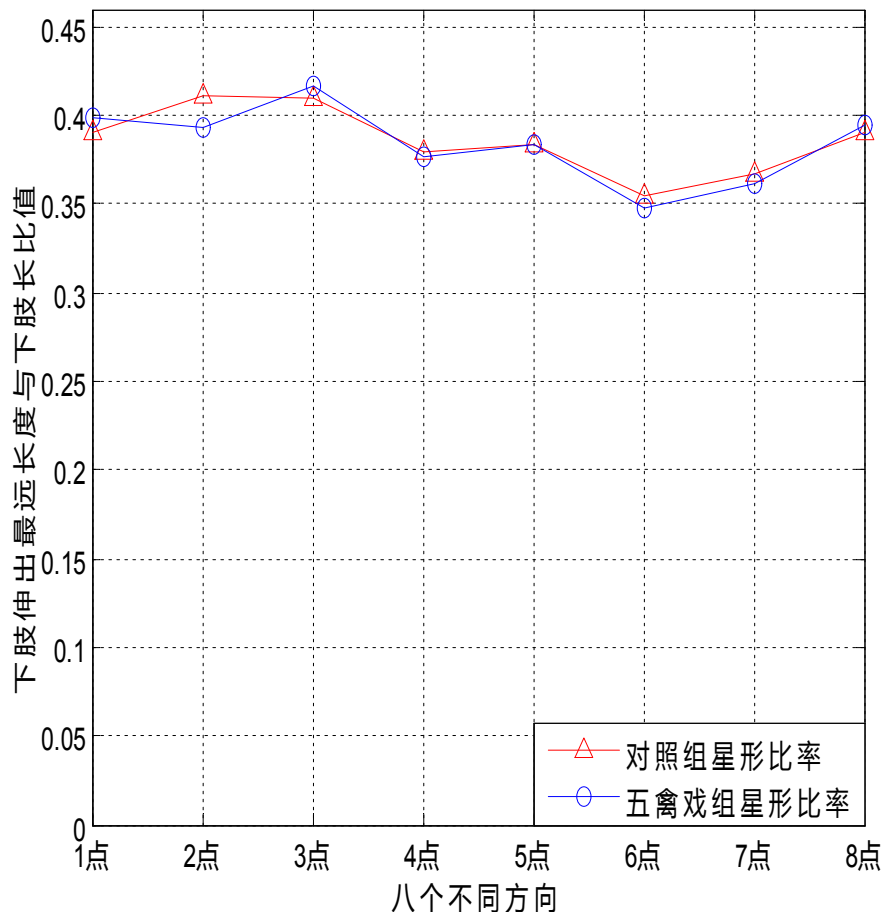


图4干预前五禽戏组与对照组八个点星形比率轮廓分析图

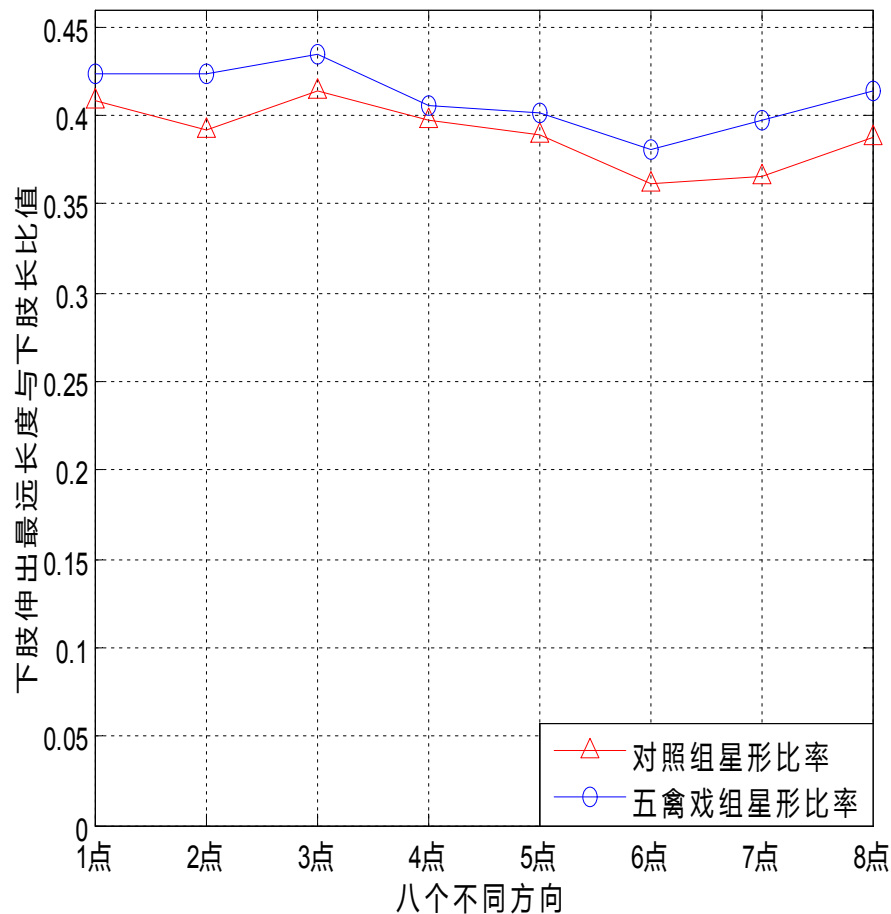
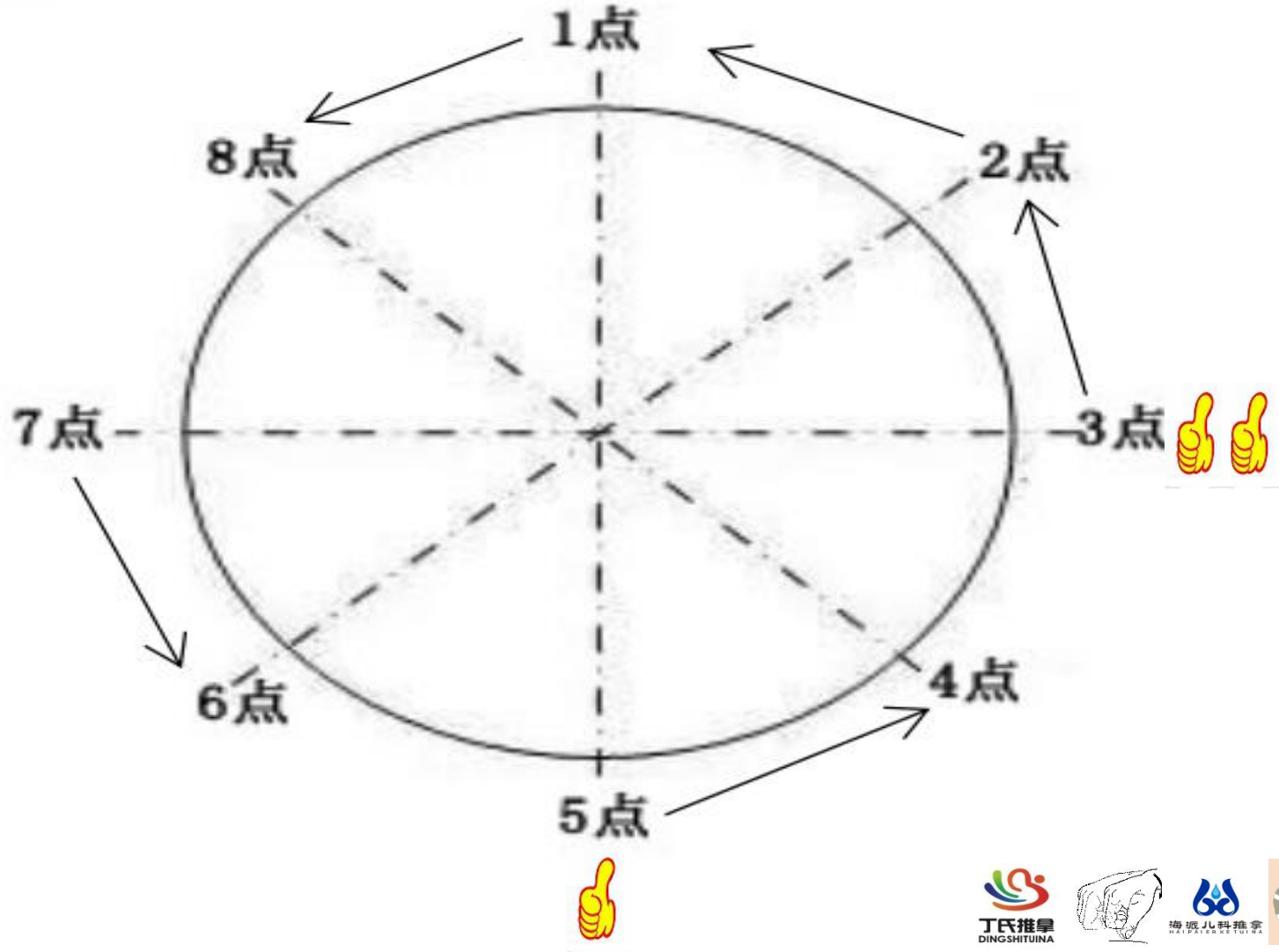


图5干预后五禽戏组与对照组八个点星形比率轮廓分析图

# 星形平衡比较

岳阳中西医结合医院



# 静态平衡仪各指标比较

表十四 干预后两组静态平衡仪各指标组间比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

|        | 对照组                | 五禽戏组                | d     | t     | p     |
|--------|--------------------|---------------------|-------|-------|-------|
| TL     | 290.90 $\pm$ 98.16 | 256.75 $\pm$ 109.85 | 34.15 | 2.494 | 0.015 |
| Area   | 262.95 $\pm$ 88.96 | 219.92 $\pm$ 99.25  | 43.02 | 2.142 | 0.035 |
| Avg. v | 8.81 $\pm$ 2.25    | 8.55 $\pm$ 1.87     |       | 1.564 | 0.121 |
| Xspeed | 6.72 $\pm$ 2.20    | 5.79 $\pm$ 1.91     | 0.93  | 2.098 | 0.039 |
| Xdev   | 4.71 $\pm$ 1.59    | 3.97 $\pm$ 1.43     | 0.74  | 2.483 | 0.015 |
| Yspeed | 7.71 $\pm$ 1.76    | 6.79 $\pm$ 2.47     | 0.92  | 2.009 | 0.048 |
| Ydev   | 5.34 $\pm$ 1.73    | 4.51 $\pm$ 1.49     | 0.83  | 2.543 | 0.02  |

# 结论

岳阳中西医结合医院

1. 人体的平衡功能控制能力在不同方向上有差异，正右侧方向最好，左后斜下方最差
2. 日常体育锻炼对老年人静态平衡功能的改善有限，长期规律的五禽戏训练可以有效提高老年人的静态平衡功能和动态平衡功能
3. 五禽戏作为中国传统的导引养生功法，可以有针对性的提高老年人的重心稳定性，对于预防老年人跌倒有积极的作用，建议在老年社区活动中心推广开来



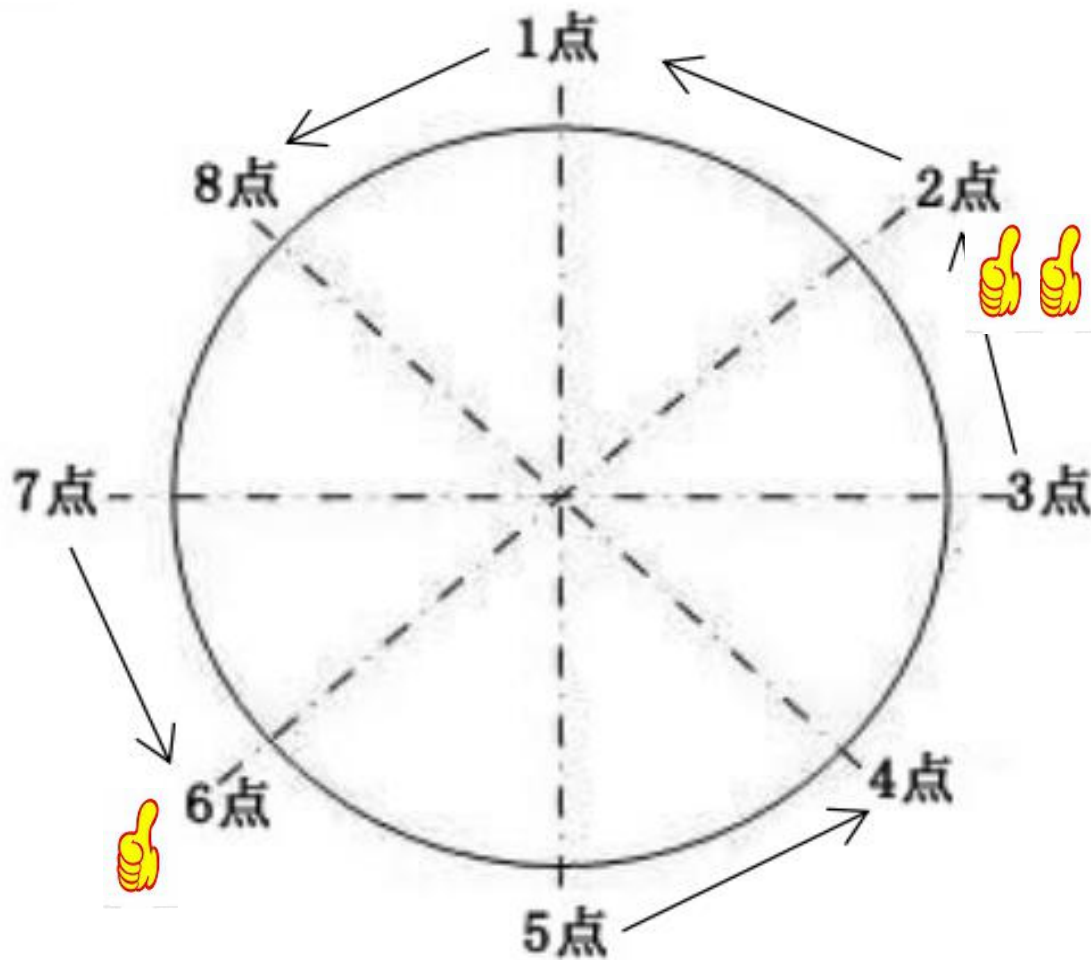
# 中医对平衡的论述

岳阳中西医结合医院

- ❖ 《素问·调经论》说：“阴阳匀平，以充其形，九候若一，命曰平人”，平人的阴阳平衡包括了人体的平衡功能
- ❖ 《素问·上古天真论第一》中讲：“五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正。”参与人体平衡功能控制的是一个复杂的集成系统，包括人体视觉系统，前庭感觉系统、本体感觉系统、骨骼肌肉系统。随着年龄的增加，人体这些控制系统逐渐钝化，甚至丧失，从而导致老年人平衡功能的下降

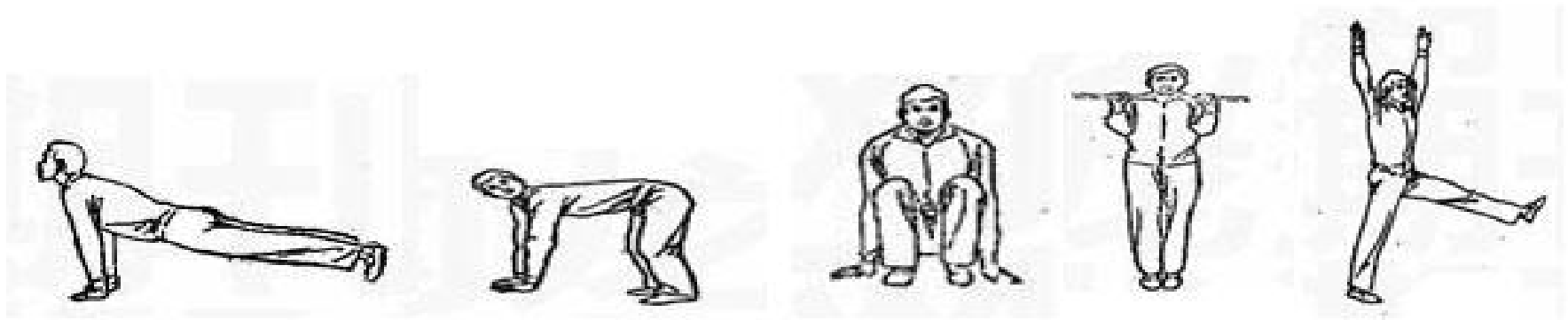
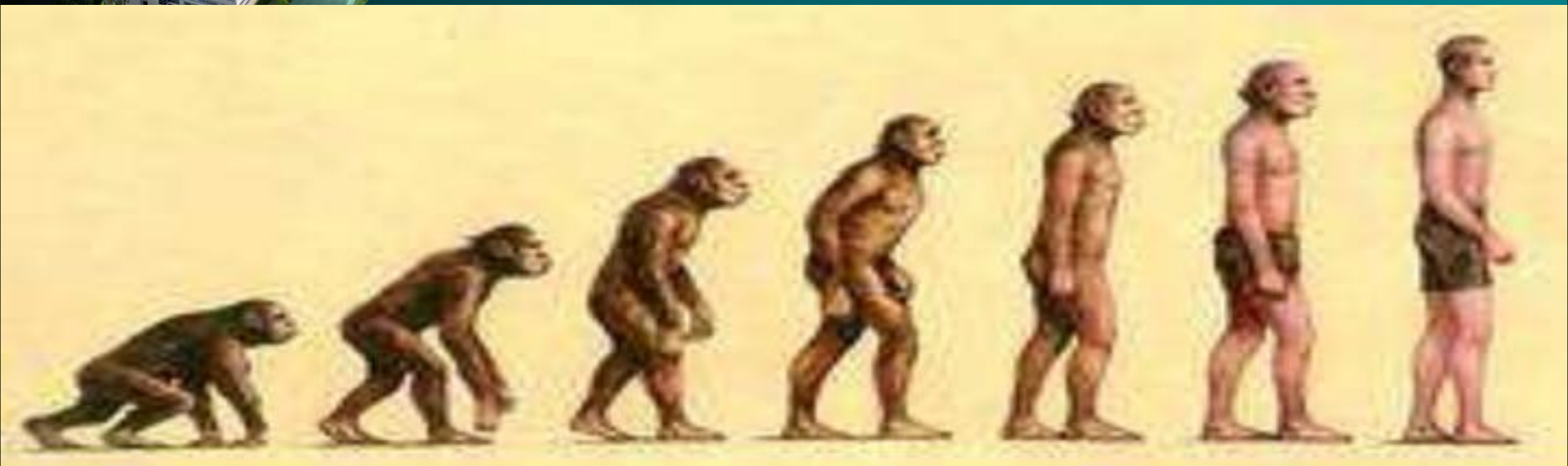


- ❖ 前侧优于后侧：  
人体在视觉范围  
之内的人体平衡  
控制能力优于视  
觉盲区的平衡控  
制
- ❖ 右侧优于左侧：  
睾丸素对左脑起  
支配作用引起的



- ❖ 老年人对平衡功能的记忆一直处于安全状态
- ❖ 在这种长期的安全状态下尽管老年人有日常的锻炼，面临危险的跌倒环境因素时，老年人不能够从容的应对，增加了老年人的跌倒风险。

# 讨论



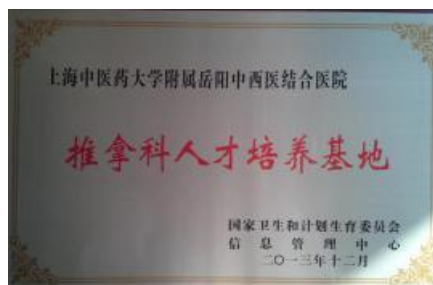
# 上海岳阳医院推拿科

岳阳中西医结合医院

- ❖ 国家卫生和计划生育委员会中医推拿临床重点专科
- ❖ 国家卫生和计划生育委员会信息中心推拿科人才培养基地
- ❖ 国家中医药管理局推拿重点专科协作组组长单位
- ❖ 国家中医药管理局推拿医疗技术协作组牵头单位
- ❖ 国家中医药管理局中医推拿重点学科
- ❖ 中华中医药学会推拿专业委员会挂靠单位
- ❖ 上海市重中之重中医针灸推拿临床医学中心
- ❖ 上海市中医特色专科
- ❖ 上海市丁氏推拿流派传承研究基地
- ❖ 上海市中医脊柱病临床基地
- ❖ 上海市中医药学会推拿分会和继续教育分会主任委员单位
- ❖ 上海市中医医疗质量控制中心推拿质控组组长单位
- ❖ 上海市专科医师规范化培训中医针灸推拿科专家组组长单位
- ❖ 上海市医师协会中医类别针灸推拿专科医师定期考核专家组组长单位



2018-5-16



# 推拿科门诊

岳阳中西医结合医院

- ❖ 1大柏树门诊（上海岳阳医院总院门诊）上海市虹口区甘河路110号
- ❖ 2青海路门诊（上海市中医特诊部）上海市静安区青海路44号
- ❖ 3宛平路门诊（上海市针灸经络研究所门诊部）上海市徐汇区宛平南路650号
- ❖ 4蔡同德门诊（岳阳中西医结合医院与蔡同德堂联合门诊部）上海市黄浦区南京东路450号（近福建中路） 2012年9月起
- ❖ 5余天成门诊（上海岳医华氏余天成中医门诊部，小儿推拿为主）上海市杨浦区控江路1919号（近许昌路） 2013年11月起
- ❖ 6崇明分院门诊（岳阳医院崇明分院门诊，崇明县第三人民医院）崇明县庙镇为民街24号 2015年9月起



# 文化建设

岳阳中西医结合医院

## ❖ 微信公众号

- 2014年1月16日，健康行走微信公众号开通：jianshangxingzou
- 2014年8月10日，推拿科微信公众号开通：yyyytnk0
- 2015年3月25日，小儿难养微信公众号开通：hpxrtn





岳阳中西医结合医院

# 谢谢各位 欢迎提问

## 欢迎关注上海岳阳推拿

yyyytnk0

<http://weibo.com/1940959290>

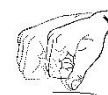
yyyytnk@163.com



海派儿科推拿  
HAIPAI ERKETUINA



丁氏推拿  
DINGSHITUINA



2018-5-16



# 居安思危 团结协作 精益求精

岳阳中西医结合医院



上海岳阳推拿

yyyytnk0

yyyytnk@163.com

<http://weibo.com/1940959290>





# 谢谢各位专家!



上海中医药大学附属  
**岳阳中西医结合医院**

推拿科微信公众号: [yyyytnk0](#)