

T/GXAS

团 体 标 准

T/GXAS XXXX—XXXX

健身运动 壮医三气养生操技术规范

Fitness exercise technical specifications for Three Qi health
exercises of Zhuang medicine

（征求意见稿）

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX – XX – XX 发布

XXXX – XX – XX 实施

广西标准化协会 发 布

目 次

前言 II

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 运动前准备 1

5 动作分解与要点 1

 5.1 上身侧屈调天部 1

 5.2 双手托莲攀花山 2

 5.3 屈膝开弓畅地气 2

 5.4 站桩举足驱邪毒 3

 5.5 弯腰摇身主人和 3

 5.6 上举下接通三气 3

6 注意事项 4

附录 A（资料性） 壮医三气养生操健身运动图解 5

 A.1 第一节 上身侧屈调天部 5

 A.2 双手托莲攀花山 6

 A.3 屈膝开弓畅地气 7

 A.4 站桩举足驱邪毒 8

 A.5 弯腰摇身主人和 9

 A.6 上举下接通三气 10

参考文献 11

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由广西国际壮医医院提出并宣贯。

本文件由广西标准化协会归口。

本文件起草单位：广西国际壮医医院、广西中医药大学、南宁市第七人民医院、广西中医学校、老挝万象湄公河医院、老挝巴色医院、柬埔寨中江国际医院。

本文件主要起草人：林琴、黄国东、胡晓玥、翟阳、徐航、杨爽、陆莹、甘小玲、陈碧、覃露、李洁、银宵、岳桂华、韦晓春、冯文慧、龚珊鸿、潘明甫、钟杰玲、黄美芳、王冰、黄秋霞、石梦锦、曾韵颖、黄碧秋、邓辉、胡雯婷、郑好芳、周艳娜、唐宁波、黄超、杨军、梁艳红、王煜霞。

健身运动 壮医三气养生操技术规范

1 范围

本文件界定了壮医三气养生操技术涉及的术语和定义，规定了壮医三气养生操技术的运动前准备、动作分解与要点以及注意事项的要求。

本文件适用于壮医三气养生操健身运动的指导和推广。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 34285 健身运动安全指南

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

三气 Three Qi

来源于壮医“三气同步理论”，三气分为大自然之气及人体内的气。大自然之气指自然界的天气、地气、人气三部之气及其运动变化；人体内的三气，是将人体视为一个小天地，是一个有限的小宇宙单元，所以人体内部也蕴含天气、地气、人气三部之气及其运动变化。人体之气与大自然之气息息相通，同步运行，制约化生。

3.2

蛙形手 frog-imitation hand pose

一种模仿青蛙形态的手部动作，五指自然张开，形似青蛙蹼状，保持松弛而略带张力，常用于传统养生功法中，旨在通过特定的手势引导气血运行，增强肢体协调性与内在能量流动。

3.3

琵琶手 pipa-hand pose

在导引术或传统养生功法中一种模仿琵琶演奏手型的手部姿势，双手掌心相向，手指微张，掌心内凹，立腕，一手抬至胸前，另一手略高于肩，可疏导手部经络，增强指腕柔韧性。

4 运动前准备

练习前排空大小便，穿宽松透气的衣服及运动鞋。

5 动作分解与要点

5.1 上身侧屈调天部

5.1.1 动作分解

动作分解图示见附录A，具体动作要求为：

- 双膝微蹲，跨出左脚，两脚站立与肩同宽，五指撑开成蛙形手，于腹前搭腕，见图 A. 1；
- 上举双手至头顶上方，眼随手动，见图 A. 2；
- 目视前方，曲肘下拉，见图 A. 3；
- 收肘于腹前搭腕，上举双手至头顶上方，眼随手动，见图 A. 4；
- 目视前方，曲肘下拉；
- 屈膝微蹲，上举双手，见图 A. 5；

- g) 身体向左侧屈，身体回正，见图 A. 6;
- h) 身体向右侧屈，身体回正，见图 A. 7;
- i) 曲肘下拉，如蛙站立，见图 A. 3;
- j) 收左脚，双掌于胸前内旋下按，收势，见图 A. 8。

5.1.2 要点与作用

通过肩关节前屈、外旋、屈肘等动作，拉伸肩颈部肌肉及筋结，锻炼三角肌前束、喙肱肌、菱形肌、肱二头肌等，胸大肌、胸小肌内收舒张，配合气息调节，舒畅天部之气。

5.2 双手托莲攀花山

5.2.1 动作分解

动作分解图示见附录A，具体动作要求为：

- a) 左脚开步，与肩同宽，屈膝微蹲，双手于腹前合十上举，见图 A. 9;
- b) 于额前打开，两手曲肘 90°，掌心向上，五指并拢，拇指微曲，见图 A. 10;
- c) 左手内旋下按，指尖朝里，外旋回正，见图 A. 11;
- d) 右手内旋下按，指尖朝里，外旋回正，见图 A. 12;
- e) 转身向左，五指微微打开，双手向上向前伸展，重心左移成弓步，见图 A. 13;
- f) 提右膝，收肘含胸，见图 A. 14;
- g) 右脚后撤，脚尖点地，双手向斜前方向上拉伸，见图 A. 15;
- h) 握固内旋回正，见图 A. 16;
- i) 转身向右，五指微微打开，双手向上向前伸展，重心右移成弓步;
- j) 提左膝，收肘含胸
- k) 左脚后撤，脚尖点地，双手向斜前方向上拉伸;
- l) 握固内旋回正;
- m) 收左脚，双掌于胸前内旋下按，收势。

5.2.2 要点与作用

肩关节外旋、内旋至最大幅度，并保持数秒至有轻度拉伸感，使肌肉保持适当的紧张度，促进冈下肌、小圆肌、肱二头肌、大圆肌等的舒缩，改善上肢肌肉酸痛、肩颈部疼痛。肩关节内收、屈腕等动作能锻炼胸大肌、胸小肌、屈腕肌等肌肉群，促进天部之气下降。

5.3 屈膝开弓畅地气

5.3.1 动作分解

动作分解图示见附录A，具体动作为：

- a) 屈膝微蹲，上提左膝，五指撑开成蛙形手，左手上举侧屈 90°，右手外展，与肩平齐，见图 A. 17;
- b) 左脚回正，双膝微蹲，右手曲肘成 90°，与左肘形成对称，见图 A. 18;
- c) 屈膝微蹲，上提右膝，左手伸肘外展，与肩平齐，见图 A. 19;
- d) 右脚回正，双膝微蹲，左手曲肘成 90°，与右肘形成对称，见图 A. 20;
- e) 重心右移，转身向左，双手于胸前搭腕，见图 A. 21;
- f) 重心前移成弓步，双手翻掌下按，向下曲肘 90°，见图 A. 22;
- g) 重心右移，虚步点立，双手于胸前穿掌成琵琶手，见图 A. 23;
- h) 重心前移，双手向前伸展，见图 A. 24;
- i) 重心后移，双手运气于胸前搭腕，转身向前，见图 A. 25;
- j) 重心左移，转身向右;
- k) 重心前移成弓步，双手翻掌下按，向下曲肘 90°;
- l) 重心左移，虚步点立，双手于胸前穿掌成琵琶手;
- m) 重心前移，双手向前伸展;
- n) 重心后移，双手运气于胸前搭腕，转身向前;

- o) 收左脚，双掌于胸前内旋下按，收势。

5.3.2 要点与作用

提膝时屈髋、屈膝，收缩髂腰肌、腘绳肌及小腿三头肌等肌群，改善下肢疼痛，麻木等不适，促进地气上升。

5.4 站桩举足驱邪毒

5.4.1 动作分解

动作分解图示见附录A，具体动作为：

- a) 左脚向左迈开半步，并转身向左，见图 A. 26，双脚屈膝并拢，双手上举至额前上方，立掌下按与胸平齐，见图 A. 27；
- b) 右脚向斜后方开步，脚尖朝前，双膝微蹲，右手上举侧伸紧贴于耳，左手曲肘 90°，五指撑开成蛙形手，见图 A. 28；
- c) 左手外伸展，与肩平齐；
- d) 重心右移，提左膝，举足站立，见图 A. 29；
- e) 左脚微落，双脚并拢，收左手于额前上方，双手平齐，掌跟下按，见图 A. 30；
- f) 右脚向右迈开半步，并转身向右，双脚屈膝并拢，双手上举至额前上方，立掌下按与胸平齐，见图 A. 31；
- g) 左脚向斜后方开步，脚尖朝前，双膝微蹲，左手上举侧伸紧贴于耳，右手曲肘 90°，五指撑开成蛙形手，见图 A. 32；
- h) 右手外伸展，与肩平齐；
- i) 重心左移，提右膝，举足站立，见图 A. 33；
- j) 右脚微落，双脚并拢，收右手于额前上方，双手平齐，掌跟下按，收势。

5.4.2 要点与作用

立掌下按使腕背伸肌收缩，单足站立加强臀大肌、股四头肌的力量，髋关节内收促进大收肌、缝匠肌等肌群的舒缩运动，协调全身肌群的平衡能力。

5.5 弯腰摇身主人和

5.5.1 动作分解

动作分解图示见附录A，具体动作为：

- a) 双膝微蹲，跨出左脚，两脚站立与肩同宽，见图 A. 34；
- b) 双手上举侧屈 90°，五指撑开成蛙形手，见图 A. 35；
- c) 向前弯腰，同时双手下按，手背与地面平齐，向后曲肘，见图 A. 36；
- d) 收手于身体两侧，翻掌心向下，向前伸展，见图 A. 37；
- e) 以腰带动身体向左平移 90°，摇身回正，见图 A. 38；
- f) 以腰带动身体向右平移 90°，摇身回正，见图 A. 39；
- g) 双手下按，手背与地面平齐，向后曲肘，见图 A. 40；
- h) 屈膝微蹲，身体回正，见图 A. 41，双手曲肘上举，见图 A. 42；
- i) 重心右移，收左脚，双掌于胸前内旋下按，收势。

5.5.2 要点与作用

腰部旋转及伸展时应挺立，保持生理曲度，充分锻炼竖脊肌、腹肌等肌群，促进人部之气调和有度。

5.6 上举下按通三气

动作分解图示见附录A，具体动作为：

- a) 双膝微蹲，跨出左脚，两脚站立与肩同宽；
- b) 双手掌心向上，指尖相对，上举于脐前，见图 A. 43；
- c) 翻掌下按，双手在身体两侧穿掌上举于额前搭腕，重心右移，转身向左，见图 A. 44；

- d) 翻掌下按，重心前移，双手向后夹背，掌背相对，见图 A. 45;
- e) 重心后移，双手于胸前搭腕，转身向前，见图 A. 46;
- f) 重心左移，转身向右，见图 A. 47;
- g) 翻掌下按，重心前移，双手向后夹背，掌背相对，见图 A. 48;
- h) 重心后移，双手于胸前搭腕，转身向前，见图 A. 49;
- i) 重心右移，收左脚，搭腕下按，双手环抱下按，收势，见图 A. 50。

5.6.1 要点与作用

上肢运动时动作轻缓，肩关节后伸应达最大限度，尽量扩胸，促进三角肌后束收缩，改善背部肌肉紧张。

6 注意事项

- 6.1 做操前评估练习者耐受力，量力而行。
- 6.2 做操时动作应适度，循序渐进，不应暴力牵拉，应符合 GB/T 34285 的规定。
- 6.3 每天宜练习 2~3 次，每次 4 min~5 min，以微微出汗为度。

附 录 A
(资料性)
壮医三气养生操健身运动图解

A.1 第一节 上身侧屈调天部

上身侧屈调天部的动作图解见图A.1～图A.8。



图 A.1 双膝微蹲，跨出左脚，
两脚站立与肩同宽，五指撑开
成蛙形手，于腹前搭腕



图 A.2 上举双手至头顶上方，
眼随手动



图 A.3 目视前方，曲肘下拉



图 A.4 收肘于腹前搭腕，上举
双手至头顶上方，眼随手动



图 A.5 屈膝微蹲，上举双手



图 A.6 身体向左侧屈，身体
回正



图 A.7 身体向右侧屈，身体回
正



图 A.8 收左脚，双掌于胸前内
旋下按，收势

A.2 双手托莲攀花山

双手托莲攀花山的动作图解见图A. 9~图A. 16。



图 A. 9 左脚开步，与肩同宽，屈膝微蹲，双手于腹前合十上举



图 A. 10 于额前打开，两手曲肘 90° 托莲



图 A. 11 左手内旋下按，指尖朝里，外旋回正



图 A. 12 右手内旋下按，指尖朝里，外旋回正



图 A. 13 转身向左，五指微微打开，双手向上向前伸展，重心左移成弓步



图 A. 14 提右膝，收肘含胸



图 A. 15 右脚后撤，脚尖点地，双手向斜前方向上拉伸



图 A. 16 握固内旋回正

A.3 屈膝开弓畅地气

屈膝开弓畅地气的动作图解见图A.17~图A.25。



图 A.17 重心右移，屈膝微蹲，上提左膝，五指撑开成蛙形手，左手上举侧屈 90°，右手外展，与肩平齐



图 A.18 左脚回正，双膝微蹲，右手曲肘成 90°，与左肘形成对称



图 A.19 重心左移，屈膝微蹲，上提右膝，左手伸肘外展，与肩平齐



图 A.20 右脚回正，双膝微蹲，左手曲肘成 90°，与右肘形成对称



图 A.21 重心右移，转身向左，双手于胸前搭腕



图 A.22 重心前移成弓步，双手翻掌下按，向下曲肘 90°



图 A.23 重心右移，虚步点立，双手于胸前穿掌成琵琶手



图 A.24 重心前移，双手向前伸展



图 A.25 重心后移，双手运气于胸前搭腕，转身向前

A.4 站桩举足驱邪毒

站桩举足驱邪毒的动作图解见图A. 26～图A. 33。



图 A. 26 左脚向左迈开半步，并转身向左



图 A. 27 双脚屈膝并拢，双手上举至额前上方，立掌下按与胸平齐右



图 A. 28 右脚向斜后方开步，脚尖朝前，双膝微蹲，右手上举侧伸紧贴于耳，左手曲肘90°，五指撑开成蛙形手



图 A. 29 左手外伸展，与肩平齐；重心右移，提左膝，举足站立



图A. 30 左脚微落，双脚并拢，收左手于额前上方，双手平齐，掌跟下按



图A. 31 右脚向右迈开半步，并转身向右，双脚屈膝并拢，双手上举至额前上方，立掌下按与胸平齐



图A. 32 左脚向斜后方开步，脚尖朝前，双膝微蹲，左手上举侧伸紧贴于耳，右手曲肘90°，五指撑开成蛙形手



图A. 33 右手外伸展，与肩平齐；重心右移，提右膝，举足站立

A.5 弯腰摇身主人和

弯腰摇身主人和的动作图解见图A.34~图A.42。



图 A.34 双膝微蹲，跨出左脚，两脚站立与肩同宽



图 A.35 双手上举侧屈 90°，五指撑开成蛙形手



图 A.36 向前弯腰，同时双手下按，手背与地面平齐，向后曲肘



图 A.37 收手于身体两侧，翻掌心向下，向前伸展



图 A.38 向左侧屈



图 A.39 向右侧屈



图 A.40 双手下按，手背与地面平齐，向后曲肘



图 A.41 屈膝微蹲，身体回正，



图 A.42 双手曲肘上举

A. 6 上举下按通三气

上举下按通三气的动作图解见图A. 43～图A. 50。



图 A. 43 双手掌心向上，指尖相对，上举于脐前



图A. 44 翻掌下按，双手在身体两侧穿掌上举于额前搭腕，重心右移，转身向左



图A. 45 翻掌下按，重心前移，双手向后夹背，掌背相对



图A. 46 重心后移，双手于胸前搭腕，转身向前



图A. 47 重心左移，转身向右



图A. 48 翻掌下按，重心前移，双手向后夹背，掌背相对



图A. 49 重心后移，双手于胸前搭腕，转身向前



图A. 50 重心右移，收左脚，搭腕下按，双手环抱下按

参 考 文 献

- [1] T/CACM 001-2018. 古本易筋经十二势导引法技术规范
 - [2] 韦英才. 实用壮医筋病学[M]. 南宁: 广西科学技术出版社, 2016.
 - [3] 黄瑾明, 宋宁, 黄凯编等. 中国壮医针灸学[M]. 广西: 广西民族出版社, 2010.
 - [4] 林琴, 黄美芳, 蒋莽筱. 壮医三气养生操与壮医养生[J]. 中国民族医药杂志, 2020, 26(7): 75-76, 80.
 - [5] 韦东谊, 陈立群, 韦健等. “和嘘勒-导引术”壮医养生价值探析[J]. 中国体育科技, 2024, 45(1): 21-23.
-