团体标准《健身运动 壮医三气养生操技术

规范》（征求意见稿）编制说明

一、任务来源、起草单位、主要起草人

根据《广西标准化协会关于下达2025年第二批团体标准制修订项目计划的通知》（桂标协〔2025〕19号）文件精神，由广西国际壮医医院提出，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等单位共同起草制定的团体标准《健身运动 壮医三气养生操技术规范》（项目编号：2025-0204），已获立项。

为高质量编制团体标准《健身运动 壮医三气养生操技术规范》，由起草单位成立标准编制组并进行如下分工：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓名** | **职务/职称** | **从事专业** | **工作单位** | **责任分工** |
| 林琴 | 副院长/副主任护师 | 护理学 | 广西中医药大学护理学院 | 统筹规范编制工作，组织人员进行规范发布后的宣贯培训 |
| 黄国东 | 院长/主任医师 | 中医、民族医 | 广西国际壮医医院 | 统筹规范编制工作 |
| 胡晓玥 | 副主任/副主任护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 指导规范文本及编制说明编写，质量控  制 |
| 翟阳 | 主任/副主任医师 | 中医学 | 南宁市第七人民医院 | 对规范实施情况进行总结分析，不断对规范提出修正意见 |
| 徐航 | 科长/副主任护师 | 护理学 | 广西中医学校 | 对规范实施情况进行总结分析，不断对规范提出修正意见 |
| 杨爽 | 副主任/副主任护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 负责起草规范草案，征求意见稿和规范编制说明 |
| 陆莹 | 护士长/副主任护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 负责起草规范草案，征求意见稿和规范编制说明 |
| 甘小玲 | 护士长/主管护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 负责起草规范草案，征求意见稿和规范编制说明 |
| 陈碧 | 副主任/副主任护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 负责起草规范草案，征求意见稿和规范编制说明 |
| 覃露 | 副主任/主管护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 组织人员进行规范发布后的宣贯培训 |
| 李洁 | 主管护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 组织人员进行规范发布后的宣贯培训 |
| 银宵 | 主管护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 组织人员进行规范发布后的宣贯培训 |
| 韦晓春 | 护士长/主管护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 组织人员进行规范发布后的宣贯培训 |
| 冯文慧 | 副主任/主管护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 组织实施、推广 |
| 龚珊鸿 | 护士长/副主任护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 组织实施、推广 |
| 潘明甫 | 主任/主任医师 | 中医、民族医 | 广西国际壮医医院 | 组织实施、推广 |
| 钟杰玲 | 护士长/副主任护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 组织实施、推广 |
| 黄美芳 | 主管护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 组织实施、推广 |
| 王冰 | 护士长/主管护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 组织实施、推广 |
| 黄秋霞 | 主管护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 组织实施、推广 |
| 石梦锦 | 主管护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 组织实施、推广 |
| 曾韵颖 | 护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 组织实施、推广 |
| 黄碧秋 | 主任/主任护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 组织实施、推广 |
| 胡雯婷 | 主管护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 组织实施、推广 |
| 郑好芳 | 护士长/主管护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 组织实施、推广 |
| 周艳娜 | 护士长/副主任护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 组织实施、推广 |
| 唐宁波 | 护士长/副主任护师 | 护理学 | 广西国际壮医医院 | 组织实施、推广 |
| 梁艳红 | 院长/教授 | 西医内科 | 柬埔寨中江国际医院 | 组织临床实施、推广 |
| 黄超 | 院长/教授 | 中医 | 老挝万象湄公河医院 | 组织临床实施、推广 |
| 杨军 | 院长 | 卫生管理 | 老挝巴色医院 | 组织临床实施、推广 |

二、制定标准的必要性和意义

中医药学是中华民族的伟大创造，党和政府高度重视中医药工作。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把中医药工作摆在了突出位置。2022年，《十四五中医药发展规划》明确主要任务之一是要建设优质高效中医药服务体系，全面提升基层中医药在治未病、疾病治疗、康复、公共卫生、健康宣教等领域的服务能力；要增强疾病治疗能力，加强护理人员中医药知识与技能培训，开展中医护理门诊试点；要提升中医药健康服务能力，强化特色康复能力，探索有利于发挥中医药优势的康复服务模式。

《中华人民共和国中医药法》第五十条明确规定，要加强中医药标准体系建设，根据中医药特点对需要统一的技术要求制定标准并及时修订。2024年6月，国家中医药管理局印发《中医药标准化行动计划（2024—2026年），指出要建立健全中医药健康服务标准，围绕重大疑难杂病、慢性病、传染性疾病以及中医优势病种，制修订一批中医、中西医结合预防、治疗、康复指南，有序发展中医药团体标准。2024年7月，二十届三中全会《中共中央关于进一步全面深化改革 推进中国式现代化的决定》，明确要完善中医药传承创新发展机制，再次强调了中医药的重要性。

壮医认为，“疾患并非无中生，乃系气血不均衡”，认为过敏性疾病多源于机体禀赋不足，每因感受风毒、湿毒、热毒，或饮食不节，风毒、湿毒、热毒内生，使毒邪阻滞于龙路、火路，壅塞于肌表，导致气血失衡，天、地、人三部之气不能同步运行而发病，属于壮医气道病范畴。壮医三气养生操根据壮医三气同步理论编制而成，既注重宏观功力即天、地、人三气同步运行，又注意微观功力即躯体脏腑、气血体能、经络信息的同步调节，起到养生健身、祛病康复的功效。

壮医三气养生操是广西国际壮医医院护理人员根据壮医“三气同步”理论、 壮医经筋学的“松筋解结治疗”与“拉筋排毒养生”理论，结合花山壮族古代气功崖画编制的养生保健操，是具有壮医特色的康复养生导引术。壮医三气养生操的基础形态人物作正面站桩形式，双膝微弯成平马步，双肘微屈上举成莲花掌，气沉丹田，调节人体三部之气（即天气、地气、人气），通过伸展拉筋，松解筋结，使人体内的三气之间息息相通、同步运行、制约生化，达到鼓舞正气，提高人体免疫力的作用。该养生操在临床已得到广泛应用，为促进患者康复起到积极推动作用，深受患者喜爱。近两年来，该养生操在全国的各类义诊活动、学术会议、培训班、中医中药相关的博览会等现场推广近90场次，受惠民众近3.5万人次。

三气养生操是在壮医药的起源阶段和早期与自然斗争的过程中，气功、舞蹈是壮族先民未病防治的瑰宝。宁明花山壁画、大明山的石雕、龙州棉江崖画等都生动地呈现了古人预防保健的形象。三气养生操是根据花山壁画中典型的画面和壮医三气同步理论编制而成，花山壁画中人物正面形似站桩，双膝微弯曲，双肘微屈上举成莲花掌，重心自然凝聚于气海丹田。马步站桩能加速血液循环，舒筋活络。屈膝下蹲时，能活动关节，通经活血，提高关节、肌肉、韧带和骨骼动作的灵活性和协调性。两臂与手上抬时，促使血液循环加快，这样就能疏通经络，调和气血，促进体内阴阳平衡。花山壁画充分体现了壮医先民与自然界天地“三气同步”运行的理论，人体由于受天体宏观引力的作用，“三气同步”调动体内微观的生理机能，使躯肢脏腑气血运行一致，生生不息，达到养体健身、祛病康复的功效。也从侧面反映了壮族先民防病治病，特别是对腰部、各关节肌肉的锻炼，展现出一幅强身健体的画卷。壮医运动养生，简便廉验，充分发挥壮医养生的作用，对丰富传统医学养生理论和提高人们的养生保健水平具有十分重要的意义。

通过制定团体标准《健身运动 壮医三气养生操技术规范》，以标准为抓手，统一规范壮医三气养生操技术的要求，对提高壮医三气养生操技术水平，提高壮医三气养生操技术的保健效果，促进医疗服务业高质量发展具有重要意义。

三、项目编制过程

**（一）成立标准编制组**

团体标准《健身运动 壮医三气养生操技术规范》项目任务下达后，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成立了标准编制组，制定了起草编写方案与进度安排，明确任务职责，确定工作技术路线，开展标准研制工作。具体标准编制工作由起草单位相关人员配合完成。

为了明确标准编制的任务职责，确定工作技术路线，开展标准研制工作。编制工作组下设三个组，分别是资料收集组、草案编写组、标准实施组。

资料收集组负责国内有关壮医三气养生操技术相关文献资料的查询、收集和整理工作，查阅前期对壮医三气养生操技术的有关研究情况。

草案编写组负责起草标准草案及后续征求意见稿和标准编制说明、送审稿及编制说明等编写工作，包括后期召开征求意见会、网上征求意见，以及标准的不断修改和完善。

标准实施组负责团体标准《健身运动 壮医三气养生操技术规范》发布后，组织相关医院、事业单位开展标准宣贯培训会，对标准进行详细解读，让相关人员了解标准，并根据标准对壮医三气养生操技术进行规范化操作，并对标准实施情况进行总结分析，不断对团体标准提出修正意见。

**（二）收集整理文献资料**

通过资料收集组对文献资料的收集和整理，草案编写组主要参考了以下国内相关的标准和期刊书籍：

[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，蒋荞筱.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.

**（三）研讨确定标准特色、创新点及主体内容**

标准编制组在对收集的资料进行整理研究之后，标准编制组召开了标准编制会议，对标准的整体框架结构进行了研究，并对标准的关键性内容进行了初步探讨。经过研究，标准的主体内容为术语和定义、运动前准备、动作分解与要点、注意事项。标准的核心技术及创新点在于：

1.壮医三气养生操是以壮医“三道两路理论（龙路、火路）”和“三气同步（天气、地气、人气）理论为基础，结合广西花山壁画的动作及招式，对气息进行调摄、全身各肌肉和关节协调运动，以调“气”、调“动”的治疗原则对人体的天部、地部、人部开展的具有民族医药特色的运动疗法，对疾病康复锻炼及预防具有保健作用。经标准编制组多年实施应用，证明切实可行并可获得良好效果。但当前未有相关技术资料对这一运动疗法进行系统性的总结，未有相关标准制定，本标准提供了壮医三气养生操的技术指导，详细给出了一套壮医三气养生操的动作分解、要点及运动图解，有利于弥补该领域标准空白，推动一项具有民族医药特色并具有良好疗效的新型运动疗法应用并推广。

2.本标准具体的优势特点包括：（1）普及性高，易于推广。壮医三气养生操因其动作要领通俗易懂、趣味性强、练习场地方便的优势，在日常中极具普及性，在临床应用中颇为广泛，治疗病种覆盖内科、外科、妇科、产科等多学科多种疾病。许多实践者通过长期坚持练习，感受到了身体素质的明显提升和各种慢性疾病的缓解。（2）优势强，极具壮医药特色：①以壮医“三气同步”理论、壮医“三道两路”理论壮医经筋学的“松筋解结治疗”与“拉筋排毒养生”作为支撑，结合花山壮族古代气功崖画编制的养生保健操。②传承和创新壮医药文化，在壮医三气同步理论指导下根据颈、肩、腰、腿等疾病特点，结合广西百色花山壁画中典型的画面和壮医经筋疗法，以群众喜闻乐见的民间传统运动的形式自创出来的一套壮医养生操。练习该套养生操时配合舒缓平和的音乐，通过对气息进行调摄、全身各肌肉和关节协调运动，以调“气”、调“动”的治疗原则对人体的天部、地部、人部开展运动疗法，对疾病康复锻炼及预防起保健作用。③国内鲜有在全院范围推广，形成有技术、创作、科研和管理组成的队伍建设，已在老挝、泰国、柬埔寨、青海、新疆、北京等地进行交流展示，在新型冠状肺炎疫情防控中发挥壮医特色，在基层医院应用和各种义诊推广活动取得良好效果。

1. **调研形成草案、征求意见稿**

2025年1月～2月，标准编制组通过查阅了大量的国内文献资料，对壮医三气养生操技术的相关文件进行系统总结。形成了标准的基本构架，对主要内容进行了讨论并对项目的工作进行了部署和安排。

2025年3月～4月，在前期工作的基础之上，通过理清逻辑脉络，整合已有参考资料中有关壮医三气养生操技术的内容，并结合壮医三气养生操技术实际要求的基础上，按照简化、统一等原则编制完成团体标准《健身运动 壮医三气养生操技术规范》（草案）。

2025年5月～6月，标准编制组组织广西中医药大学、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召开标准研讨会，收集反馈了大量意见，掌握了壮医三气养生操技术的基本要求，并结合前期到靖西市中医医院、罗城仫佬族自治县中医医院等基层医院及省外中山市广济医院的调研情况对标准草案进行了反复修改和研究讨论。最终形成了团体标准《健身运动 壮医三气养生操技术规范》（征求意见稿）及其编制说明。

四、制定标准的原则和依据，与现行法律、法规的关系，与有关国家标准、行业标准的协调情况

**（一）编制原则**

**1.实用性原则**

本标准是在充分收集国内相关资料和文献、调研分析壮医三气养生操技术现状，结合起草单位前期研究工作取得的研究成果及积累的实践经验，并借鉴国内壮医三气养生操技术进行总结起草的，符合工作实际，有利于壮医三气养生操技术的实施与推广，具有可操作性和实用性。

**2.协调性原则**

本文件编写过程中注意了与壮医三气养生操技术相关法律法规的协调问题，在内容上与现行法律法规、标准协调一致。

**3.规范性原则**

本文件严格按照GB/T 1.1—2020《标准化工作规范 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》编写本标准的内容，保证标准的编写质量。

**4.前瞻性原则**

本文件在兼顾当前区内壮医三气养生操技术现实情况的同时，还考虑到了壮医三气养生操技术的需要，在标准中体现了个别特色性、前瞻性和先进性条款，作为对壮医三气养生操技术的指导。

**（二）与现行法律、法规的关系，与有关国家标准、行业标准的协调情况**

本标准的内容与现行的法律、法规及强制性标准无冲突，标准的编写符合GB/T 1.1—2020的要求。

经查阅，国内暂无与“壮医三气养生操技术”相关的标准。当前广西未制定有标准《健身运动 壮医三气养生操技术规范》。

五、主要条款的说明，主要技术指标、参数、试验验证的论述

本标准主要章节内容包括术语和定义、运动前准备、动作分解与要点、注意事项的要求。

壮医三气养生操经标准牵头单位实践，切实可行，已成为标准牵头单位——广西国际壮医医院住院患者的基本康复项目，在壮医经典病房、风湿病、针灸推拿科、康复医学科、产科孕妇学校等科室推广应用，受惠患者近2.5万人次。在疫情期间，壮医三气养生操走进武汉沌口方舱医院、武汉协和医院西院、十堰竹溪妇幼保健院，服务患者近2000人次，深受疫情患者和民众广泛喜爱及热捧，受到自治区政府高度认可和表扬，得到媒体多次报道，该项目具有趣味性及易推广性。日常通过参与“移动壮医博物馆”“我为群众办实事”等系列义诊活动，把壮医三气养生操带入各个社区；深入基层开展康复指导，在国内学术会议上推广，并作为中国-东盟博览会的交流项目，传播到东南亚十多个国家和地区，迄今已惠及受众超5万人次。2020年拍摄科普视频，在各大网站上宣传，向人民群众普及壮医运动养生疗法。本项目壮医三气养生操的应用推广将以公益科普宣传的形式向社会民众普及，实现壮医三气养生操在养生康复运动中的应用效果，从而提高民众体质，同时也为贯彻落实健康中国2030规划纲要提供积极有力的措施。壮医三气养生操目前已在老挝、泰国、柬埔寨、青海、新疆、北京等地进行交流展示，在新型冠状肺炎疫情防控中发挥壮医特色，在基层医院应用和各种义诊推广活动取得良好效果。

标准编制组前期丰富的临床实践及研究情况，为本标准条款要求的确定奠定了坚实基础。本标准具体依据来源说明如下：

**（一）术语和定义**

术语“三气”来源于壮医“三气同步”理论，“三气同步”理论认为“三气”是指“天”“地”“人”三气。天气、地气两者合称为天地自然之气，地气主升，天气主降，促进万物的生长发育。人既是自然界的产物，又是它的组成部分，受自然规律的支配和制约，自然之气不断的运动和变化，从而直接或间接的影响人体。壮医学理论中的“天地人三气同步”学说认为，人禀天地之气而生，为万物之灵，人的生长壮老死生命周期，受天地之气涵养和制约，人气与天地之气息息相通，天地之气为人体造就了生存和健康的一定“常度”。故壮医学认为人与自然相通，立于天地之间，人体也可分为三部：头面、颈部、上肢为天气，肚脐以下为地气，天地之间的胸腹部即为人气。基于壮医“三气同步理论”，标准编制组总结归纳了“三气”的定义。

蛙形手、琵琶手是宁明花山壁画的武术基本动作，标准编制组组通过参考传统武术、导引术同名动作及相关传统养生功法并结合临床实践对两个动作的理解总结归纳了蛙形手、琵琶手的定义。

**（二）运动前准备**

根据标准编制组经验，练习前排空大小便，穿宽松透气的衣服及运动鞋，方便开展运动即可。

**（三）动作分解与要点**

动作要点主要根据标准编制组临床实践经验总结而来。

壮医三气养生操的创作依据和背景在于：壮医三气养生操基于壮医“三气同步（天气、地气、人气）”理论及“三道两路（谷道、水道、气道；龙路、火路）”理论编制而成。头面、颈部、上肢为天气，肚脐以下为地气，天地之间的胸腹部即为人气。天气主降，地主上升，相互交合而化生为人气，滋养气血；人气在中间调和，以达气机通畅、气血调和。“天”“地”“人”三气同步运行靠三道两路及脏腑气血骨肉沟通和维系。“气道”处于人体上部，属于天部，与自然界天气相通；谷道通过口腔、咽喉与人体天部相接，下通人体地部，贯穿人体的“天”“地”“人”三部；水道则主要和地部相互联系。“龙路”是人体血液循环的通路，“火路”是人体的传感通道，受到自然环境的刺激后，通过火路的传输，进入中枢大脑进行整合，再通过火路的传出发挥效应，以此来适应外界的各种变化，实现“三气同步”的生理平衡。

在壮医药的起源阶段和早期与自然斗争的过程中，气功、舞蹈是壮族先民未病防治的瑰宝。宁明花山壁画、大明山的石雕、龙州棉江崖画等都生动地呈现了古人预防保健的形象。三气养生操是根据花山壁画中典型的画面和壮医“三气同步”理论及“三道两路”理论编制而成，花山壁画中人物正面形似站桩，双膝微弯曲，双肘微屈上举成莲花掌，重心自然凝聚于气海丹田。马步站桩能加速血液循环，舒筋活络。屈膝下蹲时，能活动关节，通经活血，提高关节、肌肉、韧带和骨骼动作的灵活性和协调性。两臂与手上抬时，促使血液循环加快，这样就能疏通经络，调和气血，促进体内阴阳平衡。

花山壁画充分体现了壮医先民与自然界天地“三气同步”运行的理论，人体由于受天体宏观引力的作用，“三气同步”调动体内微观的生理机能，使躯肢脏腑气血运行一致，生生不息，达到养体健身、祛病康复的功效。也从侧面反映了壮族先民防病治病，特别是对腰部、各关节肌肉的锻炼，展现出一幅强身健体的画卷。壮医运动养生，简便廉验，充分发挥壮医养生的作用，对丰富传统医学养生理论和提高人们的养生保健水平具有十分重要的意义。

基于以上依据和背景，标准编制组创作了壮医三气养生操，主要包括以下六节动作：

**上身侧屈调天部**：这一节的动作要点主要是通过肩关节前屈、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。

**双手托莲攀花山：**这一节的动作要点主要是通过肩关节外旋、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。

**屈膝开弓畅地气：**这一节的动作要点主要是通过提膝时屈髋、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。

**站桩举足驱邪毒**：这一节的动作要点主要是通过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。

**弯腰摇身主人和：**这一节的动作要点主要是通过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。

**上举下按通三气**：这一节的动作要点主要是通过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。

此外，前期标准编制组为进一步考察壮医三气养生操的临床疗效，针对具体病症进行了临床实践研究，包括：《壮医三气养生操对奔墨（慢性阻塞性肺疾病）稳定期患者肺功能的影响》《壮医三气养生操对慢性心力衰竭患者的影响》《壮医三气养生操对缓解护士亚健康状态及睡眠质量的效果分析》《三气养生操情志护理治疗肝郁脾虚型慢性胃炎临床观察》《踝泵运动联合壮医三气养生操对恶性肿瘤患者情绪状态、下肢深静脉血栓发生率的影响》《壮医敷贴联合三气养生操对恶性肿瘤化疗后恶心呕吐的疗效观察》。

其中，《壮医三气养生操对奔墨（慢性阻塞性肺疾病）稳定期患者肺功能的影响》研究选取牵头单位收治的60例奔墨（慢性阻塞性肺疾病）稳定期患者，根据干预方案分为对照组（30例）和观察组（30例）。观察组男性24例（80.00%），女性6例（20.00%）；平均年龄（67.47±7.08）岁。对照组男性22例（73.33%），女性 8 例（26.67%）；平均年龄（70.13±5.62）岁。两组性别、年龄等一般资料比较差异无统计学意义（P>0.05），具有可比性。

两组均接受祛痰、预防感染、解痉平喘等对症治疗，并予以护理干预。

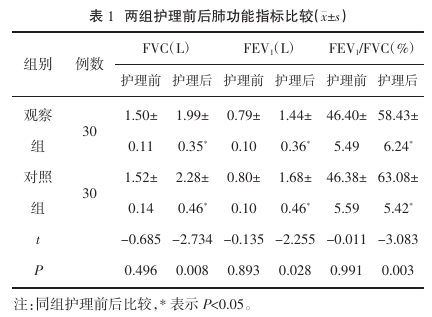
对照组护理方法为：1.健康教育：对基本资料进行全面了解，并与患者及其家属详细交谈，以了解身体情况、心理情感、家庭环境等，劝导戒烟，避免接触二手烟或吸入粉尘和刺激性气体。2.生活护理：嘱患者避免油炸食物，多进食高热量、高维生素的清淡饮食，并遵循少食多餐原则，同时指导患者进行散步锻炼，30min/次，4次/周，散步速度适中。3.心理护理：通过发放健康手册，患者往往不能达到了解疾病知识的目的，因此针对患者所提出的问题需要耐心解答，让患者增加对疾病的了解，引导积极对待疾病。

观察组在对照组基础上进行壮医三气养生操的锻炼，循序渐进完成六节动作：第一节：上托侧屈调天部。第二节：双手托莲攀花山。第三节：左右开弓在地部。第四节：手脚并用来驱毒。第五节：弯腰摇身主人和。第六节：上举下按通三气。进行该锻炼时要求精神安定，心情平和，全身放松，动作准确，并与呼吸吐纳相结合，使体内的“天”“地”“人”三气同步运行，三气息息相通、同步运行、制约生化，共同构成人体一身之气，躯肢脏腑、气血体能、经络信息的同步调节，健运不息。壮医三气养

生操练习总时间为6个月，≥30min/次，≥4次/周。

比较两组肺功能：采用康讯大型肺功能仪测定用力肺活量（FVC）、一秒用力呼气容积（FEV1）和第一秒用力呼气容积占用力肺活量百分比（FEV1/FEC%）等肺功能。

统计学方法采用SPSS23.0软件分析处理数据，计量资料以均数±标准差（x±s）表示，行t检验。P＜0.05表示差异有统计学意义。得到结果如表1所示。



本次研究结果显示，护理后观察组的FVC、FEV1、FEV1/FVC均优于对照组（P＜0.05），可知壮医三气养生操可改善奔墨（慢性阻塞性肺疾病）稳定期患者肺功能。

此外，其他关于壮医三气养生操的研究也均显示对相关症状的改善具有良好疗效，本标准提供的壮医三气养生操技术经临床实践研究证明具有良好疗效，因而进行推荐。

**（四）注意事项**

主要结合壮医三气养生操的实际进行总结，做操时动作要适度，循序渐进，不应暴力牵拉，应符合GB/T 34285的规定。每天宜练习2～3次，每次4min～5min，以微微出汗为度。每天每天宜2～3次的频次安排，是为了将养生效果贯穿于一天之中。现代人生活节奏快，久坐少动，气血容易郁滞。分次练习可以在早晨唤醒身体、午间缓解疲劳、睡前放松身心,持续不断地温和刺激气血循环，维持经络畅通，防止气机壅滞，更符合“流水不腐，户枢不蠹”的养生道理。相对于一次长时间锻炼，分散练习更容易坚持，不易产生厌倦感，也更符合日常生活的节奏。每次4min～5min的设计，是为了确保运动量在大多数人的耐受范围内，既能有效活动筋骨、疏通经络，又不会导致明显的疲劳感或气短乏力。这符合“小劳则健”的养生理念。

六、重大意见分歧的处理依据和结果

本标准研制过程中无重大分歧意见。

七、实施标准的措施

团体标准《健身运动 壮医三气养生操技术规范》发布后，积极向各级相关行政部门、医疗机构宣传，向所有医疗机构推荐执行本标准。

八、其他应当说明的事项

无。

团体标准《健身运动 壮医三气养生操技术规范》

标准编制组

2025年6月19日