

# T/GXAS

团 体 标 准

T/GXAS 1061—2025

## 健身运动 壮医三气养生操技术规范

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

2025 - 07 - 25 发布

2025 - 07 - 31 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 一般要求 .....	1
5 运动前准备 .....	2
6 动作分解 .....	2
6.1 上身侧屈调天部 .....	2
6.2 双手托莲攀花山 .....	2
6.3 屈膝开弓畅地气 .....	2
6.4 站桩举足驱邪毒 .....	3
6.5 弯腰摇身主人和 .....	3
6.6 上举下接通三气 .....	3
附录 A（资料性） 壮医三气养生操健身运动图解 .....	4
附录 B（资料性） 壮医三气养生操演示视频资源 .....	11
参考文献 .....	12



## 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、黄超、杨军、梁艳红、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、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一般要求、运动前准备、动作分解的要求。

本文件适用于壮医三气养生操健身运动。

## 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

**壮医三气** Three Qi in Zhuang medicine (sam heiq ywcuengh)

壮医“三气同步”理论中，大自然之气和人体之气中天气、地气、人气的总称。

注1：大自然之气即自然界的天气、地气、人气三部之气及其运动变化。

注2：人体之气是将人体视为一个小天地，是一个有限的小宇宙单元，人体内部也蕴含天气、地气、人气三部之气及其运动变化。

### 3.2

**壮医三气养生操** Three Qi health exercises of Zhuang medicine (cauh ciengxseng sam heiq ywcuengh)

通过对人体肌肉和关节协调运动，伸展拉筋，松解筋结，使人体内的“天、地、人”三气相通、同步运行、制约生化，保持动态平衡的一种壮医康复养生导引术。

### 3.3

**蛙形手** frog-imitation hand posture (fwngz goepingz)

以引气归元、疏通经络为要，模仿青蛙形态手部动作，五指自然张开，指间微分，呈蹼状外展，指根放松，略带张力，掌心微凹，保持松而不懈、张而不僵的壮族传统养生功法中的一种手势。

### 3.4

**琵琶手** pipa-hand posture

以导气归中、调畅心肺为要，模仿琵琶演奏手部姿势，双掌相对，掌心内凹，五指自然微张，腕部立起，一手置于胸前，另一手略高于肩，呈“抱琵琶”状的导引术或传统养生功法中的一种手势。

### 3.5

**托莲手** lotus-lifting hand posture

以疏通经络、拉伸筋结为要，模仿花山壁画人物手部托举动作，四指并拢、伸直，拇指微屈扣于虎口，掌心向上、外旋呈托举状的壮族传统养生功法中的一种手势。

## 4 一般要求

4.1 健身运动安全应符合 GB/T 34285 的规定。

4.2 做操时动作应适度，循序渐进，不应暴力牵拉，如出现身体不适或运动损伤，应立即停止练习。

4.3 宜每天早晨或傍晚练习 2~3 次，配合舒缓音乐，每次 4 min~5 min，以微微出汗为度。

## 5 运动前准备

穿宽松透气的衣服及运动鞋，排空大小便。

## 6 动作分解

### 6.1 上身侧屈调天部

分解动作按以下进行，演示视频资源见附录B:

- a) 双膝微屈，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. 1a);
- b) 上举双手至头顶上方，眼随手动，见图 A. 1b);
- c) 目视前方，曲肘下拉，见图 A. 1c);
- d) 收肘于腹前搭腕，上举双手至头顶上方，眼随手动，见图 A. 1d);
- e) 目视前方，曲肘下拉;
- f) 双膝微屈，上举双手，见图 A. 1e);
- g) 身体向左侧屈  $30^{\circ} \sim 45^{\circ}$ ，身体回正，见图 A. 1f);
- h) 身体向右侧屈  $30^{\circ} \sim 45^{\circ}$ ，身体回正，见图 A. 1g);
- i) 曲肘下拉，如蛙站立，见图 A. 1c);
- j) 收左脚，双掌于胸前内旋下按，收势，见图 A. 1h)。

### 6.2 双手托莲攀花山

分解动作按以下进行，演示视频资源见附录B:

- a) 左脚开步，与肩同宽，双膝微屈，双手于腹前合十上举，见图 A. 2a);
- b) 于额前打开，两手曲肘  $90^{\circ}$ ，掌心向上，四指并拢、伸直，姆指微屈扣于虎口，成托莲手，见图 A. 2b);
- c) 左手内旋下按，指尖朝腋中线，约平髋部，外旋回正，见图 A. 2c);
- d) 右手内旋下按，指尖朝里，外旋回正，见图 A. 2d);
- 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. 2e);
- f) 右脚提膝，与髋平齐，收肘含胸，见图 A. 2f);
- g) 右脚后撤一步，脚尖点地，双手向斜上方拉伸，见图 A. 2g);
- h) 双手握固内旋回正，手背相对，置于胸前，见图 A. 2h);
- 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) 左脚提膝，与髋平齐，收肘含胸;
- k) 左脚后撤一步，脚尖点地，双手向斜前方向上拉伸;
- l) 双手握固内旋回正，手背相对，置于胸前;
- m) 收左脚，双手变掌于胸前内旋下按，收势。

### 6.3 屈膝开弓畅地气

分解动作按以下进行，演示视频资源见附录B:

- a) 双膝微屈，左脚提膝，五指撑开成蛙形手，左上手上举下拉屈肘  $90^{\circ}$ ，右手外展，与肩平齐，见图 A. 3a);
- b) 左脚下落，双膝微屈，右手屈肘  $90^{\circ}$ ，与左肘形成对称，见图 A. 3b);
- c) 双膝微屈，右脚提膝，左手伸肘外展，与肩平齐，见图 A. 3c);
- d) 右脚回正，双膝微蹲，左手屈肘  $90^{\circ}$ ，与右肘形成对称，见图 A. 3d);
- e) 重心右移，转身向左，双手于胸前搭腕，见图 A. 3e);
- f) 重心前移成弓步，双手翻掌下按，向下屈肘  $90^{\circ}$ ，见图 A. 3f);
- g) 重心右移，虚步点立，双手于胸前穿掌成琵琶手，见图 A. 3g);
- h) 重心前移，双手向前伸展，见图 A. 3h);
- i) 重心后移，双手运气于胸前搭腕，转身向前，见图 A. 3i);
- j) 重心左移，转身向右;

- k) 重心前移成弓步，双手翻掌下按，向下屈肘 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，左手向下向左打开，身体转正，收左脚，双掌于胸前内旋下按，收势。

#### 6.4 站桩举足驱邪毒

分解动作按以下进行，演示视频资源见附录B:

- a) 左脚向左迈开半步，并转身向左，见图 A. 4a)，屈膝，双脚并拢，双手上举至额前上方，立掌下按与胸平齐，见图 A. 4b)；
- b) 右脚向斜后方开步，脚尖朝前，双膝微屈，右手上举紧贴于耳，左手屈肘 90°，五指撑开成蛙形手，见图 A. 4c)；
- c) 左肘伸直，与肩平齐；
- d) 重心右移，左髓外展提膝，举足站立，见图 A. 4d)；
- e) 左脚下落，双脚并拢，收左手于额前上方，双手平齐，掌根下按，见图 A. 4e)；
- f) 右脚向右迈开半步，并转身向右，见图 A. 4f)，屈膝，双脚并拢，双手上举至额前上方，立掌下按与胸平齐，见图 A. 4g)；
- g) 左脚向斜后方开步，脚尖朝前，双膝微屈，左手上举紧贴于耳，右手屈肘 90°，五指撑开成蛙形手，见图 A. 4h)；
- h) 右肘伸直，与肩平齐；
- i) 重心左移，右髓外展提膝，举足站立，见图 A. 4i)；
- j) 右脚下落，双脚并拢，收右手于额前上方，双手平齐，掌根下按，收势。

#### 6.5 弯腰摇身主人和

分解动作按以下进行，演示视频资源见附录B:

- a) 双膝微屈，跨出左脚，两脚站立与肩同宽，见图 A. 5a)；
- b) 双手上举屈肘 90°，五指撑开成蛙形手，见图 A. 5b)；
- c) 向前弯腰 90°，同时双手下按，向后屈肘，掌心朝上，见图 A. 5c)；
- d) 收手于身体两侧，翻掌心向下，向前伸展，见图 A. 5d)；
- e) 以腰带动身体向左平移 90°，右摇回正，见图 A. 5e)；
- f) 以腰带动身体向右平移 90°，左摇回正，见图 A. 5f)；
- g) 双手下按，向后曲肘，手背与地面平齐，见图 A. 5g)；
- h) 双膝微屈，起身回正，见图 A. 5h)，双手屈肘上举，见图 A. 5i)；
- i) 重心右移，收左脚，双掌于胸前下按，收势。

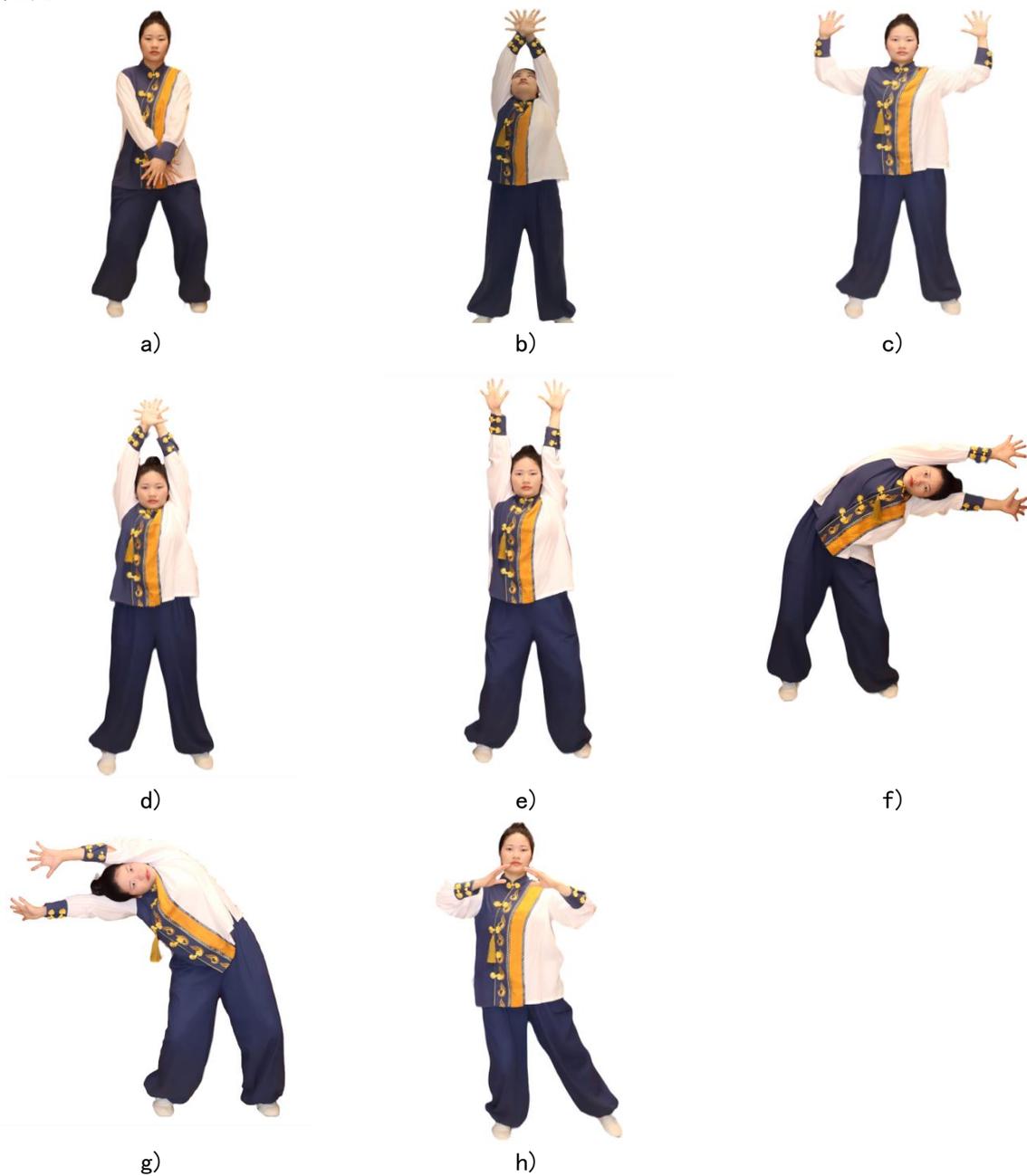
#### 6.6 上举下接通三气

分解动作按以下进行，演示视频资源见附录B:

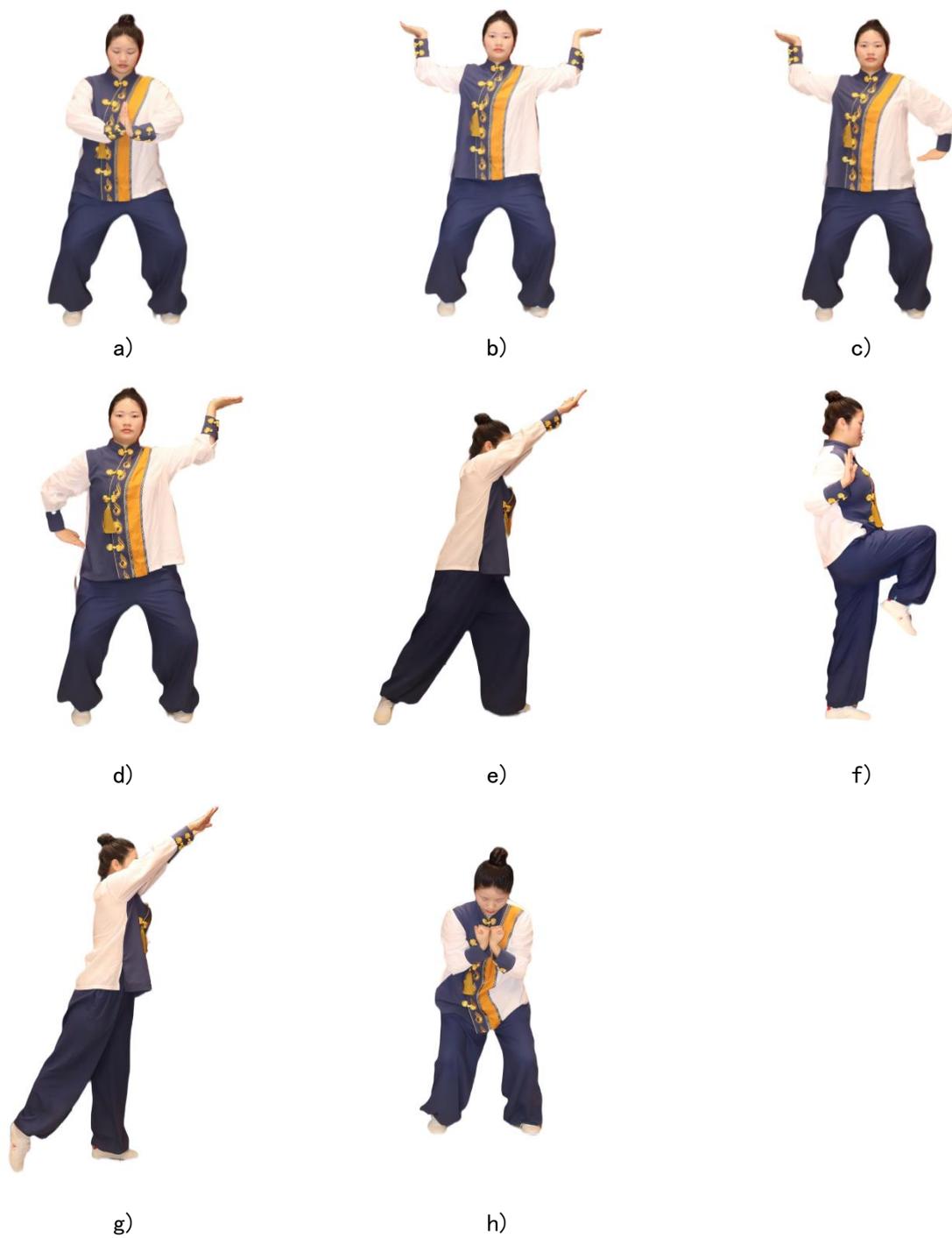
- a) 双膝微屈，跨出左脚，两脚站立与肩同宽；
- b) 双手掌心向上，指尖相对，上托于脐前，见图 A. 6a)；
- c) 翻掌下按至脐下，见图 A. 6b)，双手侧举，重心右移，双手于额前搭腕，转身向左，见图 A. 6c)；
- d) 翻掌下按，重心前移，双手向后夹背，掌背相对，见图 A. 6d)；
- e) 重心后移，双手于胸前搭腕，见图 A. 6e)，转身向前，见图 A. 6f)；
- f) 重心左移，转身向右，见图 A. 6g)；
- g) 翻掌下按，重心前移，双手向后夹背，掌背相对，见图 A. 6h)；
- h) 重心后移，双手于胸前搭腕，见图 A. 6i)，转身向前，见图 A. 6j)；
- i) 重心右移，收左脚，双手向下分开下按，见图 A. 6k)，侧举至头顶下按，收势，见图 A. 6l)。

附录 A  
(资料性)  
壮医三气养生操健身运动图解

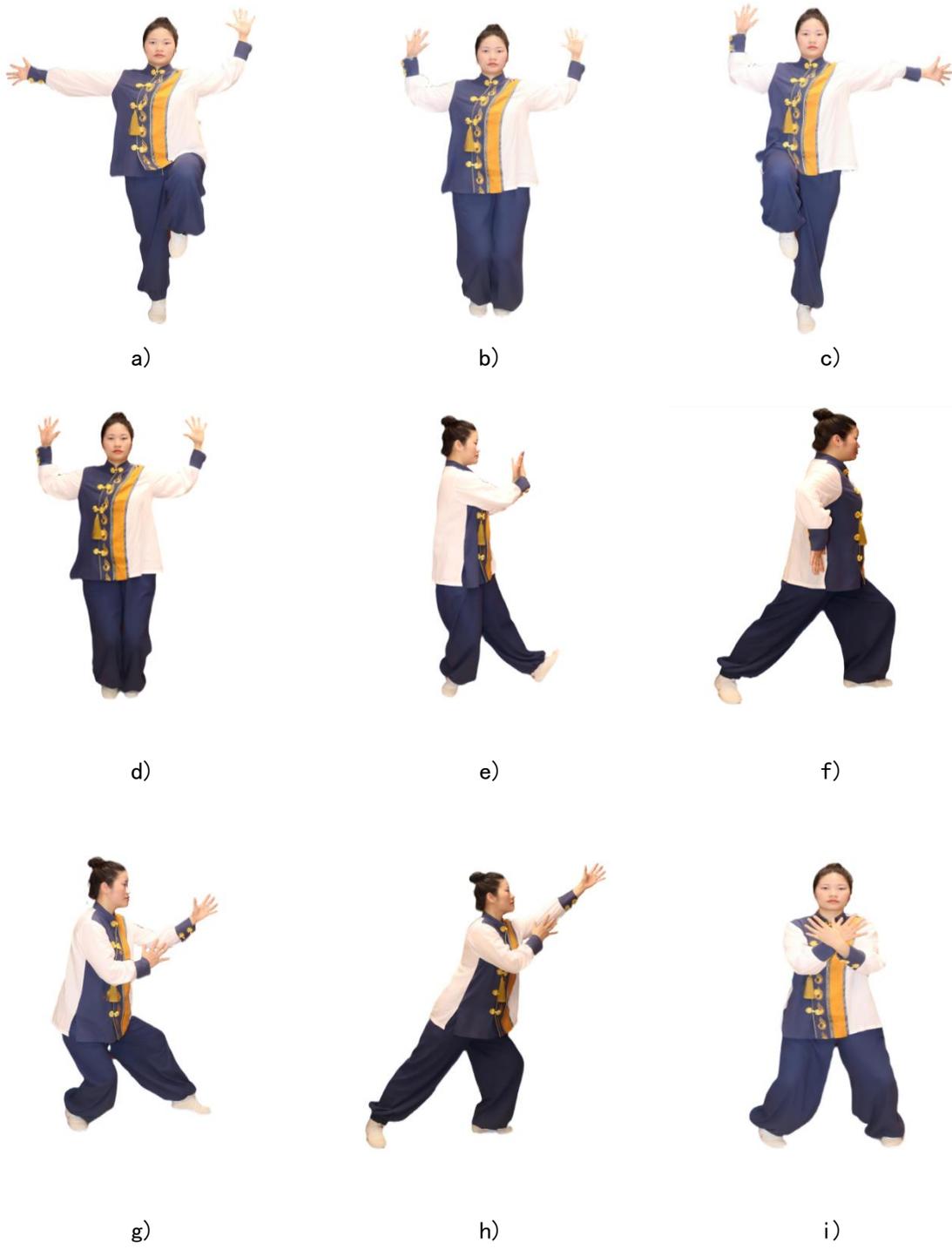
上身侧屈调天部动作图解见图A. 1, 双手托莲攀花山动作图解见图A. 2, 屈膝开弓畅地气动作图解见图A. 3, 站桩举足驱邪毒的动作图解见图A. 4, 弯腰摇身主人和动作图解见图A. 5, 上举下接通三气动作图解见图A. 6。



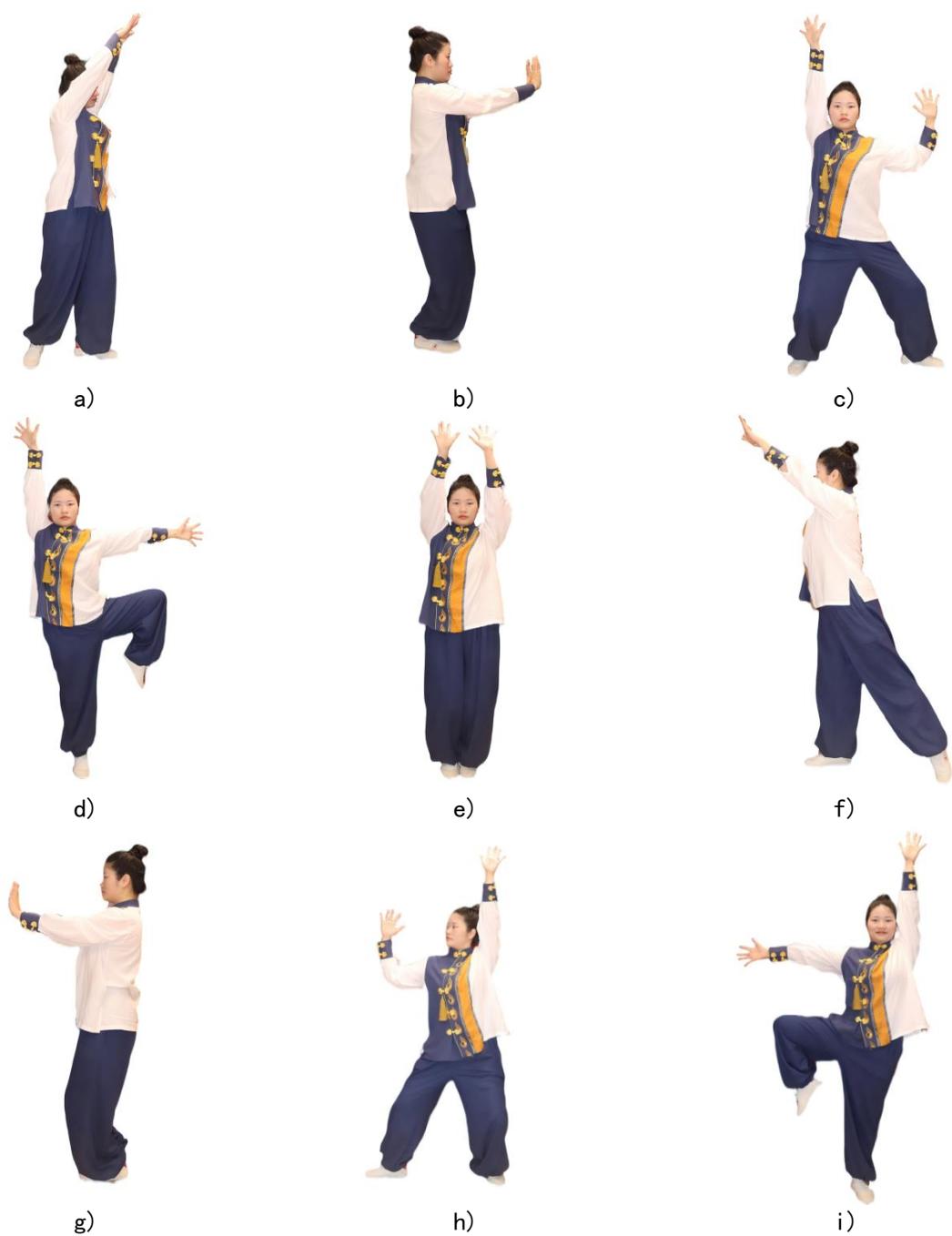
图A. 1 上身侧屈调天部动作图解



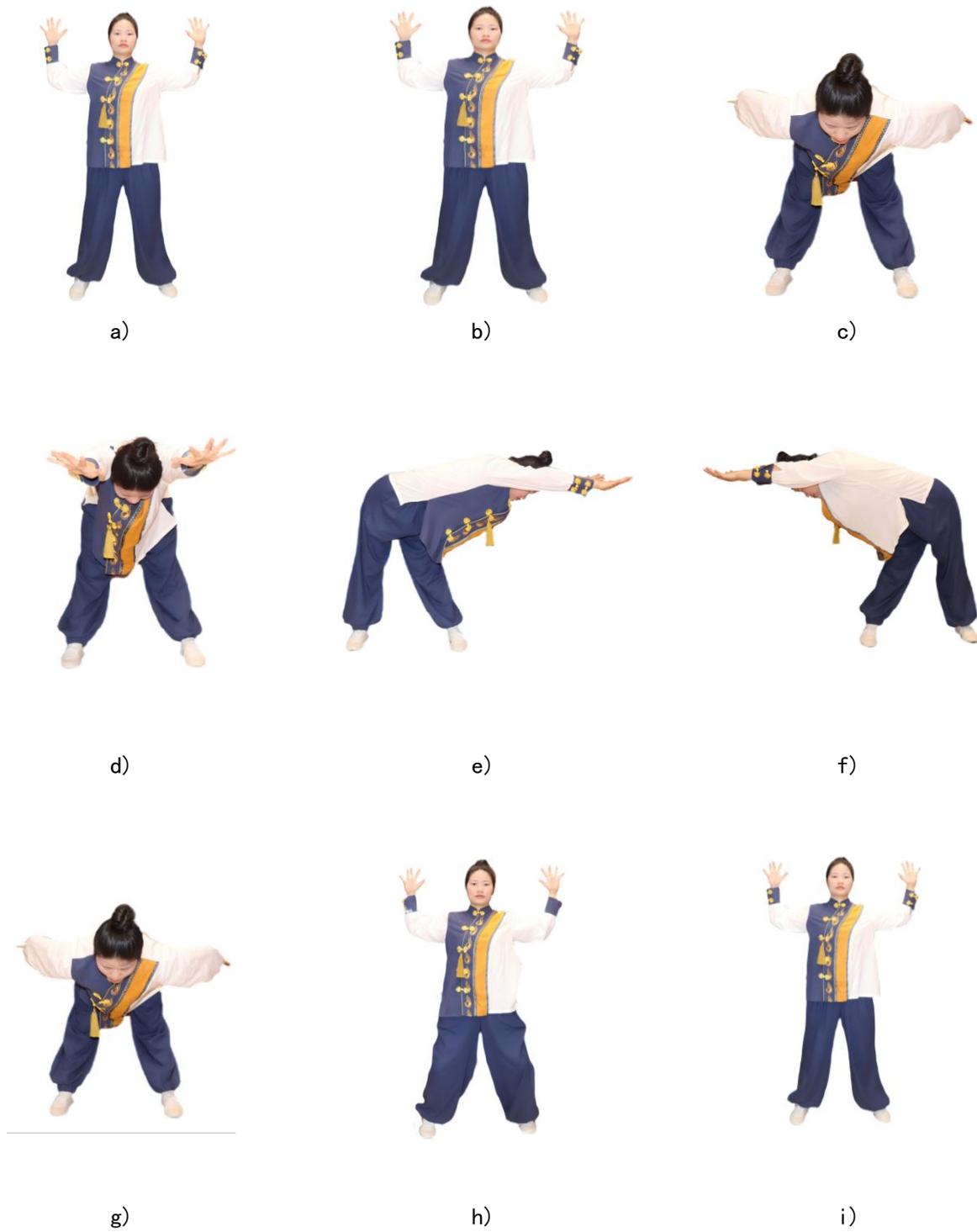
图A.2 双手托莲攀花山动作图解



图A.3 屈膝开弓畅地气动作用图解



图A.4 站桩举足驱邪毒的动作图解



图A.5 弯腰摇身主人和动作图解



a)



b)



c)



d)



e)



f)



g)



h)



i)



j)



k)



l)

图A.6 上举下按通三气动作图解

附录 B  
(资料性)  
壮医三气养生操演示视频资源

通过以下任一方式观看壮医三气养生操完整演示视频：

——链接访问：复制链接 <https://mp.weixin.qq.com/s/GS9EX9dPMRVDf8RwjcdzDg> 到浏览器打开；

——二维码访问：使用移动设备扫描图 B.1 直接观看。



图B.1 壮医三气养生操完整演示视频二维码

### 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.
  - [6] 陈碧, 林琴, 杨爽, 等. 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[J]. 中国民族医药杂志, 2022, 28(08): 1-3.
  - [7] 陈碧, 林琴. 壮医三气养生操的研究现状与展望[C]//中国医学气功学会. 第三届中医导引学术研讨会暨中国医学气功学会2023年中医导引学术年会论文集. 广西国际壮医医院(广西中医药大学附属国际壮医医院), 2023: 5.
  - [8] 姜益宏, 曾海飞, 周伟民, 等. 壮医三气养生操对慢性心力衰竭患者的影响[J]. 中国中医药现代远程教育, 2024, 22(03): 74-76.
  - [9] 覃保霖, 覃自容. 花山壁画与壮族气功——发掘整理中的壮医[M]. 南宁: 广西民族出版社, 1994: 62.
  - [10] 陈维英, 蒙丽萍, 杨丽萍, 等. 三气养生操情志护理治疗肝郁脾虚型慢性胃炎临床观察[J]. 临床医药文献电子杂志, 2020, 7(37): 99.
  - [11] 丁益燕, 林琴, 唐运宽. 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[C]//中国医学气功学会. 第三届中医导引学术研讨会暨中国医学气功学会2023年中医导引学术年会论文集. 广西国际壮医医院, 2023: 1.
  - [12] 郑好芳, 蒋荞筱, 韦晓春. 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[J]. 中国科技期刊数据库医药, 2022, (06): 162-165.
  - [13] 何俊蓉, 韦晓, 庞柳幼, 等. 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[J]. 中文科技期刊数据库(全文版) 医药卫生, 2023, (07): 031-034.
  - [14] 宋宁. 从花山壁画看壮医治未病医学思想[J]. 辽宁中医药大学学报, 2008, (10): 49-51.
  - [15] 宋宁, 庞宇舟. 花山地区壮医药文化调查报告[J]. 广西中医药, 2008, (04): 53-54.
-



中华人民共和国团体标准  
健身运动 壮医三气养生操技术规范  
T/GXAS 1061—2025  
广西标准化协会统一印制  
版权专有 侵权必究