



瑜伽蓝皮书

BLUE BOOK OF YOGA

中国瑜伽业 发展报告 (2016~2017)

主编/张永建 徐华锋 朱泰余

ANNUAL REPORT ON THE DEVELOPMENT OF
YOGA INDUSTRY IN CHINA (2016-2017)



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

2017
版

瑜伽蓝皮书

BLUE BOOK OF
YOGA



中国瑜伽业发展报告 (2016~2017)

ANNUAL REPORT ON THE DEVELOPMENT OF YOGA INDUSTRY
IN CHINA (2016-2017)

主 编 / 张永建 徐华锋 朱泰余



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

中国瑜伽业发展报告. 2016-2017 / 张永建, 徐华锋,
朱泰余主编. -- 北京: 社会科学文献出版社, 2017. 6

(瑜伽蓝皮书)

ISBN 978-7-5201-0315-2

I. ①中… II. ①张… ②徐… ③朱… III. ①瑜伽-
研究报告-中国-2016-2017 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 018463 号

瑜伽蓝皮书

中国瑜伽业发展报告 (2016 ~2017)

主 编 / 张永建 徐华锋 朱泰余

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 邓泳红 吴 敏

责任编辑 / 吴 敏 张 超

出 版 / 社会科学文献出版社·皮书出版分社 (010) 59367127

地址: 北京市北三环中路甲 29 号院华龙大厦 邮编: 100029

网址: www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心 (010) 59367081 59367018

印 装 / 北京季蜂印刷有限公司

规 格 / 开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 22.5 字 数: 373 千字

版 次 / 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5201-0315-2

定 价 / 198.00 元

皮书序列号 / B-2017-626-1/1

本书如有印装质量问题, 请与读者服务中心 (010-59367028) 联系

▲ 版权所有 翻印必究



权威·前沿·原创

皮书系列为

“十二五”“十三五”国家重点图书出版规划项目

《中国瑜伽业发展报告(2016~2017)》

课 题 组

课题组组长 张永建

课题副组长 徐华锋 朱泰余

主要成员 刘光明 王志成 丁 毅 王燕梅 高 静
吕 鹏 赵剑波 姚 鹏 刘兰娟 菊三宝
杨宏静 汪 洋 杜玉玺 张浩阳

主要编撰者简介

张永建 中国社会科学院食品药品产业发展与监管研究中心主任，国家自然科学基金评审专家，长期从事食品药品产业发展与监管以及健康产业等领域的研究，主持完成了多项政府相关部门、企业和行业组织委托的研究课题。

徐华锋 中国保健协会副理事长兼秘书长，长期从事保健食品、保健用品、保健服务等健康相关产业的行业管理和研究，对行业发展具有深刻的认识和丰富的管理经验，主持和组织完成了政府相关部门委托的多项研究课题和产业发展报告，为政策制定和行业管理提供了依据和支撑。

朱泰余 随心瑜（北京）科技发展有限公司创始人兼董事长，长期从事资本市场和互联网行业的工作和研究，具有丰富的商业实践经验和独特的视角，热爱并对中国传统文化及瑜伽有着深入的研究，在学习瑜伽的过程中创办了随心瑜（北京）科技发展有限公司，致力于“大瑜伽、大健康”的传播与实践。

随心瑜（北京）科技有限公司

随心瑜（北京）科技有限公司（简称“随心瑜”）成立于 2015 年 5 月，拥有来自 BAT 的专业技术研发团队以及多年瑜伽行业经验的运营团队。随心瑜倡导“大瑜伽大健康”理念，其愿景是“用爱创新世界瑜伽互联网生态圈”。2015 年 8 月，随心瑜拿到瑜伽行业单笔最大一轮 6000 万元融资，是资本在瑜伽行业推进“互联网+”的重要标志。目前，随心瑜旗下拥有全球首款专为瑜伽馆打造的智慧管理系统“随心瑜掌馆”和国内最专业的瑜伽在线教学平台“随心瑜 Live”两套互联网产品。

“随心瑜掌馆”致力于利用互联网帮助中小瑜伽场馆解决创业难、经营难、教学难的三大行业难题，并将专业的课程体系、优质的商品、科学的管理引入瑜伽场馆，从而推动瑜伽产业可持续发展。截至 2017 年 6 月 1 日，注册使用“随心瑜掌馆”的瑜伽馆超过 7000 家，每日将近 10 万会员通过“随心瑜掌馆”向瑜伽馆进行在线约课。“随心瑜 Live”为瑜伽导师和学员提供了一个专业的瑜伽在线教学平台，目前已经有上百位国内外顶尖瑜伽导师入驻，通过在线直播的方式传授最专业、最系统的瑜伽知识，从而帮助瑜伽教练和习练者提升自己的专业水平，让自己不断精进成长。

在“中国瑜伽业发展研究”课题的研究中，随心瑜（北京）科技有限公司在大数据的采集、整理和分析中提供了有力的技术支撑。



摘要

2014年9月18日，习近平主席在印度世界事务委员会发表题为《携手追寻民族复兴之梦》的重要演讲，习近平主席指出：中国太极和印度瑜伽、中国中医和印度阿育吠陀有惊人的相似之处，两国人民数千年来奉行的生活哲理深度相似。2015年5月15日，李克强总理与印度总理莫迪共同出席在北京天坛公园的“太极瑜伽相会”中印文化交流活动。2015年6月13日，印度在中国建立的首所瑜伽学院在云南民族大学揭牌。

随着中国经济社会的快速发展和改革开放的不断推进，人们的消费水平和消费结构明显提升，其中健康消费的增长更是显著。健康消费的扩大和结构的提升，不仅推动了我国健康产业的快速发展，更促进了全民健康素质和健康水平的提高。

瑜伽业在健康产业的发展中独具特色。尽管瑜伽很早就传入了中国，但由于多种原因，对其研究和习练者并不多。近年来，瑜伽的传播速度明显加快，瑜伽的习练者越来越多，拥有大量爱好者并且长期从事瑜伽锻炼，取得了良好的效果，政府相关部门也关注并组织开展了相关瑜伽活动。同时，专门为瑜伽习练者提供产品和服务的产业也初具雏形。瑜伽不但在健康产业的发展中独具特色，而且正在成为我国健康产业中发展较快的门类之一。

但是，我国瑜伽业在快速发展的同时也存在一系列不容忽视的问题，例如，瑜伽的中国化、对于瑜伽研究的深化、瑜伽场馆的经营管理、瑜伽的行业组织与行业管理、瑜伽的产业化发展，等等。研究并解决这些问题，有利于促进我国瑜伽业健康、快速和可持续发展。

Abstract

On September 18, 2014, President Xi Jinping delivered an important speech entitled *Working Together to pursue the dream of national revival* at the Indian World Affairs Committee. President Xi Jinping pointed out that Chinese Tai Ji and Indian yoga, Chinese medicine and Indian Ayurveda are strikingly similar. The peoples of this two countries have practiced the philosophy of life for thousands of years. On May 15, 2015, Premier Li Keqiang and Indian Prime Minister Moody attended the “Tai Ji Yoga Meeting” in Beijing Tiantan Park. On June 13, 2015, India established the first yoga academy in Yunnan University in China.

With the rapid development of China's economic society and reform and opening up, the people's consumption level and consumption structure have improved significantly, in which the growth of health consumption is even more significant. The expansion of healthy consumption and the upgrading of the structure not only promoted the rapid development of health industry, but also promoted the improvement of the health of the whole people.

Yoga industry in the development of the health industry is unique. Although yoga has long been introduced to China, but for a variety of reasons, its research and practice are not many. In recent years, the spread of yoga significantly accelerated and there are more and more practitioners. With a large number of enthusiasts engaged in yoga exercise, and achieved good results. The relevant government departments are also concerned about and organized to carry out yoga activities. At the same time, the industry provides products and services specifically for yoga has shaped. Yoga is not only unique in the development of health industry, but is one of the fastest categories.

However, there are a series of problems can not be ignored of China's yoga. For example, yoga in China, the deepening research of yoga, yoga stadium management, yoga industry organizations and industry management, yoga industrial development, and so on. Researching and solving these problems is conducive to promoting China's yoga industry healthy, rapid and sustainable development.

目 录

I 总报告

- B.1 “健康中国”与瑜伽研究** 丁 毅 / 001
- 一 高度重视国民健康已经成为国际社会共识 / 002
- 二 新中国取得的卫生健康成就及国民健康面临的
主要问题 / 005
- 三 “健康中国”战略及健康促进 / 008
- 四 瑜伽与“健康中国” / 015
- 五 关于进一步提升瑜伽在“健康中国”建设中作用
的建议 / 019
- B.2 中国瑜伽产业发展现状研究** 张永建 王燕梅 / 022
- 一 瑜伽产业迎来新的发展机遇 / 022
- 二 我国瑜伽产业发展的现状 / 028

II 专题篇

- B.3 瑜伽中国化问题的研究** 刘光明 高 静 / 043
- B.4 瑜伽中国化的途径与方法** 刘光明 高 静 / 062
- B.5 瑜伽中国化的实践观察及研究** 刘光明 高 静 / 080



- B.6** 中医和瑜伽融合发展之路研究 丁 毅 / 098
- B.7** 瑜伽与太极的结合 丁 毅 / 122

III 教学研究篇

- B.8** 瑜伽相关文献的翻译与出版研究（1985~2016） 王志成 / 144
- B.9** 中外瑜伽研究演进脉络与前沿动态的知识图谱分析
..... 刘兰娟 司虎克 刘 成 / 158
- B.10** 大学生参加瑜伽运动的情况及影响 姚 鹏 / 187

IV 产业篇

- B.11** 瑜伽产业化发展的影响因素分析 王燕梅 / 201
- B.12** 互联网与瑜伽 朱泰余 / 215
- B.13** 瑜伽馆的经营哲学 刘光明 高 静 / 228
- B.14** 瑜伽衍生产品的创新和经营 赵剑波 / 283
- B.15** 瑜伽行业社会组织建立与发展探讨 徐华锋 / 294
- B.16** 杭州市瑜伽行业组织发展研究 菊三宝 / 319

V 国际借鉴篇

- B.17** 健康产业与经济增长的关系的文献综述 姚 鹏 / 326

CONTENTS

I General Report

B.1 “Healthy China” and the Development of China’s Yoga Industry

Ding Yi / 001

1. *Attaches great importance to national health has become an international consensus* / 002
2. *The main problem facing the new China health and national health achievement* / 005
3. *Health China strategy and health promotion* / 008
4. *Yoga and “Healthy China”* / 015
5. *Suggestions on further enhancing the role of yoga in the construction of “Healthy China”* / 019

B.2 A Study on the Development of Chinese Yoga Industry

Zhang Yongjian, Wang Yanmei / 022

1. *Yoga industry is facing new development opportunities* / 022
2. *Present situation of yoga industry in China* / 028

II Special Topic Reports

B.3 A Study on the Problem of Chinese Yoga

Liu Guangming, Gao Jing / 043



B.4 Research on the Main Path and Method of Chinese Yoga

Liu Guangming, Gao Jing / 062

B.5 Observation and Research on the Practice of Chinese Yoga

Liu Guangming, Gao Jing / 080

B.6 A Study on the Combination of Traditional Chinese Medicine and Yoga

Ding Yi / 098

B.7 A Study on the Combination of Yoga and Taiji

Ding Yi / 122

III Teaching and Research Reports

B.8 Translation and Publication of Yoga Related Documents (1985-2016)

Wang Zhicheng / 144

B.9 An Analysis of the Evolution of Chinese and Foreign Yoga Research
and the Knowledge Atlas of Frontier Dynamics

Liu Lanjuan, Si Huke and Liu Cheng / 158

B.10 The Situation and Influence of Chinese College Students
Participating in Yoga

Yao Peng / 187

IV Reports on Industry

B.11 An Analysis of the Factors Influencing the Industrialization of
Yoga in China

Wang Yanmei / 201

B.12 Research on the Development of Internet and Yoga Industry

Zhu Taiyu / 215

B.13 Research on the Management Philosophy of Yoga Museum

Liu Guangming, Gao Jing / 228

B.14 Research on Innovation and Management of Yoga Derivatives

Zhao Jianbo / 283

- B.15** Discussion on the Establishment and Development of Social
Organization in Yoga Industry *Xu Huafeng / 294*
- B.16** Research on the Development of Yoga Industry Organization
in Hangzhou *Ju Sanbao / 319*

V Report on International Reference

- B.17** A Review of the Relationship between Health Industry and
Economic Growth *Yao Peng / 326*

总 报 告

General Report

B.1

“健康中国”与瑜伽研究

丁 毅

摘 要: 健康是人类生存发展的基础,也是经济社会发展的基石,高度重视国民健康已经成为国际社会共识,中国也将国民健康列为小康社会建设的重要目标。中国共产党十八届五中全会提出推进“健康中国”建设,倡导健康生活方式,提高人民健康水平,把保护和增进人民健康摆到谱写“中国梦”的突出位置。与此同时,随着经济社会的发展,作为健康生活方式的重要内涵,体育运动越来越成为促进全人类发展和完善自我的重要途径及健康生活方式的重要内容,作为新兴的大众运动形式,瑜伽势必将与其他体育运动形式一起,在全面建成小康社会进程中承担更多的社会责任。

关键词: 瑜伽 健康中国 健康促进 大众健身



一 高度重视国民健康已经成为国际社会共识

2000年9月签署的《联合国千年宣言》中，包含了与健康相关的3项发展目标，《2030年可持续发展议程》（SDGs）明确提出了“确保各年龄的人群享有健康生活、促进健康福祉”的发展目标，健康成为各国衡量和评价社会发展的重要指标之一。

人的健康是一个复杂的系统工程，包含健壮的体格、健全的心理、良好的意志等，需要均衡的营养、良好的医疗等条件，而体育运动对健康的多种构成要素都产生着积极的影响。体育运动与健康的关系已被近半个世纪的研究所证实，适度、规律的健身锻炼，能够消除体内多余脂肪，有利于改善和提高心血管、呼吸、消化、神经等人体各系统的机能，促进新陈代谢和智力发育，增强人的身体免疫力，是人身心俱健、保持良好心态的有效途径之一；与此同时，体育运动还能够培养人的拼搏精神、团队意识、责任担当、规则观念等，形成积极、健康、向上的人格力量。因其在延长寿命、提高生活质量、建立良好生活方式、降低慢性病的发病率及节省医疗费用等方面有着独特的作用，^①世界各国都高度重视发挥体育运动对促进国民健康的作用。欧盟、美国、日本、加拿大等国家和地区均对国民健康的长期发展战略进行了系统研究，制定和实施了各自的国民健康战略，其中具有代表性的国家包括美国和日本。

（一）美国的健康公民战略

美国是全球最发达的国家，也是全球最早实施健康战略的国家。早在20世纪60年代，因运动缺乏而引发的国民健康危机成为美国严重的社会问题。到了20世纪70年代，健康教育开始受到美国社会的高度重视，并将其视为能够实现公共卫生目标、改善居民健康状况及改变卫生服务模式的措施。美国卫生与公共服务部在1979年《人人健康：疾病预防与健康促进报告》中正式采

^① 世界卫生组织（WHO）指出，静坐少动的生活方式是当今慢性病发生的第一独立危险因素，并公布了《关于身体活动有益健康的全球建议》。WHO调查显示，达到同样健康标准所需的预防投入与治疗费、抢救费比例为1:8.5:100，即预防多投入1元钱，治疗减支8.5元，节约抢救费100元。

用“健康战略”这一概念，并在1980年正式发布了《健康公民1990：预防疾病与健康促进》战略报告，宣告美国正式启动了国家健康战略计划。随后，1991年又出版了《健康公民2000：预防疾病与健康促进》，系统描述了美国在20世纪90年代有关增进居民健康的发展策略，其国家健康战略进入了一个新的阶段。进入21世纪，在2000年又继续提出了《健康公民2010：了解和改善健康》的国家健康战略，在前期战略的基础上进一步拓展了健康战略新的内涵。此后又颁布了《健康公民2020：国家健康行动计划》。

《健康公民2010》中提出的两个目标分别是：延长居民的健康生活年限，并提高居民的生活质量；消除因种族、民族、性别、教育程度及其他种种不利因素造成的健康不公平现象。同时归纳了28个优先领域和467个具体指标，用来监测与评价健康战略的实施情况。其中，优先领域包括：①高质量的卫生服务可及性；②关节炎、骨质疏松和慢性背部疾病；③肿瘤；④慢性肾病；⑤糖尿病；⑥残疾与继发性残疾；⑦教育与社区计划；⑧环境健康；⑨计划生育；⑩食品安全；⑪健康传播；⑫心脏疾病和脑卒中；⑬艾滋病；⑭免疫和传染病；⑮预防伤害与暴力；⑯母婴和儿童健康；⑰医疗产品安全；⑱精神健康与疾病；⑲营养与超重；⑳职业安全与健康；㉑口腔健康；㉒体育运动与健康；㉓公共卫生基础设施；㉔呼吸道疾病；㉕性传播疾病；㉖药物滥用；㉗烟草使用；㉘视觉和听觉。每个重点关注领域确定了相应的衡量指标，共计467个，并在此基础上选出10个主要健康指标（leading health indicators）来追踪评价国家健康战略的实施状况，以及衡量实际状况与目标之间的差距。这10个主要的健康指标分别为：①体育运动；②超重和肥胖；③烟草使用；④药物滥用；⑤安全性行为；⑥精神健康；⑦损伤和暴力；⑧环境质量；⑨免疫；⑩卫生服务可及性。

《健康公民2020》提出健康国家战略目标，其中包括延长寿命、在生命的各个阶段提高生活质量、促进健康发展、鼓励健康行为等。

从1979年美国《人人健康：疾病预防与健康促进报告》中对体育运动的“无视”到《健康公民1990》将参加体育运动纳入其中，再到《健康公民2010》《健康公民2020》将体育运动确定为促进健康的主要指标，这一变化体现了整个美国社会对于健康促进理念的转变以及科学生活方式的选择。在后期健康公民战略计划中，体育运动仍以其特有的功能被列入优先发展领域。