

新世纪 全国高等中医药院校规划教材



中医健身学

供中医类专业用

主编 顾一煌

中国中医药出版社



新世纪全国高等中



中医健身学

(供中医类专业用)

主 编 顾一煌 (南京中医药大学)
副主编 章文春 (江西中医学院)
张洪斌 (南京中医药大学)
吕 明 (长春中医药大学)
主 审 金宏柱 (南京中医药大学)



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医健身学/顾一煌主编. —北京: 中国中医药出版社, 2009. 12

新世纪全国高等中医药院校规划教材

ISBN 978-7-80231-852-6

I. ①中… II. ①顾… III. ①中医学-保健-中医学院-教材 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 238452 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京泰锐印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/16 印张 10.5 字数 244 千字

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-852-6

*

定价 14.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/



全国高等中医药教材建设 专家指导委员会

- 名誉主任委员** 李振吉 (世界中医药学会联合会副主席兼秘书长)
邓铁涛 (广州中医药大学 教授)
- 主任委员** 于文明 (国家中医药管理局副局长)
- 副主任委员** 王永炎 (中国中医科学院名誉院长 教授 中国工程院院士)
姜在旻 (国家中医药管理局人事教育司司长)
- 委员** (按姓氏笔画排列)
- 马 骥 (辽宁中医药大学校长 教授)
- 王 华 (湖北中医学院院长 教授)
- 王 键 (安徽中医学院院长 教授)
- 王乃平 (广西中医学院院长 教授)
- 王之虹 (长春中医药大学校长 教授)
- 王北婴 (国家中医药管理局中医师资格认证中心主任)
- 王绵之 (北京中医药大学 教授)
- 王新陆 (山东中医药大学校长 教授)
- 尤昭玲 (湖南中医药大学校长 教授)
- 石学敏 (天津中医药大学教授 中国工程院院士)
- 龙致贤 (北京中医药大学 教授)
- 尼玛次仁 (西藏藏医学院院长 教授)
- 匡海学 (黑龙江中医药大学校长 教授)
- 任继学 (长春中医药大学 教授)
- 刘红宁 (江西中医学院院长 教授)
- 刘振民 (北京中医药大学 教授)
- 刘延祯 (甘肃中医学院院长 教授)
- 齐 昉 (首都医科大学中医药学院院长 教授)
- 严世芸 (上海中医药大学 教授)
- 李庆生 (云南中医学院院长 教授)
- 李连达 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)
- 李佃贵 (河北医科大学副校长 教授)

肖培根 (中国医学科学院研究员 中国工程院院士)
吴咸中 (天津中西医结合医院主任医师 中国工程院院士)
吴勉华 (南京中医药大学校长 教授)
张伯礼 (天津中医药大学校长 教授 中国工程院院士)
陈可冀 (中国中医科学院研究员 中国科学院院士)
陈立典 (福建中医学院院长 教授)
范永升 (浙江中医药大学校长 教授)
范昕建 (成都中医药大学校长 教授)
周然 (山西中医学院院长 教授)
周永学 (陕西中医学院院长 教授)
周仲瑛 (南京中医药大学 教授)
郑玉玲 (河南中医学院院长 教授)
胡之璧 (上海中医药大学教授 中国工程院院士)
洪净 (国家中医药管理局人事教育司副司长)
贺兴东 (世界中医药学会联合会 副秘书长)
耿直 (新疆医科大学副校长 教授)
徐志伟 (广州中医药大学校长 教授)
高思华 (北京中医药大学校长 教授)
曹洪欣 (中国中医科学院院长 教授)
梁光义 (贵阳中医学院院长 教授)
程莘农 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)
谢建群 (上海中医药大学常务副校长 教授)
路志正 (中国中医科学院 研究员)
颜德馨 (上海铁路医院 主任医师)

秘 书 长 王 键 (安徽中医学院院长 教授)
洪 净 (国家中医药管理局人事教育司副司长)

办 公 室 主 任 王国辰 (中国中医药出版社社长)
办 公 室 副 主 任 林超岱 (中国中医药出版社副社长)



新世纪全国高等中医药院校规划教材



《中医健身学》编委会

主 编 顾一煌 (南京中医药大学)

副 主 编 章文春 (江西中医学院)

张洪斌 (南京中医药大学)

吕 明 (长春中医药大学)

编 委 (按姓氏笔画排序)

文 洪 (山西中医学院)

吕文亮 (湖北中医学院)

吴 翔 (江西中医学院)

余 瑾 (广州中医药大学)

张友健 (贵阳中医学院)

夏晓红 (安徽中医学院)

顾一蕾 (上海中医药大学)

谢远军 (浙江中医药大学)

窦思东 (福建中医学院)

主 审 金宏柱 (南京中医药大学)

前 言

“新世纪全国高等中医药院校规划教材”是依据教育部关于普通高等教育教材建设与改革的有关精神，在教育部、国家中医药管理局规划指导下，由全国中医药高等教育学会组织、全国高等中医药院校联合编写、中国中医药出版社出版的高等中医药院校本科系列教材。

本系列教材采用了“政府指导、学会主办、院校联办、出版社协办”的运作机制。为确保教材的质量，在教育部和国家中医药管理局指导下，建立了系统完善的教材管理体制，成立了全国高等中医药专业教材建设专家指导委员会、全国高等中医药教材建设研究会，对本系列教材进行了整体规划，在主编遴选、教学大纲和教材编写大纲、教材质量等方面进行了严格的审查、审定。

本系列教材立足改革，更新观念，以新的专业目录为依据，以国家规划教材为重点，按主干教材、配套教材、改革创新教材分类，以宽基础、重实践为原则，是一套以国家规划教材为重点，门类齐全，适应培养新世纪中医药高素质、创造性人才需要的系列教材。在教材组织编写的过程中引入了竞争机制，教材主编和参编人员全国招标，按照条件严格遴选，专家指导委员会审议，择优确定，形成了一支以一线专家为主体，以老带新的高水平的教材编写队伍，并实行主编负责制，以确保教材质量。

本系列教材编写实施“精品战略”，从教材规划到教材编写、专家审稿、编辑加工、出版，都有计划、有步骤实施，层层把关，步步强化，使“精品意识”、“质量意识”贯彻全过程。每种教材的教学大纲、编写大纲、样稿、全稿，都经过专家指导委员会审定，都经历了编写会、审稿会、定稿会的反复论证，不断完善，重点提高内在质量。尤其是根据中医药教材的特点，在继承与发扬、传统与现代、理论与实践、中医与西医等方面进行了重点论证，并在继承传统精髓的基础上择优吸收现代研究成果；在写作方法上，大胆创新，使教材内容更为系统化、科学化、合理化，更便于教学，更利于学生系统掌握基本理论、基本知识和基本技能；注意体现素质教育和创新能力与实践能力的培养，为学生知识、能力、素质协调发展创造条件。

在出版方面，出版社全面提高“精品意识”、“质量意识”，从编辑、设计、印刷、装帧质量，在各个环节都精心组织、精心施工，力争出版高水平的精品教材，使中医药教材的出版质量上一个新台阶。

本系列教材按照中医药专业培养目标和国家中医药执业医师资格考试要求，以国家规划教材为重点，门类齐全，适合全国各高等中医药院校中医学专业、针灸推拿学专业、中药学专业、药学类专业、护理学专业、管理类专业、中西医结合专业本科教学使用。是国家中医执业医师资格考试、国家中医药专业技术人员职称资格考试的参考书。

值得提出的是，本系列教材在审定时，专家指导委员会王永炎院士、邓铁涛教授、任继学教授、肖培根院士、胡之璧院士等专家对教材书稿进行了严格把关，提出精辟的意见，对保证教材质量起了重要作用；本套教材的编写出版，得到中国中医药出版社和全国高等中医药院校在人力、物力上的大力支持，为教材的编写出版创造了有利条件。各高等中医药院校，既是教材的使用单位，又是教材编写任务的承担单位，在本套教材建设中起到了主体作用。在此一并致谢！

本系列教材在继承的基础上进行了一定力度的改革与创新，在探索的过程中难免有不足之处，甚或错漏之处，敬请各教学单位、各位教学人员在使用中发现问题，及时提出批评指正，以便我们重印或再版时予以修改，使教材质量不断提高，更好地适应新世纪中医药人才培养需要。

全国中医药高等教育学会
全国高等中医药教材建设研究会

编写说明

中医健身学是指在中医学理论指导下，研究传统健身的具体方法、作用机理，以及它在强身健体、养生防病和康复医疗中的作用、特点及应用规律的一门学科。

中医健身历史悠久，源远流长，它是一门古老而又年轻，并很有发展前途的中医学科。据《吕氏春秋》记载：“昔阴康氏之始，阴多滞伏而湛积……民气郁阨而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”可见原始社会我国先民已经创用导引术来防治关节疾病等，以增强自身体质。战国时期《庄子·刻意》则更明确地指出：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者所好也。”

人类对于健康的追求从来没有停止过，社会的进步和科学的发展，使得中医健身越来越受到重视，崇尚健康，参与健身，已经成为人类追求文明生活的一种时尚，由此，在20世纪末，全国许多高等中医院校都相继开设了中医健身学课程。为了提高教学质量，适应当前中医健身的教学、临床和科研工作的需要，在国家中医药管理局教材办公室的支持下，我们组织全国多所高等中医院校编写这本《中医健身学》教材。本教材在编写过程中，既重视中医继承和发扬的关系，又保持了中医健身的传统特色，在系统性和完整性结合的基础上，注重中医健身的时代性，即适应时代发展的需要。

本教材第一章由顾一煌、章文春、吕明、文洪编写，第二章由张洪斌、顾一煌、吕文亮、张友健编写，第三章由章文春、顾一蕾、吴翔编写，第四章由顾一煌、谢远军、窦思东编写，第五章由顾一煌、夏晓红、余瑾编写，第六章由顾一煌编写。

本教材中还存在着许多不足之处，这需要在教学实践中不断地完善、充实和提高。为此，敬请广大中医药教学人员和读者在使用后提出宝贵意见，以便修订。

《中医健身学》编委会
2009年10月

目 录

绪 论	1
一、中医健身学的概念及范畴	1
二、中医健身学的特点	2
三、中医健身学学科发展的主要任务	4
四、《中医健身学》主要内容和学习方法	5
第一章 中医健身学的发展简史	7
第一节 健身功法的起源	7
一、健身功法起源于劳动生活实践	7
二、中医健身功法源远流长	8
第二节 先秦两汉时期	8
一、中医学对健身功法深入研究	8
二、诸子百家丰富了健身功法的内容	9
三、传统功法的经典示范	10
第三节 魏晋隋唐时期	11
一、中医健身著作不断问世	11
二、中医健身实践家的健身实践	12
第四节 宋金元时期	13
一、金元四大家积极倡导中医健身	13
二、健身功法不断丰富	13
三、文人学士热衷健身修炼	14
第五节 明清时期	14
一、医学著作中的中医健身资料更为丰富	15
二、中医健身功法丰富多彩	15
第六节 近现代中医健身的发展	16
一、近代中医健身的发展	16
二、现代中医健身的发展	16
第二章 中医健身学的基础理论	19
第一节 阴阳五行学说	19
一、阴阳五行学说是认识自然的思想方法	19
二、阴阳五行与中医健身	19
第二节 精气神学说	21

一、精、气、神是构成人体的三大基本元素	21
二、精、气、神与中医健身	21
第三节 藏象学说	22
一、藏象是人体结构与功能统一的稳态系统	22
二、藏象学说与中医健身	22
第四节 经络气血学说	23
一、经络是联络人体全身的网络系统	23
二、经络学说与中医健身	24
第三章 中医健身学的现代研究	25
第一节 中医健身对整体生命状态的优化效应	25
一、中医健身对形体运动机能的影响	25
二、中医健身对生活质量的影响	26
第二节 中医健身对人体器官系统的调节效应	26
一、中医健身对呼吸系统的效应	26
二、中医健身对心血管系统的效应	28
三、中医健身对神经生理的效应	31
第三节 中医健身对精神心理的调节效应	33
一、对精神心理的影响	33
二、对人格素质的影响	34
三、对学习智力的影响	34
第四节 中医健身对机体血液生化及免疫的调节效应	35
一、中医健身对生物物质的影响	35
二、中医健身对免疫系统的影响	35
三、中医健身对神经内分泌的影响	36
第四章 中医健身功法概要	37
第一节 中医健身功法分类	37
一、从功法操作特点分类	37
二、从形体动静分类	38
三、从练功威仪（体态）分类	38
四、从功法效应分类	39
第二节 中医健身锻炼的基本操作	39
一、中医健身对形体的调控	39
二、中医健身对呼吸的调控	44
三、中医健身对神的调控	46
四、中医健身对气的调控	47
第三节 中医健身功法的注意事项	48
一、注重练功前的准备调整	48

二、练功过程中动作规范	48
三、练功后的身心整理	49
四、练功环境的选择	49
第四节 健身功法练功反应	49
一、效应反应	50
二、异常反应	50
第五章 常用中医健身方法	52
第一节 放松功	52
一、功法特点	52
二、练功要领	53
三、功法操作	53
第二节 保健功	54
一、功法特点	54
二、练功要领	55
三、功法操作	55
第三节 八段锦	57
一、功法特点	57
二、练功要领	58
三、功法操作	58
第四节 易筋经	64
一、功法特点	64
二、练功要领	64
三、功法操作	65
第五节 五禽戏	74
一、功法特点	74
二、练功要领	74
三、功法操作	75
第六节 六字诀	86
一、功法特点	87
二、练功要领	87
三、功法操作	88
第七节 太极拳	99
一、功法特点	99
二、练功要领	100
三、功法操作	100
第八节 太极气功十八式	110
一、功法特点	110

二、练功要领	110
三、功法操作	111
第九节 太极剑	122
一、功法特点	122
二、练功要领	122
三、功法操作	123
第六章 常见五脏病症健身处方	138
第一节 疏肝理气方	139
第二节 宁心安神方	142
第三节 健脾益胃方	145
第四节 宣肺通气方	148
第五节 固肾强腰方	151



绪 论

有史以来，人类为了自身的生存和发展，在劳动生产和生活实践中总结和创立了许多强身健体、增强体质的手段和方法。这些手段和方法是基于对人体生命的认识和把握，是人类对自身的认识和修炼。中国传统的强身健体活动与中国古代对人体生命的认识密切相关，它在中医学的基础理论的指导下不断丰富发展，成为中医学中的重要组成部分，为人民的身心健康和中华民族的繁衍昌盛作出了重要的贡献。因此，中医健身是中医学防病健身的重要手段和方法。

一、中医健身学的概念及范畴

中医健身学是指在中医学理论指导下，研究传统健身的具体方法、作用机理，以及它在强身健体、养生防病和康复医疗中的作用、特点及应用规律的一门学科。

首先必须明确的是，中医健身学是在中医学理论框架下来研究其健身机理、健身手段和方法的一门学问，它遵循中医学天人合一的整体观，以脏腑经络理论及精气神理论为核心。古今中外，人们为了自身的生存发展，发明了诸多的强健身体的方法和手段。然而，任何一种健身方法和手段的形成和发展，都是以一定的自然观和人体生命观为理论根基，都是根植于一定的思想文化的土壤之中。千百年来，我国的传统健身法正是在中医学理论的统领和孕育下，生生不息，长盛不衰，为中华民族的繁衍昌盛作出了积极的贡献。

中医健身的手段和方法极为丰富，它既包括以形体活动为主的“导引按跷”，也包括以呼吸调气为主的“服气吐纳”，还包括以调节心神为主的“坐忘存想”等。从现代观点来看，它涵盖了气功学中强身保健的内容。

在古代典籍中有许多关于健身方法的记载，如《素问·异法方宜论》：“其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”导引，又作“道引”。《庄子·刻意》曰：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者所好也。”唐代成立英说：“吹冷呼而吐故，吮暖吸而纳新，如熊攀树而可以自悬，类鸟飞空而伸其脚也。此皆导引神气，以养形魄，延年之道，驻形之术。”（《南华真经注释》）唐代释慧琳《一切经音义》云：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”可见导引是以身体运动、呼吸吐纳和自我按摩相结合为特点的健身方法。按跷，属按摩范畴，古代多指自我按摩，而他人按摩多称为按摩。如《一切经音义》言：“若使别人握搦身体，或摩或捏，即名按摩也。”清代郑文焯在《医故》中亦说：“古之按摩，皆躬自运动，振拔顿拨，按捺拗伸，道其百节之灵，尽其四肢之敏，劳者多健，譬犹户枢。”

中医健身学与现代体育健身既有联系又有区别。从外在形式上来看，两者都强调一定的动作形式和规范。但是它们在理论、内容、方法和手段上都不同。

其一，在健身理论上，中医健身学和现代体育所依赖的理论框架不同，所依托的文化底蕴不同。中医健身学是基于中国古代生命观，以中医学理论为指导。中医健身学对健身目标的追求体现了中医学天人合一的整体生命观；中医健身学的手段和方法是中医平衡人体阴阳、调整脏腑机能、畅通经络气血的具体体现。而现代体育是基于现代运动生理，以现代医学科学理论为指导。

其二，在健身内容上，中医健身学和现代体育虽然都有外在的肢体运动，但是其锻炼的目标和内涵不同。中医健身学侧重于通过对人体形气神的调控和锻炼，达到强身健体、防病治病的目的。而现代体育侧重于筋骨肌肉的锻炼。

其三，在健身手段上，中医健身学和现代体育有着较大的差别。中医健身学的手段和方法极为丰富，有动功、静功、坐功、卧功、站桩功等。而现代体育总是表现为单一的肢体外部运动形式。

因此，我们强调中医健身是在中医理论的指导下的健身锻炼。中医健身学有着完整的理论体系和丰富的功法内容，是中医学的重要组成部分。

二、中医健身学的特点

如上所述，中医健身学依托于中国古代生命科学的框架，以中医学理论为指导，中医健身的手段和方法不同于现代体育运动锻炼，中医健身学有其自身鲜明的特点。

（一）强调天人相应，把顺应自然作为中医健身的重要原则

“天人合一”观认为天地人三者紧密联系，人与天地宇宙有着深刻的统一性，共同构成一个不可分割的整体。中医学把“天人相应”观作为认识人体与自然相互关系的世界观和方法论。中医基础理论认为，人体的生理过程随自然界的运动和生存条件的变更而发生相应变化，人体和自然界服从统一的规律。《素问·生气通天论》中“天地之间，六合之内，其气九州九窍、五藏、十二节，皆通乎天气”，和《灵枢·邪客》“此人与天地相应者也”，以及《灵枢·岁露》中“人与天地相参也，与日月相应也”，都反映了“天人相应”的思想，应有顺应、对应、适应的意思，即人与自然界之间存在互通应的关系。汉代的董仲舒认为天地万物都是一“气”所化，人与天地万物有共同的起源和属性。既然天人皆为一气，天人合一即合为“气”，“天人合一”确切的含义即在于此。由于人与环境存在着不可分割的联系，因此观察人体生理、病理变化，不能孤立地着眼于机体本身，而应看到人与自然界存在的联系。这无疑为中医学在探索人体生理病理规律，开展临床诊疗及健身防病活动时，始终坚持将研究对象置于自然的时空环境和社会的人文关系中进行考察奠定了理性基石。

中医健身锻炼在天人相应观念的指导下，强调把顺应自然作为中医健身的重要原则。一方面，中医健身功法通过意念、动作的配合，引动人体的内气外放、外气内收，加强体内气机的开合、升降出入，强化人与大自然气机的交通，强化天人合一，从而达到疏通经络、调畅气机的目的。另一方面，中医健身功法与四时自然相合。诸多中医健身典籍中都有依据

《素问·四时调神大论》的理论而设的四时功法导引，其中《陈希夷二十四气导引坐功图势》最具代表性。该书按季节练功，深合“天人合一”之理。依据每一节气时运特点，编创了不同的健身功法，所列甚详。如：“立春正月节坐功图：运：主厥阴初气。时：配手少阳三焦相火。坐功：宜每日子、丑时，叠手按髀，转身拗颈，左右耸引，各三五度，叩齿，吐纳，漱咽三次。”

（二）注重形神合一，把调摄精神作为中医健身的重要措施

中医学认为，人体生命是由“神”与“形”共同组成的。所谓“形”，指人的整个形体结构而言，包括五脏六腑、经络、四肢百骸等组织结构和气血津精等基本营养物质。所谓神，是指人的精神、意识、思维等活动以及整个生命活动的外在表现。形与神的关系，本质上是物质与精神的关系。形乃神之宅，是神的物质基础，只有形体完备，才能产生正常的精神活动，即“形体不敝，精神不散”（《素问·上古天真论》）。神为形之主，是生命活动的统帅，只有神识清明，精神调畅，才能保障机体正常的生命运动。所以，无形则神无所附，无神则形不可活，二者相互为用，相辅相成，是不可分割的统一体。

中医健身学十分注重对人体形的锻炼和调控，也重视对人体神的锻炼和调控，并且在操作过程中注重将两者结合在一起。中医健身功法多属动功范畴，以活动四肢、锻炼形体为主，通过“外练筋骨皮”，由外至内，促使体内阴阳平衡，而起到调整脏腑机能的作用。通过形体的锻炼和调控，使体内气血津精运行畅通，脏腑生机旺盛，神气充沛，精神内守，形神趋于高度和谐统一，即练形可以全神。如太极拳、八段锦、五禽戏等功法，皆是以动形为先，主要通过练形而使身体健康。

此外，中医健身功法在活动形体的同时，也不忘神气的调摄。形体动作强调“神注桩中，气随桩动，以意领气，以气运身”，即用意念指挥身体的运动，用呼吸协调动作。通过调神，意气相随，形神相合，从而达到气血充沛、脏腑活动正常、神形健全、生命活动旺盛的健身目的。

（三）重视人体正气，把强壮正气、增强体质作为中医健身的功效准则

人体正气是指精气血液和脏腑经络等组织结构的功能体现。人体生命正气的强弱与精气血液等物质是否充足、脏腑经络等组织器官的功能正常与否有关。精、气、血、津液是产生正气的物质基础，也是脏腑经络等组织功能活动的物质基础。因此，只有人体内精气血液充沛，脏腑经络等组织器官的功能正常，人体的正气才能充盈。对人体生命而言，正气充足，一方面表现为人体生命力旺盛，生理机能活动协调正常；另一方面表现为人体具有较强的抗御外邪、防病祛病的机能。《灵枢·百病始生》中说：“风雨寒热不得虚，邪不能独伤人。猝逢急风暴雨而不得病者，盖无虚，故邪不能独伤人。此必因虚邪之风，与其身形，两虚相得，乃客其形。”此即《素问·评热病论》中所说：“邪之所凑，其气必虚。”

中医健身学的目的就是为**了**强壮体质、防病祛病，因而它十分注重人体的正气，把强壮正气、增强体质作为中医健身的功效准则。中医健身功法不仅具有畅通经络气血的作用，而且还具有对人体精气神“自益”的功效。唐代养生家施肩吾（字希圣，号栖真子）在《西山群仙会真记》中说：“养生之道，以不损为要；延年之术，以有补为先……补益形者，不

若补益精；补益精者，不若补益气；补益气者，不若补益神；补益于神，则形气永安。”如何补益神呢？他指出：“补神之道有：清身养命，绝念忘思，动静不失时，修炼应其法。丹就而气自真，气真而神自益矣。”可见古人认为，中医健身功法通过对人体形气神的锻炼和调控，可以达到强壮正气、增强体质之功。

三、中医健身学学科发展的主要任务

中医健身功法源远流长、内容丰富，是中医学养生防病的重要手段。就学科发展而言，中医健身学的相关科学研究，经过中医科研工作者的不懈努力，已取得了很大的成绩。目前，中医健身学学科发展的任务主要有以下几个方面：

（一）深入探索中医健身原理

通过对中医健身效应和中医健身现象的深入考察研究，探索这些确实存在的中医健身现象与现代科学理论、现有科学范式、现代科学方法论基础等之间的关系，以冀找到中医健身科学理论和现代科学相交融的突破口，真正揭示古老中医健身的奥秘。对此有以下几个方面的问题值得我们重视。

1. 完善中医健身学自身理论体系 中医基础理论是整个中医健身学的理论基础，要始终把握这一点，深化对人体生命活动规律的认识，探寻中医健身的生命机制。只有对中医健身自身规律有了深入的了解，才能真正地构建起中医健身科学的框架。这也是中医健身学的首要任务。

2. 正确对待理论创新 在现代科学的环境下，对中医健身学进行现代科学研究是科学发展的必然。面对现代科学尚不能完全解释的健身效应和现象，在研究探索中必然需要理论创新。但在对中医健身的一些效应和现象进行理论阐述时，要避免简单地效仿现代科学的术语，生造一些似是而非的名词，如人体场、生命信息、生命频谱等。这些术语貌似“科学”，但对中医健身的科学化没有任何的实际意义，并且容易混淆视听。同时也应注意的是，不要将中医健身强行纳入现代科学的主体系，否则必然会抛弃许多古代文明的宝贵遗产，丢失中医健身学的灵魂，而把中医健身弄得面目全非。

3. 把握科学发展的方向 人类文明未来发展，要求人对心身整体的生命运动规律、对天人相应关系的本质等重大问题，有更深刻、更全面的认识。中医健身原理的研究应着眼于将现代科学的方法论和中国古典整体观相结合，并在更高层次上形成精神和物质、整体和局部、主体和客体、对立和统一、内省和外求辩证统一的新的整体观。

（二）普及深化中医健身实践

中医健身实践的普及深化，既包括普及推广群众性练功和深化练功层次，同时又包括深化拓展中医健身的运用范围。中医健身的发展是和中医健身的普及深化程度密切相关的。群众性的中医健身实践和群众性的中医健身科学实验是促进中医健身学完善、发展的充分必要条件。

1. 普及群众性中医健身实践 广泛的、多层次的、多方面的、群众性的中医健身实践为中医健身实验效应的可再现性、可重复性及其普遍性提供了保证。这是建立中医健身科学