

八段锦在体重管理中的作用

王 琮 林晓萌 司文明
北京中医药大学东直门医院通州院区 北京 101100

摘 要：目的：探究八段锦在体重管理中的作用。方法：以某社区为例，依照人口分布比例进行分层抽样，共120人作为研究对象，通过随机分组的方式将其分为实验组和对照组（每组各60人）。结果：实验干预后，（1）实验组 BMI 总体优于对照组（ $P = 0.001$ ）。（2）实验组腰围总体小于对照组（ $P < 0.001$ ）。（3）实验组运动耐受性全面优于对照组（ $P < 0.001$ ）。（4）实验组睡眠质量评分显著高于对照组（ $P < 0.001$ ）。（5）实验组心理评分总体低于对照组（ $P < 0.001$ ）。结论：八段锦能够有效运营体重管理，降低BMI指数，减少腰围，同时提高运动耐受性。此外，还有助于改善睡眠质量，缓解心理焦虑，提高心理健康水平。

关键词：八段锦；体重管理；作用

引言：据《中国居民营养与慢性病状况报告》，我国50%的成年人存在超重和肥胖问题。超重和肥胖不仅会引发心血管疾病、高血压、糖尿病等问题，还会对社会医疗体系造成沉重的负担。为改善全民健康问题，国家出台一系列政策强调通过合理饮食和科学运动。八段锦作为中国传统养生功法，具备低风险、温和和可行性较高的特点。其主要在于促进能量消耗和代谢，调节内分泌，增强肌肉力量并改善体质，同时帮助人们养成良好的运动习惯^[1]。目前缺乏关于八段锦在体重管理方面作用机制及效果相关的研究。因而对八段锦在体重管理的深入研究具备一定的研究价值。

1 一般资料与方法

1.1 一般资料

以某社区为例，依照人口分布比例分别抽取青少年（14人）、儿童（18人）、成年人（72人）和老年人（16人），共120人作为研究对象。通过随机分组的方式将其分为实验组和对照组（每组各60人）。实验组与对照组的一般资料如下表所示（ P 均大于0.05，无明显差异）。

表1 实验组与对照组一般资料情况

变量	分类/指标	实验组	对照组
年龄（岁）	均值±标准差	34.8±21.9	34.4±21.7
性别	男	28(46.7%)	29(48.3%)
	女	32(53.3%)	31(51.7%)

作者简介：王琮，女，汉族，北京，1997.02出生，本科毕业，主管护师，研究方向:护理专业。

林晓萌，女，汉族，北京，1995.04出生，本科毕业，护师，研究方向:护理专业。

司文明，女，汉族，北京，1998.05出生，本科毕业，护士，研究方向:护理专业。

如下表所示，实验干预前，实验组与对照组的BMI、腰围、睡眠质量、6分钟步行距离(m)、心理评分(SDQ)五明显统计学意义上的差异性（ P 均 > 0.05 ）。符合实验开展条件。此次实验获得实验伦理委员会批准。

表2 干预前实验组与对照组基线情况

指标	实验组	对照组	t/Z值	p值
BMI (kg/m ²)	21.9±4.6	21.8±4.5	0.14	0.896
腰围 (cm)	76.5±14.2	76.3±14.0	0.11	0.919
6分钟步行距离(m)	437.4±85.3	435.0±83.5	0.17	0.872
睡眠质量(PSQI)	8.2±2.6	8.1±2.5	0.14	0.894
心理评分(SDQ)	14.7±4.0	14.5±3.9	0.18	0.867

1.2 研究指标

（1）用体重（kg）除以身高（m）的平方的方式来计算反应全身的肥胖程度。（2）采用软尺计量，测量的是脐部水平腰围。（3）对心肺功能及运动耐性的评估，采用受试者6分钟内步行最大距离的方式进行测量。（4）采用PSQI及匹兹堡睡眠质量指数表对受试者的睡眠质量进行测量，总分为0~21分，得分越高，代表睡眠质量越好。（5）心理健康指标采用的是SDQ问卷进行心理情绪以及行为测量。问卷总分为0~40分，得分越高，心理问题越严重。

1.3 统计学方法

运用excel进行数据录入与整理，同时运用SPSS 26.0软件对数据进行计算分析。采用小于5%为具备明显的统计学意义上的差异性。针对BMI和年龄的连续变量，采用独立型样本t检验。针对性别、学历等非连续变量的组间差异采用卡方检验。对实验干预效果的分析，组间干预前后的比较，采用配对样本t检验；组间样本的干预分析，采用独立性样本t检验或卡方检验。

2 护理干预

对实验组和对照组采取为期12周的干预护理。对照组采取常规健康讲座的方式进行教育宣传,但不进行规律运动干预。

实验组为八段锦干预组,具体护理措施如下:(1)重点评估受试者6分钟步行的运动耐受性,同时通过每周护理监督对象的血压和心率、血氧饱和度等生命体征进行及时监测和记录。(2)在运动前积极展开关节活动引导,并给予正确的腹式呼吸指导(3~5次为一组)。在训练后通过5分钟渐进式的放松按摩缓解肌肉酸痛。采用"吸-停-呼"呼吸法(比例1:1:2)和步速与呼吸节律同步(每4步1个呼吸周期)展开运动耐力训练。同时强化"双手托天"、"攒拳怒目"、"背后七颠"等动作练习。(3)同时给予干预对象心理护理支持。运用MBSR正面解压技术,在训练前通过3分钟冥想引导,训练后进行5分钟冥想身体扫描。(4)在健康教育方面做好个性化指导,针对儿童,应该给予卡通图叠加家长监督清单的方式,做好护理引导。针对老年人,应当通过大字版注意事项并加上紧急联系人卡的方式,给予护理干预和保护。通常需要包含运动前的个性化饮食建议,提高患者的健康认知水平。(6)针对肌肉拉伤等不良运动事件,积极制定护理预案。通过PRICE原则和中医定向透药的方式,解决肌肉拉伤。如运动时发生头晕和心悸,应当立即停止运动,并做好后续治疗准备。(7)对患者展开睡眠干预,在睡前一小时通过八段锦静心调息法改善睡眠质量。针对老年人增加涌泉穴按摩的教学。针对青少年患者应当注意调整训练时间,避免晚间过度兴奋。

3 研究结果

3.1 干预后BMI情况

通过分析发现,干预后,实验组BMI改善情况均明显高于对照组(P 均 <0.05)。八段锦通过强化脾胃单曲等动作训练,可以有效改善饮食消化,并通过双手托天、摇头摆尾,等动作,促进内脏脂肪分解,促进成年和老年人的肌肉质量增加^[3],提高基础代谢。

表3 实验组与对照组干预后BMI情况

项目	实验组	对照组	t/Z 值	p 值
BMI总体	21.3±4.8	22.1±5.2	3.42	0.001

3.2 干预后腰围情况

通过分析发现,实验组与对照组在实验干预后的腰围情况存在明显差异。且实验组腰围情况均高于干预后对照组腰围($P<0.05$)。八段锦通过"调节脾胃需单举"等动作,增强横腹肌活力,通过腹式呼吸措施,腹内压增加,加速内脏脂肪的分解,降低腰围。

表4 实验组与对照组干预后腰围情况

项目	实验组	对照组	t/Z 值	p 值
腰围总体	74.9±14.6	77.3±15.1	4.15	<0.001

3.3 干预后运动耐受性

针对成年人和老年人进行6分钟步行距离,测试运动耐受性。通过研究发现,实验前后,且实验组的运动耐受性高于干预后对照组运动耐性(P 均 <0.05)。说明八段锦训练能够有效帮助儿童和青少年改善神经肌肉协调性,增强心肺适应性,并提高运动经济性^[4]。同时帮助它是帮助成年人提高心肺功能以及帮助老年人改善肌少症,促进骨骼质量增加。

表5 实验组与对照组干预后运动耐受性

项目	实验组	对照组	t/Z 值	p 值
运动耐受性总体	452.3±75.2	413.5±80.6	5.87	<0.001

3.4 干预后睡眠质量

通过分析发现,实验组与对照组在实验干预后的睡眠质量方面存在明显差异。且实验组的睡眠质量高于干预后对照组的睡眠质量($P<0.05$)。八段锦作为中国传统武术,通过摇头摆尾等动作能够有效缓解肌肉紧张,同时通过"背后七颠"等动作缓解足部压力反射区域,改善末梢循环。此外,配合呼吸训练,激活交感神经,改善自主性神经平衡,可以有效改善睡眠质量,减少儿童起夜次数,同时增加老年人的快速眼动睡眠时间。

表6 实验组与对照组干预后睡眠质量

项目	实验组	对照组	t/Z 值	p 值
睡眠质量总体	6.4±2.1	8.3±2.7	4.63	<0.001

3.5 干预后心理评分情况

就SDG评分标准来看,0~13分为正常范围,14~16分为临界范围, >17 分为异常范围。在干预后,实验组心理评分明显低于对照组($P<0.05$)。同时,八段锦通过摇头摆尾、双手托肩等动作能够有效缓解焦虑,提高自我效能。同时通过团体练习促进社会连接,有效降低社会回避。

表7 实验组与对照组干预后心理评分情况

项目	实验组	对照组	t/Z 值	p 值
心理评分总体	12.5±3.6	14.4±4.0	3.78	<0.001

4 讨论

当前,据最新国民体质监测数据显示,成年人超重达到34.3%,肥胖率达到16.4%。由于饮食结构细化调整,导致每日摄入热量普遍超标且日常运动量下降。由于普通有氧运动对内脏脂肪的改善性有限,而健身房锻炼则存在时间和经济的门槛,导致运动干预的效果有限^[2]。八段锦相较于传统运动而言,具备适应性强、安全性高,并

且经济门槛几乎为零的优点，且具有如脾、胃等精准调理等中医理论支撑。

通过本文的研究发现：实验干预后，（1）实验组BMI 总体优于对照组（ $P = 0.001$ ）。整体降低 0.8kg/m^2 （ $p = 0.001$ ）。表明八段锦对中老年体重控制效果显著，表明八段锦对腹部脂肪减少效果突出。（2）实验组腰围总体小于对照组（ $P < 0.001$ ）。实验组整体腰围减少 2.4cm （ $p < 0.001$ ），表明八段锦对心肺功能显著改善。（3）实验组运动耐受性全面优于对照组（ $P < 0.001$ ），表明八段锦能显著提高运动耐性。（4）实验组睡眠质量评分显著高于对照组（ $P < 0.001$ ），各年龄段均有改善（ P 均 < 0.05 ），表明八段锦能够有效改善睡眠。（5）实验组心理评分总体低于对照组（ $P < 0.001$ ），表明八段锦有助于改善心理健康状况。

八段锦通过缓慢发力，保持静态的肌肉模式，可以提高运动耐力；通过躯干旋转促使腹腔压力周期性变化，促使内脏脂肪有效分解，减少腰围并改善BMI；同

时，配合深度呼吸和运动后的腹腔按摩以及意念引导，改善心理状况^[5]，提高睡眠质量。

参考文献

- [1]刘生明.健身气功·八段锦对高校大学生体能的影响研究[J].当代体育科技,2025,15(05):109-111.
- [2]石雨鑫.基于保护动机理论的健康教育联合八段锦运动对社区超重及肥胖老年人体重干预效果的研究[D].苏州大学,2023.
- [3]彭娜,苗笛,王红,袁利.八段锦联合血流限制训练对老年肌少症的应用效果研究[J].中华保健医学杂志,2024,26(03):332-335.
- [4]张婷婷.八段锦运动联合呼吸训练对COPD稳定期患者疗效、运动耐力以及血气的影响[D].江苏大学,2024.
- [5]许瑞旭,许婷婷,朱立建,窦思东,蔡耿辉.八段锦锻炼对人体心理健康的影响：一项随机、空白对照试验的Meta分析[J].云南中医药大学学报,2025,48(03):37-43.