

# 易筋经托天桩运动的研究现状及趋势分析

马岩, 孙健\*

武汉体育学院武术学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2022年7月19日; 录用日期: 2022年8月19日; 发布日期: 2022年8月29日

## 摘要

运用文献资料法和逻辑分析法, 对易筋经托天桩的研究进行统计分析, 易筋经托天桩的研究主要集中在易筋经、托天桩、颈椎病、临床疗效等方面, 有助于我们全面地了解易筋经托天桩的运动原理及运用, 对于训练、医疗、实验和开展全民健身都有重要的作用。就目前研究现状而言, 某些领域还缺乏相应的深度, 在研究涉及的范围和层次方面缺乏创新, 内容较为分散, 分析不够全面, 此类研究有待进一步深入探索。

## 关键词

易筋经, 托天桩, 运动原理, 颈椎病, 临床疗效

# Research Status and Trend Analysis of the Movement of Yijinjing Support Sky Piles

Yan Ma, Jian Sun\*

Wushu Institute, Wuhan Sports University, Wuhan Hubei

Received: Jul. 19<sup>th</sup>, 2022; accepted: Aug. 19<sup>th</sup>, 2022; published: Aug. 29<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

Using the method of literature data and logical analysis, a statistical analysis was carried out on the research of Yijinjing Support Sky Piles. The research on Yijinjing Support Sky Piles mainly focused on Yijinjing, Support Sky Piles, cervical spondylosis, clinical efficacy, etc., which helps us to fully understand the movement principle and application of Yijinjing Support Sky Piles, which plays an important role in training, medical treatment, experimentation and the development of national fitness. As far as the current research situation is concerned, some fields still lack cor-

\*通讯作者。

responding depth, lack innovation in the scope and level of research, the content is relatively scattered, and the analysis is not comprehensive enough. Such research needs to be further explored.

## Keywords

Yijinjing, Support Sky Piles, Exercise Principle, Cervical Spondylosis, Clinical Efficacy

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

易筋经是我国古代流传下来的通过改变筋骨来打通全身经络,达到强身健体效果的一套功法,共十二势,于明代开始在社会中流传。2002年国家体育总局健身气功管理中心组织专家学者在基本保留传统易筋经十二势的基础上对流传的七个不同版本的易筋经进行整合,编创了健身气功·易筋经,受到群众喜爱[1]。

## 2. 易筋经托天桩

### 2.1. 易筋经托天桩功法特点

按照国家体育总局2015年版易筋经一共包括十二节,分别是韦驮献杵第一势,韦驮献杵第二势,韦驮献杵第三势,摘星换斗势,倒拽九牛尾势,出爪亮翅势,九鬼拔马刀势,三盘落地式,青龙探爪势,卧虎扑食势,打躬势,掉尾势。易筋经托天桩即为“韦驮献杵第三势”。

动作舒展,拔骨伸筋。易筋经的托天桩动作,要求练习者充分地舒展身体,使身体多位置、多角度的运动。通过这些运动,可以牵拉到练习者所在部位组织,如可以改善患者筋膜、肌腱、肌肉、韧带、关节囊部位的柔韧性、敏捷性等,从而提高练习者全身的灵活程度,即中医所谓的“拔骨”从而达到“伸筋”的作用。

柔和匀称,平调阴阳。目前我们所熟知的易筋经功法是国家体育总局健身气功中心在传统易筋经功法的基础上进行简化编排而成的,练习过程中各式动作间的过渡都变得清晰、柔和,并且提升了各个动作之间的连贯性。练习托天桩时应在自然而顺畅呼吸的同时,缓慢而又控制地上下拉伸脊柱,使人体气化正常,阴阳之气升降出入平衡,便阴阳调和。动作力量上,要求练习者刚柔相济,各组织要相对放松,不能使用蛮力,以免动作僵硬。

注重任督二脉。从中医角度来说,脊柱和前胸部分别为督脉和任脉所过之处。督脉为“阳脉之海”,对全身阳经有统率作用,督脉又入络于脑,“脑为元神之府”,督脉与脑也有密切关系,故练习易筋经对改善神经系统功能也有一定的作用。另一方面,任脉为“阴脉之海”,对全身阴经有濡养作用,任脉“主胞宫”,为人之生养之本,主生长发育,与肾精有密切关系。易筋经的托天桩要求脊柱的充分拉伸,从而刺激脊柱内脊髓和神经根,带动肢体以及内脏运动,调和任督二脉而主一身之阴阳,最终达到健身防病、延年益寿的目的[2]。

### 2.2. 易筋经托天桩功法原理

整体观念。天人合一的整体观念在易筋经中有充分体现。整体观念认为人体是一个以五脏为中心的

整体, 健身气功均要求“调身、调息、调心”三调合一。

经络理论。经络学说是健身气功的重要理论, 在练习易筋经的过程中, 就是通过畅通经络来起到养生康复作用的。

脏腑理论。脏腑理论在健身气功的锻炼方法动作中也有充分体现。在习练托天桩的时候两臂抬起自然发动足少阳胆经的气脉, 少阳脉属半阴半阳脉, 练好此势可调平阴阳, 使三阳开泰, 以达健身祛病之目的[3]。

### 2.3. 易筋经托天桩练习方法

《易筋经》原文指出:“将欲行持, 先须闭目冥心, 握固神思, 屏去纷扰, 澄心调息, 至神气凝定, 然后依次如式行之。”练习中“必以神贯意注, 毋得徒具其行, 若心君妄动, 神散意驰, 便为徒劳其形, 而弗获实效。初练动式, 必心力兼到”。易筋经全套功法习练过程中要求形意相合, 伸筋拔骨。所以在练习前和练习中对习练者的生理和心理上都有一定的要求。首先, 应做好习练前准备, 如穿上合适的服装(最好是宽大、有弹性的), 排除二便(不要忍便习练)。其次, 要做好准备活动, 如压腿、踢腿、活动各关节, 使人体在生理上产生“预热”, 以免在练习中由于过度牵拉而受伤, 尤其是冬天或天气寒冷的情况下准备活动就更为重要。第三是心理上, 练功前要使自己的心理活动逐步由复杂趋于简单, 习练中要做到眼随手走, 神贯意注, 心力兼到, 才能达到事半功倍的习练效果。若在练习中神散意驰, 心君妄动, 形意不合, 就会徒具其行而不能获实效了。第四, 必须遵循循序渐进的原则, 在熟悉动作要领的基础上再逐步达到标准动作的要求。

## 3. 研究对象和研究方法

以“易筋经托天桩的研究现状及发展趋势”为研究对象, 在 CNKI 中检索国内外相关文献资料。

### 3.1. 文献资料法

以“易筋经托天桩”为主题词, 通过中国知网(CNKI)数据库收集相关文献, 进行分类、归纳与总结, 进而为本文的研究设计、分析提供理论依据。

### 3.2. 逻辑分析法

对收集来的相关文献资料进行科学和性质等方面的归纳分析。

## 4. 易筋经托天桩的研究现状

本文以中国学术期刊(CNKI)的数据库作为数据源, 该库集中了相关研究的最前沿和最核心的研究成果, 可确保数据的全面性与权威性。在中国知网数据库中, 以易筋经托天桩为主题词搜索有相关期刊 36 篇, 对检索到的易筋经托天桩做发表年度趋势图(图 1)。

图 2 为易筋经托天桩主题研究的关键词共现网络视图, 从图中看出以易筋经托天桩为主题的研究热点集中在对功法, 颈型颈椎病, 托天, 健身气功, 阳虚质, 临床疗效, 颈椎这几个方面。

本文以 36 篇文献作为研究样本, 对易筋经托天桩的相关研究内容进行分析。2013 年~2015 年易筋经托天桩研究的趋势总体较为平缓, 无显著性变化。2016~2017 年发文量呈现出明显上升趋势, 这是由于 2016 年 6 月 23 日, 国务院印发了《全民健身计划(2016~2020 年)》, 这是全民健身上升为国家战略后的“首个顶层设计”, 突出强调全民健身是全民健康的重要途径和手段。《全民健身计划》对于健身气功推广与应用的效果是不言而喻的, 因此也带动了相关发文量显著增长。图中有两个高峰期最为明显, 分别是 2016 年和 2019 年, 查其原因都是因为在此期间开展了大型体育赛事。结合目前对易筋经托天桩的研究程度, 可以预测未来几年对易筋经托天桩的研究热度将会只增不减。

### 总体趋势分析

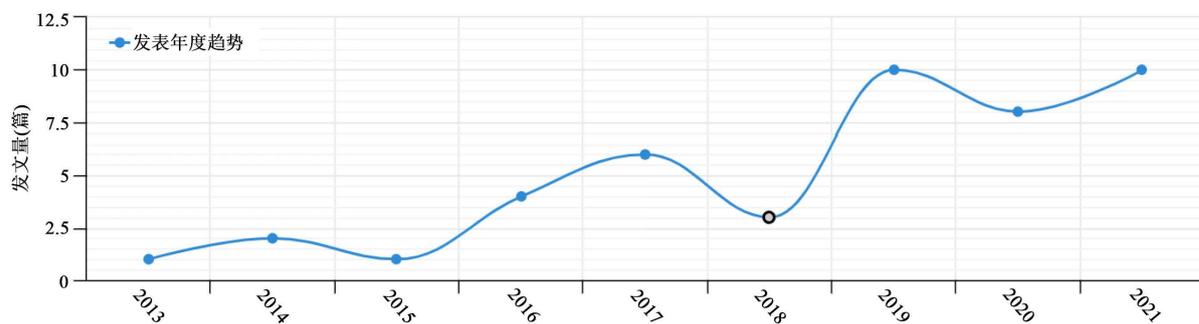


Figure 1. The annual trend chart of Yijinjing Support Sky Piles

图 1. 易筋经托天桩发表年度趋势图

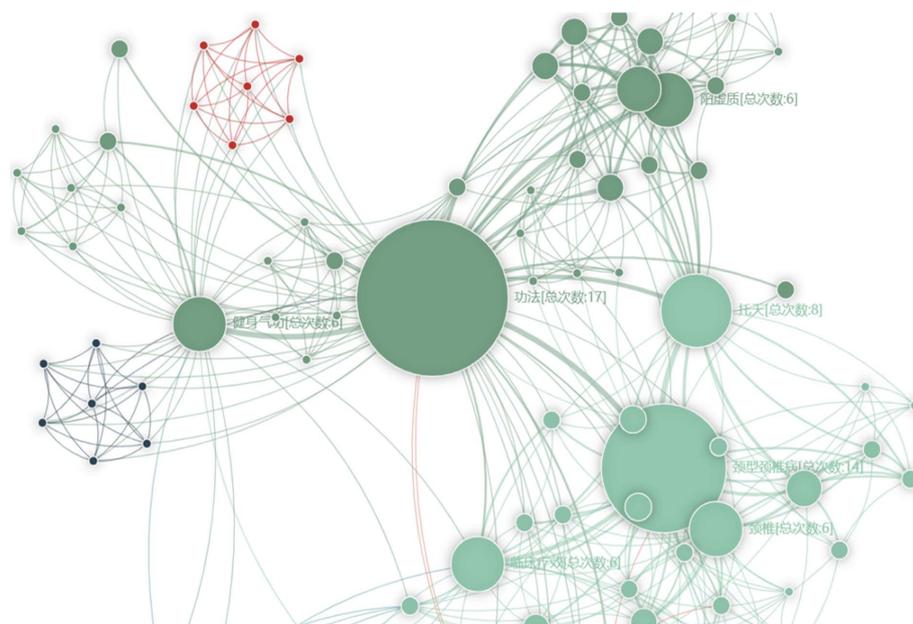


Figure 2. A network view of the co-occurrence of keywords in the subject research of Yijinjing Support Sky Piles

图 2. 易筋经托天桩主题研究的关键词共现网络视图

## 5. 研究现状结果及分析

### 5.1. 易筋经托天桩的研究层次分布统计

从图 3 中的研究层次分布情况来看,“技术研究-临床研究”主题词所占的比重最大,约占整体的 65%,说明对易筋经托天桩技术和临床应用是热点,是比较值得进行研究的,对此技术的研究具有很大的现实意义。

### 5.2. 易筋经托天桩研究现状的主题分布情况

结合图 4 易筋经托天桩主题研究的关键词共现网络视图来看,易筋经托天桩的研究现状主题主要分布在易筋经,托天桩,颈椎病,临床疗效 4 个方面。以下针对 4 个方面对易筋经托天桩进行分析。



### 5.2.1. 易筋经

易筋经托天桩中“易筋经”的分析研究是最本质的研究,对易筋经任何一个领域的研究都有着重要的现实意义。如武子英,代金刚(2017)在《易筋经研究》中研究易筋经的发展应从现代科学和传统中医两方面研究,同时,易筋经练习不仅有利于改善老年人的身体机能,抗衰老,而且还有利于青少年身心健康的发展,对抗抑郁,失眠等身心疾病,不仅可用于预防疾病,还可改善临床疾病,其医疗价值亦不可估量[2]。肖微,章文春(2017)在《浅谈易筋经修炼与形气神的关系》中从形气神的角度来探讨健身气功易筋经愈病强身的机制,以期让更多的人了解形气神三位一体生命观对人体生理、病理的影响,以及修炼健身气功对人体形气神锻炼的重要性[4]。这一系列研究证实易筋经锻炼能够改善人体机能,调节人体生理结构,具有很高的医疗价值。

### 5.2.2. 托天桩

传统医学、养生学认为易筋经具有通督升阳的特点。许瑞旭等通过热扫描成像系统探讨了易筋经“托天桩”对阳虚质患者督脉红外热成像的影响。3例受试者练功前督脉红外辐射轨迹的连续性较差、宽度较小,5分钟易筋经“托天桩”干预后督脉红外辐射轨迹变宽,变长,且背部温度明显升高。这种热值变化现象符合中医“上为阳,下为阴”的理论观点。提示易筋经“托天桩”对阳虚质患者督脉代谢热值具有调节作用[5]。许瑞旭等再次探讨了易筋经“托天桩”对阳虚质患者督脉代谢热值影响的远期效应。3个月“托天桩”练习后,患者督脉红外辐射轨迹变得更长、更宽、更连续;督脉线体表代谢热值较训练前常态下有显著升高( $P < 0.05$ )。提示易筋经“托天桩”对阳虚质患者督脉代谢热值具有长期调节作用[6]。窦思东等应用多普勒血流仪观察易筋经“托天桩”训练对阳虚质患者督脉浅表微循环血流灌注量的变化。研究发现3个月“托天桩”训练后,患者督脉线上大椎穴、至阳穴、命门穴浅表微循环血流灌注量较练功前均有显著升高( $P < 0.01$ )。提示易筋经“托天桩”对阳虚质患者的督脉能量代谢具有调节作用[7]。这一系列运用现代科学手段的实验研究证实易筋经锻炼具有“通督升阳”,调节人体督脉代谢热值和微循环的作用。

### 5.2.3. 颈椎病

易筋经托天桩虽然在健身气功功法中是较为简单的技术,但是在改善颈椎病方面有着卓越的效果。如时永超,林宇等(2017)在《易筋经托天桩加热敷对神经根型颈椎病患者康复的影响》中将120例神经根型颈椎病患者随机等分为对照组、易筋经组、热敷组和易筋经加热敷组,干预2周后,比较4组之间症候评分和不良反应发生情况。实验结果:干预后4组患者症候评分之间差异有统计学意义( $P < 0.05$ ),干预后易筋经加热敷组症候评分低于其他3组,差异有统计学意义( $P < 0.05$ );干预后4组均未出现烫伤、疼痛加重,或其他主要伴随症状加重的情况。得出结论:易筋经托天桩加热敷能有效改善神经根型颈椎病患者的症状,促进患者康复[8]。汪剑武(2019)在《简化易筋经结合推拿对颈型颈椎病的疗效及MCU量化评价研究》中选取74例患者,运用IBM SPSS Statistics 21.0统计软件产生随机数将样本分为功法组与宣教组,对所有患者予以推拿科颈型颈椎病基础手法治疗,治疗结束后,两组患者分别予不同的干预方式干预一周,其中宣教组予健康宣教;功法组则练习传统推拿功法易筋经中“掌托天门”、“九鬼拔马刀”两式,每日早晚各一次,每式3分钟,实验得出结论:推拿手法结合简化易筋经治疗颈型颈椎病临床疗效优于推拿手法结合健康宣教,前者能更好的改善颈型颈椎病患者颈椎活动度、颈部肌力以及减轻患者疼痛、改善颈部功能[9]。相关研究均表现出易筋经托天桩与热敷、推拿等疗法相结合,对于颈椎病的改善能够起到极大的作用。

### 5.2.4. 临床疗效

易筋经托天桩是基本的桩法,也是很容易练习的桩法,对于颈型颈椎病有着很好的临床疗效。如李

智荣, 陈丽云等(2020)在《基于有限元分析观察易筋经托天桩对颈型颈椎病的临床效果》中选取 62 例颈型颈椎病患者, 按年龄分为青年组、中年组各 31 例, 2 组均进行为期 12 周的易筋经托天式练习。结果练习 12 周后, 2 组 VAS 评分均较练习前明显降低( $P < 0.05$ ); 有限元分析加载一定的力矩使模型作前屈、后伸、侧屈、旋转的动作, 2 组练习后 C4-7 椎间盘应力、关节突关节囊应力均低于练习前( $P < 0.05$ )。得出结论通过练习易筋经托天桩可缓解颈型颈椎病患者疼痛, 使患椎部位应力分布更加良好[10]。黄宁颖(2020)在《矫形按摩结合易筋经“托天式”治疗颈型颈椎病的临床观察》中观察与研究矫形按摩结合易筋经“托天式”治疗颈型颈椎病患者临床效果。采用将 60 例颈型颈椎病患者随机分为对照组和试验组的方法, 对照组采用矫形按摩手法治疗, 试验组在对照组的基础上联合易筋经“托天式”练习, 分析实验数据发现矫形按摩结合易筋经“托天式”治疗颈型颈椎病效果优于单纯手法治疗; 易筋经“托天式”的习练能在一定程度上缓解疼痛, 提高压痛阈值, 改善颈椎功能, 防治颈型颈椎病[11]。

## 6. 结论与建议

### 6.1. 结论

上述几类研究从不同角度和层面出发对易筋经托天桩所涉及的各个部分内容进行了研究, 在一定程度上扩大了我们对易筋经托天桩运动原理的认知领域。从易筋经、托天桩、颈椎病、临床疗效 4 个方面对易筋经托天桩进行研究, 得出了相应的研究结论, 对现阶段以及之后的易筋经托天桩的训练、应用和实验都有一定的借鉴意义和理论参考。

### 6.2. 建议

通过对易筋经托天桩的研究现状进行了详细的分类与分析, 发现在某些领域还缺乏深度的研究, 在涉及的范围和层次方面缺乏创新, 内容较分散, 分析不够全面, 有待进一步深入探索。在易筋经托天桩的研究领域, 更侧重于中医学和临床医学, 体育类方面研究较少; 在研究领域方面更多涉及颈椎和阳虚, 缺乏对外科学、神经病学和心血管系统疾病的对比研究。希望在今后的研究中可以涌现学者对这些领域进行深刻解读与实践探索, 对易筋经托天桩研究的提高和发展起到推动作用。

## 基金项目

湖北省教育厅哲学社会科学研究重大项目(17ZD035); 武汉体育学院东湖学者计划资助项目(2018)。

## 参考文献

- [1] 石爱桥, 项汉平, 张明亮, 雷斌, 陈晴, 王广兰. 健身气功·易筋经新功法的编创及其成效初探[J]. 武汉体育学院学报, 2005(4): 47-49.
- [2] 武子英, 代金刚. 易筋经研究[J]. 河南中医, 2017, 37(8): 1327-1329. <https://doi.org/10.16367/j.issn.1003-5028.2017.08.0467>
- [3] 代金刚, 曹洪欣, 张明亮. 导引法中医学原理探析[J]. 环球中医药, 2014, 7(6): 470-472.
- [4] 肖微, 章文春. 浅谈易筋经修炼与形气神的关系[J]. 中华中医药杂志, 2017, 32(11): 4815-4817.
- [5] 许瑞旭, 窦思东, 吴南茜, 李春兰, 叶颖颖, 兰彩莲, 王佩. 基于热扫描成像系统探讨易筋经“托天桩”对阳虚质督脉红外热成像的影响[J]. 中国运动医学杂志, 2016, 35(3): 228-230. <https://doi.org/10.16038/j.1000-6710.2016.03.005>
- [6] 许瑞旭, 窦思东, 黄宁颖, 郭海, 兰彩莲. 基于热扫描成像系统探讨易筋经“托天桩”对阳虚体质的干预效应[J]. 时珍国医国药, 2017, 28(10): 2544-2545.
- [7] 窦思东, 许瑞旭, 叶颖颖, 黄宁颖, 兰彩莲. 易筋经“托天桩”对阳虚质督脉浅表微循环血流灌注量的影响[J]. 中国运动医学杂志, 2017, 36(5): 420-422. <https://doi.org/10.16038/j.1000-6710.2017.05.007>

- [8] 时永超, 林宇, 施碧霞, 苏秋珍, 谢小文. 易筋经托天桩加热敷对神经根型颈椎病患者康复的影响[J]. 护理实践与研究, 2017, 14(2): 151-152.
- [9] 汪剑武. 简化易筋经结合推拿对颈型颈椎病的疗效及 MCU 量化评价研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海中医药大学, 2019. <https://doi.org/10.27320/d.cnki.gszyu.2019.000427>
- [10] 李智荣, 陈丽云, 黄宁颖, 郭海, 邓丽红, 张坤木, 窦思东. 基于有限元分析观察易筋经托天桩对颈型颈椎病的临床效果[J]. 福建中医药, 2020, 51(3): 22-24.
- [11] 黄宁颖. 矫形按摩结合易筋经“托天式”治疗颈型颈椎病的临床观察[D]: [硕士学位论文]. 福州: 福建中医药大学, 2020. <https://doi.org/10.27021/d.cnki.gfjzc.2020.000127>