

新冠防治健康处方指南编撰

项目实施报告

一、项目背景

2022年12月10日，国家中医药管理局中医疫病防治专家委员会研究制定的《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》出炉，太极拳、八段锦等传统功法再次被列为干预方法之一。在此之前，太极拳等传统功法已经多次被推荐使用，2020年初国家卫生健康委员会、国家中医药管理局印发《新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导建议(试行)》以及2020年3月国家卫生健康委员会办公厅印发的《新冠肺炎出院患者康复方案(试行)》均推荐太极拳等传统功法。

太极拳心身并练，是维护人体正气（健康力）的重要方法。太极拳在抗疫中的应用目的主要有三个：①针对新冠肺炎的预防（未病先防）；②感染病毒患者的训练干预（既病防变）；③恢复期的康复训练（瘥后防复）。通过太极拳习练，可让更多人 not 发病（无症状）、发病轻、恢复快，甚至防复发和二次感染，意义重大。

2022年12月17日，中国老年保健协会太极健康分会发布《太极健康新冠防治处方指南》第一版以来，引起强烈社会反响。近两周来，我们分会进一步联合《世界太极拳蓝皮书》编委会，组织了中

中医科学院广安门医院、北京中医药大学、北京体育大学、首都体育学院、北京解放军总医院、北京市武术运动协会、广州中医药大学以及附属广东省中医院、附属第三医院、中山大学附属六医院、广东省第二人民医院、广东省传统医学与运动伤害康复研究所、福建省曦古太极研究院等 20 多位来自医学、体育、武术等领域的专家学者对指南进行了完善修订，正式定稿《新冠防治太极健康处方指南》，并于 2022 年 12 月 30 日下午在京召开新闻发布会发布了《新冠防治太极健康处方指南》。

二、项目实施方案

运动处方设计

1. 指导理论

以太极文化、中医理论、钱学森系统科学思想为指导，遵循李慎明基于系统科学的生命科学学构想、俞梦孙人民健康系统工程理论等，倡导以健康为中心，强调人体自组织能力和健康力。以健康为中心，就是以提升健康力为中心。

太极拳理根太极，其以太极文化为指导。太极见《周易》“易有太极、是生两仪、两仪生四象、四象生八卦”，太极是两仪阴阳之前的太极混元一气。心身可以看做一对阴阳，由太极一气所化生，太极修炼，心身并练，练的就是太极混元一气，一气运化，化生阴阳，通过太极一气层面的干预，发挥太极一气的双向多维调节作用，从而实现阴阳脏腑的调整。

《黄帝内经》提到：“恬淡虚无，真气从之、精神内守、病安从来”，在“恬淡虚无、精神内守”条件下，就会“真气顺从、病安从来”。这实际上就是太极拳的修炼原则，太极拳用意不用力，以精神内守之方式，认真体察觉知身体动作和感受，就会进入太极态，真气顺从，正气存内，邪不可干，病安从来。

“精神内守”与现代心理学的“正念疗法”类似，核心是注意力的内向操作，觉察自己身心内在，依据神经生理和注意心理等原理，注意力的作用在于对信息的选择和强化处理，精神内守可以强化内部生理病理信息处理，建立心身生物反馈，实现心身调整的最优化。健康力的核心实际上就是心身整体的调节反馈功能。

2. 处方目的

首先明确目的，目的第一。

本运动处方不是为了练习力量大小，不是为了强化心肺耐力，也不是为了提升运动技巧，这些都不是当前我们面对新冠的运动目的。当前面对新冠病毒，运动是为了促进血液循环、促进新陈代谢、提升人体温度、促进内部运化、改善人体机能、为人体健康力发挥提供良好的内部环境，让身体更好的有序运作，更好的发挥健康力的作用。因此，新冠患者的运动处方应该是中低强度的有氧运动，运动负荷较小，感觉比较轻松。

太极拳运动强度不大，是非常理想的运动形式。

3. 整体评估

太极运动处方的作用，并不像药物那样有非常强的针对性，其主要是通过运动调节能量、促进血液循环、提高身体温度、促进新陈代谢、维护良好内环境等产生整体性普适性作用。从太极文化和中医理论角度讲，太极拳心身并练，重在一气，在一的层面思考和解决问题，发挥人体整体双向多维调节的作用，因此在新冠防治太极健康处方中我们不依据疾病诊断、体质类型、中医分型等进行处方设计，而是遵循“立足整体，兼顾局部”的原则，总体评估疾病的整体性与局部性特点、运动风险、体力状况、运动能力等作为处方的依据。

三、项目总结

太极健康，倡导主动健康，做自己的健康的第一责任人。

太极健康的核心是太极运动处方，本方案中推介的示范处方运动禁忌少，普适程度高，适合居家人士自学练习，也适合住院病人练习，住院病人重症期已过，体力较好，需要运动促进康复的，可在医生指导监督下学习练习，欢迎广大人民群众以及医疗工作者根据情况选用。

另外，因为太极拳本身的整体性作用特点，本太极运动处方的作用较广，不仅适合新冠病人，对于有心肺问题、其他各类疾病以及一般健康人均有较好的综合保健效果，其心身并练，维护正气，

提升健康力，集简单性与高效性于一体，是非常好的养生康复功法，大家可以根据自身情况选择练习，建议每个人都天天练习，行动起来，主动健康，天天太极，健康生活。