

中医健身气功在肺康复中的应用现状及展望

段志坤

昆明市中医医院 云南 昆明 605511

【摘要】：肺系疾病具有高发病率、高致残率及高死亡率的特点，严重威胁人类健康并造成沉重社会经济负担。肺康复作为改善肺功能、提升患者生活质量的核心手段，其治疗体系正逐步向中西医结合方向拓展。中医健身气功以三调合一为核心要义，通过调身、调息、调心的协同作用实现身心同调，在肺康复领域展现出独特优势。本文系统梳理中医健身气功在慢性阻塞性肺疾病、肺部磨玻璃结节、肺癌术后等常见肺相关疾病康复中的应用现状，深入分析其作用机制，剖析当前研究存在的不足，并对未来发展趋势进行展望，旨在为中医健身气功在肺康复领域的规范化应用与深入研究提供参考。

【关键词】：中医健身气功；肺康复；应用现状；作用机制；展望

DOI:10.12417/2811-051X.26.05.016

1 引言

随着全球人口老龄化加剧及环境影响，慢性呼吸系统疾病已成重大公共卫生问题。世界卫生组织数据显示，慢性阻塞性肺疾病（COPD）居全球疾病死亡原因第4位，我国40岁以上人群COPD患病率高达10%且呈上升趋势，肺部磨玻璃结节、肺癌等疾病检出率亦逐年增高，患者常面临肺功能下降、运动耐力不足、心理焦虑等问题^[1]。肺康复是针对肺疾病患者的综合性干预措施，运动训练为核心环节；传统康复运动存在强度不易控制、耐受性差等局限，而中医健身气功追溯至导引之术，以中医整体观为指导，强调身心统一、动静结合，动作舒缓柔和且成本低、安全性高、易推广^[2]。近年来在肺康复领域的应用研究日益增多，为丰富康复手段提供了新路径。

2 中医健身气功在肺康复中的应用现状

2.1 在慢性阻塞性肺疾病（COPD）康复中的应用

COPD稳定期是肺康复的关键干预阶段，此时期患者虽症状平缓，但肺功能仍呈进行性下降，常伴随运动耐力不足、焦虑抑郁等问题。中医健身气功在该领域的应用研究最为丰富，多种功法均展现出积极疗效。

八段锦是应用最广泛的功法之一。刘素蓉^[3]等研究对八段锦训练结果显示，试验组总有效率及肺功能改善程度均显著优于对照组，证实长期坚持八段锦可有效改善患者肺功能；八段锦联合呼吸训练的康复效果优于单纯呼吸训练，在改善FEV1（第一秒用力呼气容积）、FVC（用力肺活量）等核心肺功能指标方面优势更明显。

易筋经在改善COPD患者活动能力方面表现突出。高瑛^[4]将112例COPD稳定期患者分为常规康复训练组和易筋经组，干预6个月后发现，易筋经组患者的肺功能指标及活动能力均显著优于常规组，且情绪调节能力和自我护理能力也得到明显提升。五禽戏则更侧重于心理状态调节，可有效改善患者情绪障碍和生活质量；六字诀作为以呼吸调节为核心的功法，在缓解COPD患者呼吸困难症状方面效果显著，可降低患者血清炎

症因子水平，调节免疫功能^[5]。

2.2 在肺部磨玻璃结节（GGN）患者康复中的应用

肺部磨玻璃结节患者在随访期间常因对疾病恶变的担忧产生严重心理负担，伴随焦虑、抑郁情绪，同时肺功能也可能受到潜在影响。然而，针对此类患者的干预手段相对匮乏，中医健身气功的应用为此提供了新的解决方案。研究^[6]结果显示，肺功能的改善与焦虑、抑郁症状的缓解呈明显相关性，且试验期间无严重不良事件发生。八段锦作为安全有效的替代性方案，可通过身心同调改善GGN患者的整体状况，补充了中医气功在肺康复领域的应用场景。

2.3 在肺癌术后康复中的应用

肺癌患者术后常面临肺功能受损、运动耐力下降、术后恢复缓慢等问题，中医健身气功在促进术后康复方面展现出积极作用。研究发现，习练八段锦3个月可显著改善非小细胞肺癌术后患者的FEV1、FVC等肺功能指标，延长6MWT步行距离，同时提升患者的生理状况、情感状况和功能状况。六字诀呼吸操在缩短术后恢复周期方面效果显著。在常规治疗基础上习练六字诀，可缩短胸腔镜下肺癌患者的术后引流时间，减少引流液总量，缩短术后住院时间^[7]。

2.4 在其他肺疾病康复中的应用

中医健身气功在肺结核康复中也展现出价值，研究^[8]表明八段锦可有效改善肺结核患者的肺功能和活动耐力，预防并发症发生。在哮喘患者康复中，六字诀呼吸操可降低患者血清IL-4、IL-13等炎症因子水平，升高IgG、IgA等免疫球蛋白水平，通过调节免疫功能改善呼吸功能。

3 中医健身气功在肺康复中的作用机制

3.1 中医理论基础

中医认为，肺主气司呼吸，主宣发肃降，肺功能失常则气机不畅，气血运行受阻，进而引发诸症。中医健身气功以气为核心，通过三调合一的锻炼方式，调和气血、疏通经络、调节脏腑功能。调身可活动四肢百骸，促进脏腑气血运行，增强肺

之宣降功能；调息通过调整呼吸频率和节律，延长呼气时间，增强膈肌运动幅度，改善肺通气功能，实现肺气宣降有序；调心则通过入静放松，调节情志，避免不良情绪导致的气机郁结，契合怒则气上，忧则气郁的病机特点，实现身心平衡。《素问·六微旨大论》言出入废则神机化灭，升降息则气立孤危，中医健身气功正是通过调节气的出入升降，维持机体正常生命活动，促进肺功能恢复^[9]。

3.2 现代医学机制

改善呼吸功能与运动耐力：调息训练可延长膈肌运动时程、增加活动幅度，提高潮气量和肺通气量；柔和肢体运动能增强呼吸肌力量与耐力，改善呼吸模式，缓解呼吸困难。长期锻炼可提升有氧代谢能力和6MWT步行距离，且更适配耐受性较差的肺疾病患者；调节免疫功能：可通过调节免疫细胞和细胞因子水平改善机体免疫状态，如提高COPD患者CD3+、CD4+淋巴细胞及免疫球蛋白水平，提升外周血NK细胞水平，调节哮喘患者血清IL-2、IFN- γ 等细胞因子水平，减轻炎症反应，预防疾病急性加重；调节神经-内分泌-免疫网络：调心入静可增强大脑皮层细胞电活动有序性，提高副交感神经兴奋性，调节下丘脑、垂体、肾上腺轴功能，降低应激激素水平，减少炎症反应，改善患者应激状态；改善心理状态：通过调心训练降低大脑皮层兴奋性，缓解精神紧张，显著降低HAMA、HAMD、SAS等量表评分，通过心理调节间接改善肺功能，形成心理、生理良性循环^[10]。

4 中医健身气功在肺康复应用中存在的问题

4.1 研究设计不够规范

多数研究样本量较小，导致研究结果的说服力和推广性受限；部分研究缺乏严格的随机对照设计，存在选择偏倚；不同研究在干预方案（如功法选择、锻炼时长、频率）、观察指标、疗效评价标准等方面存在较大差异，导致研究结果缺乏可比性。此外，部分研究随访时间较短，难以观察长期干预效果，对远期预后的影响尚不明确。

4.2 作用机制研究不够深入

当前研究多集中于临床疗效观察，对作用机制的探讨相对浅显。虽有研究从免疫功能、炎症因子、氧化应激等角度进行初步探索，但尚未形成完整的理论体系。对不同功法在肺康复中的特异性机制、不同疾病阶段的干预靶点等问题缺乏深入研究，难以从分子生物学水平阐明其作用本质，影响了其科学内涵的阐释和国际认可。

4.3 临床应用缺乏标准化方案

目前尚无针对不同肺疾病、不同病情阶段的标准化中医健身气功干预方案。临床应用中，功法选择、锻炼强度、干预时长等多依赖经验，缺乏个体化指导。例如，COPD急性加重期与稳定期的功法选择差异不明确，老年体弱患者与年轻患者的

锻炼强度难以精准把控。同时，缺乏专业的指导人员队伍，部分患者因动作不规范影响康复效果，甚至存在安全隐患。

4.4 国际化推广与认可不足

中医健身气功的相关研究多集中于国内，国际研究相对匮乏。尽管部分研究发表于国际期刊，但整体影响力有限。由于文化差异和理论体系的不同，国际社会对中医健身气功的认知和接受度较低，缺乏多中心、大样本的国际合作研究，制约了其在全球肺康复领域的推广应用。

5 中医健身气功在肺康复中的展望

5.1 开展高质量临床研究

加强多中心、大样本、长期随访的随机对照试验，规范研究设计和评价标准。建立统一的干预方案数据库，明确不同功法在不同肺疾病（如COPD、肺癌、GGN等）不同阶段的适用范围和干预参数。开展亚组分析，探讨年龄、性别、病情严重程度等因素对干预效果的影响，为个体化康复方案的制定提供科学依据。同时，引入真实世界研究设计，提升研究结果的临床转化价值。

5.2 深入探索作用机制

结合分子生物学、基因组学、代谢组学等现代技术，从细胞、分子水平深入探索中医健身气功的作用机制。重点研究其对肺功能相关信号通路、炎症反应网络、免疫细胞亚群调控等方面的影响，阐明不同功法的特异性机制。加强中医理论与现代医学的融合，构建中医理论、现代机制、临床疗效的完整证据链，提升其科学认可度^[11]。

5.3 制定规范化应用方案

联合中医气功、肺病科、康复科等多学科专家，制定中医健身气功肺康复临床应用指南。明确不同肺疾病的功法选择原则、锻炼强度分级、教学指导规范、安全监测标准等内容。建立专业的指导人员培训体系，提升临床应用的规范性和安全性。开发智能化指导设备，通过远程指导、动作识别等技术，解决基层医疗机构指导人员不足的问题，促进其广泛推广。

5.4 加强国际化交流与推广

开展国际多中心合作研究，采用国际通用的评价标准，提升研究成果的国际影响力。加强中医健身气功理论的国际化阐释，将三调合一等核心概念与现代康复医学理论相结合，促进文化认同。通过国际学术会议、文化交流活动等平台，展示中医健身气功在肺康复中的疗效优势，推动其纳入全球肺康复治疗体系。

5.5 拓展应用场景与形式

探索中医健身气功与其他康复手段的联合应用，如与中药、针灸、呼吸训练等结合，构建多元化肺康复体系。针对特殊人群（如老年患者、重症患者）开发简化版功法，提升适用

性^[12]。利用数字化技术开发线上课程、虚拟仿真训练系统等，满足患者居家康复需求，提高锻炼依从性。

6 结论

中医健身气功作为传统非药物治疗法的重要组成部分，在 COPD、肺部磨玻璃结节、肺癌术后等多种肺疾病康复中展现出显著疗效，可有效改善患者肺功能、运动耐力、心理状态和生活质量。其作用机制涉及呼吸功能调节、免疫改善、神经-

内分泌-免疫网络调控等多个方面，契合中医整体观和现代生物-心理-社会医学模式。当前研究虽存在设计不够规范、机制探索不深入、应用缺乏标准化等问题，但随着高质量研究的开展、规范化方案的制定和国际化推广的推进，中医健身气功在肺康复领域的应用前景广阔。未来应进一步加强多学科融合，推动中医健身气功的科学化、规范化、国际化发展，为肺疾病患者提供更优质、多元的康复治疗选择。

参考文献:

- [1] 范日胜,潘玲,黎展华,等.利金方治疗慢性阻塞性肺疾病的作用机制研究进展[J].湖北中医杂志,2024,46(09):62-66.
- [2] 姚黎燕,危槩罡,朱千虑,等.运动训练对慢性阻塞性肺疾病系统性炎症影响的 Meta 分析[J].湖南中医杂志,2025,41(1):90-99.
- [3] 刘素蓉,陈云凤.健身气功八段锦对慢性阻塞性肺病稳定期患者影响的临床研究[J].四川医学,2014(11):1481-1482.
- [4] 高瑛.健身气功易筋经促进 COPD 稳定期患者肺康复的研究[J].承德医学院学报,2016,33(4):307-309.
- [5] 李锐,卢伯春.健身气功对人体身心健康影响的研究进展[J].中国老年学杂志,2022,42(18):4638-4644.
- [6] 王永琴,王丽波,郑露.八段锦联合肺康复训练对稳定期 COPD 患者肺功能的影响[J].中国康复,2022,37(4):232-235.
- [7] 崔长钉,董莹莹,金新新.六字诀呼吸操联合传统养生功法八段锦在稳定期慢性阻塞性肺疾病患者中的应用[J].当代护士,2025,32(9):20-24.
- [8] 石燕.八段锦健身气功锻炼对肺结核患者肺功能及并发症的预防研究[J].中国预防医学杂志,2019,20(9):799-802.
- [9] 侯延军,谢小兰.基于《黄帝内经》亢害承制理论探讨佐金平木法治疗支气管哮喘热哮证[J].中国中医药现代远程教育,2025,23(12):59-62.
- [10] 华子璇,沈逸阳,李庆云.常用健身气功在慢性阻塞性肺疾病康复中的应用与思考[J].国际呼吸杂志,2025,45(2):99-104.
- [11] 李丽丽,方怡然,刘璇,等.肠道益生菌联合健身气功八段锦治疗慢性阻塞性肺(疾病)患者疗效及对 RANKL、血气指标的影响[J].现代生物医学进展,2024,24(15):2882-2886.
- [12] 吴春燕,顾盼盼.健身气功八段锦联合固本利肺汤治疗慢性阻塞性肺疾病稳定期患者对肺功能的影响[J].新中医,2021,53(6):159-161.