

# Study on the Traditional Health-keeping Mechanism of Shuttlecock Circumferential Kicking for the Physical Balance of the Elderly

Yang rui

Hongshan district, wuhan, hubei, China

Department of sports of hubei university of traditional Chinese medicine.

Email: yyyyyrrrrr717@sina.com

**Keywords:** Shuttlecock Circumferential Kicking; Elderly; Yin-Yang Balance; Dynamic Balance; Static Balance;

**Abstract.** In recent years, falls of the elderly are common, people's demand for health is becoming more and more obvious. Shuttlecock Circumferential Kick, a traditional national sport, is becoming more and more popular in the market. It has become the background of this study to explore the mechanism of Shuttlecock Circumferential Kick on the physical balance of the elderly. Through interviews and documentation, it is believed that: 1. Shuttlecock Circumference Kick, a traditional national sport with a long history, is widely welcomed and actively participated by people from all walks of life because of its delicate, simple and difficult movements. 2. Applying the traditional Chinese medicine health-preserving Yin-Yang balance concept and modern medicine balance index, the dynamic balance and static balance of shuttlecock movement are evaluated, which have positive and special effects.

## 花毽围踢运动对老年人身体平衡性传统养生机理研究

杨睿<sup>1</sup>

<sup>1</sup>湖北中医药大学体育系, 洪山区, 武汉, 湖北, 中国

Email: yyyyyrrrrr717@sina.com

**关键词:** 花毽围踢; 老年人; 阴阳平衡; 动态平衡; 静态平衡;

**中文摘要.** 近年来老年人摔倒屡见不鲜, 人们对健康需求日趋明显, 花毽围踢这种民族传统运动如今又在市井中日渐流行, 成为本次探讨花毽围踢对老年人身体平衡性作用机理研究的背景。通过走访与文献法认为: 1花毽围踢这项历史悠久的民族传统运动, 因其动作的精致、简便、难美, 受到古今各阶层人士的广泛欢迎和积极参与。2运用传统中医养生阴阳平衡理念结合现代医学平衡性指标, 对围踢运动身体动作的动态平衡与静态平衡评估后, 表现有积极特殊功效。

### 1. 引言

相传踢毽最初起源于中国古代蹴鞠, 而蹴鞠为黄河流域一带的先民在农闲时用于消遣娱乐的踢石球碰击游戏。魏晋南北朝时期, 伴随着社会的进步, 踢毽从蹴鞠活动中分化出来, 直至宋朝时期有文字记载“毽子”一词, 从而成为一项独立的闲暇运动。<sup>1</sup>从明、清至近代, 对踢毽活动描述与记录的典籍日趋繁多, 从中看出参与踢毽的对象, 上至达官贵族下至市井平民, 无不乐在其中。

近年来随着国家全民健身与大健康政策的提出，以前隐藏于市井与民间的传统花毽围踢（又称：围毽，本文以下的简称）运动，逐渐显现于各类大型表演、体育赛事和人群集中的公共活动场所之中。<sup>2</sup>踢毽子这种民族传统体育项目，逐渐改变了过去知名度高、参与度低的基本状况，愈发成为当今社会大众喜闻乐见的民族传统体育健身娱乐游戏。老龄化社会的出现，使人们更加注重通过闲暇的围踢毽运动来强身健体，从而达到预防疾病的目的。因此本文想从传统中医养生的阴阳平衡理念出发，探究老年人通过从事围踢运动动作的锻炼，促进机体平衡性的原理。

## 2. 踢毽对老年人的传统养生功效

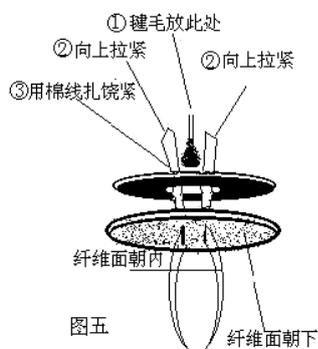
### 2.1 传统养生理念健身养体与阴阳平衡的功效

《黄帝内经》指出：“人生有形，不离阴阳”。<sup>3</sup>说明生命现象是由阴阳构成的，阴阳是相互依存的，任何一方都不能脱离另一方而单独存在。没有阴，就没有阳；没有阳，也不可能有阴。在人体内阴阳消长的运动中，对立的双方，总是保持着动态的平衡，从而维持着机体内环境相对恒定以及机体与外界环境相对协调和统一，以保证人体生命活动的正常进行。在疾病发生和发展变化过程中，由阳转阴，或由阴转阳的变化，均可出现阴阳失去的相对的平衡，而出现偏盛或偏衰的现象，人体内阴阳的任何一方虚损到一定的程度，会导致对方的不足，即所谓“阳损及阴”或“阴损及阳”，因此保证人体内外的阴阳平衡，对于抑制慢性疾病与身体机能退化的发生，有着积极的健康养体意义。

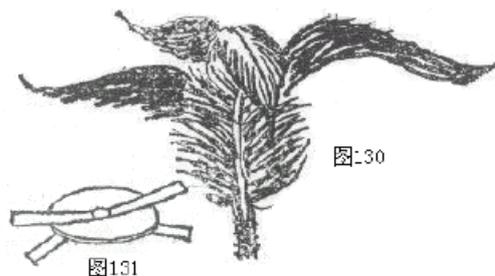
### 2.2 传统围踢运动渊源与特性

西汉起有蹴鞠文字记录描述以来，蹴鞠活动主要用于培养与锻造军队士兵的身体素质、意志品质以及军事素养。战国前后随着社会的发展，蹴鞠活动的平民化、娱乐化特征日趋明显。随着唐代社会市井文化的繁荣，蹴鞠活动的娱乐表演文化需求要大过于军事训练需求。然而鉴于蹴鞠表演活动人员与场地客观条件繁杂，一种更为轻巧且简便，集蹴鞠动作之大体，而运行过程更加精致、动作更加难美的踢毽运动从蹴鞠中升华分化出来。

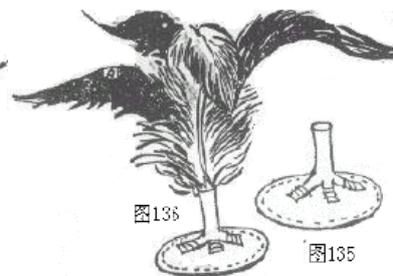
到宋代的《事物原始》一书中记载描述了花毽踢的动作与组织，毽子的制作。及：“今时小儿，以铅锡为钱，装以鸡羽，呼为箭子。”这里描述了的毽子制作和当今围踢所用的器材已经基本类似（图1、2、3为当今毽子制作步骤）。同时还记有：“三五成群走踢，有里外赚、拖枪、耸膝、突肚、佛顶珠、拐子等名称，亦毗鞠之遗意也”这里描述了当时花毽的基本动作和组织形式，这就与当今围踢毽的动作（盘踢、磕踢、拐踢、绷踢、背剑、过脖、过胸、滚脸）与组织形式（走外、走后、纵队、横队）也相差无几了。



图表 1



图表 2



图表 3

## 2.3 近年来围毬运动的开展情况

围毬运动近年来在全国各地有了长足的发展，特别是湖北省率先将该项目列入到有30年历史的全省毬球比赛当中。设置专项的围毬比赛，设定花式围毬4人赛和花式是双人秀。以评分的方式对参赛的各队、各组进行打分。并细化打分要素，从过毬技术、控毬和传毬技术、动作协调和观赏性综合评比、高难花式技术、失毬5个方面，对参赛队进行评比并列出名次先后。中国毬球协会将围毬的运动规则标准化并予以公布。包括：场地的规格、毬子的用料规格、竞赛人员组成、竞赛基本礼仪、竞赛时限、竞赛的具体方法、动作性质的甄别与评判、竞赛裁判的组成与职责、裁判的口令与手势。

## 2.4 围踢毬动作特性对老年人主观参与的影响

围毬动作主要是靠下肢做接、落、绕、踢，同时结合上肢使身体前，后，左，右躯干与肢体进行屈体、转身的各种踢毬动作，在空间控制、内气不谢、外力平衡的基础上协调运行，这和上述传统养生中“人生有形，不离阴阳”的理念不谋而合。

围毬运动可使人体的上下肢平衡性与协调性进一步强化，机体的内部循环与肢体有机融合统一。随着老龄化社会的到来，老年人的健康需求和参与频率日趋明显，他们都普遍的体会到围毬运动对身体健康的促进作用。同时围踢毬这种运动形式十分简便易行，运动强度舒缓柔和，运动场所朴素而方便，这更让它受到了有健身需求老年人普遍的欢迎。

## 3. 老年人身体动作运行平衡性指标

### 3.1 老年人身体平衡性指标的重要性

近年来有关老年人因身体平衡协调不佳而跌倒，造成的系列社会及家庭问题屡见不鲜，给广大老年人幸福晚年蒙上了一层阴影。<sup>4</sup>人体的平衡能力可以分为两类，及静态平衡和动态平衡两种。<sup>5</sup>医学领域的静态平衡能力，指人体处于一种身体姿势稳定的状态；而动态平衡能力，指人体在运动过程中或受到外力时，可以自动地调整并保持身体重心及身体姿态的一种能力。<sup>6</sup>随着老年人年龄的增长，身体各种机能不可避免的会发生逐步退化的现象。然而维持他们日常生活所需要的正常人体机能是必不可少的，显然身体平衡性指标，是保障老年人日常生活，最为基础与核心的身体机能指标。

### 3.2 “易筋”理论对老年人身体平衡机理的作用

古代“易筋经”提出的“易筋”理论，认为虽然“人身的筋骨由胎禀受之，有筋弛者，筋挛者，筋靡者，筋弱者……”，但是可以通过体育锻炼“挽回干旋”的方法改变自身，进而达到“筋挛者易之以舒筋，弱者易之以强筋，弛者易之以和筋，靡者易之以壮筋，即缠绵之身，可以立成铁石”。“易筋”理论，强调了传统的养生健体对机体内因的重要作用，认为只有通过身体的锻造、修行与练习，挽回身体筋骨弛、挛、靡、弱的原来性质，通过循环的修行、持之以恒的练习，使机体筋骨得以壮、强、和、舒。改变机体后天的调节精神，尤其是通过体育锻炼的方法来增强体质，提高机体的阴阳平衡，从而达到促进老年人机体阴阳平衡，健康发展的目的。

## 4. 围毬动作对老年人身体平衡性的促进与影响

### 4.1 围踢毬动作对身体平衡性的要求

《吕氏春秋·尽数》就用“流水不腐，户枢不蠹，动也。”<sup>7</sup>告诉人们要经常从事身体运动，才能保持健康。围毬动作包括：盘踢、磕踢、拐踢、绷踢、背剑、过脖、过胸、滚脸。组织形式多样包括：走外、走后、纵队、横队。不论是在单人、双人或多人情况下完成围踢毬的动作，都需要人体各踢球关节部位，与毬子保持准确的空间移动点与静止身体位置姿态，从而保证围踢活动过程的连续性与趣味性。因此，在完成上述各类踢毬动作时，需要支撑脚与踢

毽脚的平衡协调配合，支撑脚是维持身体静态平衡的基础，这就需要有足够的肌肉力量来维持身体姿势。而踢毽脚或关节是维持身体动态空间准确平衡点的基础，这就需要人脑的前庭神经来支配踢毽脚和关节完成对毽子的准确控制。这样围毽活动过程当中，对身体动态与静态姿势的协调平衡的要求，体现出了该项运动对人体平衡性的独特锻造效果。

#### 4.2 老年人在完成围毽动作时对机体平衡性的积极作用

近年来围毽运动有了广泛的参与群体，且都参与到各类围毽娱乐健身竞赛活动当中。围毽活动场地三米见方，运动时间一般在半小时至三小时之间，围毽运动动作都以平和、舒缓、轻盈的动作来进行，因此整个围毽运动强度比较适中。踢毽时下肢的运行使腿、眼、身、手以及下肢的关节、肌肉、韧带以及腰部的柔韧性和灵活性都得到很大的锻炼。

同时，同伴间的配合交流可以因为一个漂亮有趣的轻盈动作而身心愉悦，围踢的过程中由于肌肉不停地收缩运动，促使心跳加快、呼吸加深，肺活量扩大，较强的心肌力量，使心脏跳动有力，增强血液循环和新陈代谢，提高血液中的高密度脂蛋白，可以延缓大脑的衰老、使人耳聪目明，从而保护心肺功能。<sup>8</sup>腿部肌肉结实有力，使老年人走起路来虎虎有声，步态稳健。保持良好的立体感觉，提高定向能力和判断能力；更有利于增加各个关节的灵活程度，从而确保身体的平衡性。

### 5. 结语

**5.1** 围毽是一项来源于我国民间古老的传统休闲运动，上至魏晋南北朝时期到近代古街市井，下至当今的街头广场与大型表演体育赛事活动当中。围毽运动以其自身运动过程灵巧简便，动作精致而难美，受到了古今各阶层人士的广泛欢迎与积极参与，体现了传统文化的延续传承性。

**5.2** 中医养生的典籍黄帝内经中的传统阴阳平衡理念，与现代医学对人体平衡性动态平衡与静态平衡的指标分析，使参与围毽运动的老年群体更加深刻的体会到，围毽运动对锻造身体平衡性的重要且独特的功效。

**5.3** 当今社会老年人的健康养体需求随着时代的进步日趋明显，围毽运动以其自身动作灵巧、简便、难美的特性，以及对身体平衡性功效独特作用，使其成为老年群体锻炼身体平衡性的一项极为有效的运动保健项目。

### References

- [1] (Song) Gao Cheng, (Ming) Li Guozhi; Jinyuan, Xu Peizao, Dianshu. Shi Jiyuan [M]. Beijing: Zhonghua Bookstore, 1989.04
- [2] Yang Rui.'Qiyun Society's Enlightenment on Grass-roots Shuttlecock Autonomy: Taking Qingshan District of Wuhan as an Example [J]. Sports Research and Education, 2014, 29 (5): 50-53
- [3] Wang Qingqi. Dictionary of Huangdi's Internal Classic Appreciation [M]. Shanghai: Shanghai Dictionary Publishing House, 2011:
- [4] Hakka News.com.news/system/2019/01/09/030014249.shtml, 2019.1.10
- [5] Writing Group of Anthropometry and Evaluation. Anthropometry and Evaluation [M]. Beijing: Higher Education Press, 1990:232-238
- [6] Nandengkun, Editor-in-Chief, Rehabilitation Medicine [M], Beijing: People's Health Publishing House, 1999, 134-137

- [7] Lv Buwei, *Lv's Spring and Autumn Period*, Quanshu [M]. Heilongjiang: Northern Literature and Art Publishing House, 2016:26-27
- [8] Wu Doulei, Li Su and Tang Hui. The effect of shuttlecock on bone mineral density and bone metabolism in postmenopausal women [J]. *Journal of Beijing Sports University*, 2011, 7 (34): 61-62.