

团体标准《八段锦》（征求意见稿）

编制说明

提出单位：中国中医科学院望京医院

归口单位：中华中医药学会、中国健身气功协会

《八段锦》团体标准起草组

二〇二六年四月

目次

一、工作简况.....	1
(一) 任务背景	1
(二) 起草单位及起草人	2
二、标准编制原则、主要内容及确定依据	4
(一) 标准编制原则	4
(二) 标准的主要内容及确定依据	4
三、标准编写主要过程	7
(一) 预研阶段	7
(二) 立项阶段	8
(三) 起草阶段	9
四、与现行强制性国家标准或政策法规的关系	12
五、代表性分歧意见的处理经过和依据	12
六、宣传、贯彻标准和后效评价标准的要求和措施	12

团体标准《八段锦》（征求意见稿）

编制说明

一、工作简况

（一）任务背景

为深入贯彻落实国家关于推进中医药传承创新发展和全民健身的战略部署，积极响应“健康中国行动”等活动号召，充分发挥八段锦在中医“治未病”、慢性病防控和全民健康促进中的特色优势，依据《中医药团体标准管理办法》等相关要求，中华中医药学会联合中国健身气功协会，共同组织开展《八段锦》团体标准的编制工作，为八段锦的科学普及、规范应用与文化遗产提供标准化支撑。

当前，我国正全面推进健康中国建设，推动慢性病防治关口前移、倡导文明健康生活方式已成为实施健康中国战略的重要任务。随着经济社会发展和生活水平提高，人民群众更加重视生命安全和健康质量，健康需求不断增长并呈现多样化、差异化特点，亟需便捷、科学、适宜的养生保健方式满足全生命周期健康管理需求。八段锦作为中国传统导引术的经典代表，其功法融合肢体运动、呼吸调控与心理调节，深刻体现了“形神共养、动静结合”的中医健康智慧，是中医药养生保健文化的重要载体。现代研究与实践表明，科学习练八段锦对增强体质、调节机体功能、促进心理健康具有积极作用，既能辅助防控慢性病，也与“体重管理年”所倡导的“吃动平衡”理念高度契合，是适于全生命周期健康管理的理想方案之一，在全民健康促进中具有不可替代的优势。

近年来，八段锦凭借其“简便验廉”的特点，在全国范围内广泛普及，受到不同年龄段、不同群体的青睐，成为群众开展自主健身、养生保健的重要选择。但与此同时，在其普及过程中也暴露出突出问题：八段锦流传过程中形成了多个流派，各流派在动作要领、教学指导、练习规范等方面存在差异，缺乏统一的技术标准和规范指引，导致练习者难以掌握科学的练习方法，不仅影响了八段锦健身养生效益的充分发挥，也不利于其文化内涵的准确传承与推广。

此外，随着中医药标准化建设的不断推进，团体标准作为行业内部共同遵循的准则，对于促进产业健康发展、提升服务质量、保障群众权益具有不可替代的作用。当前，八段锦相关技术标准的缺失，已成为制约其专业化、规范化发展，影响其在慢性病防控、全民健康促进中发挥更大作用的重要瓶颈。在此背景下，

亟需制定科学、统一、可操作的《八段锦》团体标准，破解行业发展难题，推动八段锦养生保健技术规范、标准化发展，助力中医药传承创新与全民健康深度融合。

（二）起草单位及起草人

主要起草单位：中国中医科学院望京医院、国家体育总局健身气功管理中心、北京体育大学、北京中医药大学、中国中医科学院医学实验中心、上海传承导引医学研究所、中国医学科学院阜外医院、北京医院、上海体育大学、清华大学、北京市标准化研究院、武汉体育学院、中国中医科学院广安门医院、丽水学院、中国中医科学院西苑医院、内蒙古师范大学、上海市气功研究所、广州中医药大学、福建中医药大学、山东中医药大学附属医院、四川省中医药科学院、天津中医药大学、河南中医药大学、江西中医药大学、北京中医药大学东直门医院、南京中医药大学。主要起草人见表 1。

表 1 标准起草组成员（排序不分先后）

序号	姓名	单位	职称	专业方向
1	朱立国	中国中医科学院望京医院	主任医师	中西医结合骨科
2	崔永胜	国家体育总局健身气功管理中心	研究员	健身气功
3	杨柏龙	北京体育大学	教授	传统体育养生
4	魏 戌	中国中医科学院望京医院	研究员	中医骨伤
5	代金刚	中国中医科学院医学实验中心	研究员	中医学
6	严蔚冰	上海传承导引医学研究所	教授	中医导引
7	李 静	中国医学科学院阜外医院	研究员	心血管疾病
8	张海波	中国医学科学院阜外医院	研究员	心血管疾病
9	郑志坚	北京医院	主任医师	针灸
10	魏玉龙	北京中医药大学	教授	中医气功学
11	秦晓宽	中国中医科学院望京医院	医师	中医骨伤
12	孙 凯	中国中医科学院望京医院	主治医师	中医骨伤
13	金哲峰	中国中医科学院望京医院	主任医师	中医运动医学
14	银 河	中国中医科学院望京医院	副主任医师	中医骨伤
15	李玲慧	中国中医科学院望京医院	副主任医师	中医骨伤
16	郝 震	河南中医药大学	副教授	武术与民族传统

				体育
17	姜 泉	中国中医科学院 广安门医院	主任医师	风湿免疫病
18	王海虹	北京市标准化研究院	教授级高 工	标准化
19	王晓军	北京体育大学	教授	传统体育养生
20	王玉林	清华大学	教授	健身气功
21	张云崖	上海体育大学	教授	健身气功
22	雷 斌	武汉体育学院	教授	中国传统体育养 生
23	张彩琴	内蒙古师范大学	副教授	健身气功
24	陈昌乐	上海市气功研究所	副主任医 师	针灸结合气功
25	刘晓蕾	北京体育大学	教授	传统养生运动
26	晁胜杰	丽水学院	副教授	民族传统体育
27	肖 京	中国中医科学院西苑医院	主任医师	气功推拿
28	宋建钧	中国中医科学院广安门医 院	主治医师	慢性病的运动处 方
29	李兆伟	广州中医药大学	教授	武术与保健功法
30	毕 卫	国家体育总局健身气功管 理中心	-	健身气功
31	鄢行辉	福建中医药大学	教授	运动康复与中医 骨伤
32	李运伦	山东中医药大学附属医院	教授	中医中西医结合防 治心血管病
33	袁 娜	中国中医科学院望京医院	副主任 护师	护理
34	何本祥	四川省中医药科学院	主任医师	中医运动医学
35	牛朴钰	天津中医药大学	助理研究 员	运动疗法防治退 行性骨伤病
36	章文春	江西中医药大学	教授	健身气功
37	李金根	北京中医药大学东直门医 院	副主任医 师	心血管疾病
38	吴云川	南京中医药大学	教授	针灸推拿
39	周 倩	天津中医药大学	副教授	神经药理学
40	严 正	中国中医科学院望京医院	医师	中医骨伤
41	许 博	中国中医科学院望京医院	医师	中医骨伤
42	袁东升	中国中医科学院望京医院	医师	中医骨伤

二、标准编制原则、主要内容及确定依据

（一）标准编制原则

一是秉承科学性原则。本标准的制定系统梳理了八段锦的历史源流与现代研究成果，查阅了中医导引术、传统养生功法、运动医学等领域的权威文献、学术论文与研究报告，对八段锦的动作要领、技术规范与适用场景进行了科学总结与归纳，确保标准内容符合中医理论与现代运动科学原理，保障了标准的科学性与严谨性。

二是秉持适用性原则。本标准的制定开展了广泛调研，面向八段锦教学、推广、临床应用的一线从业者、科研人员及爱好者征集意见，充分考虑了不同人群的练习需求与场地条件，兼顾了功法的规范性与普及性，具备良好的适用性与可操作性。

三是遵循规范性原则。本标准按照 GB/T 1.1-2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定进行编制，同时结合中医药团体标准的编写要求，明确术语定义、动作规范与技术要求，确保标准文本格式统一、表述清晰、逻辑严谨，符合团体标准的编制规范。

四是坚守安全性原则。本标准以“安全为先、循序渐进”为核心，针对八段锦练习中的动作要点、安全要求进行了明确说明，兼顾了功法的传统内涵与现代练习安全需求，保障不同人群练习的安全性与合理性。

（二）标准的主要内容及确定依据

第一章：范围

本部分界定了八段锦的习练原则，规定八段锦的站桩、技术规范、功理功用、学练建议、常见疾病人群习练推荐及安全提示。

本文件适用于政策制定者，医疗机构、康复机构、保健机构、体育机构，培训机构，认证机构，社团组织，健身站点及社会体育指导员，公众和八段锦爱好者等。

确定依据：参考中医导引术、运动医学、传统养生功法等领域的研究成果与行业实践经验，并进行专家讨论会论证，对标准的框架、技术内容与实施路径进行设计编制，确保标准的规范性、科学性与可操作性。

第二章：规范性引用文件

本部分对引用的标准进行表述。

确定依据：按照本文件引用的标准列出。

第三章：术语和定义

对功法类、中医类、经络循行等方面涉及的八段锦、调身、调息、调心、手型、步型、身型、呼吸、阴阳、精气神、五脏六腑、经络、气血、气机、三焦、五劳七伤、十二经脉等术语给出了定义。

确定依据：对于正文涉及的用词，结合传统导引术、中医养生理论及八段锦教学推广实践，参考相关行业标准与学术文献，对术语进行了界定。

第四章、第五章：站桩、技术规范与功理作用

规定了站桩与八段锦的动作说明、呼吸方法、意念活动、技术要点以及功理与作用等内容。

确定依据：本章节以国家体育总局推广的《八段锦》标准版本为核心依据，该版本在全国范围内应用最广泛，动作体系科学规范，既完整传承了传统功法的核心内涵，又符合现代运动生理学与养生学的要求，是公认的通用性、科学性与安全性兼备的版本。在此基础上，结合中医导引理论与推广实践经验，对动作规范、功理作用等内容进行了系统梳理与细化，确保标准内容的权威性、普适性与可操作性。

第六章：科学学练建议

规范明确八段锦练功核心目的、功前准备要求、日常习练规律、身体反应处置、理论素养提升、分层学练进阶体系及日常生活调养等全流程内容。将学练进阶划分为初级、中级、高级三个梯度，逐级明确动作规范、呼吸配合、形神修炼的核心要点；系统梳理练功环境、着装、身心状态、热身准备等前置条件，确立循序渐进、规范灵活、持之以恒的习练准则；合理区分练功正常体感与异常反应并给出处置方式，同步强调理论学习与日常调护结合，形成完整、系统的科学化习练指导体系。

确定依据：本章立足八段锦大众化普及推广的实际需求，结合大众自主习练、日常养生锻炼的普遍现状，依托传统中医导引养生理论与形神共养理念，融合现代运动训练原理、运动生理学及慢病养生干预实践要求编制。结合不同习练者基础水平差异，搭建三级分层进阶学习模式，贴合循序渐进的运动习得规律；围绕练功前后全流程，整合场地环境、着装起居、身心状态、运动负荷、体感反应等关键管控要点，补齐大众自学练习中的规范短板；兼顾传统功法修习要义与现代

健康生活理念，兼顾健身养生、慢病调理、康复调养、修心养性多元练功目标，客观梳理练功良性反应与特殊异常情况，配套科学应对指引，同时结合传统文化内涵与现代科学理论双向赋能，保障内容兼具传统性、专业性、实用性与安全性，适配全民日常养生、大众健身、慢病辅助调理等常态化习练场景。

第七章：核心适用人群及主要应用场景

明确八段锦核心适用人群的范围、以及主要应用场景的具体适配方式、实施要求，涵盖全年龄段、不同健康状态人群及多元习练场景，形成分类清晰、要求明确、适配性强的人群与场景指引体系。核心适用人群包括全年龄段健康群体，心脑血管疾病、代谢性疾病等慢性病稳定期人群，以及经医学评估无风险的妊娠期、产后恢复期等特殊生理阶段人群，针对不同人群明确习练强度、指导要求及安全注意事项；主要应用场景涵盖个人居家习练、集体教学推广、医疗机构临床干预、校园健康促进四大类，分别明确各场景的习练方式、实施条件及核心目标。

确定依据：本章立足八段锦“低门槛、易坚持、高安全”的核心优势，结合其大众化普及推广与多元场景应用的实际需求，依托传统中医导引养生理论、形神共养理念，融合现代循证医学研究成果、运动生理学原理及慢病养生干预实践要求编制。结合不同人群的体质差异、健康状况及习练需求，区分健康人群、慢性病稳定期人群、特殊生理阶段人群的习练标准，其中慢性病稳定期人群的指引参考现代临床研究结论，明确其作为辅助康复手段的合理性与安全要求，特殊生理阶段人群则结合不同生理特点制定个性化防护准则，贴合各类人群的健康需求与身体耐受度；围绕八段锦无场地、无器械限制的特点，适配个人居家、集体推广、医疗机构、校园等多元场景，兼顾自主习练的灵活性、集体教学的专业性、临床干预的针对性及校园推广的教育性，其中集体教学与社区推广贴合其规模化普及的需求，医疗机构应用依托中医“治未病”与慢病管理理念，校园场景则聚焦青少年体质提升与健康习惯培养，同时整合不同场景的实施要点与安全规范，保障内容兼具传统性、科学性、实用性与安全性，适配全民养生、慢病辅助调理、校园健康、集体推广等多样化需求，推动八段锦在不同人群、不同场景中规范、广泛应用。

第八章：安全提示

明确八段锦习练全过程的安全管控规范与行为准则，划定运动风险预警边界、特殊人群练习限制及功法认知底线。规范习练中异常不适症状的识别、应急处置

与就医原则，明确慢病、特殊生理期、重症及精神类疾病等群体的练习准入要求与专业指导条件；端正功法科学认知，严禁过度神化、玄化功效及传播封建迷信，保障习练安全、规范、文明开展。

确定依据：本章结合运动锻炼通用安全准则、特殊人群运动禁忌规范与慢病运动干预风险防控要求制定，立足大众自主习练与集体推广的安全刚需，围绕躯体急症、生理特殊阶段、身心疾病等潜在风险场景进行约束。结合导引功法修习特点与群众认知现状，兼顾运动安全防护、人群分级管控与意识形态规范，既明确身体不适的暂停、休整、就医处置流程，强化运动风险前置防控；又规范功法传播导向，坚持科学养生理念，杜绝不实宣传与封建迷信，全面保障习练者身心健康、运动安全与社会公共秩序，适配全民普及推广的规范化、法治化、科学化管理要求。

三、标准编写主要过程

（一）预研阶段

为科学、规范推进《八段锦》团体标准编制工作，夯实标准编制基础，确保标准内容贴合行业需求、符合发展实际，自启动《八段锦》团体标准编制筹备工作以来，组织中医药、健身气功、体育科学、标准化研究等领域的多位专家，开展了系统全面的预研工作，为标准正式编制奠定了坚实基础，预研阶段主要开展以下两方面工作：

一是系统梳理相关政策法规与现有标准，做好衔接融合。预研期间，专家团队全面汇总国内关于中医药传承创新、全民健身、健康中国建设等相关国家法律法规、政策文件，重点梳理了与传统导引术、养生保健、体育健身相关的现有国家标准、行业标准及团体标准，深入分析各类标准中关于动作规范、教学指导、安全保障等相关要求，确保拟编制的《八段锦》团体标准能够无缝衔接现有政策与标准体系，在技术要求、术语定义、规范导向等方面做到协同一致，避免冲突与重复，同时突出八段锦“形神共养、动静结合”的中医特色优势。

二是组织专家研讨，初步搭建标准框架并完善核心内容。预研阶段，组织开展研讨会议，邀请中医药理论、健身气功实践、标准化研究等领域的知名专家，围绕《八段锦》团体标准的术语定义、框架结构、核心技术要求等关键内容，进行了详细论证与完善。工作小组对专家研讨提出的意见建议进行分类梳理、逐条

研究，结合调研结果不断优化标准内容，初步明确了标准的编制思路、核心框架和主要内容，确保标准内容科学严谨、贴合实际、具有可操作性。

经过系统预研工作，《八段锦》团体标准预研阶段任务顺利完成，形成了《八段锦》团体标准预研草案。该预研草案已初步明确了标准的核心内容与技术导向，具备内容贴合实际、指导性强、与现有政策标准衔接合理等优点，能够为后续标准正式编制、专家论证、立项申报等工作提供有力支撑，也为规范八段锦习练与推广、发挥其在全民健康促进中的作用奠定了基础。

（二）立项阶段

中华中医药学会于2026年3月20号组织召开了《八段锦》团体标准立项审查会。专家组听取了项目组汇报并审查相关材料，认为前期工作比较充分、立项材料基本完整，申报项目具有必要性、可行性和创新性。同时，提出修改指导意见，结论为同意立项。2026年3月25日，中华中医药学会下发立项公告，《八段锦》团体标准制定项目正式立项。



（三）起草阶段

1.开展文献研究及调研

标准起草组梳理八段锦有关近现代研究、经典文献、各流派经验、体育方面有关成果，以及现有相关规范及临床应用/全民习练案例等材料，凝练八段锦当前有关中医理论支撑、习练动作、技术要求、注意事项等方面的现状及问题。标准起草组设计调研问卷，在中医药、体育、社会大众等范围开展了充分的问卷调研，覆盖北京、上海、广东、浙江、四川、河南等多个省市，调研对象包括八段锦习练人群、专业教学机构、高校相关专业院系及行业协会等。调研过程中，重点收集了各单位、各群体在八段锦动作规范、教学方法、练习误区、健康效益评估等方面的关键信息，广泛征求了一线教学人员、资深习练者、行业专家的意见建议，其中多家中医药院校、健身气功辅导站、专业体育场馆提出了具有建设性、针对性的指导意见，为标准内容的科学设定提供了重要参考。

起草组以中医药理论为根基，融合现代研究成果与广泛习练实践，完善标准草案框架（明确标准涵盖范围、规范性引用文件、术语和定义、基本要求、动作规范（预备式+八式）、分级习练指导、应用场景、注意事项、教学与考核要求等章节），并对标准草案内容进行了修改。

2.召开八段锦团体标准制定启动与专家讨论

2026年3月30日，学会召开八段锦团体标准制定启动会暨专家讨论会。研讨汇聚中医、体育、标准化、临床康复、运动医学等多领域专家意见，聚焦标准定位、编写规范、技术细节、安全适配、解读推广五个方面：

一是标准定位与适用范围。1. 核心定位：八段锦属于健身功法，标准定位为普适性健身养生团体标准，面向健康人群，慢性病、康复等人群作为参考应用。2. 内容边界：标准正文避免诊断、绝对化治疗表述，杜绝玄学化表达；核心回答“怎么练”的基础问题，简洁聚焦、易于推广。3. 应用场景：覆盖全民日常健身、教学培训、康复参考、治未病科应用等场景，明确标准适用边界。

二是标准编写核心规则。1. 底线要求：严守安全第一原则，细化练习注意事项。2. 规范依据：严格遵循 GB/T 1.1-2020《标准化工作导则》，体例规范、术语准确、逻辑清晰。3. 传承与科学结合：以中医脏腑、经络、阴阳理论为根基，整合现代运动医学、康复医学研究成果与实验数据，强化科学证据支撑。4.

标准与解读分离：标准正文极简规范，解读材料细化中医原理、人群适配、科学依据、实操指导，保持二者内容一致。

三是动作、呼吸与意念规范。1. 动作规范：细化预备式及八式动作的角度、幅度、节奏、发力点、姿势标准，确保可操作。2. 呼吸指导：仅明确呼吸配合原则，不做严苛量化限定，兼顾不同习练者基础，降低入门难度。3. 练习路径：遵循循序渐进原则，按“动作规范→呼吸配合→意念专注→身心协调→心理调节”分层要求，初学者降低意念与呼吸难度。

四是分级练习与人群适配。1. 层次划分：按初学/进阶/高阶划分练习层次。2. 人群指导：针对不同疾病人群，补充练习频率、强度、时长基础建议。3. 禁忌明确：清晰界定不适宜练习人群、练习禁忌与突发情况处置原则，守住安全底线。

五是中医理论与术语规范。1. 理论融入：适度融入中医核心理论，通俗解释三焦、五劳七伤等专业术语，避免晦涩难懂。2. 功效表述：仅做整体健身功效宽泛表述，不细化单式针对性疗效，不涉及疾病治疗描述。3. 历史传承：安排专人梳理八段锦历史渊源，确保标准传承脉络清晰、有据可查。

六是标准解读与推广配套。1. 解读材料：编制标准条款解读、标准问答，兼顾专业性与通俗性。2. 版本规划：先完成基础版标准编制，后续启动青少年版本标准起草。

七是会议达成的统一共识。1. 编制原则：坚持科学规范、实用普适、权威引领、广泛共识，立足经典传承、中医为本、体医结合、服务全民。2. 内容边界：标准正文简洁化、规范化，聚焦动作、呼吸、安全、教学等核心内容；解读材料做细化延伸。3. 技术要求：动作规范可落地、呼吸指导易掌握、安全事项全覆盖、科学依据可追溯。4. 编制流程：严格按照立项、起草、征求意见、技术审查、公示、发布、宣贯流程推进，多方征求意见，凝聚行业共识。

3.召开八段锦师资及标准制定讨论

2026年4月9日，国家中医药管理局中西医结合司组织召开八段锦师资及标准制定讨论会。会上专家对八段锦标准草案内容提出意见建议，项目组进行完善：1) 细化了八段锦术语定义，明确了调身、调息、调心的具体技术要求，补充了动作规范、呼吸要领等关键环节的实操指引；2) 完善了不同习练阶段（入门、进阶、提升）的分级要求与教学指导原则，增加了习练注意事项、安全要求

等风险管理相关内容；3）明确了标准在慢性病防控等场景中的方案，强化了标准的科学性、安全性与可操作性。

4.起草形成标准讨论稿

起草组结合前期调研以及专家意见，按照 GB/T 1.1-2020《标准化工作导则 第 1 部分：标准化文件的结构和起草规则》等要求，进一步修改完善标准草案，形成《八段锦（讨论稿）》，并补充完善编制说明。

5.召开标准定稿会

2026 年 4 月 22 日，学会组织召开了八段锦团体标准定稿会，起草组全体人员参加会议，对标准讨论稿提出意见和建议，主要意见如下：

一是术语与定义规范。术语统一：“调心、调息”等术语需与现行中医气功行业标准、权威教材保持一致，确保口径统一。表述严谨：删除“精神分裂”等易产生歧义、非专业表述，避免模糊化、口语化、非标准用语。边界清晰：严格区分标准文本与解读材料定位，标准文本聚焦“规范与要求”，解读材料负责原理阐释与细节说明，不混淆、不重复。量化可操作：对“多种常见病、慢性病”等表述明确适用范围与限定条件；建议补充每周练习频次等可量化指标，提升实操性。

二是功法内容与技术细节。功理与作用：简化标准正文中“功理与作用”表述，仅保留核心结论，详细解释移入配套解读材料。功效表述：标准文本不做过度功效解读，保持严谨、普适，不夸大、不涉及疾病治疗指向；明确“保健促进作用”，区分健康人群保健与疾病辅助适用场景。动作与操作：规范动作、呼吸吐纳等技术细节；补充适宜练习时间、不同身型与动作匹配说明，提升普适性。编制借鉴：参考同类导引功法标准编制经验，保持体例与表述风格统一，降低不必要复杂度。

三是标准文本优化。精简提质：删减冗余内容，突出核心条款，提升可读性与实用性。重点聚焦：明确重点适用人群，细化功法技术规范，压缩非必要篇幅。依据完善：补充标准编制科学依据与支撑材料，强化合规性与科学性。

会议认为，标准草案编制程序合规、内容科学、结构完整、表述规范，符合 GB/T 1.1-2020 及中医药团体标准编制要求，建议进一步修改后确定为《八段锦》团体标准（征求意见稿）。标准定位为普适性健身养生标准，以健康人群为主要对象，慢性病及康复人群可在指导下参考使用，与现行法律法规、强制性国家标

准无冲突。要求起草组按照本次会议意见逐项修改完善，确保标准权威、严谨、安全、可推广。

起草组按照专家意见对《八段锦（讨论稿）》进一步修改完善，形成征求意见稿和编制说明。

6.征求意见

四、与现行强制性国家标准或政策法规的关系

与现行强制性国家标准及政策法规没有矛盾或冲突。

五、代表性分歧意见的处理经过和依据

本标准制订过程中，无重大分歧意见。

六、宣传、贯彻标准和后评价标准的要求和措施

（一）宣传、贯彻标准的措施

1. 标准的实施单位及适用人群

本文件适用于政策制定者，医疗、康复和体育机构，培训机构，认证机构，社团组织，健身站点及社会体育指导员，公众和八段锦爱好者等。

2. 其他宣传、贯彻本标准的措施

建议在中华中医药学会、中国健身气功协会官方网站、微信平台，期刊论文发布，并通过培训等方式贯彻实施、推广应用。

（二）标准的修订

本标准计划3年后进行更新。