

中华中医药学会

中会标准发〔2026〕213号

关于印发《八段锦》团体标准宣贯实施推广方案的通知

各分支机构、地方中医药学会，《八段锦》团体标准起草组，各有关单位：

为落实国家中医药管理局和国家体育总局相关工作安排，切实做好《八段锦》团体标准的宣贯、落地与推广应用工作，确保标准落地见效、惠及民生，中华中医药学会研究制定了《〈八段锦〉团体标准宣贯实施推广方案》（见附件），经学会秘书长办公会审议通过，现印发给你们，请遵照执行。

联系人：段笑娇 010-64202516，64200488

附件：《八段锦》团体标准宣贯实施推广方案



附件

《八段锦》团体标准宣贯实施推广方案

为深入贯彻落实健康中国战略、全民健身国家战略及中医药传承创新发展部署，推动《八段锦》团体标准落地实施、规范应用、广泛普及，充分发挥标准在全面健康、慢病康复、治未病、非药物治疗、医体融合促进中的基础性、指导性、规范性作用，进一步统一习练规范、统一应用标准、统一推广口径。结合有关工作部署，面向标准起草组、学会各分支机构、全国各地地方中医药学会、各有关单位，特制定本宣贯实施推广实施方案。

一、总体目标

以“标准落地、规范推广、广泛普及、提质增效”为总体目标，通过分层分类、全覆盖、系统化宣贯培训，推动全体参与单位掌握《八段锦》团体标准核心内容、技术规范、功理内涵、适用场景与安全要求。依托起草组技术支撑、学会分支机构专业优势、地方学会基层优势，规范八段锦教学、习练、康复应用、科普传播行为，持续提升中医药养生功法标准化、科学化、普惠化发展水平，助力中医药服务消费提质扩容和全民健康素养提升。

二、工作原则

一是权威引领、统一口径。坚持起草组权威解读，统一标

准宣贯内容、教学规范、科普口径，杜绝碎片化、片面化、误导性传播。

二是分层分类、精准实施。针对教学人员、临床从业人员、基层推广人员、大众习练群体分层开展宣贯，兼顾学术性、专业性与普及性。

三是学用结合、落地见效。坚持宣贯与应用同步、培训与落地并行，推动标准真正融入全民健康、慢病康复、治未病服务、大众养生等场景。

四是联动协同、广泛覆盖。构建起草组、学会分支机构、地方学会联动机制，形成上下贯通、协同高效的推广模式。

三、重点宣贯内容

（一）标准编制背景与意义。系统讲解八段锦标准填补行业空白、强化中医理论指导、助力医体融合、促进健康服务消费、推动传统健身养生方法传承创新的核心价值。

（二）核心技术规范。统一站姿、身法、步法、动作要领、呼吸节律、意念配合、全套八式标准动作体系。

（三）中医理论内涵。解读八段锦经络对应、脏腑调摄、气血调和、阴阳平衡的中医理论体系，突出中医药特色优势。

（四）适用人群与安全规范。明确健康人群、亚健康人群、慢病群体、老年群体、青少年、术后康复人群的习练方案、禁忌事项、分级强度要求。

（五）应用场景规范。明确医疗机构治未病、康复干预、社区健身、校园推广、养老康养、科普培训的标准化应用要

求。

（六）标准宣贯与口径规范。统一宣传表述，杜绝夸大功效、片面解读、伪科学传播，维护行业规范发展秩序。

四、宣贯实施内容

（一）标准发布单位

制定《八段锦》团体标准宣贯实施推广方案，整体统筹《八段锦》宣贯实施工作。探索设立《八段锦》专项研究课题，围绕八段锦中医功理、临床康复疗效、体卫融合应用、标准化推广模式等方向开展研究，夯实标准科学支撑，丰富循证依据，产出更多成果进行发表宣传。推进《八段锦》团体标准基层实施推广，发起《八段锦》团体标准基层推广倡议。

（二）标准起草组

起草组作为技术主体，做好技术支撑与顶层宣贯，承担标准解读、技术答疑、师资培训、问题汇总、标准优化等技术工作。一是完成标准化示范资源制作，严格依据团体标准规范，制作标准版八段锦教学视频、分解动作示范视频、慢动作精讲视频，打造权威、统一的资源库，杜绝非标准、不规范教学传播。二是编制成套宣传推广材料，统一设计制作《八段锦团体标准解读手册》等纸质及电子宣传物料，适配学术推广、基层科普、大众学习等多元场景。三是完成标准教学课件、答疑手册等配套资料编制，形成统一宣贯素材库。四是常态化提供技术答疑、案例指导、问题汇总，持续跟踪各地推广情况。五是结合临床、科研、实践反馈，动态优化标准内容，推动标准完

善优化。六是配合主流媒体开展权威科普解读，巩固标准公信力与行业影响力。

（三）学会各分支机构

依托专业委员会学科优势，聚焦各专业场景和需求，开展学术宣贯、专业培训、临床应用推广和科研转化。一是结合慢性病、治未病、康复医学、养生保健、中医全科、老年医学等专业领域，开展学术交流与推广，推动标准融入中医药临床服务体系。二是组织专家在学术年会、医疗机构、高等院校等开展专业培训、学术讲座、技术研讨，推动行业从业人员熟练掌握标准、规范应用标准。三是依托学术平台开展标准相关科研交流、成果总结、案例梳理，推动传统功法科学化、循证化发展。四是引领行业规范教学、规范服务、规范宣传，树立专业推广标杆。

（四）各地方中医药学会

地方中医药学会作为基层落地主体，协助推进标准落地、基层培训、科普推广、示范点建设和常态化普及工作。一是希望将八段锦标准推广应用纳入重点工作，积极推进标准宣贯与培训。二是推动标准进医院、进社区、进校园、进养老机构、进机关、进家庭，打造地方示范推广经验。三是开展公益科普、展演教学、群众体验活动，扩大群众知晓率与参与度。四是收集基层推广问题、群众反馈、典型案例，及时反馈学会，形成上下联动闭环。

五、实施步骤

第一阶段：集中宣贯、材料筹备（2026年7—9月）

完成宣贯配套材料编制，包括视频录制、宣传手册制作等。

第二阶段：落地、多方推广（2026年10月—2027年6月）

起草组开展技术指导；支持各分支机构开展学术宣贯；各地方学会开展标准推广；形成一批标准化示范经验、示范案例。

第三阶段：总结提升（2027年7—8月）

总结推广经验、梳理典型案例；建立常态化培训、常态化科普、常态化督导机制；持续推动标准深度应用、科研创新和品牌建设。

六、保障措施

一是组织保障。建立多方联动工作机制，明确各单位职责分工，统筹推进宣贯、培训、落地、总结等工作。

二是技术保障。由标准起草组提供技术支撑，统一答疑、指导、规范，保障推广内容、口径、动作一致。

三是宣传保障。依托学会官网及新华社、人民日报、中医药报等媒体平台，持续开展标准科普宣传，营造全社会科学习练、规范推广的良好氛围。

四是激励保障。学会将对各分支机构、地方学会推广工作开展情况进行动态统计、阶段性总结，对成效突出的单位和个人予以通报表扬，推广典型经验。