

# 安徽省老年人体育协会 安徽省健身气功协会 文件

皖老体字〔2020〕11号

## 关于组织开展《百万中老年人习练健身气功 五禽戏活动》的通知

各市、县（区）老年体协、健身气功协会：

华佗五禽戏发源于我省亳州市，是由东汉末年著名医学家华佗根据中医原理、以模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作和神态，结合人体脏腑、经络和气血功能所编创的一套具有民族风格的健身气功功法。2011年，经国务院批准，华佗五禽戏列入第三批国家级非物质文化遗产名录。

2003年，国家体育总局把重新编排后的五禽戏作为《健身气功 五禽戏》向全国推广。《健身气功·五禽戏》也是我省全民健身活动的重点项目之一。

《健身气功·五禽戏》简单易学，非常适合中老年人习练。

去年末爆发的新冠肺炎疫情，首先攻击的是患有基础性疾病的中老年人群。推广普及《健身气功·五禽戏》，对中老年朋友强身健体、增强免疫力、延年益寿，落实“全民健身”、“健康中国”国家战略，具有重大的现实意义和深远的历史意义。

安徽省老年人体育协会、安徽省健身气功协会决定，从今年开始，在全省中老年人群中，推广普及《健身气功·五禽戏》，力争到2030年，培训10万名骨干，带动全省百万以上中老年人习练《健身气功·五禽戏》。50%以上的省市直机关、企事业单位，70%以上乡镇（街道）、村（居）有1-2名骨干、一支10人左右的习练队伍，推动我省老年人体育和健身气功事业全面发展。

各市县老年体协、健身气功协会要高度重视这项“功在当代，利在千秋”的全民健身和非物质文化遗产推广传承活动，动员各级老年体育工作者和健身气功专家、学者、教练员、辅导员积极参与，让《健身气功·五禽戏》惠及全省千百万中老年朋友。

