



# 传统养生功新时代焕发新生机

本报记者 刘昕彤

在安徽亳州蒙城县,不少公园、广场、街头及各个晨晚练点,经常能看到市民们在习练一种传统养生功法,动作舒展、姿态柔美、易学易记,有时候还会吸引游客加入到习练行列中。它就是庄子养生功。日前,国家体育总局体育文化发展中心公布“2023中华体育文化优秀项目”名单,安徽省亳州市庄子养生功和亳州晰扬掌榜上有名。其中,庄子养生功入选优秀民俗民间项目,亳州晰扬掌入选优秀民族项目。

刘斌是蒙城县庄子养生功的传承人。据刘斌介绍,庄子养生思想内容丰富,形式多样,其提出的“吹呼吸、吐故纳新、熊经鸟伸”的养生方法广为传颂,对人身身心健康极具指导意义。作为亳州市非物质文化遗产项目,在传统的基础上,新的“庄子养生功”由国家体育总局健身气功管理中心立项,蒙城县文化旅游体育局委托上海体育学院科研团队编创,历时四年而成,成为蒙城练习健身气功的主要功法之一。

庄子养生功延续了庄子论著中的核心养生思想,主要包括三种风格截然不同的功法,分别是以庄子“吐故纳新”等调息为主的“庄子行气诀”,以“熊经鸟伸”等仿生为主的“庄子仿生功”,以“庄周梦蝶”等寓言意境为主的

“庄子导引法”。刘斌表示:“三套功法一套以调整呼吸为主,增强心肺功能,另外两套以动作和柔韧性拉伸为主。三套功法各有侧重,又相互维系,符合现代健身气功‘三调合一’的观念,不仅能增强自身免疫能力,还可以防治慢病,适合科学健身、陶冶情操。”

“庄子养生功练习门槛低、动作简单易学,无论是在机关、学校,还是医院、广场都可以习练,适合各个年龄段的练习者,尤其是一些慢病患者练习后身体素质有明显提高。”刘斌说。

近年来,蒙城县大力普及、推广庄子养生功,建立了梦蝶广场、博物馆广场等庄子养生功传习基地,安排专人

指导。借助专题培训班、养生功大赛,以及对县直机关单位、健身气功站点和乡村的培训普及,蒙城县目前已有1600余名庄子养生功教练员和社会体育指导员,越来越多的机关干部、市民和中小学生加入到习练队伍之中。

刘斌表示,庄子养生功是对我国传统体育养生功法复原与编创工作的一次有益尝试,开创了以地方为主体,依据地方特色进行功法编创工作的先河,同时庄子养生功也是庄子文化的一次成果转化,成为推广当地旅游的一张名片。近年来,依托“庄子文化周”“庄生晓梦”咏庄文艺展演、庄子文化“六进”、体育下乡等平台,当地组织展

演小分队,举办展演展示活动220余场。

亳州市文化旅游体育局有关负责人表示,庄子养生功结合庄子导引养生主旨,成为传统体育养生功法之一;晰扬掌发源于亳州,是回族群众结合古典健身术和中国象棋对阵棋局创编而成,具有浓厚的地方民族体育文化特色。亳州将以庄子养生功和亳州晰扬掌同时入选“2023中华体育文化优秀项目”为契机,进一步加大庄子养生功和亳州晰扬掌的宣传力度,引导更多群众了解体育文化瑰宝,带动更多群众通过习练庄子养生功和亳州晰扬掌强身健体。



受访者供图

## 河北“小蓝帽”送舞下乡

本报记者 刘昕彤

近日,河北省邯郸市涉县铜锣湾广场上乐声阵阵、热闹非凡,为助推全民广场健身操舞科学有序发展,引导更多群众参与体育锻炼,提高群众健康水平,2023年河北省全民健身志愿服务“运动健身进老区 科学习练广场舞”主题活动走进革命老区涉县,把高质量的广场舞指导送到了群众身边。

活动现场,河北师范大学副教授、广场舞国家A级裁判员赵丽娜针对广场舞习练者在开展健身活动中存在的问题,从热身与放松、广场舞内容的选择、训练负荷及频次的把控等方面进行科普宣讲,并开展广场舞推广套路的现场教学。在专家的指导教学下,大家舞步、动作整齐划一,成为广场上一道亮丽的风景线。河北省全民健身志

愿服务团队还为涉县广场舞协会捐赠了便携音箱等系列健身活动用品,给当地发展广场舞运动带来助力。广场舞培训后,铜锣湾广场舞大赛开赛。来自全县的5支队伍、10个节目参加表演,整齐有序的动作、行云流水般的舞姿,参赛者们生动演绎着广场舞的时代风貌。

“除了感谢还是感谢,”有着20年广场舞龄的吴凤莲说,“裁判员的专业点评和‘小蓝帽’团队的科学指导让我感受颇深,一直以来我们常常是为了比赛而训练,对身体造成了一些损伤。在之后的锻炼中,会更加关注身体健康,并将这些健身方法传递给每一位队员,引导大家科学健身、安全锻炼,享受快乐人生。”

河北省全民健身志愿服务团队邯郸分队长李瑞辰表示:“广场舞作为大众喜闻乐见的一项健身运动,在群众

当中开展得十分广泛。以赛促练、以培促学,此次培训将助力涉县广场舞水平再上一个新台阶,也希望涉县广大广场舞爱好者在科学方法的指导下,舞出快乐、舞出健康、舞出风采。”

据了解,近年来“小蓝帽,在行动”河北省全民健身志愿服务团队陆续走进机关、乡村等传播科学健身理念。仅2023年上半年,“小蓝帽”全民健身志愿服务团队已开展全民健身志愿服务820场次,为15.6万人次提供了健身指导和服务。接下来,他们还将与全省142个健身与健康融合中心开展科普宣传、体质检测、运动干预,为群众提供专业的健身与健康指导服务,继续为群众搭建展现风采、分享交流的平台,拓宽健身渠道,助力各项志愿服务活动常态化、专业化开展,不断满足群众日益增长的多元化、多层次科学健身需求。



河北省全民健身志愿服务活动现场。



主办方供图

## 弹力带缓解腰肌劳损

本报记者 刘昕彤

除了重体力劳动者,经常久坐的上班族也会有腰肌疲劳的现象产生,北京体育大学运动医学与康复学院讲师张阳推荐了两个利用弹力带进行锻炼的小动作,让大家可以在1平方米的场地内随时随地锻炼。

**推荐动作一:弹力带前推**

1.找到一个固定点,或者由他人协助完成,位于训练者的后侧方;  
2.双手抱拳握住弹力带,面向正前方伸直手臂,收紧腰腹部进行对抗练习;  
3.缓慢屈肘、伸肩,把拳头收回到胸口的位置,然后再缓慢推出去。

**注意:**收紧腹部,让腰腹同

时发力,一侧完成15个以后换另一侧,每天做3组练习。

**推荐动作二:弹力带引转**

1.找到一个固定点,或者由他人协助完成,位于训练者的后侧方;  
2.双手抱拳握住弹力带,面向正前方伸直手臂,收紧腰腹部进行对抗练习;  
3.缓慢放松,随着弹力带的方向旋转身体,只旋转腰椎,然后恢复到起始位置;

4.旋转到十点钟的方向,控制住速度一定要慢,来改善腰腹部旋转肌的力量。

**注意:**旋转的过程中,保持骨盆及下肢不动,只旋转腰椎,左右两侧各做12至15次,一侧完成后换另一侧,每天做3组练习。

## 冬季健身中低强度运动是首选

本报记者 刘昕彤

进入大雪节气,寒冷天气成为人们运动的一大挑战。日前,上海体育科学研究所专业人士提醒,较低的气温会对人体的运动能力产生影响,同时影响心脏功能、免疫力等,随着气温的下降,人体肌力也会随之下降,肌肉黏滞性增加,速度爆发力柔韧性等都会有所下降,更容易产生运动疲劳,加大运动损伤风险。因此,冬季锻炼应减少高强度运动,以中、低强度有氧运动为主。同时,秋冬季节要遵照人体生物钟规律,在保证充足睡眠和足够能量摄入的前提下,选择合适的运动方式,循序渐进,达到强身健体和精神愉悦的效果。

**保持中低强度组合训练**

乒乓球项目是值得推荐的有氧运动,强度适中,可同时锻炼上、下肢,增强关节灵活性、反应能力,提高身体协调性的运动。常打乒乓球对儿童青少年来说可以预防近视,对上班族而言可缓解眼部疲劳,对老年人而言更可延缓大脑老化、预防老年痴呆。

力量练习推荐深蹲与平板支撑,两种练习都不需要借助器械,使用自重负荷即可达到训练效果,深蹲可以增强下肢肌肉力量,提高身体稳定性和平衡性,平板支撑在具有相同功能的基础上,又可进一步增强肩关节稳定性及核心力量。

柔韧性练习推荐瑜伽,瑜伽可以促进血液循环,有效缓解冬季循环不畅、手脚冰凉情况,加快新陈代谢避免囤积脂肪,释放身心、缓解压力,让身体力量、柔韧性、协调性达到统一。

**相关链接**

## 增强心肺功能从手脚开始

健步走是冬季一种很好的锻炼方式,可以帮助抵御寒冷、预防感冒。国家体育总局运动医学研究所骨科副主任医师、运动医学博士李伟建议,健步走时,步幅要平时走路多出半个脚掌。步速保持在每秒走2至3步,每分钟大概走120至140步。步态要轻盈,脚落地时膝盖微屈,脚后跟到脚尖过渡要顺畅,同时身体重心迅速跟随移动,双手自然摆臂。当感到呼吸开始急促,身上也有微微发汗时,保持这种感觉20至30

分钟以上,长期坚持对增强心肺功能有帮助。

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师刘杨表示,每天早上进行10遍“握固护心”,可以进一步帮助增强心肺功能,保护心脏。双手大拇指尽可能弯曲,达到小拇指处;弯曲四指,以拇指为中心,握紧,手指发力,为握固手形;双手握固放在腹部两侧,吸气,怒目,脚趾抓地,屏气保持3秒钟,呼气放松回正为1遍,每天早晨做10遍。

## 福建探索竞技体育体卫融合新模式

**本报讯** 近日,福建体育科学研究所与福建省立医院联合开展会诊活动,共同探索福建竞技体育体卫融合服务保障新模式。

本次会诊特邀福建省立医院专家组,发挥运动医学科学优势,对击剑队、武术队、体技队、田径队等12支运动队的重点运动队员共计78人进行集中会诊。

专家组针对运动员的腰、肘、肩、膝、踝等关节的损伤进行了全面细致的检查、评估,详细了解受伤经过、治疗过程及目前的康复情况,并和福建省体科所康复中心康复医师交流沟通了治疗要点及注意事项,共同为运动员研究制定适合个人及项目特点的康复训练方案。

福建省体育科学研究所副所长林钊表示,若运动员采用普通治疗方式,需要暂停训练,意味着恢复训练需要更长的时间,通过竞技体育运动医学技术和管理的融合,可以帮助运动员保持高强度训练的同时,又能通过医疗康复手段治疗伤病。

据了解,此前专家医疗团队已走进福建省重竞技中心,开展体卫融合探索,进行常态化跟踪与康复治疗。此次专家会诊则是福建省竞技体育康复医疗服务更大范围的“试点”。通过加强重点运动队(员)康复保障力度,推动建立福建省竞技体育康复治疗专家会诊常态化工作机制,为运动队训练和后备人才梯队的可持续发展提供保障。

(刘昕彤)