

健康养生试试“中医式运动”

本报记者 傅潇雯

在中医药的宝库中,运动养生蕴含着智慧与丰富的实践经验。

国家中医药管理局近日召开健康中国中医药健康促进主题发布会之“中医药与运动健康”专题发布会,从中医角度给出健康运动的参考建议,指导科学运动,促进健康。

形劳而不倦 运动要适度

长期以来,经过大量实践形成了很多功法,太极拳、五禽戏、易筋经、八段锦等,这些功法可通过调和阴阳、疏通经络,来调节人体的气血运行,达到健身、保健、康养的作用。

《黄帝内经》里提到“形劳而不倦”,这提示人们运动要适度。关于强度,中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国提示,要因人而异,当阳气虚时要选择一些像太极拳、八段锦这类温和的运动,以此来激发体内的阳气。阴虚、气虚的人群不推荐太剧烈的运动,应以比较温和的散步为主,调息养神,不要追求大汗淋漓,气会随汗泄。运动过程中要观察自己的身体信号,特别是呼吸,假如运动时出现呼吸急促,说话断断续续就表示已经运动过量了,出汗要以微汗为度。“还要注意运动不能过于疲劳,做完之后腰酸腿疼,这样反倒适得其反,做完之后神清气爽,转天肌肉没有过度的反应和疲劳,是比较适宜的度。”朱立国说,“锻炼时间以清晨为好,日出时阳气升发,此时锻炼有利于对阳气的激发,要避免夜间剧烈的运动,因为夜间是阳入阴,这个时候要注意保护阳气。”

中医式热身 柔和舒筋脉

中医认为,“肝主筋而藏血,肾主骨而生髓”,且肝肾同源,与运动系统的关系密切。“筋喜柔不喜刚”,人体的关节包括十二经筋都是依靠肝血充盈濡养来使局部韧带维持柔韧性,保证关节活动灵活协调、屈伸自如。朱立国从中医学角度建议,在运动热身时,应该通过柔和的动作来舒展筋脉,促进肝血的输布,避免筋脉拘急。“要循序渐进,以柔克刚。”朱立国说,筋具有柔韧性和弹性,

就像弹簧,它的柔韧性很强,拉得太快,刚性运动越多,越容易造成伤害,所以要缓慢、柔和地进行热身,避免突然施压,那些刚性的力对韧带和软组织都会造成伤害,这就是“筋喜柔不喜刚”的内涵。

另外,朱立国提示,热身首先是要导引柔筋,顺时针或逆时针对肩、肘、膝、踝、髋关节进行锻炼拉伸,在活动脊柱方面,前屈后伸,左右侧屈,能刺激膀胱经、肝经,促进气血运行,改善关节韧带的循环。还可以按压一些穴位,比如阳陵泉、委中穴可以刺激经脉的血液循环,舒筋活络,提升关节活动的稳定性。“比较简单的方法是对四肢进行拍打,还有八段锦的‘双手托天’‘摇头摆尾’,都是活动关节、减少肌肉张力的好办法。”朱立国说。

处方个性化 更有针对性

每个人的体质不一样,运动适应方式也有不同,中医运动处方根据中医理论,结合个体体质和健康状况,制定运动方案。中医运动处方强调通过特定的运动方式来调和阴阳、疏通经络、调节气血,从而达到健身、保健和康养的效果。四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵表示,我们主要通过中医体质辨识、体适能评估和运动技术分析,来综合考量具体情况,这样可以了解身体机能的薄弱环节,找到伤病发生的关键因素。同时结合个体的健康目标,比如目标是减重、塑形,还是强身健体,通过这些综合考量,制定个性化的方案,形成个性化的运动处方。

那么,如何在制定运动处方之前进行中医体质辨识呢?罗小兵介绍,根据中国工程院院士王琦教授创立的中医体质学说,人体有九种体质,就是平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、特禀质、气郁质。但在实际操作中,无法对所有的体质选择对应的运动强度或运动方式,通常将这九种体质根据它的偏颇进行虚实分类,以对应不同的运动方式。根据《黄帝内经》“虚则补之,实则泻之”,以柔和、小强度运动滋补正气,以剧烈、大强度运动疏泄邪气。

“评估体适能时,比如参加运动需要肌力、肌耐力、柔韧性、平衡能力等运动能力,针对这些运动功能的状况,选择合适的运动干预方法,来制定个性化的方案,科学、规范、有序地提升运动功能。”罗小兵说。



新华社记者 肖艺九摄(资料照片)

在日常生活工作中,有些人经常长时间伏案,或者习惯单侧拎重物、单肩背包等,使得肩部双侧肌肉力量失衡,造成左右肩部高低不一,肩胛骨像“翅膀”一样异常突起。高低肩翼状肩胛不仅影响人的外在形象,还可能引发肩胛周围疼痛、手臂活动受限等问题。别担心,以下这些运动能助你改善这一状况。

拉伸类运动

- 1.胸肌拉伸:**找一扇门框,侧身站立,将一侧手臂屈肘成90度,把前臂贴在门框上。然后身体缓慢向前倾,这时你会明显感受到胸部肌肉被牵拉。每侧保持30至60秒,重复3至4组。这个动作能有效舒展紧张的胸肌,调整肌肉的张力平衡。
- 2.斜方肌拉伸:**坐或站立位,挺直

腰背。用右手将头部向右侧牵拉,感受左侧斜方肌的伸展,保持30秒左右,换另一侧重复。每天进行3至5组。它有助于放松紧张的斜方肌,缓解肩部的紧张感。

力量类运动

- 1.俯身哑铃划船:**双脚分开与肩同宽,微微屈膝,身体前倾,尽量让上半身与地面平行。双手握住哑铃,将哑铃提拉至腹部两侧,提拉过程中肘部向后展开。每组做10至15次,进行3至4组。此动作重点锻炼背部肌肉,增强背部力量,帮助稳定肩胛骨。
- 2.Y字伸展:** 俯卧在瑜伽垫上,双臂伸直向头顶方向伸展,呈Y字形。然

后将双臂向上抬起,离开地面,感受背部肌肉发力。每组12至15次,进行3至4组。长期坚持能强化背部肌肉,可改善高低肩翼状肩胛情况。

- 3.俯卧游泳训练:** 俯卧在瑜伽垫上,双臂和双腿伸直。同时向上抬起对侧的手臂和腿,比如左臂和右腿,保持2至3秒后放下,换另一侧重复。每组做10至12次,进行3至4组。这个动作能全面锻炼背部和肩部肌肉,提升肌肉协调性。

日常体态调整运动

- 1.贴墙站立:** 每天花10至15分钟贴墙站立。后脑勺、肩胛骨、臀部、小腿肚、脚跟都要紧贴墙壁,头上顶一本

书,保持水平。这能帮助你养成良好的站立姿势习惯,调整身体的平衡感。

- 2.平衡走直线:** 在地面画一条直线,或者利用路边的白线,沿着直线行走。行走时,要注意保持身体平衡,肩膀放松且端平,双臂自然摆动。每次走20至30米,重复3至5次。此方法有助于提升身体的平衡能力,解决高低肩问题。

改善高低肩翼状肩胛并非一蹴而就,需要长期坚持这些运动。同时,在日常生活中要尽量避免不良姿势,减少单侧负重。只要持之以恒,就能逐渐告别高低肩翼状肩胛,拥有健康优美的体态。

(顾宁整理)

不过,靠墙蹲并非适合所有人。严重膝关节病患者应选择其他等长运动,如握力训练、手推墙等。而低血压或有心脏病史者,需在医生指导下进行。初学者也应从半蹲开始,逐步延长时间,避免过度疲劳。

未来,等长运动尤其是靠墙蹲,有望成为高血压管理中的重要运动处方,以帮助更多“懒得动”的患者轻松降压,重获健康新生活。(傅潇雯整理)

本报讯 为应对中老年群体骨关节疾病高发趋势,推广科学的关节健康防护理念,切实将关节保护理念转化为居民健康行动,促进优质医疗资源向基层延伸,南京市体科所日前在评事街社区居委会开展运动促进健康系列公益活动。

活动特邀南京市中心医院骨科行政主任朱永良医生以《告别关节疼痛:从日常习惯到医学干预的全程方案》为题,结合临床案例,深入浅出地讲解了关节健康防护知识。从日常姿势矫正、运动方式选择到医学治疗手段,朱永良为听众提供了系统性解决方案,现场互动热烈,居民纷纷表示受益匪浅。同步展开的义诊活动特邀南京市中西医结合医院老年科副主任中医师卢岱魏、心内科主治中医师吴定坤等专家团队,为居民提供心血管疾病咨询、中医体质辨识及诊疗服务。朝天宫社区卫生服务中心医护人员及社会体育指导员,为居民提供科学指导与诊疗服务,开展血压、血糖、握力及肺活量等免费检测,并发放健康宣传手册,社会体育指导员则结合检测结果,为居民量身定制运动处方,倡导“科学运动+健康管理”的生活方式,充分体现了“体卫融合、资源共享”的理念。

此次运动促进健康系列公益活动是南京市深化体卫融合的一次生动实践。通过整合医疗与体育资源,不仅为居民提供了便捷的健康服务,更传播了“预防为主、防治结合”的理念,助力全民健康素养提升。未来,南京市体科所将持续开展运动促进健康系列志愿活动,推动健康服务进社区、进家庭,为“健康南京”建设注入新动能。

(顾宁)

科学运动 让你远离“颈痛手麻”

在生活中,“颈痛手麻”给不少人带来困扰,这背后可能是颈椎病在作祟。颈椎病是因多种因素致使颈椎神经受压,进而引发局部疼痛和肢体麻木等神经受压症状的疾病。肢体麻木主要有部分手指麻木、手臂及手指麻木两种情况,前者多源于颈椎节段神经根受压,后者则可能是颈椎关节紊乱或体态异常常压迫臂丛神经导致。

为何颈椎病发病率日益增高?很大程度上与不良生活习惯相关。长时间低头看手机、伏案工作,使颈椎处于过度前屈状态,颈部肌肉持续紧张,颈椎间盘压力剧增。久而久之,颈椎正常生理曲度改变,加速椎间盘退变、骨质增生,压迫周围神经组织,引发“颈痛手麻”。

科学健身是预防和缓解“颈痛手麻”的有效途径。首先是颈部伸展运动。站立或坐姿端正,缓慢将头向一侧倾斜,用手轻轻辅助拉伸,感受颈部侧面肌肉的舒展,保持15至30秒,换另一侧重复,每日进行3至5组。此动作能有效放松颈部侧方肌肉,减轻肌肉紧张度。其次是颈部旋转运动。头

部缓慢地顺时针、逆时针旋转,幅度适中,每个方向转动3至5圈,可增强颈部肌肉力量与灵活性。

肩部运动同样重要。耸肩运动,即双肩缓缓向上耸起,靠近耳朵,保持3至5秒后放松,重复10至15次,能锻炼肩部斜方肌,提升肩部稳定性。还有肩部环绕运动,双肩从前向后、从后向前做环形运动,各进行5至10圈,可改善肩部血液循环,缓解肩部疲劳。

在日常工作中,注意定时起身活动,每工作1至2小时,起来走动几分钟,做些简单的颈部、肩部活动,缓解长时间固定姿势带来的肌肉疲劳。调整工作姿势也很关键,保持正确坐姿,眼睛与电脑屏幕保持合适距离和角度,避免弯腰驼背、过度低头。

当出现“颈痛手麻”症状时,应及时就医,通过临床检查、影像学检查判断病情,采用药物、理疗等基础手段缓解症状。较严重时,可配合针灸、手法整复关节等治疗;极个别严重者需手术治疗。

通过科学健身,养成良好生活习惯,呵护颈椎健康,人们可以远离“颈痛手麻”困扰,以更饱满的精神投入生活与工作。

(顾宁整理)

等长运动是降血压的最佳运动

众所周知,适当运动可以辅助降血压。《英国运动医学》杂志发表的一项研究发现:所有类型的运动都有助于降低血压,其中等长运动下降幅度最大。

那么,什么是等长运动?它指的是肌肉持续用力但长度不发生明显变化的静态训练。与跑步、游泳这类需要大幅度身体移动的动态运动不同,等长运动更像“以静制动”。比

如:靠墙静蹲、平板支撑、站桩、扎马步、提踵(踮脚尖)等。

靠墙蹲的动作很简单,背靠墙面,双腿缓缓下蹲至大腿与地面平行,保持不动。此时,腿部肌肉紧绷但不移动,短暂压迫局部血管,限制血流。动作结束后,肌肉放松,血流重新灌注,好似“冲刷”了一遍血管,改善了血管弹性和功能。

从生理机制讲,靠墙蹲时肌肉

收缩对血管产生压迫,短期血流受限激活血管重塑,长期坚持则能改善血管内皮功能,降低交感神经活性,提升副交感张力,促进血压稳定。

此外,有氧运动的降压效果存在“剂量反应”关系——频率不是越高越好,适度(如每周3次)更有效,而等长运动恰恰符合这种“以少胜多”的逻辑。

科学补水选对鞋 专家为跑友夏练出谋划策

新华社北京4月20日电(记者韦骅)20日,多场马拉松赛事在各地打响。即将入夏,北京医师跑团副团长张鹏表示,随着气温越来越高,跑友们应注意科学补水,同时选择合适的鞋子保护脚部安全。

2025北京半程马拉松20日鸣枪起跑,北京医师跑团今年为赛事提供了8名官方配速员和60名官方医师跑者,再加上自行中签的团员,跑团今年有百余人参加此次比赛。来自北京密云妇幼保健院张鹏说:“跑团成员以不同的角色参与本次比赛,其

中既有发令员,又有领跑员,还有流动的医疗急救站医师跑者。完赛下来,我们的普遍感受就是大家更重视科学训练和无伤跑步,这也是中国马拉松运动进步的标志。”

对于在夏天跑步,张鹏表示补水非常重要。他说:“要科学补水,夏天我们出汗多,补水不当容易脱水或抽筋。跑前一小时喝二三百毫升温水,为身体‘蓄水’。跑中少量多次饮用电解质水,勿等口渴再喝。跑后半小时内再补充适量温水或者淡盐水。另外这个季节跑步,还要注意防晒。”

张鹏提醒,跑友要选择合脚的鞋子,不能为了追求成绩盲目选购竞速跑鞋。他说:“如果是高足弓,跑友可以选择缓震型跑鞋,以减少足底压力。扁平足的人群可选支撑型跑鞋,防止脚掌过度内翻。这个季节尽量穿着带有透气网面的跑鞋,以防闷脚。”

作为由医务工作者组成的专业跑团,北京医师跑团自2015年成立以来,多次在路跑赛事中提供医疗救助服务,累计参与保障赛事超百场。