

虎鹿熊猿鸟 减脂烦恼少

“古法健身”燃脂新选择



本报记者 顾 宁文/图

很多人为了减脂,可能会选择在健身房里跑步、跳操、撸铁……然而当体重和身形迟迟没有变化时,不妨改变一下自己的选择,尝试“古法健身”。在安徽,一句“虎鹿熊猿鸟,减脂烦恼少”,正悄然引领健康塑形新风尚,它指向的正是神医华佗创编的千年养生瑰宝——华佗五禽戏。这套古老功法模仿虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷,正成为现代人轻松享“瘦”的秘密武器。

数据显示,我国成人超重率已达34.3%,肥胖率超过16.4%,儿童青少年肥胖问题同样严峻。在健身房办卡后沦为“沉睡会员”、节食减肥陷入“反弹怪圈”、高强度运动导致关节损伤……无数人在减脂路上屡屡碰壁。而在这一背景下,融合中医理论与养生智慧的传统功法华佗五禽戏,正以创新姿态走进大众视野,成为破解“减脂难坚持、易反弹”痛点的利器。

为何“五禽戏”让减脂“烦恼少”?其一,模仿动物形态,让运动本身充满游戏般的乐趣。想象自己如猛虎般扑纵,似灵鹿般伸展,像憨熊般沉稳晃动,若猿猴般轻盈跳跃,同飞鸟般平衡展翅——运动趣味性消除了健身者的心理负担,让“动起来”不再需要咬牙硬撑,更容易融入日常生活并长期坚持。其二,五禽戏非单纯肢体运动,它要求动作、呼吸与意念三者协调统一。这种深度的身心投入,能有效平复焦虑,显著缓解现代人普遍面临的压力。而压力正是诱发“压力性进食”和脂肪堆积的元凶之一。身心舒畅了,“管住嘴”自然更轻松。其三,五禽戏作为一种温和的养生运动,其精髓在于细水长流,避免了高强度运动后因难以坚持而导致的体重反弹,真正实现了可持续减脂与健康管理的统一。

为贯彻落实全民健身国家战略,推动实施国家卫生健康委联合教育部、体育总局等16部门发起的“体重管理年”三年行动,近年来,亳州市文化旅游体育局积极推广普及华佗五禽戏,开展市直机关、企事业单位华佗五禽戏工间操活动,以及“进校园、进社区、进景区”活动,通过社区推广、校园干预、文旅融合等模式,让千年非遗焕发代际生命力。在亳州职业

技术学院,五禽戏被纳入体育课必修内容,学生们穿着统一的练功服,在操场上演练“熊运”“鸟飞”,一招一式颇有章法。该校体育教师介绍:“以前学生体质测试合格率不到80%,引入五禽戏教学后,这个数字提升到92%,学生们的专注力和团队协作能力也明显增强。”

不仅在校内,五禽戏进社区的成效同样显著。合肥市一家社区卫生服务中心将五禽戏纳入慢性病管理方案,为高血压、糖尿病患者定制简化版功法。65岁的高血压患者王大爷坚持练习半年后,血压波动幅度减少,降压药剂量减半。“以前觉得养生就是‘少吃药、多睡觉’,现在才明白,跟着老祖宗的法子动起来,身体才能真的硬朗。”社区医生表示,五禽戏的推广让慢性病管理从“被动服药”转向“主动健康”,患者的依从性大幅提升。



科学运动“量身定制”健康减重路

本报记者 傅潇雯

科学合理的体重管理对于提升全民健康水平至关重要,而运动是减重过程中不可或缺的关键环节。针对不同人群,广西壮族自治区人民医院推拿科运动康复中心副主任医师梁斌给出了有针对性的建议。

对于20至40岁年轻人而言,梁斌推荐采用“抗阻+高强度间歇训练”方案。每周可安排3次力量训练,如举重、俯卧撑、引体向上等,这些训练能够刺激肌肉生长,增加肌肉量。同时,配合2次20分钟的高强度间歇训练,这种组合训练方式不仅能同步提升肌肉量和基础代谢率,让身体在休息时也能消

耗更多热量,还能有效提高心肺功能,增强身体的耐力和爆发力。

中老年人在运动减重时,需侧重“耐力+柔韧”训练。梁斌推荐选择游泳、太极等低冲击运动。游泳时,身体在水中受到的浮力可以减轻关节的负担,同时水的阻力又能提供一定的运动强度,有助于增强心肺功能和肌肉力量。太极动作缓慢、柔和,注重身体的协调性和平衡感,能够提高身体的柔韧性和关节灵活性。此外,加入弹力带训练也是不错的选择。弹力带训练可以根据个人力量水平调整阻力,帮助维持肌肉质量,预防肌肉萎缩。梁斌表示,身体质量指数超过28或有关节问题者,可从水中运动开始,水的浮力可减少90%关节负荷,而阻力却是

空气的12倍,能实现安全减脂。

对于运动初学者来说,损伤预防至关重要。梁斌指出,初学者需要建立三级防护体系。首先是运动前筛查,这包括相关功能性动作评估和心血管风险问卷等。通过功能性动作评估,可以了解身体的基本运动能力和潜在问题,如关节活动度不足、肌肉力量不平衡等。其次要掌握渐进超负荷原则,建议采用“10%法则”,即每周运动时长或强度增幅不超过前一一周的10%。例如,首月可从每天15分钟快走开始,让身体逐渐适应运动节奏;第二月加入20分钟骑行,增加运动的多样性和强度;第三月尝试30分钟椭圆机运动,进一步提升运动能力和耐力。这种循序渐

进的方式可以让身体有足够的时间适应运动负荷的变化,减少运动损伤的发生。最后是建立正确的动作模式,深蹲时膝盖不超过脚尖、硬拉保持脊柱中立位等细节,能降低60%以上的运动损伤风险。正确的动作模式可以确保力量均匀分布,避免局部关节和肌肉过度受力,从而保护身体免受损伤。

研究显示,运动结合饮食控制的减重效果是单一措施的1.7倍。建议建立“运动+营养+恢复”的三角平衡,保证每天7小时优质睡眠,因为睡眠不足会使脂肪分解效率下降55%。对于坚持运动但体重波动者,要关注体脂率和腰臀比的变化,这些指标比单纯体重更能反映真实的健康状况。

科学运动是减重的有效途径,要根据自身情况选择合适的运动方式,并遵循专业建议,做好损伤预防,这样才能在健康的前提下实现减重目标,提升生活质量。

首都体育学院携手中国卒中学会 共绘医体融合新蓝图

本报讯 中国卒中学会第十一届学术年会日前在北京召开。国家体育总局、国家卫生健康委委员会、首都医科大学北京天坛医院、首都体育学院等单位的代表共同启动“融健行动—全民健身‘医体融合’行动计划”,倡议医体携手助力健康中国战略。首都体育学院与中国卒中学会等多方联动,通过启动相关行动计划、举办专题论坛等活动,共推医体融合发展。

本次会议首次开设“医体融合与转化论坛”,由首都体育学院、北京天坛医院等联合主办,旨在搭建跨学科学术交流平台。北京天坛医院院长助理李子孝教授表示,医体融合对疾病预防和健康促进意义深远,期待通过论坛推动更多合作与成果落地。首都体育学院党委书记杨海滨分享了该校在医体融合领域的实践经验,并强调其在临床实践中的潜力。现场还举行了“首都体育学院于长隆教授工作室”揭牌仪式,杨海滨为于长隆教授颁发“首都体育学院名誉教授”聘书,标志着该校医体融合创新模

式迈向新阶段。

主旨报告环节,9位专家学者分享了前沿成果。李子孝教授阐述了神经调控技术在脑健康领域的应用,强调运动对改善睡眠的重要性;姜季委博士指出,中高强度身体活动可降低阿尔茨海默病风险,科学运动方案能改善患者相关机能;国家体育总局科研所高晓峰研究员提出“姿势共振运动”新路径,为健康促进提供新思路;郑州大学许予明教授指出,控制血压、减少体重是预防卒中关键,每日步行7000-8000步或家务劳动等均有效;于长隆教授认为,医体融合需构建“预防-治疗-康复”一体化服务体系。清华大学卢志教授、北京理工大学陈煜教授、首都体育学院张雪琳教授、中国疾控中心孙庆华研究员分别从活体成像技术、运动健康新材料、运动与脂滴变化、极端天气下心脑血管疾病风险等角度,为医体融合提供了研究与应用参考。

此次双方合作搭建了医体融合交流平台,为推动相关事业高质量发展注入了活力。(顾 宁)

中国健康科普大赛启动

本报讯 2025中国健康科普大赛日前在湖南正式启动。这场汇聚全国疾控系统骨干力量与健康传播领域专家的盛会,通过优秀作品展演、经验分享、赛事解读等多种健康科普形式,提升全民健康素养,助力健康中国建设。

国家疾控局综合司相关负责人表示,要力争把健康科普大赛打造成为想公众所想、推公众所需、解公众所惑、引公众所思、领公众所行的典范,构建出一个全方位、立体化、强互动的科普传播体系。

中国疾控中心相关负责人指出,大赛要强化协同联动,加强疾控、医疗、媒体等多元化合作,形成“大合唱”而非“独角戏”,要聚焦科普知识实用性与群众需求,推动科普人才专业化,建立长效交流机制。

作为健康科普领域的年度盛会,2025中国健康科普大赛的启动将进一步激发全社会参与健康传播的热情,通过各方努力,推动科学、权威的健康知识更加精准、更加有效地走进千家万户。

(傅潇雯)



盛夏试试中医养生操

小暑大暑节气相继而至,盛夏正式登场,三伏天也即将到来。此时,天气炎热,人体出汗增多,能量消耗大,容易出现疲倦、烦躁等不适。传统养生理念讲究“顺时而养”,在盛夏不妨试试中医养生操。该操以脚尖做勾与伸的运动为主,促进气血运行,增强腿部、筋骨的力量,提高身体的平衡能力,达到舒筋活络、柔筋壮骨的目的,从而强健脾胃、减少疾病发生。

养生操练习时间建议选在清晨或傍晚较为凉爽的时候进行,避免在中午气温过高时

运动,以防中暑。运动强度以舒缓、放松为主,动作幅度和强度不宜过大,避免过度劳累,运动过程中若出现不适,应立即停止。运动前后要适当补充水分,可选择温开水或淡盐水,避免饮用过凉的饮料,以免刺激肠胃。穿着宽松、透气、吸汗的运动服装和舒适的运动鞋,便于身体活动,同时利于散热。通过练习中医养生操,能更好地顺应节气变化,调节身体机能,以健康、活力的状态度过炎夏夏日。 本报记者 傅潇雯整理

相关链接

中医养生操

第一式:正身跪坐,两手自然放于两腿上,全身放松,然后身体向上立起,成跪立姿势。

第二式:两脚尖向内勾回,脚尖着地,右脚向前踏地;重心后移,臀部坐于左脚跟上,同时两手落于身体两侧,十指撑地。

第三式:提右腿,右脚向前缓缓踢出,脚尖绷直;勾右脚尖,

动作略停,伸右脚尖,动作略停,重复练习3次。

第四式:收右腿,右脚踏地,然后收回,成跪立的姿势。

第五式:臀部坐于两脚跟,正身跪坐,双手自然放于两腿上,目视正下方。做完后,开始进行对侧练习,动作同上,方向相反,共做3遍。 本报记者 傅潇雯整理