

随着全民健身活动的开展，“运动是良医”的理念深入人心，越来越多人练起了八段锦、五禽戏、易筋经等中医养生保健功法，古老智慧正在为健康中国建设注入新活力。如何通过正确习练中医养生保健功法强身健体？国家中医药管理局组织权威专家作出解读。

中医养生保健功法为何能够强身健体？

现代人工作生活节奏快、压力大，追求健康的心情也愈发迫切。作为具有中国特色的健康资源，中医养生保健功法既有助于疾病预防和康复训练，也能够在慢性病管理、体质调养和日常养生中发挥积极作用，在实践应用和国际推广方面具有广阔空间。

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出“扶持推广太极拳、健身气功等民族民俗民间传统运动项目”；健康中国行动中医药健康促进行动强调，“加强运动养生”“积极练习太极拳、八段锦、易筋经或六字诀等传统体育项目”。

中医养生保健功法为何能够强身健体？国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部主任崔永胜介绍，中医养生保健功法根植于中医的生命整体观和阴阳气血等理论，通过特定的形体动作、呼吸吐纳和心理调节相结合的锻炼，来疏通经络、调畅气血、平衡阴阳、协调脏腑，从而达到健



康状态。

“‘动静结合’是中医养生保健功法的一个核心原则。”专家介绍，通过调动作、在动中求静，调呼吸使其缓慢沉稳，配合动作形成“气息相依”状态，调意念使其专注于动作，“动静相济”以更好地调节身心。

中医养生保健功法，你真的练对了吗？

正值寒冬，中国中医科学院医学实验中心研究员代金刚建议，练习最好在室内，微汗即止；若在户外锻炼则需选择向阳、背风场地，特别要注意避开日出前、深夜及大风雨雪天气，以防寒邪伤阳。

一些人在练习中医养生保健功法后出现肌肉酸痛和疲劳感。中国中医科学院望京医院运动医

学三科执行主任金哲峰说，若疲劳感超过3天仍无缓解，或肢体酸痛剧烈甚至影响日常活动，多因方法不当，应立即暂停练习，排查问题根源，如为强度过高，则应休息2至3天待症状完全消失后，以“低强度、慢节奏”重新开始。若症状反复出现或持续不缓解，建议咨询专业医务人员。

不同人群如何选择适合自己的方法？

“中医强调‘因人而异、辨证施功’，个性化功法锻炼更能显著提升训练效果。”金哲峰举例说，阳虚体质者常四肢发冷、手脚凉、精神不振，推荐练习八段锦中的“两手托天理三焦”和“背后七颠百病消”两式，重在“温阳益气”；湿热体质者常面部油腻、口苦、脾气急躁，建议练习

八段锦中的“调理脾胃须单举”和“摇头摆尾去心火”两式，重在“清热利湿，舒畅气机”。

上班族在快节奏的工作生活中，也可利用碎片时间锻炼。严蔚冰说，可将八段锦的一些动作拆解来做，如“两手托天理三焦”或“调理脾胃须单举”，从而快速、及时消除疲劳。

此外，专家指出，儿童和青少年练习中医养生保健功法有利于培养良好体态、提升专注力和舒缓情绪，练习应遵循趣味性与游戏化、简短与多次、安全与适度等原则，建议家长和老师一同参与。而老年人在练习前需排查高血压、糖尿病、骨质疏松等疾病，在医生指导下练习；不挑战高难度、高强度动作，若出现头晕、心慌、关节疼痛，则应立即停止。

(新华)

冬季面瘫高发 专家支招寒冷季节如何保护面神经

□本报记者 陈曦

近段时间，随着气温走低，前往各大医院神经内科门诊及康复医学科，因寒风侵袭而出现面瘫症状的患者明显增多。首都医科大学附属北京康复医院肌骨康复中心黄晓宇、张佳玮提醒，冬季是面瘫高发时节，公众需注意防寒保暖，保护好面神经。

冬季为何成面瘫高发季？

冬季面瘫高发，和寒冷刺激、免疫力下降密切相关。中医认为，面瘫多属“风邪”入侵。人体在正气不足，如长期熬夜、过度劳累、体质虚弱或情绪紧张时易受风寒、风热之邪侵袭，导致经络受阻、气血运行不畅，面部肌肉因失于濡养，从而出现功能失调。也就是说，当人体免疫力下降时，遭遇感冒或疱疹病毒感染后，病毒可能直接侵犯面神经，引发炎症反应。此外，在寒冷刺激下，面部血管会剧烈收缩，可能导致面神经缺血、水肿，进而影响其正常功能。

出现4类症状及时就医

面神经炎，又名特发性面神经麻痹，指面神经产生炎症、受损，导致面神经支配的肌肉不能发挥正常的运动功能，占所有面瘫病例的80%，起病突然，常在晨起后发现，症状一般在3天内达到高峰。

面瘫的治疗

面瘫具有自限性，80-85%的人无需治疗或专业干预即可完全或接近完全康复。仍需注意的是，面瘫的黄金治疗期是发病后的一周内，此时神经水肿尚在初期，及时干预可最大程度减轻损伤，降低留下后遗症的风险。

药物治疗及眼睛保护 早期合理的药物治疗可以加快面瘫的恢复，减少并发症。此外，由于面瘫后眼睛闭合不全，眼泪分泌异常，角膜暴露在空气中，眼睛干涩，容易导致眼部感染，因而眼部护理至关重要。睡觉时可戴眼罩防护，配合使用人工泪液/抗生素滴眼液等预防感染，保护角膜。建议及早就诊神经内科或康复科，在医师指导下科学用药。

康复治疗 康复科的物理因

子治疗（理疗）能够改善血液循环、营养神经、促进神经肌肉功能，且有着无创安全、价格低、单次治疗时间短等优点，在面瘫的治疗中发挥着独特的作用。常用的理疗手段包括：小功率超短波治疗、红光照射治疗、低中频脉冲电刺激。

小功率超短波治疗 核心治疗原理在于利用高频电磁场产生的热效应与非热效应，在面瘫急性期能有效减轻神经水肿和炎症，在恢复期能促进神经修复。

红光照射治疗 红光能够穿透皮肤等组织，使面神经及血管扩张，增加血液循环，改善组织营养，消炎镇痛。

低中频脉冲电刺激 能够兴奋神经和肌肉组织，帮助面部肌肉收缩，改善面部肌肉功能。

中医药治疗破解面瘫症状

中药外用 中医在治疗面瘫中积累了丰富的经验，具有独特的优势。但目前中药外敷仅作为辅助治疗手段。如将具有发泡、拔毒排脓、散结消肿作用的中药经炮制后贴敷于患侧的颜面部。需要注意的是此类中药往往含有毒性成分，必须严格遵医嘱使用。

针灸治疗 针灸治疗周围性面瘫具有良好疗效，但通常开始于发病7天之后，主要目的是疏风散寒、通经活络。多在面部的穴位进行针刺。

面瘫的预防

健康的生活方式是预防面瘫的关键，日常需做好主动防护，共同守护自然舒展的笑容。

保暖避风 天冷时外出戴好口罩、围巾、帽子，做好头面部保暖，避免冷风直吹，不用冷水洗脸，尤其是运动发汗后以及洗头后要及时彻底吹干头发再出门或睡觉。

调整身心 保证充足睡眠，避免熬夜劳累，维持正气充盈。保持心情舒畅，避免过度紧张焦虑。

冬季防面瘫居家康复训练

患者可以对着镜子练习抬眉、闭眼、耸鼻、微笑、努嘴、鼓腮等动作，改善肌肉收缩功能，诱导正确的主动运动。每个动作训练10-20次，每天练习2-3次。

抬眉 上提健侧与患侧的眉目。

耸鼻 往鼻子方向用力。

示齿 口角向两侧同时运动，避免只向一侧用力。

鼓腮 鼓腮漏气时，可用手上下捏住患侧嘴进行鼓腮训练。

健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

—【健康红绿灯】—

绿灯

唱歌是低成本养气血的方式



痛痛快快地唱歌，有类似舒肝解气的作用，有助于改善气血不足，缓解焦虑烦躁情绪。如果经常烦躁、焦虑、思虑过度会损伤脾气，运化气血的功能就容易减弱，而疏肝可以健脾，这个时候通过歌曲的咏唱，舒缓心中的压力，解除情绪中的忧郁，能起到疏肝健脾的功效。

减肥时每周瘦一两斤最理想



减肥时，有的人总是想见效快。但过度节食和拼命运动反而可能伤害身体。其实，减肥也有个安全速度。每周减0.5-1公斤，每月大概减2-4公斤是最理想的节奏。这个速度减重，能让你在“明显变瘦”的同时，依然保持健康和精力充沛。

红灯

薯片是“热量炸弹”



虽然土豆本身脂肪含量只有0.2g/100g，但市面上大多薯片却是“热量炸弹”，这是因为膨化零食是以谷物、薯类为主料，利用油炸、烘焙等膨化技术，使其体积明显增大，再喷上油脂及各种调味料的食品。且口感越松脆，越可能含有过量的膨化剂。经常吃薯片除了长胖，还会增加患心血管疾病和癌症风险。

羽绒服干洗后保暖性能断崖式下降



羽绒制品的填充物是鸭绒或鹅绒，主要成分为蛋白质纤维，干洗店用的干洗剂大多是四氯乙烯，这种洗剂会破坏羽绒，使绒朵变脆、易碎，降低羽绒蓬松度，影响保暖性能，干洗后的烘干工艺也容易使面料老化。此外，很多羽绒服的外层面料都有防水、防风的涂层，干洗剂也会导致其脱落，让羽绒服失去防水功能。