

第17个“全民健康生活方式日”即将到来,麻塘专家——

这种国潮养生方式,练过才知道“真香”!

●记者 叶子 通讯员 尹莎

现如今,“养生”早已不再是中老年人的专属词汇,“养生界”趋向于年轻化。不仅仅是艾叶泡脚、针灸推拿、燕窝食补,八段锦、艾灸熏疗等养生活动更是受到年轻人的广泛欢迎,养生馆、推拿房里到处都是年轻人的身影。

最近,“八段锦”在网上火起来了,一条国家体育总局版八段锦视频,播放量超过1000万次,引来不少年轻人争相学习,也让“八段锦”成为年轻人的国潮养生方式。

由于练习无需器械,不受时间、场地等因素的限制,加上动作简单易学,“八段锦”受到越来越多年轻人的推崇。咸宁麻塘中医医院风湿免疫科病区主任、

副主任医师张仕玉介绍,“八段锦”功法是一套独立而完整的健身功法,这套功法对长久面对电脑办公导致腰部和颈椎常感不适的人群是非常有效的运动。

9月1日是第17个“全民健康生活方式日”,9月份也是“全民健康生活方式月”。本期《麻塘中医》,我们邀请张仕玉同我们聊聊“八段锦”的利弊,同时倡导和传播健康生活方式理念。

国潮养生“八段锦”

每天下午4点,咸宁麻塘中医医院病区走廊便响起优美的音乐——医患集体练习,不断领悟“八段锦”的奥妙。

据悉,咸宁麻塘中医医院推广“八段锦”已有10余年时间,目前,该医院职工300余人参与到“八段锦”运动中,既丰富了全院职工的文化生活,又在全院医患当中弘扬了中医传统文化,对形成良好的医患关系起到潜移默化的作用,有力推进健康咸宁建设。

“八段锦集调身调息调心于一体,能柔筋健骨,陶冶性情,长期习练能防病治病,颐养性情。这种国潮养生方式,练过才知道‘真香’!”张仕玉笑道,他教学和习练健身气功10余年,在从事风湿免疫性疾病医疗实践中,把健身气功作为体医融合项目,指导患者有针对性锻炼。如指导

强直性脊柱炎患者练习八段锦,再配合易筋经辅助,有效减轻患者临床症状,帮助脊柱矫正复位,减缓疾病进程,降低患者医疗负担,得到患者充分肯定。

“健康是人的基本权力,是幸福快乐的基础,是国家文明的标志,是社会和谐的象征。在全面建设小康社会过程中,我国人民的物质生活水平明显提高,精神面貌焕然一新。然而,任何事物都具有两面性,人们在吃好、喝好、玩好、上班的同时,也产生了新的不良生活习惯和新的健康隐患。”张仕玉认为,面对不断增加的疾病,药物、手术、医院、医生的作为受到限制,更加高效的做法是每个人都从自己做起,学习生理学和病理学知识,摒弃不良习惯,成为健康生活方式的实践者和受益者。

“广播体操”健身术

据介绍,八段锦是一种源自我国古代的传统功法,起源于北宋,至今共八百多年的历史,是当时的国民“广播体操”。古人把这套动作比喻为“锦”,意为五颜六色,美而华贵。现代的八段锦在内容与名称上均有所改变,此功法分为八段,每段一个动作,故名为“八段锦”,练习无需器械,不受场地局限,简单易学,效果适合于男女老少。该功法动作舒展优美,体态古朴高雅,全套完成需12分钟左右。

“八段锦柔筋健骨、养气壮力,具有行气活血、协调五脏六腑之功能,也可以调整整个身体机能,促进气血流通和经脉通畅,能缓解疲劳,对神经、心血管、消化、呼吸及运动器官都有良好的调节作用。”张仕玉介绍,该功法前四段可打通身体任督二脉,调理脾胃,后四段健肾,保持血脉通畅,气血充足。

“现在‘八段锦’练习已融入到全院职

工的日常生活,成为医院的一大特色。”张仕玉表示,医院今后继续加大“八段锦”的宣传推广工作力度,努力营造健康和諧的健身环境,让更多的群众积极参与到八段锦这一民族传统体育的行列里来,不断提高广大人民群众的健身意识,培养群众的健身习惯,建立起健康文明的生活方式,为构建和谐社会做出更大的贡献。

“尽管八段锦愈发流行,但和所有运动一样,也存在风险。”张仕玉提醒,并非所有人群都适合练习八段锦,盲目跟风不可取。他同时提醒,练习八段锦应遵循安全第一的原则,存在跌倒风险的患者不宜训练。

“练错倒不如不练。”张仕玉认为,八段锦练错,不仅没有功效,反而会加剧身体不适症状,最重要的是,中国养生之道讲究细水长流、由内及外,希望市民朋友长长久久地养成健康的生活方式,保持青春活力。

动作解析“八段锦”

1.两手托天理三焦:自然站立,两足平开,与肩同宽,含胸收腹,腰脊放松。正头平视,口齿轻闭,宁神调息,气沉丹田。双手自体侧缓缓举至头顶,转掌心向上,用力向上托举,足跟亦随双手的托举而起落。托举六次后,双手转掌心朝下,沿体前缓缓按至小腹,还原。

2.左右开弓似射雕:自然站立,左脚向左侧横开一步,身体下蹲成骑马步,双手虚握于两腋之外侧,随后自胸前向上划弧提于与乳平高处。右手向右拉至与右乳平高,与乳距约两拳许,意如拉紧弓弦,开弓如满月;左手握箭诀,向左侧伸出,顺势转头向左,视线通过左手食指凝视远方,意如弓箭在手,等机而射。稍作停顿后,随即将身体上起,顺势将两手向下划弧收回胸前,并同时收回左腿,还原成自然站立。此为左式,右式反之。左右调换练习六次。

3.调理脾胃须单举:自然站立,左手缓缓自体侧上举至头,翻转掌心向上,并向左外方用力举托,同时右手下按相应。举按数次后,左手沿体前缓缓下落,还原至体侧。右手举按动作同左手,惟方向相反。

4.五劳七伤往后瞧:自然站立,双脚与肩同宽,双手自然下垂,宁神调息,气沉丹田。头部微微向左转动,两眼目视左后方,稍停顿后,缓缓转正,再缓缓

转向右侧,目视右后方稍停顿,转正。如此六次。

5.摇头摆尾去心火:两足横开,双膝下蹲,成“骑马步”。上体正下,稍向前探,两目平视,双手反按在膝盖上,双肘外撑。以腰为轴,头脊要正,将躯干划弧摇转至左前方,左臂弯曲,右臂伸直,肘臂外撑,臀部向右下方撑劲,目视右足尖;稍停顿后,随即向相反方向,划弧摇至右前方。反复六次。

6.两手攀足固肾腰:松静站立,两足平开,与肩同宽。两臂平举自体侧缓缓抬起至头顶上方转掌心朝上,向上作托举劲。稍停顿,两腿伸直,以腰为轴,身体前俯,双手顺势攀足,稍作停顿,将身体缓缓直起,双手右势起于头顶之上,两臂伸直,掌心向前,再自身体两侧缓缓下落于体侧。

7.攒拳怒目增力气:两足横开,两膝下蹲,呈“骑马步”。双手握拳,拳眼向下。顺势头稍向左转,两眼通过左拳凝视远方,右拳同时后拉。与左拳出击形成一种“争力”。随后,收回左拳,击出右拳,要领同前。反复六次。

8.背后七颠百病消:两足并拢,两腿直立、身体放松,两手臂自然下垂,手指并拢,掌指向前。随后双手平掌下按,顺势将两脚跟向上提起,稍作停顿,将两脚跟下落着地。反复练习六次。

健康服务“零距离”

咸宁麻塘中医医院“孝老爱亲”义诊受欢迎

本报讯(记者 叶子 通讯员 尹莎)为进一步提升社区居民健康意识,提高防病意识,8月29日上午,在咸安区委统战部、农工党咸安总支、区知联会、新联会的联合组织下,咸宁麻塘中医医院受邀在浮山办事处甫兴社区开展“孝老爱亲”健康义诊活动,让辖区居民在家门口就能体验实实在在的健康便民服务。

“同志,听说今天这里有免费看诊活动是吗?”“我想做个艾灸,脖子感觉不舒服。”……当日一大早,活动现场还没准备好,就有许多居民前来咨询,该院非遗拓展服务队成员在艾相乾主任医师的带领下,快速投入工作中。

活动现场,艾相乾细致耐心地为

居民进行把脉,耐心解答居民提出的慢性疾病、多发病的预防诊治的相关问题,针对不同的健康问题提出合理的诊疗建议,并根据就诊居民具体情况,开具药品免费赠送。社会服务部副主任方碧兰细心地为前来参加活动的居民测量血压,指导居民正确认识自身身体不适,并结合他们平日的生活习惯讲解一些中医调理和预防保健知识,帮助居民养成健康生活方式和生活习惯。

“这样的义诊形式特别好,医护人员直接来到我们小区了,让我们在家门口就能享受到优质的中医健康指导,真是太幸福了!”“我这颈椎疼了好几年了,一到阴雨天气就疼,刚刚小伙



子给我艾灸了一会穴位,感觉舒服好多,真是很神奇!”人群中不时有人感慨道。

据统计,本次义诊活动共免费接诊200余人,发放健康宣教资料500余



份,赠送药品近5000元,广受群众的肯定和欢迎。此次活动的开展,让居民“零距离”感受了中医药文化魅力,现场体验了传统中医适宜技术,对普及中医药知识起到了积极的推动作用。