

阳气虚的人宜选择太极拳等温和的运动 阴虚、气虚人群运动宜以散步为主

科学运动养生,中医给出实用帖



春光明媚,正是外出运动的好时机。在日前国家中医药管理局举行的新闻发布会上,中医和运动医学领域专家给出科学运动养生的实用帖。

顺应自然,“适度”“适时”

中医理论包含了不少运动养生的理念。中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国说,《黄帝内经》提到“形劳而不倦”,提示运动要适度;人们运动后进行呼吸调整、吐纳收敛阳气,这也符合中医“动以生阳,静以养阴”的观念。不但如此,太极拳、五禽戏、易筋经、八段锦等中医传统功法可以通过调和阴阳、疏通经络来调节气血运行,起到健身、保健、康养的作用。

在中医看来,怎样运动才算“适度”?朱立国介绍,运动强度因人而异,例如,阳气虚的人宜选择太极拳、八段锦等温和的运动,阴虚、气虚人群运动宜以散步为主。他建议大多数人

选择中等强度运动,就走路而言,6千至1万步属于中等强度;运动以微汗为度,若呼吸急促、说话断断续续,则为“过度”,而运动后过于疲劳、腰酸腿疼,效果也会适得其反。

运动的时机也有讲究。朱立国说,锻炼时间以清晨为佳,日出时阳气升发,此时锻炼有利于激发阳气;夜间则要注意保护阳气,避免大量剧烈的活动。从一年来看,运动宜顺应四季阴阳消长的自然规律:春夏阳气升发,可选择运动量稍大的快走、跑步和部分球类运动;秋冬阳气内收,宜选择太极拳、八段锦等柔和、缓慢的运动。

“辨体施动”,因人而异

专家介绍,不同体质的人群可通过中医体质辨识、体适能评估和运动技术分析,综合考量具体情况,同时结合个体的健康目标制定个性化方案,形成个性化运动处方。

“根据《黄帝内经》的虚则补之、实则泻之,我们以柔和、小强度运动培补正气,以剧烈、大强度运动疏泄邪气。”四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵说,实际操作当中通常将九种体质进行虚实分

类,以对应不同运动方式;还要评估体适能,针对肌力、肌耐力、柔韧性、平衡能力等运动能力的不足及其程度,选择合适的运动干预方法。

罗小兵强调,针对运动爱好者或专业运动员等有更高运动强度要求的人群,还需对其所从事项目进行运动风险和运动技术分析,包括分析运动链、评估动作模式等,从而制定更有针对性的方案。

综合干预,减重防病

减重是当下的热门话题。超重和肥胖人群如何在中医理论指导下科学运动?

“减重时不可只关注局部,而应进行整体的调节。特别是运动时膝、踝关节容易损伤,还要找到安全性、有效性、个性化的平衡点。”罗小兵介绍,中医从整体观分析引起肥胖的病因病机,根据辨证分型制定综合干预方案;根据患者的体质辨识肥胖类型、运动功能状态,结合个人运动兴趣制定适合的运动方案。

中医认为“久坐伤肉”。针对这一上班族的“通病”,朱立国提示利用碎片化时间,如上班族可以一小时为单位,每伏案40或50分钟起身做伸展运动,或可做八段锦、五禽戏相关动作,帮助改善肌肉劳损等问题;此外,颈椎康复操的“前屈后伸”“回头望月”“旋颈望踵”“雏鸟起飞”“摇转双肩”五个动作,对颈、腰、膝关节的健康也有好处。

(来源:新华社)

专家:

科学防治痛风要

“管住嘴、迈开腿”

近年来,痛风这一“代谢病”呈现年轻化趋势。4月20日是世界痛风日,专家提示,科学防治痛风需“管住嘴、迈开腿”,警惕“隐形尿酸刺客”侵袭健康。

北京友谊医院风湿内科主任医师刘燕鹰介绍,痛风的“罪魁祸首”是尿酸代谢失衡。一旦血液中尿酸超标,就会化身尿酸盐晶体,像“微型飞镖”扎进关节,引发剧烈炎症。

国家卫生健康委发布的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》显示,我国成人居民高尿酸血症患病率为14%,痛风患病率为0.86%至2.20%,男性高于女性,城市高于农村,沿海高于内陆。痛风患病率呈逐年上升趋势,发病年龄趋于年轻化。高尿酸血症与痛风的发生与膳食及生活方式密切相关,尤其是长期摄入高能量食品、大量酒精和(或)高果糖的饮料。肥胖是高尿酸血症与痛风发生的独立危险因素。

北京友谊医院风湿内科医师刘慧兰说,痛风最爱“突袭”大脚趾,也可能波及踝关节、膝关节,通常会出现红、肿、热、痛等症状,48小时内痛到巅峰,一般持续数天至两周。到了间歇期症状消退,但尿酸仍可能“暗中作乱”,悄悄沉积晶体。“如果不加以控制,关节反复发炎,容易形成硬疙瘩,即痛风石,甚至导致畸形。更严重的是,尿酸还可能‘伤肾’引发肾结石或痛风性肾病。”

痛风不能“忍忍就过”。刘燕鹰说,发作时,首要目标是抗炎镇痛。若患者已确诊痛风且尿酸显著升高,急性期可在医生指导下谨慎加用降尿酸药物,但需密切监测,避免炎症加重。若一年发作2次以上,有痛风石、慢性痛风性关节炎或肾损伤的患者,则要采取药物治疗长期控制尿酸。

刘慧兰表示,要保持良好的生活方式,日常要保证食物多样、蔬菜充足,并且要足量饮水。在心、肾功能正常情况下,建议每天饮用2000毫升至3000毫升水,优先选用白水,也可饮用柠檬茶、淡茶、无糖咖啡及苏打水,但应避免饮用浓茶、浓咖啡等。另外,减重、规律作息、充足睡眠均有助于维持尿酸稳定。

(来源:新华社)