

常練八段錦 可保護多臟器

起源北宋的八段錦是吸納中國傳統醫家之智慧的一套經典養生操。近日，中國疾病預防控制中心學者等在《中華流行病學雜誌》上發表研究顯示，八段錦運動可以提高60-80歲老年人的平衡功能，運動時間越長，改善效果越好。建議老年人將八段錦作為日常運動鍛煉內容，養成鍛煉習慣。

撰文：李劼 繪圖：楊佳



可改善平衡功能

研究發現，八段錦能改善老年人平衡功能的機制與其鍛煉動作特點有關。

老年人在鍛煉八段錦過程中反復進行重心轉換，幾乎全程處於屈膝、半蹲的姿勢，鍛煉了肌肉力量，增加了身體靈活性，可以改善平衡功能。

例如動作“搖頭擺尾去心火”：需要鍛煉者以腰為中心大幅度側屈、旋轉上半身，重心在三個維度上均有大幅度變化，鍛煉者需要努力控制身體姿勢才能完成這一動作。

動作“左右開弓似射雕”“搖頭擺尾去心火”“攢拳怒目增氣力”，這三個動作需要鍛煉者下肢處於屈膝、半蹲的姿勢，人體處於半蹲位時會伸踝，這時給予人體踝關節伸肌強烈的刺激，增加了踝關節肌肉力量，提高了神經肌肉調節作用的靈敏性，

半蹲姿勢有利於增加下肢負重，提高下肢肌力，提升平衡功能。

還有動作“背後七顛百病消”，可提升小腿力量和鍛煉平衡功能的雙腳體動動作。

最後研究還發現，低齡老年人進行八段錦鍛煉，其平衡功能改善幅度可能更大。

八段動靜兩相宜

中國中醫科學院西苑醫院心血管科主任醫師徐浩表示，八段錦因動作簡單易學、柔和連貫，動靜相兼，是中國民間流傳最廣的導引術之一。

現代研究已證實，八段錦能改善神經體液調節功能和加強血液循環，對腹腔臟器有柔和的按摩作用，對神經系統、心血管系統、消化系統、呼吸系統及運動器官都有良好的調節作用。

具體到心血管病患者，有研究顯示，練習八段錦一年後，能使患者的心泵力代償性增高，心肌收縮力增強，搏血量增多，緩解心臟的壓力；能夠有效地改善血管的彈性狀況，提高肺循環功能，增加血容量，改善血液的濃度和流動速度；對於改善和提高老年人的心肺功能有著積極意義。

每個動作作用都不同

八段錦，它結合了導引、氣功、按摩等多種元素，通過八個特定的動作來調理身體，達到強身健體、提高免疫、預防疾病的目的。從中國國家體育總局頒布的標準版“八段錦”，可了解其動作要領。

預備勢

預備勢是以松靜自然的態勢，將機體調整到相對平衡的狀態。虛靈頂勁，百會上

領，引導頭部擺正，並有虛領向上之意，有利於督脈的暢通，從而行氣上升以養腦營神。

第一式 兩手托天理三焦

本式通過“兩手托天”的動作，主要達到調節三焦的氣血與陰陽的功能。

第二式 左右開弓似射雕

本式通過“左右開弓”的動作達到肝肺二者相互協調、氣機條暢的生理作用。

第三式 調理脾胃單臂舉

本式通過兩手上撐下按的動作，達到舒胸展肩、拔長腰脊、調理脾胃氣血陰陽的功能。

第四式 五勞七傷往後瞧

本式通過“往後瞧”的動作，達到調節臟腑機能、疏理任督二脈的功能。

第五式 搖頭擺尾去心火

本式通過“搖頭擺尾”的動作來達到平秘人體陰陽、調理臟腑機能的作用。

第六式 兩手攀足固腎腰

本式通過幅度較大的俯仰腰身來進行“兩手攀足”的動作，從而達到健固腰腎、疏通經脈、調理人體氣血、促進生長發育的功能。

第七式 攢拳怒目增氣力

本式通過“攢拳怒目”的動作達到增強氣力之目的。其動作柔和緩慢，圓活連貫，鬆緊結合，動靜相兼，神與形合，氣寓其中。

第八式 背後七顛百病消

本式通過“背後七顛”的顛足動作，達到調節臟腑氣血功能和消除百病的目的。

收勢

收勢的“收”包含著兩層意思。其一是“收尾”、“收場”的意思；其二是收藏的意思。古人論曰：“放之則彌六合，退之則收藏於密”。練功時“氣”要放得出去，又能收得回來，把它密藏在丹田，逐漸恢復到練功前安靜的狀態。

談筋論骨

固腎強筋經絡操 補肝腎益氣血

中醫認為，腎是人體先天之本，腎陽又叫龍火，是陽氣本原。腎精能化血，促進新陳代謝。

廣州中醫藥大學第一附屬醫院針推康復中心主任醫師王澍欣今天給大家推薦一套固腎強筋經絡操，以中醫經絡理論為指導，根據人體經絡走向、穴位作用，結合經絡拍打、穴位按摩和健身體操等元素。

本操一共五式，通過對固腎強筋的四條經絡及常用的養生穴位進行按摩、拍打、叩擊、摩擦等手法刺激，以補肝腎、益氣血。動作簡單、易學，練習時間及活動量適中，讓我們一起活動起來吧！

第一式：開督脈

這一組動作，涉及腰陽關、命門、白勞、耳輪、督脈、百會等幾個穴位。

中醫把人體分為三關，關就是寒冷關，而腰陽關穴剛好位於寒冷關的中間位置，老人到了冬天常常感覺後背發涼，經常按摩腰陽關穴，能夠起到保暖的作用。

命門在中醫中也稱為命門之火，是人體陽氣聚集地，當人體腎陰和腎陽不足，多是由於命門火衰的原因，因此多加按摩命門穴也有助於腎陽和腎陰恢復。

第二式：梳理膀胱經

這一組動作，涉及氣海俞、八膠、腎俞、委中、飛揚、昆侖等幾個穴位。

中老年人可以重點關注其中的昆侖穴。中醫認為，勞累或者運動過度所造成的腰背疼痛，一般都是由於肌肉緊張、經絡不暢、氣血不通導致。刺激膀胱經上的昆侖穴可“化血為氣”，起到疏通經絡的作用，有助改善腰背疼痛等問題。臨床中，本穴多用於治療坐骨神經痛、頸項僵硬、腰骶疼痛、下肢癱瘓、膝關節炎、神經性頭

痛、眩暈、踝關節扭傷、膝關節周圍軟組織疾病、足踝腫痛等症。

第三式：叩肝經

肝經是一條在中醫理論中至關重要的經絡，被認為是維繫肝臟健康的關鍵途徑。肝經一共有14個穴位，分別是大敦、行間、太沖、中封、蠡溝、中都、膝關、曲泉、陰包、足五裏、陰廉、急脈、章門和期門。

肝經的暢通，意味著氣血流暢，從而幫助維持身體的內部平衡。敲打肝經，就是通過輕柔而有節奏的敲擊，刺激肝經上的特定穴位，以促進氣血運行，減輕肝臟的負擔，提升其功能。

第四式：拍膽經

這組動作涉及風池、居膠、環跳、風市，以及膽經的44個穴位。

膽經，即足少陽膽經之簡稱。中醫有“少陽為樞”的說法，足少陽膽經循行於人體頭、身側面，如同掌管門戶開合的轉軸，為人體氣機升降出入之樞紐，能夠調節各臟腑功能，為十二經脈系統中非常重要的部分。

第五式：敲腎經

這組動作以神經涉及的穴位為主。腎經的穴位有湧泉穴、然穀穴、太溪穴等穴位，總共有27個穴位，每一個穴位都有獨特的治療價值。

腎經當中，一般常用的有太溪穴、複溜穴、蠡溝穴等。其中太溪穴是腎經的原穴，有滋陰補腎的作用，可以用於腎陰不足所致的腰酸膝軟、眩暈耳鳴、五心煩熱、潮熱盜汗等一系列症狀。複溜穴是腎經的經穴，主要有調節人體津液代謝的作用，可以用於多汗或者無汗症的治療。



春天吃“芽” 促進陽氣升發

中國民間有句諺語：春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。廣東省中醫院脾胃科黃穗平教授介紹，春生萬物，氣溫由寒轉暖，這個季節，芽類蔬菜肥碩鮮嫩，可以促進陽氣升發。順應時令，應多吃芽類蔬菜，而豆芽就是市場裏最常見的食材。

豆芽也是“活體蔬菜”

豆芽是各種穀類、豆類、樹類的種子培育出可以食用的“芽菜”，也稱“活體蔬菜”。豆芽品種豐富，可分黃豆芽、綠豆芽、黑豆芽等等。

黃豆性平，味甘，入脾、心、大腸經，具有健脾利水、寬中導滯、解毒消腫等功效。黃豆芽性涼，味甘，入脾、大腸經，其健脾利濕、清熱解毒的功效要強於黃豆，而且食用後不易引起脹氣等腸胃不適，對脾胃濕熱、大便秘結、高血脂均有食療作用。又因黃豆芽具有生發之氣，故其還可補氣養血，適用於氣血不足之人如貧血者補虛食療。

綠豆性涼，味甘，入胃、三焦經，具有清熱消暑、解毒利尿的作用。在三種豆芽中，綠豆芽的清熱效果相對最好。《本草綱目》：“（綠豆芽）解酒毒、熱毒，利三焦。”明代藥物學家李時珍稱讚綠豆芽為“食中要物，菜中佳品。”他說：“諸豆生芽皆腥韌不堪，惟此豆之芽白美獨異。”中醫認為，綠豆芽是清熱祛火、疏利三焦、解除酒毒的良藥。

黑豆芽性平，味甘，入脾、腎經，具有活血、利水、祛風、解毒的作用。黑豆芽曬乾後就是中藥材“大豆黃卷”，《神農本草經》中把“大豆黃卷”列為“中品”，除了利水作用之外，還能疏肝理氣，故《長沙藥經》記載：“大豆黃卷，專泄水濕，善達木鬱，通腠理而逐濕痺，行經脈而破血癥，療水鬱腹脹之病，治筋

攣膝痛之疾。”

此外，從現代營養學來看，豆芽含有豐富的膳食纖維，對便秘、消化道癌症有預防作用，還能有效地清理血管中膽固醇和脂肪；富含的抗酸性物質，能夠起到抗衰老、緩解神經衰弱的作用；綠豆芽所含的核黃素還對口腔潰瘍有治療作用；此豆芽的熱量很低，而水分和纖維素含量很高，常吃豆芽，可以達到減肥的目的。

如何挑選或發豆芽

最簡單的方法就是看豆芽根須，通常來講，自然生發的豆芽根須較長，而使用激素類催發的豆芽根須較短。

如果市面上買不到合適放心的豆芽，建議最好自己發豆芽。步驟如下：

- 1、選豆，清洗時注意將全部漂浮的豆子除去（漂浮的豆子可能是空的或壞的）。
- 2、用溫水把豆子泡上一天一夜。待豆子鼓脹起來，把它們過清水並瀝乾，放入乾淨盆中，用濕布蓋好。每天最少用清水沖洗種芽3次。
- 3、幾天之後，當豆芽發到一寸長時，就可以吃了。

藥膳推薦

黃豆芽八寶菜

材料：雞肉50克，火腿50克，雞蛋2個，豆芽菜50克，冬瓜100克，娃娃菜100克，韭黃100克，胡蘿蔔50克。（2人份）

做法：雞肉煮熟，雞蛋煎餅；雞肉、雞蛋、火腿切絲備用；冬瓜切絲，同娃娃菜、韭黃一起翻炒，加適量調料即可。

功效：升發陽氣，健脾祛濕。

監制：黃燦 羅彥軍 策劃：林旭娜