



八招带你走进『治未病』世界

本报记者 王迎春

古法健身 老少皆宜

——复古时尚的中医养身操

■ 本报记者 王迎春
千百年来，人们在养生实践中总结出许多宝贵的经验，使运动养生不断地得到充实和发展，形成了融导引、气功、武术、医理为一体的具有中华民族特色的养生方法。除了八段锦之外，还有哪些传统养生运动呢？海南省中医院治未病中心主任程亚伟带大家一起来了解。

易筋经

在许多人的观念里，提起易筋经，就会联想起“少林神功”或是金庸小说中的“武学秘籍”，其实不然。易筋经源于我国古代中医导引术，是一种内外兼练的医疗保健养生功法，相传为梁武帝时期印度和尚达摩所创。

“易”是变通、改换、脱换之意，“筋”指筋骨、筋膜，“经”则带有指南、法典之意。出现于明清时期的专著《易筋经》记录的是改变筋骨、通过修炼丹田真气打通全身经络的内功方法，经常练习可以达到防治疾病、延年益寿的效果。

古代相传的易筋经姿式及锻炼法有12势，即韦驮献杵（有3势）、摘星换斗、三盘落地、出爪亮翅、倒拽九牛尾、九鬼拔马刀、青龙探爪、卧虎扑食、打躬势、工尾势等。

易筋经的一大特点就是自然流畅并无明显的节拍，由于每个人的体能、情绪、精神、健康状况的不同，会有不同的练习体验和练习进度。

太极拳

作为传统运动养生功法的代表，饱含东方包容理念的太极拳为大众所熟知。

太极拳源自中国武术中的拳法，以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，强调内外兼修，刚柔并济。

太极拳要求心与意合、意与气合、气与力合，称为内三合。以人的思想、精神心理状态为修炼基础，心理状态与太极拳养气合神统一起来，来实现对心理的调节作用。

经过长时间的流传，太极拳演变成了很多流派，主要有陈式、杨式、武式、孙式、吴式、赵堡等六大流派，不同流派的太极拳特点不同。

而入门级太极拳当数24式太极拳，这是国家体育总局于1956年组织太极拳专家汲取杨氏太极拳之精华编串而成的。尽管只有24个动作，但相比传统的太极拳套路来讲，其内容更显精炼，动作更显规范，并且也能充分体现太极拳的运动特点。

五禽戏

从古至今深受人们喜爱的五禽戏，是东汉医学家华佗继承古代导引养生术，依据中医学阴阳五行、脏象、经络、气血运行规律，观察禽兽活动姿态，用虎、鹿、猿、熊、鸟等动物形象、动作创编的一套养生健身功法。

虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷，在演练中如何表现出五禽的神态、神韵、劲力、协调等成为水平高低的关键，这些要素综合表现出来就是五禽戏的“气韵”。

五禽戏中五种动作各有特点、各有侧重，但又是一个整体。如能经常坚持综合练习，就能起到调养精神、调养气血、补益脏腑、通经活络等作用，对高血压、冠心病、神经衰弱等慢性疾病，均有较好的治疗和康复作用。

热养五招

中医讲究顺应季节规律养生，即使气温走高时，也不要着急开空调，可采取以热制热的“热养法”。

5 4 3 2 1 饮食避寒
运动以汗制汗
解暑喝热茶
洗热水澡
热水泡脚

制图
文/侯赛
图/许丽

老中医长寿秘诀： 每天七个小动作

健康长寿听起来是一项庞大的工程，但对于繁忙劳碌的现代人来说，随时随地做一些小运动，也能够有缓解疲劳，有助健康长寿之功效。中国老年病学会委员于俊敏讲述，以下7个小动作符合中国传统医学的养生原理，且简单易做，如果能长期坚持，必定能看到身体的变化。

远眺

在自家阳台或登上山峰，有规律地转动眼球和平视远处的楼顶、塔尖等景物。可以在远眺时转动眼球，眼动头不动，旋转运目10圈。

哈气

早晨起床后到空气新鲜的地方，将嘴巴最大限度地张开，向外哈一口气再闭合起来，合嘴时轻轻叩击牙齿。这个动作，可通过面部神经的反射刺激大脑，使大脑尽快清醒。

咽唾

嘴唇微合，全身放松，用舌搅动口齿，一般是围绕上下牙齿运转，先左后右，先上后下，依次轻轻搅动各36次，用力要柔和自然，然后用舌尖顶住上腭部1~2分钟，促使腮腺、舌下腺分泌唾液，待口中唾液满时，鼓腮含漱36次。漱津后，将口中津液分3小口咽下。

摩耳

经常摩耳，可以疏通经络、流通气血、平衡阴阳、增强听力，治病养生。摩耳的动作包括：拎耳屏，用食指、拇指提拉耳屏，自内向外提拉。扫外耳，双手把耳朵由后向前扫，听到“擦擦”声。

转颈

完成颈部前屈、后伸、左旋、右旋等动作，速度尽可能慢，幅度尽可能大。同时配合耸肩，努力让肩部靠近耳朵，然后再放下。

握拳

把大拇指向内横在手心，其余四指包裹大拇指而紧握拳头。同时全身稍稍用力，然后放开，重复进行50~80次。

踏脚

双脚并拢，双脚跟提起，动作稍停，双脚跟下落，轻震地面。一起一落为一遍，注意保持平衡，反复做7遍。

（据《生命时报》）

健康海南行动

HK 海南中医药·传承与创新

睡不着？试试沉香灸

现代生活忙碌而琐碎，不少人都受到了睡眠障碍的困扰，睡眠问题已成为当下社会所密切关注的热门话题。中国睡眠研究会最新数据显示，目前我国有超3亿人存在睡眠障碍。

什么是睡眠障碍？

睡眠障碍主要是指患者睡眠质量差以及睡眠时间短，入睡困难或者是睡后容易被惊醒，严重的患者甚至彻夜难眠，属于中医失眠范围。睡眠障碍主要是情志内伤、饮食不节制、年老体虚等原因导致的不能获得正常睡眠的疾病。

睡眠障碍容易影响患者正常的生活与工作，研究表明，长期睡眠不足可增加患心脏病、高血压、抑郁症等疾病的风险，因此应该积极进行治疗。

自古以来，治疗睡眠障碍的方式层出不穷，最常见的是口服药物治疗。“是药三分毒”，口服药物治疗睡眠障碍容易产生耐药性，有的甚至对身体有极大的副作用。

经过各种治法的临床疗效对比，大家发现了沉香灸法。

灸疗法是中国古代治疗和预防疾病的主要手段之一。中医治病有三大法宝，“一碗汤，一根针，一炷灸”。著名中医文献《医学入门》指出，“药之不及，针之不能，必须灸之”。可见灸是中医治疗疑难杂症的宝中之宝，在传统医学中占有举足轻重的地位。用最简单的话来说，灸，就是药物和身体接触的过程，需要一个温度的变化，即加温。

有人会问，灸疗法用药、用香选择性很多，为什么偏偏选用沉香灸治疗睡眠障碍呢？选用沉香灸有以下几个理由：

经研究，沉香具有镇静、镇痛、使肌肉松弛的作用；沉香螺旋醇可能与中枢抑制有关，具有氯丙嗪一样的安定作用；沉香的苯提取物可延长环戊巴比妥小鼠睡眠时间。

沉香位列“沉檀龙麝”四大名香之首，香韵独特，层次变化丰富，在不同的熏燃阶段，会有不同的气韵散发，美妙的香气令人心旷神怡，欲罢不能，其香能通过人体奇经八脉三百六十五络，安魂定魄，净念相持，是失眠者最佳之辅助入睡奇方。

沉香作为万药之引，沉香灸将热疗、药疗、香疗三效合一，通过口鼻、皮肤，沿着经络可以迅速地将药力渗透至人体病灶部位。而且其药性趋于平和，不易上火，老少皆宜。沉香灸“以香养心，以灸养身”，不仅可以有效治疗睡眠障碍，长期使用沉香灸还能够延年益寿、增强免疫力，有效预防和治疗各类疾病，尤其符合中医精髓“治未病”的观点。

（海南省中医院供稿）