

健康海南行动

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、饮食无节制、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，大家发现了沉香灸疗法。

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病的宝中之宝，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眠奇方。

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其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）

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，但对于繁忙劳累的现代人来说，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。

咽喉
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，祛病养生。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。

踮脚
两脚并拢，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》）

近年来，八段锦成了土洋通吃、老少皆爱的全民健身热宠。不久前，在北京冬奥村，八段锦再次凭借实力“圈粉”。这个只有八个动作的传统健身功法究竟拥有什么样的魔力？本期健康周刊带大家走进八段锦的“治未病”世界。

招走起 正气自来

八段锦带你走进『治未病』世界



八段锦源于南朝梁代，到宋代已在民间流传，经过历代养生学家和习练者的不断完善，形成了一套独立而完整的健身功法。古人将这套功法比喻为“锦”，意为动作舒展优美，如同“锦缎”般优美而柔顺。

八段锦这一健身功法与中医养生理论息息相关。中医以气血为核心，特别以元气为根本，认为经络不通、气血不畅，则百病丛生。因此中医养生就是始终保持身体气血充足，保证气血与经络、经穴相互配合，相互协调的一个完整的调节过程。

作为由古代导引总结发展而成的一种传统养生术，八段锦功法通过对外在肢体的屈伸俯仰和内部气机的升降开合，使全身筋脉得以牵拉舒展，经络得以畅通，达到“骨正筋柔，气血以流”，强身健体、防病治病的功效。

八段锦的功法分为八段，每段一个动作，每个动作都对应着一个七字口诀。从第一式到第八式分别为“双手托天理三焦”“左右开弓似射雕”“调理脾胃须单举”“五劳七伤往后瞧”“摇头摆尾去心火”“两手攀脚固肾腰”“攒拳怒目增气力”“背后七颠百病消”。

作为八段锦中的第一式，“两手托天理三焦”刚好体现了中医预防治疗的整体观，同时也有全面唤醒机体潜能的作用。

三焦是上焦、中焦和下焦的合称，包括心、肺、脾、胃、肝、胆、肾、大肠、小肠、膀胱等内脏器官。元气通过三焦运行于脏腑，通达全身，故三焦顺，正气升。这一式通过上举吸气，下落呼气增加膈肌运动，加大呼吸深度，疏通三焦，按摩五脏六腑，提高脏腑功能。

在这套功理逻辑完整的健身功法中，每一个动作都能针对相应的局部起到应有的效能，并通过局部调节整体。例如在第三式“调理脾胃须单举”中，通过左右上肢一松一紧的上下对拉可以牵拉腹腔，对中焦脾胃起到按摩与疏通作用，久之脾胃滞气疏散，中焦气血流通，脾胃为后天之本，运化吸收水谷精微以滋养全身。

每天十二分钟 循序渐进『治未病』

“上医治未病”最早源自《黄帝内经》，其核心思想为未病先防、既病防变和防止复发。“正气存内，邪不可干”是中医防病治病的基本原则，当人体脏腑功能正常，正气旺盛，气血充盈流畅，卫外固密，外邪难以入侵，内邪难于产生，就不会发生疾病。

而八段锦这类健身功法就是中医“治未病”的有效方案。通过习练八段锦，能达到提高身体素质，增强免疫力，对抗病毒侵蚀的功效。

海南省中医院治未病中心主任程亚伟告诉海南日报记者，八段锦这一健身功法的优势在于老少皆宜，招式简单易学，不受年龄、天气和地点的限制，做完全套只需12分钟左右的时间，特别是对一些慢性病、亚健康人群尤为适宜。当前较为普及的国家体育总局2000年版本，人人都可以对照习练。

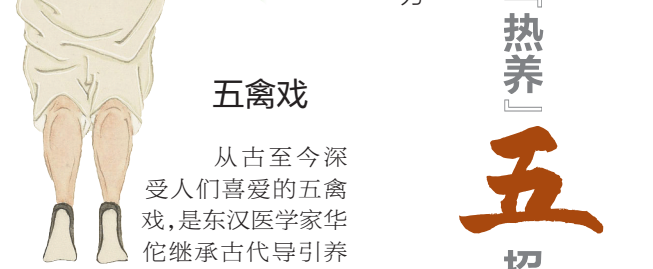
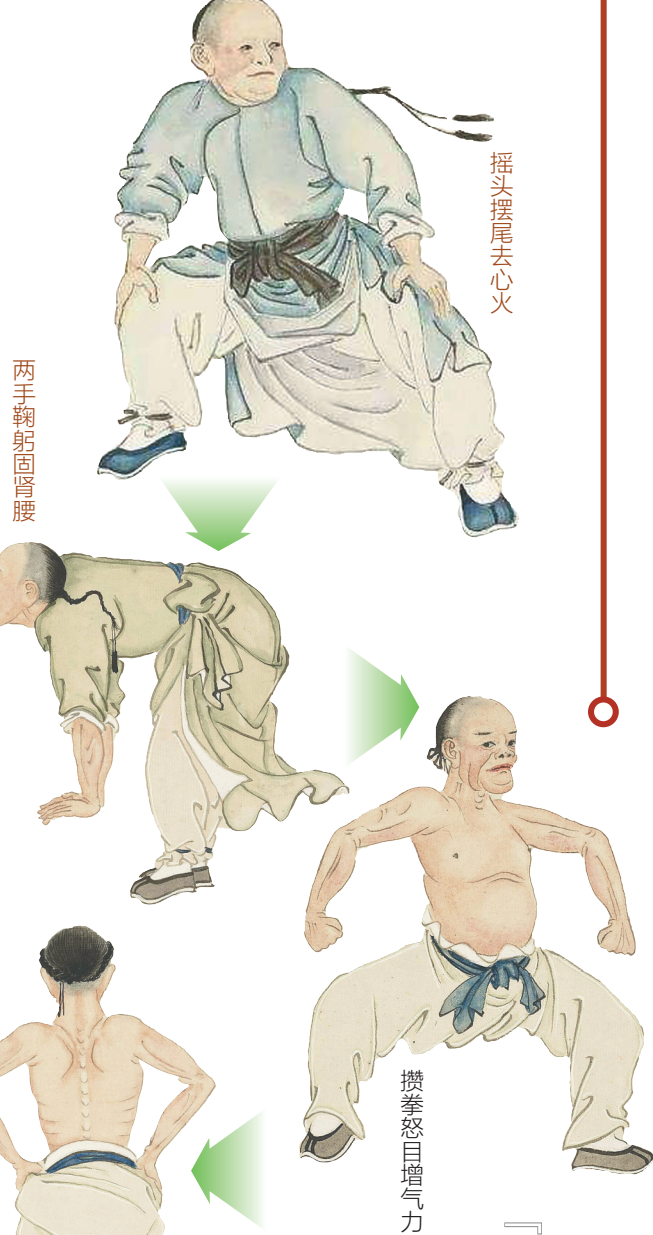
八段锦的功法特点为柔和缓慢，圆活连贯，松紧结合，动静相兼，其中“松”指的是精神与形体两方面的放松。在练拳过程中，要注意神与形合，气寓其中，即三调合一。

八段锦需要经过一段时间和数量的习练，才会做到姿势逐渐工整，方法逐步准确，动作的连贯性与控制能力得到提高，对动作要领的体会不断加深。因此程亚伟建议，初学者可以先从模仿“形”入手，再体悟“意”与“神”。

除了循序渐进以外，八段锦习练要领之一就是灵活，是指习练时对动作幅度的大小、姿势的高低、用力的大小、习练的数量、意念的运用、呼吸的调整等，都要根据自身情况灵活掌握。

海南省中医院脾胃肝病科护士长王芬是该院首批学习并推广八段锦的医护人员之一，并录制了相关教学视频。王芬表示，在日常的习练中自己也在逐渐感悟和调整，追求准确和灵活，她和同事们也会在每周的固定时段带领患者习练八段锦。

“这八段动作既是一个整体又相对独立，每一式都可以单独练习。例如第一式就很适合长期伏案工作的上班族们在工位上进行舒展放松，现在也有了萌版的‘办公室八段锦’教学。”王芬发现，随着人们的健康意识变强，越来越多的年轻人也加入了传统运动养生“治未病”的行列。



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。

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，动作更规范，并且也能充分体现太极拳的运动特点。

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，是一种内外兼修的医疗保健健身功法，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，经常习练可以达到防治疾病、延年益寿的效果。

古代相传的易筋经姿势及锻炼法有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习练行进速度。

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。

古法健身 老少皆宜

■ 本报记者 王迎春

■ 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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。