

## 运动是良医！中医健身可以这么练

新华社记者 田晓航

随着全民健身活动的开展，“运动是良医”的理念深入人心，越来越多人练起了八段锦、五禽戏、易筋经等中医养生保健功法，古老智慧正在为健康中国建设注入新活力。

时值“四九”，如何通过正确习练中医养生保健功法强身健体？国家中医药管理局组织权威专家作出解读。

现代人工作生活节奏快、压力大，追求健康的心情也愈发迫切。作为具有中国特色的健康资源，中医养生保健功法既有助于疾病预防和康复训练，也能够慢性管理、体质调养和日常养生中发挥积极作用，在实践应用和国际推广方面具有广阔空间。

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出“扶持推广太极拳、健身气功等民族民俗民间传统运动项目”；健康中国行动中医药健康促进行动强调，“加强运动养生”“积极练习太极拳、八段锦、易筋经或六字诀等传统体育项目”。

中医养生保健功法为何能够强身

健体？国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部主任崔永胜介绍，中医养生保健功法根植于中医的生命整体观和阴阳气血等理论，通过特定的形体动作、呼吸吐纳和心理调节相结合的锻炼，来疏通经络、调畅气血、平衡阴阳、协调脏腑，从而达到健康状态。

“‘动静结合’是中医养生保健功法的一个核心原则。”上海传承导引医学研究所所长严蔚冰说，通过调动作、在动中求静，调呼吸使其缓慢沉稳，配合动作形成“气息相依”状态，调意念使其专注于动作，“动静相济”以更好地调节身心。

近年来，国家中医药管理局与国家体育总局等部门积极协作，共同推动中医养生保健方法的传承、发展与普及。各地结合“百市千县”中医药文化惠民活动，宣传推广中医养生保健功法。

国家体育总局健身气功管理中心面向群众组织了形式多样的系列功法培训，还将系列功法推广到67个国家和地区，为增强中国文化国际影响

力发挥了积极作用。

越来越多人青睐中医养生保健功法，但我们真的练对了吗？

正值寒冬，中国中医科学院医学实验中心研究员代金刚建议，练习最好在室内，微汗即止；若在户外锻炼则需选择向阳、背风场地，特别要注意避开日出前、深夜及大风雨雪天气，以防寒邪伤阳。

一些人在练习中医养生保健功法后出现肌肉酸痛和疲劳感。中国中医科学院望京医院运动医学三科执行主任金哲峰说，若疲劳感超过3天仍无缓解，或肢体酸痛剧烈甚至影响日常活动，多因方法不当，应立即暂停练习，排查问题根源，如为强度过高，则应休息2至3天待症状完全消失后，以“低强度、慢节奏”重新开始。若症状反复出现或持续不缓解，建议咨询专业医务人员。

中医养生保健功法种类丰富，不同人群如何选择适合自己的方法？

“中医强调‘因人而异、辨证施功’，个性化功法锻炼更能显著提升训练

效果。”金哲峰举例说，阳虚体质者常四肢发冷、手脚凉、精神不振，推荐练习八段锦中的“两手托天理三焦”和“背后七颠百病消”两式，重在“温阳益气”；湿热体质者常面部油腻、口苦、脾气急躁，建议练习八段锦中的“调理脾胃须单举”和“摇头摆尾去心火”两式，重在“清热利湿，舒畅气机”。

上班族在快节奏的工作生活中，也可利用碎片时间锻炼。严蔚冰说，可将八段锦的一些动作拆解来做，如“两手托天理三焦”或“调理脾胃须单举”，从而快速、及时消除疲劳。

此外，专家指出，儿童和青少年练习中医养生保健功法有利于培养良好体态、提升专注力和舒缓情绪，练习应遵循趣味性、游戏化、简短与多次、安全与适度等原则，建议家长和老师一同参与。而老年人在练习前需排查高血压、糖尿病、骨质疏松等疾病，在医生指导下练习；不挑战高难度、高强度动作，若出现头晕、心慌、关节疼痛，则应立即停止。

新华社北京1月21日电

## 新研究发现具备广谱抗菌作用的肠道蛋白质

美国麻省理工学院近日发布新闻公报说，该校等机构研究人员发现，人类和小鼠肠道中的一种蛋白质能杀灭多种细菌，还能强化消化道的黏液屏障，双管齐下抵抗细菌感染。

新闻公报说，这种蛋白质名为内凝集蛋白-2，是凝集素家族的一员。凝集素广泛存在于动植物中，能与特定的糖类结合，发挥多种生理功能。此前研究显示，动物消化道中的凝集素可能与免疫有关，但具体作用和机

制尚不明朗。

研究人员对小鼠和人类肠道中的内凝集蛋白-2展开多种分析和实验，发现它抵抗细菌侵袭的手段“攻守兼备”。正常情况下，它能使肠道黏液中的分子交联，强化黏液屏障。如果黏液屏障破裂、细菌逃逸，这种蛋白质会与细菌表面包含特定半乳糖结构的糖类结合，破坏细胞膜，导致细菌解体。

实验表明，这种蛋白质能识别和杀灭来自消化道和呼吸道的多种微生

物，包括致病的大肠杆菌、粪肠球菌，乃至对普通抗生素耐受力很强的耐甲氧西林金黄色葡萄球菌和肺炎克雷伯菌。它也能与小鼠和人类自身的细胞结合，但不会损伤细胞的活性。

肠道菌群既包含有害细菌，也包含有益细菌。内凝集蛋白-2必须维持在合理的水平，过低不足以对抗病菌感染，过高则会杀灭有益菌、扰乱菌群平衡。利用该蛋白质的特性稳定肠道黏液屏障，可能对炎症性肠病患

者有益。它还可能改造成新型抗菌药物，治疗耐药菌感染。

研究人员说，凝集素代表一种古老的防御机制，可能出现得比适应性免疫系统还要早。内凝集蛋白-2的双重功能表明，它进化出来是为了生成稳固且活跃的抗菌屏障，当机体组织在炎症期间重塑和修复时，这种作用尤为重要。

相关论文已发表在英国《自然-通讯》杂志上。新华社北京1月23日电

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善