

让身体“正气”充盈 中医支招护健康

新华社记者 田晓航



孩子爱生病,上班族易疲劳,老人反复感冒……在中医看来,这些可能都是身体正气不足的表现。4月23日,在国家中医药管理局举行的发布会上,专家详解中医药如何提升人体正气、促进身体健康。

《黄帝内经》提到“正气存内,邪不可干”“虚邪贼风,避之有时”,强调通过扶正固本、顺应四时、调养起居,增强人体对外界环境变化的适应能力和恢复能力。那么,到底什么是“正气”?

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋介绍,中医所说的正气是指人体维持生命活动、抵御外邪侵袭的全部功能的总和,涵盖脏腑功能、气血阴阳的平衡状态,以及适应能力、修复能力、自愈能力、精神状态

等方面。“正气足了,免疫力自然协调有序。”张晋说,提升正气的核心原则是“燮理阴阳、调和气血”,具体要做到:养护脾胃、顺应四时、调畅情志、劳逸适度、睡眠充足。

中医药强调人体以“正气”为本,以“治未病”为先,倡导关口前移、防重于治。八段锦等中医养生保健功法正是常见的“治未病”方法。

中国中医科学院广安门医院风湿病科主任姜泉介绍,现代研究证实,长期练习八段锦可以调节神经内分泌、改善免疫状态、增强心肺功能、缓解焦虑抑郁。

“其独特作用可以概括为:疏通经络促进气血运行、调畅气机改善脏腑功能、宁心安神调节情志。”姜泉说。

中医“扶正”护健康,针对不同人群,侧重点有所不同。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说,对于儿童青少年,养成良好的生活习

惯尤为重要;对于成年人,重在疏解压力,调和身心,改善亚健康状态;对于老年人,更需兼顾慢病管理与康复调护。

在天津市北辰区天穆镇社区卫生服务中心主任医师丁文静看来,提高儿童免疫力关键在于“养”。儿童处于生长发育阶段,免疫系统尚未成熟,免疫力相对较低,但是只要养护得当,病愈后恢复较快。

“通过推拿、食疗、合理起居让脾胃强健,气血充盈,自然正气充足,可以少生疾病。”丁文静举例说,小儿推拿是简单有效的家庭保健法,如捏脊,从尾骨沿脊柱两侧向上捏至大椎穴,每次3至5遍,能够调阴阳、理气血、和脏腑。

常处于“高耗能、低储备”状态的职场人,则易“心脾两虚”“气血不畅”。

专家建议,这一人群尽量晚上11点前入睡,午时小憩15至30分钟,以养心血;每坐40至60分钟起身活动5至10分钟;每天10分钟专注呼吸,帮

助减压。而老年人会随着年龄增长免疫力下降,容易反复发生感冒等疾病。

张晋说,老年人免疫力下降的根本原因是“肾气渐衰,脏腑功能减退”,调理的核心是“扶正固本防邪”。为此,老年人可适当食用核桃、黑芝麻、黑豆等帮助补肾填精,用山药、莲子、白扁豆、薏苡仁等煮粥或煲汤帮助健脾益气;注意保暖防寒,尤其护好头、颈、背、足等部位;每天运动30分钟,可选八段锦等功法,以微微出汗为度。

不少疾病的发生都与正气不足相关。专家介绍,中医认为过敏本质是“正气不足,伏邪外发”,过敏体质人群可以用黄芪泡水喝以补气固表;在非发作期通过中药内服、穴位贴敷等方法改善体质。

新华社北京4月23日电

公 示

根据全市行业协会商会管理工作实际,现将格尔木市郭勒木德镇养殖协会拟任负责人选进行公示:

- 井啟渊,男,汉族,1987年9月生,高中学历,拟选任为格尔木市郭勒木德镇养殖协会会长。
- 王生成,男,汉族,1973年4月生,初中学历,拟选任为格尔木

市郭勒木德镇养殖协会副会长。

3. 李长鹏,男,汉族,1998年3月生,大专学历,拟选任为格尔木市郭勒木德镇养殖协会秘书长。

公示时间为2026年4月27日至2026年5月7日,公示期间,可通过来信、来电等方式向格尔木市委社会工作部反映公示对象在德、能、勤、绩、廉等方面存在的问

题。反映情况和问题应实事求是、客观公正。为便于核实、反馈有关情况,提倡反映人提供真实姓名和联系方式,我们将严格履行保密义务。来信地址:格尔木市哈西亚图路25号(格尔木市委社会工作部),举报电话:0979—8419468

中共格尔木市委社会工作部
2026年4月27日

关于召集股东会会议的通知

我公司定于2026年5月15日在青海省海西州格尔木市南出口109国道K2750公里处召开临时股东会。本次会议就公司注销相关事项进行表决。请各位股东准时亲自参会并行使表决权,逾期未参会的,将视为自动放弃本次议案的股东表决权,公司依据表决结果形成大会决议。

格尔木佳裕砂石科销售有限责任公司
2026年4月27日

遗失声明

格尔木市东二路3号铁路泰康花苑6幢3单元332室徐岗锋的门牌证(证号:100937)不慎遗失,声明作废。

2026年4月28日

遗失声明

格尔木市柴达木东路40号2幢1单元1143室马生强的门牌证(证号:101052)不慎遗失,声明作废。

2026年4月28日

遗失声明

股权出质设立登记核准通知书(出质人:彭富民,质权人:青海柴达木融资担保有限责任公司,证号:(格市监)股质设立准字[2017]第19号)不慎遗失,声明作废。

2026年4月28日

遗失声明

股权出质设立登记核准通知书(出质人:张俊秀,质权人:青海柴达木融资担保有限责任公司,证号:(格市监)股质设立准字[2017]第20号)不慎遗失,声明作废。

2026年4月28日

遗失声明

格尔木旺来工程机械租赁部公章不慎遗失,声明作废。

2026年4月28日

遗失声明

格尔木市房屋管理处开具给孙燕青的房屋维修资金收缴凭证(地址:格尔木市站前二路10号丽苑小区9幢1单元5层151室,金额:2621.2元)及门牌证(证号:100237)不慎遗失,声明作废。

2026年4月28日

人民有信仰 国家有力量

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



格尔木市融媒体中心 宣