

# 八段锦让你轻盈减脂

近年来,随着“健康中国”战略的持续推进,减肥早已不仅仅是“颜值焦虑”的代名词,而是关乎代谢健康、心血管功能、内分泌平衡等多个系统的关键指标。肥胖背后,藏着的是一系列慢性病的风险预警。

可现实生活中,减肥仿佛成了一道“必选题”又“难做题”。节食太痛苦,运动太辛苦,效果太难坚持,反复反弹更让人沮丧。

有没有一种更“温柔”、更“科学”的方式,既不苦不累,又适合长期坚持?

答案是八段锦。

**什么是八段锦?千年“气功之宝”藏着减肥密码**

八段锦,起源于中国古代导引术,至今已有800余年历史,被誉为“健身气功中的瑰宝”。它由八节动作组成,融合呼吸、经络、神意调摄等中医理念,不仅动作缓和、老少皆宜,还能内练脏腑、外通气血,实现身心双调。

更重要的是,八段锦不仅是一种养生运动,它对体重管理也

有显著作用。

**科学研究证明:八段锦确实能减肥**

一项基于红外热成像技术的临床研究表明:连续12周、每周3次八段锦练习后,受试者的体质量指数(BMI)明显下降,尤其腹部脂肪有所减少。同时,腹部及中脘、天枢等减肥常用穴位的温度显著升高,提示局部代谢被激活、气血运行改善。

从中医角度看,这种“温度提升”正是经络气血通畅、脏腑功能改善的体现;从现代医学理解,则可能是基础代谢率提升,促进脂肪燃烧的生理反应。

与同等强度的广播体操相比,八段锦在激活代谢、调理脏腑功能方面具有更明显优势,特别适合“久坐族”“压力肥”“中年发福”等人群。

**八段锦“八式”动起来,调理经络轻松减脂**

每一式八段锦,均有特定调理方向,既能刺激相关穴位,又能改善整个人体系统运行:

1. 两手托天理三焦

动作:上举双手,拉伸全身,打通气血循环!

作用经络:主要调理三焦经,同时涉及手三阴经(肺经、心包经、心经)、手三阳经(大肠经、小肠经、三焦经)及任督二脉。

2. 左右开弓似射雕

动作:拉开弓势,扩胸展肺,开胸顺气!

作用经络:主要刺激手太阳肺经和手阳明大肠经。

3. 调理脾胃须单举

动作:一手上举,一手下按,“捋顺脾胃”,改善消化!

作用经络:重点刺激足太阳脾经和足阳明胃经,同时涉及手厥阴心包经。

4. 五劳七伤向后瞧

动作:缓慢转头回望,缓解颈椎疲劳!

作用经络:刺激手三阴经、手三阳经、足太阳膀胱经及任督二脉。

5. 摇头摆尾去心火

动作:身体轻摇,赶走“火气”,稳定情绪!

作用经络:主要刺激手少阴

心经、足少阳胆经、足厥阴肝经及足少阴肾经。

6. 两手攀足固肾腰

动作:前屈摸脚,强化腰肾,祝你腰腿有力不酸软!

作用经络:重点刺激足太阳膀胱经和任督二脉。

7. 攢拳怒目增气力

动作:握拳前冲,激发活力,气血更足,精神更旺!

作用经络:主要刺激手三阴经、手三阳经及足厥阴肝经。

8. 背后七颠百病消

动作:脚后跟轻颠,像在“唤醒全身”,为此次练习完美收尾!

作用经络:刺激足三阴经(肝经、脾经、肾经)、足三阳经(胆经、胃经、膀胱经)及任督二脉。

每日10~15分钟练习,配合清淡饮食、规律作息,既能减肥塑形,又能舒缓压力、增强免疫,一举多得。

(作者:徐碧琳 福建医科大学附属第一医院 中医科 主管护师)

赖俊达 福建中医药大学 学生)

# 青少年脊柱侧弯如何矫正

青少年特发性脊柱侧弯是指原因不明的脊柱一个或多个节段向侧方向弯曲,同时伴有椎体旋转的三维结构畸形。该病发病可能与遗传、激素、神经系统、骨密度、骨骼肌肉等异常因素相关。全球范围内的发病率为2%~3%,在中国这个比例可能相似,女性的发病率高于男性。

患者在脊柱侧弯程度较轻时,一般不会出现严重并发症,临床症状不明显,但病情进一步加重时,可导致严重的畸形表现,当胸廓畸形时,还会导致心肺功能异常,同时外观畸形引发的患者心理异常也很突出。脊柱侧弯最可能迅速发展的时期,通常在女孩10至14岁,男孩12至16岁之间。

青少年脊柱侧弯的日常坐姿、站姿、卧姿除了要兼顾矫正效果与舒适性,前提应该是挺直胸腰椎,在正常生理曲度下开始动作摆放。

**日常坐姿**

胸右弯的患者坐时,可以将使用物体向左边稍移动,上半身向左略微平移(并非旋转)。

胸左弯的患者坐时,可以将

使用物体向右边稍移动,上半身向右略微平移(并非旋转)。

腰左弯的患者坐时,可以有三种选择:①在左侧臀部下方垫高;②跷二郎腿(左腿翘右腿);③右腿单膝跪地。

腰右弯的患者坐时,可以有三种选择:①在右侧臀部下方垫高;②跷二郎腿(右腿翘左腿);③左腿单膝跪地。

胸右弯加腰左弯的患者坐时,可以有三种选择:①将使用物体向左边稍移动,上半身向左略微平移(并非旋转),在左侧臀部下方垫高;②将使用物体向左边稍移动,上半身向左略微平移(并非旋转),在右侧臀部下方垫高;③将使用物体向左边稍移动,上半身向左略微平移(并非旋转),右腿单膝跪地。

胸左弯加腰右弯的患者坐时,可以有三种选择:①将使用物体向右边稍移动,上半身向右略微平移(并非旋转),在右侧臀部下方垫高;②将使用物体向右边稍移动,上半身向右略微平移(并非旋转),跷二郎腿(右腿翘左腿);③将使用物体向右边稍移动,上半身向右略微平移(并非旋转),左腿单膝跪地。

非旋转),左腿单膝跪地。

**日常站姿**

与坐姿类似,胸右弯的患者站时,上半身平移向左(不是弯曲,不是旋转),右膝屈曲。胸右弯的患者站时,上半身平移向右(不是弯曲,不是旋转),左膝屈曲。

无论坐姿还是站姿,胸弯已经偏离躯体中线时,不建议上半身继续平移,青少年特发性脊柱侧弯的患者,具体如何正确调整坐姿、站姿可以到专科门诊咨询专科医生。

**日常卧姿**

保持正确的卧姿,对于青少年特发性脊柱侧弯的矫正具有较大的意义。进展风险较高的青少年特发性脊柱侧弯患者,建议睡觉时仍佩戴支具。

S弯胸右弯加腰左弯卧姿:左侧卧位,腰下方垫软垫,向上使腰弯稍微归位;胸弯靠重力稍微归位;双腿稍微屈曲,中间夹一枕头,使骨盆稳定。

S弯胸左弯加腰右弯卧姿:右侧卧位,腰下方垫软垫,向上使腰弯稍微归位;胸弯靠重力稍微归位;双腿稍微屈曲,中间夹一枕头,使骨盆稳定。

青少年特发性脊柱侧弯的患者,具体如何正确调整卧姿可以到专科门诊咨询专科医生。

**日常步行姿态**

日常步行姿态主要是帮助青少年特发性脊柱侧弯患者恢复矢状面的生理曲度,增强胸弯段灵活性。

青少年特发性脊柱侧弯患者,走路时,双肘关节置于胸壁两侧,前臂自然前伸,抬头挺胸,每向前迈一步,将自身胸腰段脊柱向前挺。

青少年特发性脊柱侧弯的日常坐姿、站姿、卧姿、步行姿态如何达到矫正效果,必须尽量做到以下三点:1. 必须熟悉正确姿势的感觉,直到成为下意识动作,这样才能使矫正自然而然地融入生活中。2. 鼓励孩子多在镜子前检查自己的坐姿、站立行走的情况,更有助于孩子认识、了解自己的身体情况。3. 所有姿势力求“过矫”。

(作者:许晓英 福建中医药大学附属第二人民医院 推拿科 住院医师)