

健康+国潮，年轻人爱上“古墓派”养生

马王堆导引术成为湖南这所大学体育必修课，每年4000多名大学生研习



扫码看视频

50年前，长沙马王堆西汉古墓出土了《五十二病方》《养生方》《导引图》等16篇简帛医书，蕴藏着古人养生智慧的马王堆医学宝藏得以重见天日，这些医书在中医学界被誉为“古墓派”养生的理论基础。如今，经过传承和创新的“古墓派”中医养生越来越受到年轻人的喜爱。



湖南博物院《导引图》。



湖南中医药大学学生表演马王堆导引术。学校 供图

马王堆导引术成为体育必修课

开步站立，目视前方，屈膝下蹲……伴随着轻柔舒缓的国风音乐，5月9日下午，湖南中医药大学的3名“00后”大学生在体育场练习马王堆导引术，引来不少学生围观。

据了解，这套马王堆导引术，源自长沙马王堆西汉古墓出土的《导引图》。屏气凝神、意念集中，挽弓、引背、凫浴、龙登……从2016年开始，马王堆导引术正式成为湖南中医药大学的体育必修课，每年有4000多名学生研习这套古老的功法。

“通过练习马王堆导引术不仅修身养性，还可以疏通全身经络，促进气血运行，让身体更加健康。”湖南中医药大学大三学生戴启晨边说边向记者展示“马王堆导引术鹤舞”的动作，“这个动作需要身体像‘鹤’一样伸展，能达到舒展筋骨的作用。”

在湖南中医药大学，还有数十人和戴启晨一样，他们热爱传统功法，并组成了“00后”大学生传统保健队。

传统中医养生讲究养好“精、气、神”，《导引图》所绘的是导引行气方法。湖南中医药大学体育艺术学院院长龙专告诉记者，马王堆导引术动作舒缓、柔美，极具观赏性。“这套功法是选取了《导引图》中17个动作创编而成，更适合现代人练习。”

“00后”爱上传统健身功法

“入学接触的第一套功法就是马王堆导引术，现在每天下午5点，我会和队友准时在操场训练。身为‘00后’，明显感受到同龄人对养生和传统健身功法的兴趣越来越浓厚。”湖南中医药大学大一学生范雨洋说，在没有任何现代健身器材的汉代，古人通过《导引图》等贯彻“生命在于运动”理念，自己更得努力学习，好好传承。

不久前，全球知名的运动博主帕梅拉，在更新的运动视频中也练习了中国传统的功法八段锦。在范雨洋看来，世界正掀起中式养生“潮流”，也是中国传统文化崛起的表现。“希望能有越来越多的中国传统功法走向世界，走向未来。”

“马王堆导引术练习不受时间、空间的限制，不仅适合中老年人，也适合青少年、上班族。很多动作是模仿动物的动作，简单易学，还充满乐趣。”湖南中医药大学体育艺术学院老师张紫茵说。

记者了解到，为了培养更多学生对传统保健养生运动的兴趣爱好，湖南中医药大学还成立了马王堆导引术俱乐部、五禽戏俱乐部、太极俱乐部等，这些俱乐部吸引了越来越多大学生加入其中。

■三湘都市报全媒体见习记者 曾冠霖 通讯员 宋科铨

远观气象

自动气象观察站助力让花开有信云海能约 这些绝美气象景观都能被预报



扫码看视频

“人间四月芳菲尽，阳明杜鹃始盛开”。湖南南部，永州中腹，双牌县阳明山国家森林公园，杜鹃花开得明媚。尽管盛花期已过，但依旧吸引了众多游人拍照打卡。

5月8日，来自永州的游客王女士带着一家老小正忙着与漫山红杜鹃合影留念。她说，“一开始不知道花期过了没，看了气象部门的花期预报才过来的，这样肯定不会白跑一趟。”

今年4月，阳明山国家森林公园启用花期预报。永州市双牌县气象局局长王刚介绍，4月10日，该局针对阳明山杜鹃花专门做了第一期服务专报，“根据收集的数据进行分析，能提前准备花期预报，以便游客掐准时机赏景，景区也能根据花期进行不同的活动。”

他所说的数据分析，正基于山上的自动气象观测站。“有了它，可以更为精准地检测景区气候数据，针对景区的天气预报更加精细化。”王刚说。

作为国家AAAA级旅游景区，阳明山除了春季的鲜花漫山，还有云海、雾凇等自然景观吸引着游客前往。

在距自动气象观测站不远处的云台山，气象部门还建设了一套雾凇云海景观监测系统。“投用了2个360度实景摄像头来检测云海，可以实时展示当时的情况。”王刚说，留下云海影像资料，还可以对比数据，针对性地进行气象科学研究，以便后期做出精准的云海雾凇景观预测预报。

数据显示，2024年，双牌县气象局开展了花期预报2期、雾凇云海景观的预报20期。

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 李致远

长沙生育困难家庭可申请公益帮扶



扫码看视频

三湘都市报5月9日讯

5月9日是中国计划生育协会成立44周年纪念日，也是中国计划生育协会第26个“会员活动日”，长沙市计划生育协会主办“暖心·好孕”生育关怀行动月系列活动启动。活动期间，经评估需进行试管婴儿技术助孕的前100户生育困难家庭，可获得10000元每对费用减免。

有数据显示，由于生育年龄推迟、生活压力增大等综合因素的影响，不孕不育患者数量不断上升，进一步加剧了人口少子化趋势。我国不孕不育率已达12%—15%，不孕不育女性数量超过5700万人。

长沙市计划生育协会刘艳副会长介绍，本次“暖心·好孕”生育关怀行动，由长沙市妇幼保健院计生协为所有报名生育关怀行动的育龄夫妻进行免费生育能力评估检测。经评估需进行试管婴儿技术助孕的前100对生育困难家庭，可获得10000元/对费用减免，切实减轻困难育龄夫妇的经济负担。

■文/视频 全媒体记者 李琪

“中国百强镇”出炉 长沙县黄花镇上榜

三湘都市报5月9日讯 5月8日，赛迪四川镇域经济研究中心发布“2024镇域经济全国100强、500强暨中部100强、西部100强”研究报告。湖南长沙市长沙县的黄花镇榜上有名，排名第67位。

记者了解到，百强镇来自13个省份，其中，广东、江苏分别占有38席和33席，其次是浙江10席，福建和山东各占4席，安徽3席，陕西2席，贵州、河北、湖南、湖北、河南、内蒙古各占1席。

记者还注意到，长沙县的黄花镇、浏阳市永安镇上榜“2024镇域经济全国500强”。长沙县黄花镇、浏阳市永安镇、长沙县安沙镇、长沙县黄兴镇、浏阳市洞阳镇、长沙县江背镇、浏阳市古港镇上榜“2024镇域经济中部100强”。

■全媒体记者 胡锐