


“古法健身”火出圈，不花钱减重靠谱么

跟练热潮：相关视频点赞动辄数万 专业人士：练习时最好有线下老师指导



扫码看视频

日前，国家卫健委表示，将实施“体重管理年”3年行动，关于“减肥”“国家版减肥指南”等话题也备受关注。

3月20日，记者注意到，“古法健身”在社交平台上迅速出圈，成为年轻人的新宠，刮起一阵跟练热潮。不仅带相关标签的讨论颇受欢迎，有运动健身博主上传网络跟练视频，都可收获数万，甚至数十万点赞，国外健身达人帕梅拉也加入跟练队伍。

“古法健身”有用吗？靠谱吗？三湘都市报记者采访了专业人士。

年轻人跟风练习，商家和博主“杀入”赛道

“‘古法健身’确实有点东西！我怎么才发现！”不久前，来自马来西亚的艺人颜如晶在社交平台发布一则练习视频，其中包含了马步摇、上下齐发、左右甩臂、交叉空抓等6个动作。体重曾达100公斤想瘦50公斤的颜如晶在惊叹“一次性”效果的同时，也有些疑问，“坚持练真的有用吗？”

“没有装备需求，不受时间和场地限制，看个电视或者听听音乐，便完成了。”在很多年轻人看来，“不花钱就能掉肉的感觉，简直不要太好。”其实，公园里随处可见正在锻炼的“古法健身天团”，近年来，八段锦、五禽戏等相关“古法健身”方式也已经开始“入侵”年轻人生活。

“我的室友一直在练习八段锦，去年实习时都会趁空当在办公室外练一段，每天都没间断。”

“00后”在读硕士研究生小余告诉三湘都市报记者，对不少需要久坐的上班族、学生族而言，古法健身不仅融合了传统养生智慧，还结合现代运动科学，动作舒缓却高效。

同时，记者注意到，在年轻人爱上“古法健身”的同时，一些对商机嗅觉敏锐的商家和博主，早已踏入这个赛道。

在社交平台上，一名直播教学“古法健身”的博主收获近500万粉丝，1200万点赞，在商品橱窗中挂上24件商品，还开辟了“专属会员”通道；一名跟练并发布“古法健身”视频的博主，也有百余万粉丝，获赞与收藏2700余万，在其所发布的所有健身视频中，“古法健身”相关视频获赞比例尤其突出，商品小清单中也挂出了10余件物品。

效果因人而异，最好有线下老师指导练习

“最近网络上比较流行的古法健身操的本质，和健身房的一些操课，或者刘畊宏的运动训练方法没有太大的区别。”有8年运动康复理疗经验的“扬帆老师”介绍，“这是一种高强度的有氧训练，能达到燃脂或瘦身的一些效果。但需要提醒的是，要因人而异，别看人家做得很轻松，你可能做几个就很累了，注意强度、频率、速度。”

中国武术六段、湖南青年太极拳名家张洁纯表示，“网络上发布‘古法健身’原视频的博主应该已经练习了很多年，每个健身动作都很标准。”

她向三湘都市报记者提到，视频中的动作对很多身体正常的人而言是可以做的，但对于某些有腰椎、颈椎等方面损伤，或者体重很重的人而言，在家练习如果没有老师的指导，有可能出现问题。“比如屈伸往下两边转的动作，如果做不到位，或者人比较胖还尝试转动，就容易造成腰椎损伤。”

张洁纯介绍，身体肥胖的人本身是属于负重，骨骼的负担比较重，“建议他们如果想通过‘古法健身’来减肥的话，最好是在线下老师的指导下进行练习”。


■三湘都市报全媒体记者 叶竹



3月20日，记者走访长沙市多家药店，几乎所有药品外包装盒都有“药品追溯码”。

验码识别“回流药”，药品追溯码已全面应用

每一盒药品都有了“电子身份证”，只应有一次销售扫码记录



扫码看视频

三湘都市报3月20日讯 3月19日，国家医保局等4部门联合发布通知，要求加强药品追溯码在医疗保障和工伤保险领域的采集应用。2025年7月1日起，医保定点医药机构在销售药品时，必须按要求扫码后方可进行医保基金结算。

药品追溯码一盒一码，可以记录药品生产、流通、使用的全过程信息。药品追溯怎么验？长沙推行如何？3月20日，记者走访了解。

追溯码可查药品的“来去”信息

药品追溯码是药品的“电子身份证”，也是每一盒药品从生产出厂时被赋予的唯一身份标签。


通过国家医保服务平台APP、微信和支付宝小程序，选择“药品追溯信息查询”模块，点击“扫一扫”，对准药品包装上的追溯码进行扫描查询，就能一目了然看到这盒药品从生产到流通各个环节的具体信息，实现药品的来源可查、去向可追。

国家医保服务平台APP“医保药品耗材追溯信息查询”功能近期上线，购药者可通过扫描药盒上的药品追溯码，获取详细的药品销售信息。同时，国家药监局正在推进药品追溯体系建设，除中药饮片、中药配方颗粒等少量例外，大部分药品已经实现了追溯码全覆盖。

一盒药品只应有一次销售扫码记录

3月20日，记者走访长沙市多家药店，发现几乎所有药品外包装盒都有一个条码，部分明确标注了“药品追溯码”。

长沙市蔡锷路附近的一家药店内，记者随机




药品追溯码是药品的“电子身份证”，通常由一系列数字、字母和(或)符号组成，标识在药品包装盒的显著位置，是每一盒药品生产出厂时就被赋予的唯一身份标签。

拿起一盒药品，打开国家医保服务平台APP，扫取药品的信息，手机屏幕上便跳出“查询到1次医保药品/耗材销售信息”，并提供了药品的详细信息，包括商品名称、批准文号、生产企业、生产日期等、注册规格等信息。

药店工作人员介绍，一盒药品只能卖给一名患者，一盒药品的药品追溯码只应有一次被最终销售扫码的记录。如果扫码后显示多次终端结算扫码记录，这盒药品就可能是“回流药”或是被串换销售了。

市民赵先生购买了一盒苯磺酸氨氯地平片，扫码确认了详细信息后，满意地进行了结算。“有了这个码，方便很多，也放心很多。”赵先生表示。

“目前还没有硬性要求我们都扫码采集信息，顾客有需求，我们才会扫码。”药店工作人员表示，国家医保局下文后，大家也会严格按照要求执行。



名词


“串换”销售和“回流药”

一些零售药店向参保人销售洗衣粉、化妆品等生活用品或非医保支付药品，并套用为医保药品进行结算，以达到非法套刷医保基金的目的，这种行为就是“串换”销售。还有一些不法分子为骗取医保基金，将医保基金购买的药品转手倒卖，这种经倒卖的药品被称为“回流药”。

这些违法行为，都会导致药品追溯码被重复扫码。医保部门就能根据药品追溯码提供的线索，对药品被“串换”销售、“回流”等违法行为精准发现、精准打击，守好人民群众的“看病钱”“救命钱”。

■文/图/视频 全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木

春分时节如何养脾胃，这几道菜被点名了



扫码看视频

三湘都市报3月20日讯 “蒿头炒肉可醒脾开胃，香椿煎蛋能升发阳气，佐以春笋煨汤、紫苏煎茶，既承袭湘菜辛香特质，又暗合养生之道。”3月20日上午，湖南省卫生健康委举行“时令节气与健康湖南·春分篇”新闻发布会，湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科副主任医师徐寅给出了不少春分时节饮食调养之方。

徐寅指出，春季为肝气旺之时，肝气旺会影响到脾，所以易出现脾胃虚弱之症，故春分时节食物

选择以清淡、易消化为主。

当季可多用薏苡仁、芡实、茯苓等祛湿食材，辅以苏叶、薄荷等疏肝药材入膳。但需少吃油腻、高糖、重口味食物，否则会阻碍脾胃的消化功能，导致腹胀、疲倦等问题。也要避免食用腌制、难消化、生冷、辛辣的食物，以免加重脾胃负担。

徐寅表示，每个节气都有相应的适合节气特点的药膳方，并特别推荐了一个春分时节药膳方——黄精山药平补汤。取黄精15克，新鲜山药200克，湘莲20克，排骨300克，排骨焯水后与药材同炖1.5小时，加盐调味。

■文/视频 全媒体记者 高煜棋 通讯员 冯瑶瑶 刘艺博