

“养生养到根本上”是当下年轻人的“热门话题”，更是中老年人群的现实需求，然而当我们深入寻常百姓家，却会看到各种“养生乱象”——73岁的张阿姨坚信仅靠拍打就能让多年的风湿痊愈，正跟着直播间练“排毒操”；一旁赶着上班的小张手机传来主播信誓旦旦的承诺：“每天一杯芹菜汁，癌症见了绕道走”……

根据中国青年报社会调查中心的一项调查显示，52.8%的受访者有被医疗养生谣言忽悠的经历。“本想养生，却被诈骗。”此类场景在全国各地不断上演，折射出基层养生服务的巨大真空。

因此，2025年，湖南中医药大学暨湖南省中医药和中西医结合学会治未病与健康管理专业委员会将启动“养联体进基层惠民工程”，届时，专业的养生团队将扎根社区，为基层百姓提供专业化的健康测评与健康服务，传播“靠谱、易行、有效”的养生方法。养联体与基层百姓的互动，将形成怎样的“健康新气象”？一起来看看！

### 专业团队进社区 体质辨识有神器

了解自己的体质是养生的第一步，我们常误以为“网红同款养生法”适合所有人，实则可能适得其反——湿热体质猛喝姜枣茶会上火，气虚人群盲目辟谷反而损伤元气。

养联体将带着“中医黑科技”：AI体质测评设备，入驻长沙试点社区，结合权威专家养生知识，为居民生成个性化体质报告，隔壁小王再也不会被“热爱养生，却总是偏听盲信”的王妈妈逼着喝凉茶了，王妈妈看到养联体出具的报告，终于恍然大悟“原来我儿子是痰湿体质，难怪天天喝凉茶越喝越胖！”一旦体质辨识进社区，结合

# 养生乱象如何破局？

## 2025“养联体进基层惠民工程”开启全民养生新时代

专业的食疗养生科普，居民“病从口入”的亚健康问题将大幅度下降，因中医养生得到正反馈的人群也将大幅度提升，届时国人对中医是“玄学”的误解就会真正消除。

这种改变背后，是养联体“专业化+智能化+生活化”的实践——湖南中医药大学中医养生学科团队将传统的望闻问切转化为可量化的数据模型，让玄妙的“体质分析”变成看得见的健康指南。

### 药膳配方进厨房 全家养生不用慌

中国人讲究“民以食为天”，但大部分“家庭掌勺人”分不清“阴虚火旺喝老鸭汤”和“阳虚怕冷吃当归生姜羊肉汤”的区别。

养联体进基层的重点工作之一，是对于科学的中医养生知识的传播，食疗养生更是科普传播的重中之重。养联体的专业科普团队，会将《黄帝内经》《食疗本草》《饮膳正要》中深奥的古人智慧转化成通俗易懂的“厨房小贴士”，以养生小沙龙、小短文、有奖小问卷、情景剧等老百姓喜闻乐见的方式，扎根于社区，传播正确的食疗养生知识。这是“养联体进基层惠民工程”对坚持“专业化+生活化”的支持，更是养联体对基层社区的一场“厨房革命”——当砂锅里的黄芪开始翻滚，当每一位掌勺人都懂中医、爱中医、用中医，养生才真正从概念变成了烟火气。

### 太极气功八段锦 起居有常保健康

养生功法热潮随着短视频、直

播平台兴起，背后却暗藏痛点——大学生小刘练习“摇头摆尾去心火”扭伤腰椎，高血压患者王叔因在烈日下过度拍打“八虚”引发头晕，以上种种情况，皆因老百姓不知道自己“适合练什么、什么时候练、该怎么练”导致。

养联体进基层社区，将传播“简单、易行、安全”的功法养生、情志养生、经络养生等知识，并将与各大社区的“老年活动中心”“社区社工驿站”等联合，网格化的推广中医几千年的健康养生理念，教会社区中的社工和志愿者养生功法，培育基层社区养生的“火种”，养生科普的持续性与常态性则得以保证。

让70岁大爷能对《子午流注作息表》侃侃而谈，让上班族哪怕在办公室想摸鱼也不再看主播喊麦，而是起身练一段八段锦以“动形怡神”，这是“养联体进基层惠民工程”的愿景之一。如此愿景能实现，老百姓们的心理健康问题发生概率将大幅度减低，身心健康素质与文化素养将进一步提高。

### 问诊设备可穿戴 养生地图连街巷

有记者曾走访约30家养生馆，发现其半数从业者无资质证书，且存在卫生隐患。然而，时下年轻人流行的养生活动都是“拔罐、针灸”。与此同时，许多独居老人智能手环却成了“摆设”，明明是子女因孝心花大价钱购买的智能设备，却因老人不会用、手环与养生无法挂钩，而“放在角落吃灰”。

在湖南中医药大学暨湖南省中

医药和中西医结合学会大力支持下，国家首届青年岐黄学者、湖南省中医药和中西医结合学会治未病与健康管理专业委员会主任委员、湖南中医药大学中医养生学学科带头人孙贵香教授带领的养生团队，将致力于推进“养联体进基层惠民工程”，积极推广养联体，全力推动养联体“五化”——专业化、生活化、智能化、网络化、产业化。前文提到的智能手环，与养联体“网络化、智能化”密切相关，而深入基层的养生馆及相关企业，则是养联体“产业化”的主力军。2025年，“养联体进基层惠民工程”的活动中，来自湖南中医药大学中医养生学专业的师生志愿者们也将走街串巷，探访基层养生馆，了解中医养生行业的痛点与难点，同时以问卷形式，收集用户对智能穿戴设备的运用情况，为未来的中医AI智能穿戴设备与养生科普工作的结合获取一手调研资料。

### 养联体进基层： 开启全民养生“主动健康”新时代

让老百姓树立正确的中医养生理念，建立起“自己才是健康的第一责任人”的主动意识，才能真正降低基层居民慢性病发生率、降低国家医疗卫生支出，“养联体进基层惠民工程”，是构建“防-治-养”闭环的第一步，是实施“未病先防-欲病救萌-既病防变-瘥后防复”全生命周期健康养护的关键举措。站在健康中国2030的坐标点上，养联体的推进不仅是中医治未病服务模式创新，更是健康管理思维的革命。当中医养生真正扎根基层，当中医治未病的种子在社区开花结果，我们迎来的将是一个“少些病痛焦虑、多些健康自主”的新时代。

作者：孙贵香 何清湖 邓奕辉 周翹楚 凡博砚

单位：湖南中医药大学

湖南省中医药和中西医结合学会治未病与健康管理专业委员会



## 体育地标迎冰雪热潮

北京体育地标迎来新一轮冰雪热潮。2024至2025雪季，国家体育场“鸟巢”欢乐冰雪季、国家速滑馆“冰丝带”冰雪狂欢季等活动相继开展，吸引了众多游客游玩体验。图为游客在国家速滑馆体验滑冰。

新华社记者 张晨霖 摄

## “假期模式”切换到“工作模式”不太适应？这样调整！

你有没有不想上班、不想上学、不想起床？从“假期模式”切换到“工作模式”还不太适应？如何调整？请收好下面这份指南。

### 什么是“节后综合征”？

长假后，出现失眠、疲乏无力、精力不集中、情绪不太好等现象，甚至有些人会感觉心慌胸闷，从而影响工作和生活，这就是“节后综合征”。专家提示，如果出现下面几种表现，就需要引起注意了。

第一，睡眠紊乱。假日期间，身体缺乏充足的休息，人体生物钟被打乱，睡眠紊乱就会找上门。

第二，手机沉溺。假期长时间刷手机，不仅会过度依赖手机，还会因长期低头或久坐，引发头疼、颈痛、腰背痛等不适。

第三，疲劳焦虑。节后可能会出现抑郁、烦闷等心理问题，还会出现注意力不集中、精神紧张、疲乏无力等情况。

第四，肠胃紊乱。假日里大吃大喝

过后，有人可能会出现胃负担重、消化不良，导致腹胀、腹痛、恶心、腹泻等。

### “节后综合征”如何调整？

假期即将结束时，“终点效应”容易引发人们内心的遗憾。从医学角度来讲，“节后综合征”并不是严格意义上的病症。如何调整才能元气满满地投入节后的工作中？

首先，调节睡眠生物钟。北京安贞医院睡眠医学中心主任医师谢江表示，在假期后，要有意识地去限制睡眠，不要让睡眠过长，避免出现“星期一综合征”（即上班前夜睡不着，到工作那天就非常疲劳的状态）。

节后上班不在状态，应该怎么办？首都医科大学附属北京安定医院临床心理病区主任刘竞介绍，假期后刚开始工作时，难免会出现一些心烦意乱，或觉得注意力不够专注、记忆力下降、工作效率不高的状态。此时，可以通过放松、正念冥想、闻香，还有其他的一些运动，来调整状态。

（央视新闻客户端，2.4）