

八段锦不止“银发族”专属

13种慢病这样练

近年来，八段锦、五禽戏等传统养生功法热度持续攀升。公园里、视频网站上，越来越多的年轻人也开始跟练。这套动作缓慢、看似“温和”的功法，到底能带来哪些确切改变？

不久前，中华中医药学会与中国健身气功协会联合发布了首个八段锦基础性团体标准（以下简称《标准》）。这份《标准》以中医理论为指导，以国家体育总局推广版本为蓝本，不仅明确了动作规范与技术要领，还首次系统梳理了八段锦针对13种常见慢性病的适配练习方法和安全注意事项。换句话说：哪些人适合怎么练、练多久可能见效，现在有了可供参考的依据。

练多久？怎么练？ 先记住两个核心原则

《标准》指出，八段锦不受场地器械限制，居家即可完成。你可以选择整套连贯练习，也可以拆解为单式动作，甚至利用碎片时间分段练习，前提是严格遵守动作规范与安全提示。

专家建议：上午9~10点是阳气生发之时，练习效果最佳。每周练习不少于3天，每天1~2遍，以身体略微出汗、精力充沛、神清气爽为宜。对上班族而言，规律坚持比单次时长更重要。

13种慢病，各有“处方”

以下梳理自《标准》及配套研究证据，供参考。

原发性高血压 每天30~60分钟，每周≥5天。研究表明，坚持3个月可降低收缩压和舒张压，同时改善体重指数、血脂及睡眠指标。

冠心病 每天30分钟，每周≥5天。3个月后可提高心脏功能与运动耐力，减轻心脏负荷。

2型糖尿病 每天30~60分钟，每周≥3天。6个月练习可降低空腹血糖、餐后2小时血糖及

糖化血红蛋白，并改善血脂四项。

血脂异常 每天约60分钟，每周5~6天。3个月后总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇下降，高密度脂蛋白胆固醇升高。

肥胖/超重 每天30~60分钟，每周≥3天。3个月可降低体重、腰围、臀围及腰臀比。

失眠 每天30~60分钟，每周3~5天。3个月后入睡时间缩短，夜间总睡眠时长增加，睡眠质量与日间状态明显改善。

抑郁与焦虑状态 每天约60分钟，每周≥5天。3个月可减轻抑郁和焦虑症状，提升生活质量。

骨质疏松症 每天约60分钟，每周≥3天。6个月可提升腰椎及股骨颈骨密度，缓解骨痛，改善平衡能力。

膝骨关节炎 每天30~60分钟，每周3~5天。6个月可减轻疼痛、僵硬感，改善行动能力。

肌少症 每天30~40分钟，每周≥3天。3个月可提升步速与肌力，增加肌肉质量。

纤维肌痛 每天30~60分钟，每周≥3天。3个月后疼痛、疲劳、睡眠质量及抑郁情绪均有



改善。

慢阻肺（稳定期） 每天30~60分钟，每周≥3天。3个月可改善肺功能指标，增加6分钟步行距离。

帕金森病 每天30~60分钟，每周3~5天。1个月即可改善运动功能、平衡与步行能力。

开始练习前，尤其是有基础疾病或正在治疗的人群，建议咨询医生。八段锦是辅助康复和健康管理的手段之一，不能替代规范治疗。

健身教练 钟琴

久坐 + 便秘， 别让2个坏习惯毁了你的肠道

不久前，40多岁的上班族李女士，因腹胀难忍、排便时带少量血丝，来到长沙市第一医院就诊。李女士自述，自己做行政工作，每天久坐办公近10小时，下班后便窝在沙发上刷手机、追剧，几乎不运动。近年来频繁便秘，有时三四天才排一次便，起初只以为是“上火”“作息乱”，忍一忍、偶尔吃点润肠药就应付过去。经仔细检查，李女士被确诊为结肠息肉。

医生明确告知她，长期久坐、忽视便秘问题，正是诱发肠道息肉的主要原因，而息肉若长期不干预，会显著增加发展为肠道肿瘤的风险。李女士懊悔不已，没想到自己习以为常的两个小习惯，竟给肠道健康埋下了这么大隐患。

像李女士这样的情况并不少见。事实上，久坐会让肠道蠕动减慢，粪便

在肠道内停留时间延长，其中的有害物质无法及时排出，长期反复刺激肠道黏膜，会诱发炎症、增生，进而形成息肉。而长期便秘者每周排便少于3次，粪便中的胆酸、胆固醇等有害物质被肠道反复吸收，同样会刺激黏膜异常增生。更危险的是，久坐和便秘会形成“恶性循环”：久坐加重便秘，便秘让人更不愿活动，肠道健康不断受损，肿瘤风险也随之升高。

要打破这个循环，其实并不难。每坐1小时，起身活动5~10分钟，散步或伸懒腰都可以；每天饮用1500~2000毫升温水，多吃芹菜、燕麦、火龙果等富含膳食纤维的食物；晨起空腹尝试排便，排便时不看手机；每天坚持30分钟快走、慢跑或瑜伽。

长沙市第一医院血液肿瘤科主任 主任医师 刘冀衡
通讯员 周扬 沈丹 黄芳

每天睡个好觉

睡觉是每天必做的事情，睡好觉，不仅神清气爽，还能延缓衰老。睡觉养生要遵循以下原则：

子时之前一定要睡觉 在古人的养生概念中，睡觉是人生第一件大事。如果每天子时（相当于晚上11点至次日凌晨1点）前不睡觉，无论男女，直接伤肝，时间久了会伤肾，并逐步造成身体气血双亏，这时就算天天吃营养品、锻炼身体，也很难挽回睡眠不足带来的伤害。

睡时宜一切不思 很多时候，失眠源于入睡时有挥之不去的杂念。此时，不要在床上辗转反侧，以免耗神更难入睡，可以尝试起来坐一会后再睡。实际上，对于现代人来说，要想在晚上11点前入睡，早早地上床酝酿情绪也很关键，以便给心神一段慢慢沉静下来的时间。“先睡心，后睡眠”，说的就是这个道理。如果还是不行，可以尝试在睡觉前简单地压腿，然后在床上自然盘坐，两手重叠放于腿上，自然呼吸，感觉全身毛孔随呼吸一张一合，若能流泪打哈欠效果最佳，到了想睡觉时倒下便睡。

午时宜小睡或静坐养神 午时（相当于上午11点至中午1点）休息适宜小睡，不宜时间过长。如条件有限不能睡觉，可静坐一刻钟，闭目养神。

不要贪睡赖床 对人体养生而言，早起有利于人体的新陈代谢。早起的好处在于，一方面可以把代谢的浊物排出体外，如果起床太晚，大肠得不到充分活动，可能会无法很好地完成排泄功能。此外，人体的消化吸收功能在早晨7点到9点最为活跃，是营养吸收的“黄金时段”。所以，千万不要赖床，头昏、疲惫不堪很多都是由于贪睡引起的。

朱广凯

天热别做四件事

夏天气温高、湿度大，微生物繁殖快；加上出汗多、血管扩张、交感神经兴奋；再叠加贪凉、睡眠不足等不良习惯，稍不注意身体就会吃不消。以下四件事千万别做。

起床太猛 睡觉时人体代谢降低、心跳减慢、血压下降，刚醒需要适应过程。猛地起床容易引起血压波动，导致头晕、心悸、眼花，甚至晕厥、脑中风；下肢有血栓者还可能引发肺栓塞。建议：醒后伸懒腰、动脚趾，慢慢起身，坐半分钟再站起。

大口喝冰饮 突然摄入冰饮，会使胃肠平滑肌痉挛，导致消化不良、胃绞痛、呕吐等。运动时尤其危险，此时消化功能减弱，喝冰水容易加重不适。冷刺激还会牵连心脏，诱发冠状动脉痉挛、心梗，心血管病患者尤其要当心。建议：喝35℃~40℃温白开，实在想喝冰饮，小口慢饮。

午休睡太久 午睡超过30分钟，会增加心血管疾病风险。且睡久了醒来更累，因为半小时后进入深睡眠，此时醒来大脑抑制未解除，就会出现越睡越累。建议：午睡以15~30分钟为宜。

洗冷水澡 出汗时毛孔舒张，骤然洗冷水澡，毛孔立即收缩，热量散发不出，可能导致中暑；冷水刺激还会使血压升高，高血压、冠心病患者容易发生意外。建议：大量出汗后先休息，不出汗后再用温水洗澡。

董宁

减重太快，当心骨骼“受伤”

很多人追求快速掉秤，以为体重降下来就是胜利。殊不知，减重太快，最先“受伤”的往往是骨骼——骨密度正悄悄流失。

骨骼是不断更新的代谢组织。体重骤降会使骨骼机械负荷减轻，成骨动力不足；极低热量饮食导致钙、蛋白质等营养素缺乏，骨矿化和胶原合成受阻；激素水平波动，骨形成正向调节失灵；肌肉流失削弱对骨骼的力学刺激，进一步抑制骨形成。

并非所有减重都会伤骨，关键在于速度。世界卫生组织推荐每周减重0.5~1千克。若超过此速度，尤其是靠极低热量饮食或纯饥饿法，骨骼风险显著升高。研究显示，快速减重者8周内骨密度下降，6个月后仍未恢复，且骨量丢失即使体重反弹也未必能完全挽回。

绝经后女性、老年人、反复减重者及纯节食不运动者，尤其需要警惕。

如何在减重时保护骨骼？保证每日钙摄入1000~1200毫克，维生素D 800~1000单位；按每千克体重摄入1.2~1.5克蛋白质，均匀分配至三餐；每周进行2~3次力量训练，刺激骨形成；每月减重控制在2~4千克，每日摄入不低于1200千卡。宁可慢一点，也要稳一点。

李永进