

运动咋适度? 中医来相助

在中医药的宝库中,运动养生是一颗璀璨的明珠,蕴含着深邃的智慧与丰富的实践经验。近些年来,太极拳、八段锦这些中华传统体育项目,以全民健身的方式频繁走进社区,出现在广场、公园,以其简便易学、场地灵活的优势,深受各个年龄阶段健身爱好者的青睐。

国家中医药管理局日前召开“中医药与运动健康”专题发布会,有关部门负责人和中医药专家介绍了中医运动养生理念与调养方法。

中等强度

“中医非常重视运动养生在健康保健当中的作用。长期以来,形成了很多功法,比如太极拳、五禽戏、易筋经、八段锦等,可通过调和阴阳、疏通经络,来调节气血运行,达到健身、保健、康养的作用。”中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国说。

在朱立国看来,《黄帝内经》提到“形劳而不倦”,提示运动要适度,找更合适自己的功法来进行练习。比如,运动以后要进行呼吸的调整,吐纳收敛阳气,防止阳气的耗散,也符合中医“动以生阳,静以养阴”的平衡观。

关于运动强度,朱立国认为应注意以下几点:

因人而异。比如体质若是阳气虚,这时候要选择一些温和的运动,包括太极拳、八段锦。通过这些运动的开合来激发体内的阳气,使阳气能够得以升发。另外,阴虚、气虚这些人群不推荐太剧烈的运动,以比较温和的散步为主,以调息养神,不要追求大汗淋漓,如果出汗多了,将气随汗泄,造成伤害。

运动当中要观察身体信号,特别是呼吸。假如运动中出现呼吸急促,说话断断续续,这样就是过犹不及,有点过了;出汗以微汗为度,也避免大汗,以防气随津泄。

不能过于疲劳,运动起来没有度,运动之后腰酸腿疼,这样反倒适得其反。运动完之后神清气爽,转天肌肉没有过度的反应和疲劳,这是比较好的度。

注意时间,锻炼时间以清晨为好。日出的时候阳气升发,这时锻炼对阳气的激发非常有好处。要避免夜间剧烈的运动,因为夜间是阴,这个时候要注意保护阳气。

“大家要根据自己的身体状况选择运动,个人建议,大多数人选择中等强度为好。”朱立国说,什么叫中等强度呢?可以参考心率指标。有一个公式, $(220 - \text{年龄}) \times 60\%$,这个心率是下限;还有一个公式, $(220 - \text{年龄}) \times 70\%$,这是上限。比如30岁,心率下限114,上限是130多,运动以后心率若在这个区间就是中等强度。

很多人喜欢走路。朱立国建议每次一般30分钟到60分钟,步数6000—1万步比较合适,这是中等强度。“老年人体能下降,30分钟—40分钟,4000—6000步为宜,可以分成两段或者三段来走,这样对身体有益。”他说,“有人喜欢慢跑,我们建议一次不要跑太多,3公里到5公里为宜。这样均衡的运动对身体是有帮助的,既活动了筋骨,促进了血液循环,又不至于过度劳累耗伤阳气。”

天人合一

中医强调“春夏养阳,秋冬养阴”,不同季节该如何进行运动养生?

朱立国介绍,“春夏养阳,秋冬养阴”是中医顺应自然界变化的养生思想,本质上是要顺应四季阴阳消长的过程,通过调节运动的强度、时间,来实现天人合一、天人相应。

春夏要养阳。“因为春夏阳气升发,这时候我们代谢旺盛,选择的运动可以是运动量比较大一点的,比如快走、跑步,甚至一些竞技类运动,打羽毛球、乒乓球等。选择这些运动要避免过度疲劳,建议在清晨或上午,在阳气升发的时候进行锻炼,顺应自然规律。”朱立国说,“夏季比较炎热,特别是三伏天要注意及时补水,避免大汗耗气,因为中医认为‘汗为心之液’

,过度耗气、过度出汗就会伤阳气。”

秋冬养阴指的是,到了秋冬阳气是内收的,人体需要保存能量,运动以“静”为主,避免阳气耗散,选择比较柔和、缓慢的项目,比如太极拳、八段锦、散步,强度以微汗为益,不要过度剧烈,建议在午后日照比较充足的时候来锻炼。

另外,冬春季可能早晚比较凉,要注意保暖,注意添衣,避免风寒。

朱立国表示,在冬天还要注意,提前热身非常关键,热身时间要长一点,防止运动导致不必要的损伤。

“四季养生的核心是要天人合一、顺应天时,动中有度。”朱立国说,“具体的方案,

科学热身

从中医角度看,运动前应该如何科学热身,避免运动损伤?

“中医认为,肝主筋,藏血;肾主骨,生髓,我们又认为肝肾同源,与运动系统的关系密切。”朱立国介绍,“筋喜柔不喜刚”,人体关节包括十二经筋都是依靠肝血充盈濡养来使局部韧带维持柔韧性,保证关节活动灵活协调、屈伸自如。因此,运动热身时,首先应该是通过柔和的动作来舒展筋脉,促进肝血的输布,避免筋脉拘急。

其次是要循序渐进,以柔克刚。筋具有柔韧性和弹性,拉得太快,刚性运动越多,容易造成伤害,所以要缓慢、柔和地进行热身,避免突然暴力施压。刚性的力对韧带和软组织都会造成伤害,这是“筋喜柔不喜刚”的内涵。

运动后有哪些需要注意的事项?

朱立国表示,在运动以后,要做一些舒缓的动作,比如关节顺时针、逆时针的旋转,四肢的拍打等。“刚运动完以后,避免气血骤停形成瘀阻。”他说。

张乐伟表示,运动后要进行适当的调整,比如慢走、自我拉伸等,避免突然停下来引起身体的各种不适,比如头晕、心慌、恶心等,应该及时补充水分和电解质,以维持身体的正常代谢。

“需要注意的是,不要一次性饮水过多,

朱立国表示,不管是跑步还是打球,都要提前做一些热身。首先是导引筋脉,顺时针或逆时针对肩、肘、膝、踝、髋关节进行锻炼拉伸。在活动脊柱方面,前屈后伸,左右侧屈,对膀胱经、肝经都是很好的刺激,能够促进气血运行,改善关节韧带的循环。

对于一些穴位,比如阳陵泉、委中穴的按压,可以刺激经脉的血液循环,舒筋活络,提升关节活动的稳定性。另外,对四肢进行拍打,八段锦的一些动作,比如“双手托天”“摇头摆尾”,都是活动关节、减少肌肉张力比较好的办法。

“热身要特别注意的是强度,以‘微热、微汗、关节滑利’为度,若出现疼痛、僵硬等不适,应立即停止,防止运动过度造成损伤。”朱立国说。

运动安全

针对运动中的安全问题,国家体育总局运动医学研究所运动康复研究中心主任张乐伟提醒,可通过观察症状和体征来判断是否受了运动损伤。

“在症状方面,当运动损伤发生时,会出现肢体的疼痛或者肿胀。严重的话,关节形状可以发生改变,使运动功能受限。比如关节无法正常屈伸、旋转,无法正常行走。在体征方面,受伤的部位可能会出现压痛,可以根据损伤的具体位置来进行初步的判断,可以尝试自己主动活动或者被动活动明显减小,说明可能有损伤。”张乐伟说,在非关节部位,如果出现异常的活动,可能提示为骨折或者严重的韧带损伤。

如何处理急性运动损伤(指闭合性运动损伤)?张乐伟

表示,首先要停止运动,对患处进行保护。其次,在受伤的72小时以内,可以用冰袋或者冷毛巾外敷受伤的部位,每次10—20分钟,还可以用绷带或弹力绷带对受伤的部位进行加压包扎,将受伤的肢体抬高,略高于心脏水平,以促进血液回流。以上措施都可以减轻疼痛肿胀症状,避免进一步加重损伤。

“需要注意的是,儿童、青少年在冰敷的时候要时刻观察局部的体温,避免冻伤。”张乐伟说,“如果损伤严重,可能存在骨折或者脱位,切记不要随意移动,以免造成二次损伤,保持受伤的体位,等待专业医疗人员救援。如果出现开放性的伤口出血,可以用干净的纱布、毛巾按压住伤口止血,尽快到医院进行救治。”

避免瘀阻

要少量多次饮水。”张乐伟说,运动后还要注意保暖,要及时擦干汗水,更换衣服,避免着凉。

运动后一般会出汗,张乐伟表示,出汗后不要立即冲冷水澡,这是不健康的行为,可能会引发感冒、咳嗽,以及诱发心血管疾

病,导致肌肉痉挛。“从中医的角度来看,运动后人体处于‘阳浮于外、阴液损耗’的状态,此时体表的卫气相对虚弱,毛孔张开,容易被外邪侵袭。冲冷水澡会使寒邪入体,阻碍气血运行,导致气血凝滞,进而引发各种疾病。”他说,同时,寒邪还会损伤人的阳气,使阳气不能正常温煦和推动脏腑功能,影响身体健康。因此运动后应先休息一段时间,待擦身上的汗水,待心跳、呼吸恢复正常以后,再用温水洗澡。

熊建

据《人民日报海外版》