

这届中青年为何迷上中式养生



□洛报融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

八段锦,曾被认为是“老年人专属”的传统健身方式,如今正被越来越多的中青年接受并喜爱,就连医院里也掀起医患齐练八段锦的热潮。

这届中青年人为何开始爱上八段锦?是什么促使他们加入中式养生的队伍?先来看记者近日在市中心医院中医科病房看到的一幕。

从每周一次到“天天练”,八段锦的风吹进了病房

近日,记者来到市中心医院,8点30分,随着一阵悠扬的音乐响起,市中心医院中医科病房大厅里,科室主任王全林带领科室医护人员、患者及家属,准时开始练习八段锦。

“今年春节后,我们中医科推出了‘晨起八段锦·健康齐共享’活动,起初每周四早上练一次,每次练半小时,随着活动越来越受欢迎,就改成了周一至周五的‘天天练’,参加者有不少都是中青年。”王全林告诉记者。

为什么要带着大家一起练八段锦?

从事多年中医工作的王全林说,中医文化源远流长,近几年他明显感觉到中青年人对中医文化及八段锦等中式养生方式的喜爱在升温,他萌生了带大家在病房练八段锦的想法,一开始是他带着医生、护士练,慢慢地患者和家属们也参与了进来,现在队伍越来越壮大了。

“八段锦+刮痧”,85后奶爸感觉电量满满

38岁的赵云(化名),已连续几天在中医科跟练八段锦,她母亲最近在中医科住院。

“去年同事就推荐我练八段锦了,我工作比较忙一直没练,这次我妈住院,我请了几天假来陪护,听护士说早上医生会带着练八段锦,我就参加了。练完身上微微出汗很舒服。”赵云说,她现在上有老下有幼,越来越怕生病,早些开始保养身体是对家人负责。

聊起中式养生带来的身体变化,85后翔子(化名)很有发言权。

翔子以前的工作经常要熬夜,虽然他平时坚持

健身,但身体还是有不少小毛病,比如冬天容易手脚冰凉,白头发越来越多。2022年年底,他辞了工作,全职带娃的同时开始尝试中式养生,除了练八段锦,他还每日练习站桩,后来又开始研究刮痧,“到现在坚持一年多了,效果特别明显,除了白头发的问题没解决,别的都好了,整个人更有精气神了,感觉电量满满!”

中青年热衷分享养生知识,中式养生大军不断壮大

像翔子这样加入中式养生大军的中青年人不在少数,他们还热衷于将自己练习八段锦、站桩等的经验分享到社交平台上,吸引了更多人一起打卡。移动社交平台与短视频的盛行,对引导中青年人加入中式养生队伍也起到了助推作用。

“中青年人爱上中式养生,肯定是源于他们的健康需求。”王全林说,当下,很多中青年人的身体都处在亚健康状态,像八段锦这样简单易学、能增强体质的中式养生功法就成了他们的首选。

河南科技大学社会工作系教师赵庆伟说,中青年人爱上中式养生,一方面反映了当下人们对身体健康的重视,另一方面也反映出传统中医文化强化传播后给人们带来的影响力。

养生应理性,专家献“十二字秘诀”

“中式养生受到越来越多中青年关注,作为一名中医工作者,我很高兴,但也想呼吁大家要理性。”王全林说,这个理性分为两个层面,一是不要神话八段锦等中式养身功法,二是不要一边养生一边做着伤身之事。

他说,八段锦是一套传统气功健身方法,由8个动作组成,每个动作蕴含着对身体某一部位的调理作用,帮助疏通经络,达到身心平衡的状态。在练习八段锦时,尤其是初练者,不要一味追求动作标准而拉伤了身体,呼吸以自然为主,一天练习一到两次就足够了。

网上的八段锦版本有很多。对此,王全林说,不必太过纠结版本的问题,只要全套动作练习下来感觉身体舒服就行,更重要的是“自然”,呼吸自然、动作自然,才能帮助脏腑和内心达到平衡状态。

在王全林看来,不管是中青年人还是老年人,养生的秘诀就是十二个字:饮食有节,起居有常,恬淡虚无,也就是说要规律饮食,不暴饮暴食,保持良好的生活作息,该睡觉睡觉,该运动运动,保持情绪平稳,以恬淡宁静的心态处世。

家门口的“口腔健康集市”

□洛报融媒记者 王若馨 通讯员 韦娟 杨素娟

如今,随着生活水平的提高,越来越多的老年人开始关注口腔健康问题。

近日,涧西区长三社区联合辖区内的口腔医院举办开在居民家门口的“口腔健康集市”,医生们不仅免费为居民提供全面的口腔健康检查,还“在线”纠正错误观念、普及科学保健知识。

针对口腔健康问题,这些错误观念,或将导致病情延误——

误区1:人老了,牙齿会逐渐松动脱落,“老掉牙”是正常现象。

误区2:只漱口就行了,不用刷牙。

误区3:为了把牙齿刷干净,得使劲刷。

误区4:只要坚持刷牙就不用去洗牙,洗牙会伤牙。

误区5:牙齿啃嚼非常硬的食物没关系,这样还能使牙齿更坚固。

误区6:等到牙齿掉光了再去镶牙。

老年人进行口腔保健该这样做——

1.坚持早晚刷牙,选用牙间隙清洁工具。

2.假牙也需要每天彻底清洁。

3.局部用氟,合理膳食,预防根面龋。

4.关注牙龈出血和牙齿松动,预防牙周疾病。

5.拔除无法保留的牙齿,及时修复缺失牙。

2024年度
优秀企业风采展
展示热线:60873688
(排名不分先后)

洛龙首脉中医门诊部
一家集中医问诊、中医康复治疗、针灸推拿按摩、健康调理等于一体的纯中医医疗机构
技术精湛 服务一流 少花钱 看好病
电话:0379-65869999
地址:政和路与通济街交叉口洛阳天元商务大厦五楼

李氏中医针灸
李氏中医针灸家族系列
中成药、膏药、招推广加盟商
洛阳李良堂健康管理有限公司
地址:人民西路国贸大厦一单元1902室
电话:13937986013

涧西刘宝书中医诊所
刘大夫出身中医世家、医学硕士
中医治疗糖尿病足溃烂和截肢/趾创面不愈合
咨询电话:15838815181
地址:洛阳市涧西区武汉路丰泽园院内

庆平堂中医诊所
非物质文化遗产“潘氏养筋透骨疗法”
中华老字号
第七代传人潘会宾坐诊
医术高超,解骨痛之疾
电话:15886759867
地址:洛阳市洛龙区永泰街9号

许氏善正堂
拨筋正骨,专业调理颈椎病、腰椎间盘突出、脊柱侧弯、骨盆移位、膝盖疼及各类疼痛。
电话:13503989828
地址:涧西区七里河畅元大厦一楼

洛邑水云堂柔性整骨理疗中心
治疗颈肩腰腿疼及各种疑难症
常年培训学员
全国招商加盟:18903881315
地址:涧西区太原路与九都西路交叉口

济康按摩店
高级按摩师 35年临床经验
赵氏多维正骨术、精湛针灸术、皮筋松解术、治疗颈肩腰腿痛、腰椎间盘突出等疑难症
电话:13838417938
地址:西工区行署路5号院门面