传统功法被列入《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》

练习八段锦、太极拳可增强防病治病能力

本报记者 陈春琴

运动防疫

近日，国家中医药管理局中医疫病防治专家委员会研究制定的《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》（以下简称“《指引》”）出炉，八段锦、太极拳等我国传统功法再次被列入。

奥密克戎病毒致病力下降，但传播速度快、传染性强，为了增强广大群众防病治病能力，提升健康水平，国家中医药管理局中医疫病防治专家委员会结合三年来新冠肺炎救治经验，研究制定了《指引》，指导新冠病毒感染者更好地运用中医药方法居家治疗及康复。

这并不是八段锦、太极拳等传统功法首次被纳入国家级新冠肺炎防治方案，早在2020年初，国家卫生健康委员会、国家中医药管理局印发《新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导建议（试行）》就已经明确，新冠肺炎轻型、普通型、重型或危重型患者出院后，可以根据自身恢复情况选择适当的传统功法，自我干预，促进恢复。那八段锦、太极拳等传统功夫是如何发挥作用的呢，为给出科学解答，记者采访了浙江省健身气功协会会长李红日以及浙江中医药大学副教授蔡瑾瑾。

在蔡瑾瑾看来，八段锦和太极拳是相通之处，两者都是练呼吸。“八段锦是强身健体的一种养生功法。”比如，第一式两手托天理三焦，调理了周身气血的运动；第二式左右开弓似射雕，调理了肺经的气血运行。而太极拳运动要求“含胸拔背，沉肩坠肘”，气沉丹田。这样能够使胸腔打开，从而可以增加肺活量，有利于肺的肃降。而气沉丹田的腹式呼吸能使呼吸加深加长，均匀缓慢。

对于两者的区别，李红日说，与八段锦不同的是，传统的太极拳除了养生功效外，还有攻防含义，有实战价值。此外，练太极拳能加强肠胃蠕动，促进消化液分泌，提高免疫力。

对于一般市民来说，八段锦和太极拳均简单易学。以八段锦为例，打完一套简单的八段锦招式只需要6分钟，且对空间要求不高，随时都可以动起来。“许多人在坚持了3-6个月之后，发现自己的身体状况有了改善。”蔡瑾瑾说。

除了坚持锻炼，李红日提醒，在饮食和作息上遵循季节规律。如今已进入深冬，应充分保障睡眠，注意防寒保暖，保持愉快心情。在饮食上，三餐规律，多吃一些清淡易消化的食物，并保证优质蛋白质和维生素的摄入量。

>>>延伸阅读

《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》对感染者的饮食起居建议

饮食有节

每日三餐应规律进食，饮食宜清淡易消化，食物多样，保证谷类、优质蛋白质类食物、新鲜蔬菜和水果摄入量，多饮水。如有食欲不振、腹胀、便秘等症状可在医师指导下进行药食两用食品辅助治疗，如萝卜、山药、薏米、藿香、菊花、荷叶、丝瓜、冬瓜等。

可使用银耳、雪梨、百合、冰糖等材料制作银耳雪梨百合羹。用法：银耳用温水泡20分钟，将泡好的银耳去根，撕成小块。雪梨去皮核，切成小块。百合掰成小块。将所有原料放入锅内，加入适量的水，烧开后调成小火炖煮20分钟，待锅内汤品炖制稍微粘稠，开大火加入适量冰糖，待冰糖融化后出锅，温食、凉食均可。每周三服。

起居有常

作息规律，夜卧早起，保障充分睡眠。顺应气候变化，及时调整衣着和室内温度，注意防寒保暖和节气保健。应避免到人群聚集场所扎堆。

让运动为“寒冬”加热

在寒冷的冬至时节，为获取更多能量，人往往会胃口大开，吃下更多食物。这时候要是想保持良好身材，运动很有必要。另外，寒冷季节运动，不但可以驱寒保暖，还可以促进全身血液循环，达到强身健体的功效。

滑雪

适合冬季的运动项目一定少不了滑雪。滑雪是一项全身运动，可对神经系统进行全方位锻炼。在滑雪的过程中，需要身体各个关节相互配合，才能在滑行中取得最好的平衡效果。因此在滑雪时，几乎所有的关节都能得到锻炼，激活僵硬的身体，增强身体柔韧性。

慢跑

慢跑作为最常见的运动方式之一，也适合在冬季进行。坚持慢跑可保持良好的心脏功能。但需要注意的是，慢跑的速度不宜太快，要保持均匀速度，主观上没有感觉不适，客观上以每分钟心率控制在180减去年龄数为宜。

揉耳朵

常做揉耳动作，可以促进血液循环，防止耳患冻疮。尤其是以前患过冻疮的人，可提早预防。此外，揉耳朵可以促进耳部血液循环，调节脏腑功能，缓解齿痛、面痛、颈颌痛等。耳朵有多个穴位分布，揉耳朵可以刺激听宫穴、听会穴、耳门穴等，具有利窍聪耳的作用，改善耳鸣、耳聋、聍耳等耳部疾病。

登楼梯

寒冷的季节，在家中也可做有氧运动，登楼梯便是其中一种。登楼梯是一项较为激烈的锻炼形式，攀登时速度不可以过快，运动量也不可过大，要循序渐进，以防出现摔跤、抽筋等意外。前期可以选择慢速进行，后期随着自己体力增强，在时间与次数上可以稍作增加。

瑜伽

天气干燥寒冷，在自家中做瑜伽运动也不失为一个好方法，这项运动做起来较简单舒适，不但能使人神经系统保持平衡，也能更有效的解除心理压力。长期做瑜伽运动，还能排出人体内的毒素，调理内脏系统。