

# 运动是良医! 中医健身可以这么练

随着全民健身活动的开展，“运动是良医”的理念深入人心，越来越多人练起了八段锦、五禽戏、易筋经等中医养生保健功法，古老智慧正在为健康中国建设注入新活力。

时值“四九”，如何通过正确习练中医养生保健功法强身健体？国家中医药管理局组织权威专家作出解读。

现代人工作生活节奏快、压力大，追求健康的心情也愈发迫切。作为具有中国特色的健康资源，中医养生保健功法有助于疾病预防和康复训练，也能够慢性管理、体质调和和日常养生中发挥积极作用，在实践应用和国际推广方面具有广阔空间。

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出“扶持推广太极拳、健身气功等民族民间传统运动项目”；健康中国行动中中医药健康促进行动强调，“加强运动养生”“积极练

习太极拳、八段锦、易筋经或六字诀等传统体育项目”。

中医养生保健功法为何能够强身健体？国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部主任崔永胜介绍，中医养生保健功法根植于中医的生命整体观和阴阳气血等理论，通过特定的形体动作、呼吸吐纳和心理调节相结合的锻炼，来疏通经络、调畅气血、平衡阴阳、协调脏腑，从而达到健康状态。

“动静结合”是中医养生保健功法的一个核心原则。”上海传承导引医学研究所所长严蔚冰说，通过调动作、在动中求静，调呼吸使其缓慢沉稳，配合动作形成“气息相依”状态，调意念使其专注于动作，“动静相济”以更好地调节身心。

近年来，国家中医药管理局与国家体育总局等部门积极协作，共同推动中医养生保健方法的传承、发展与普及。各地结合“百市千县”中医药文化惠民活动，宣传

推广中医养生保健功法。

国家体育总局健身气功管理中心面向群众组织了形式多样的系列功法培训，还将系列功法推广到67个国家和地区，为增强中国文化国际影响力发挥了积极作用。

越来越多人青睐中医养生保健功法，但我们真的练对了吗？

正值寒冬，中国中医科学院医学实验中心研究员代金刚建议，练习最好在室内，微汗即止；若在户外锻炼则需选择向阳、背风场地，特别要注意避开日出前、深夜及大风雨雪天气，以防寒邪伤阳。

一些人在练习中医养生保健功法后出现肌肉酸痛和疲劳感。中国中医科学院望京医院运动医学三科执行主任金哲峰说，若疲劳感超过3天仍无缓解，或肢体酸痛剧烈甚至影响日常活动，多因方法不当，应立即暂停练习，排查问题根源，如为强度过高，则应休息2至3天待症状完全

消失后，以“低强度、慢节奏”重新开始。若症状反复出现或持续不缓解，建议咨询专业医务人员。

中医养生保健功法种类丰富，不同人群如何选择适合自己的方法？

“中医强调‘因人而异、辨证施功’，个性化功法锻炼更能显著提升训练效果。”金哲峰举例说，阳虚体质者常四肢发冷、手脚凉、精神不振，推荐练习八段锦中的“两手托天理三焦”和“背后七颠百病消”两式，重在“温阳益气”；湿热体质者常面部油腻、口苦、脾气急躁，建议练习八段锦中的“调理脾胃须单举”和“摇头摆尾去心火”两式，重在“清热利湿，舒畅气机”。

上班族在快节奏的工作生活中，也可利用碎片时间锻炼。严蔚冰说，可将八段锦的一些动作拆解来做，如“两手托天理三焦”或“调理脾胃须单举”，从而快速、及时消除疲劳。

据新华社

## 筱塘小学开全省先例 将匹克球运动纳入体育课程

本报讯 为推动体育教育创新发展，日前，城厢区筱塘小学将匹克球引入学校，成为全省首个将匹克球运动引入小学的学校，为校园体育发展开辟了新路径。

自2025年9月起，筱塘小学开设匹克球兴趣社团，利用田径场闲置区域搭建临时场地，吸引30余名学生参与。学校组织体育教师参加专项教练员培训，采购适配小学生的器材，组建专业师资队伍，保障教学与训练开展。同时，将匹克球运动纳入体育课程，实现1至5年级全覆盖，惠及全校2700余名学生。

在校园活动中，匹克球也大放异彩。在该校第20届田径运动会开幕式上，400余名学生表演的匹克球操，结合校园体育与特色文化精心编排，赢得阵阵掌声。（陈丽君）

## “无纸”趣闯关 “双减”慧成长

本报讯（全媒体记者 林英）1月21日，荔城区麟峰小学低年级期末无纸化测评趣味开启。本次活动以“麟娃智趣嘉年华”为主题，将学科知识融入闯关游戏中，让孩子们在“玩中测、测中玩”的氛围里检验一学期的学习成果。

活动现场，萌娃们人手一张闯关评价卡，有序穿梭在各个比拼区域。在“骏马串字词”“骐马诵诗章”中，孩子们拼读音节、背诵古诗，夯实语文基础；在“乘除马蹄轻”里，他们口算心算，展现数学思维；“跃马踏歌行”音乐关卡前尤为热闹，孩子们或哼唱童谣，或拍打节奏，用清脆的歌声和灵动的节拍完成测评；“骏马腾跃”体育关卡则充满活力，孩子们通过跳跃，展现矫健的身姿与运动能力。每个关卡前都排起小队，闯关成功的欢呼声此起彼伏，一张张闯关卡上盖满星星印章，洋溢着收获的喜悦。

据了解，本次测评结合低年级学生身心特点，将活动现场打造为充满童趣的闯关乐园，用游戏化、体验式的方式考查学生综合素养。这是该校落实“双减”政策的生动实践，旨在激发孩子们的学习兴趣，让他们在轻松的氛围中完成各学科素质能力的考查。

## 王欣瑜逆转胜奥斯塔彭科 生涯首进澳网女单32强

中国选手王欣瑜1月22日在先丢一盘的情况下，连扳两盘逆转战胜拉脱维亚名将奥斯塔彭科，职业生涯首次打进澳大利亚网球公开赛女单32强。

24岁的王欣瑜近期状态不俗。在澳网开赛前的WTA（女子网球选手协会）250奥克兰站，她职业生涯第二次闯入巡回赛单打决赛。

关于近期成绩的突破，王欣瑜认为，这得益于自己在技术与比赛思路上的系列提升——包括调整反拍动作、场上节奏等。同时，她也在生活中主动尝试网球之外的事物，反而让自己在场上更轻松、更能发挥出应有水平。据新华社

## 《中国人物画创作史》出版

本报讯 近日，泉州师范学院美术与设计学院教授黄志强撰写的《中国人物画创作史》由天津人民美术出版社出版发行。

该书分上下两卷，共73万余字，收录插图505幅，系统梳理了从原始岩画、先秦造像到近现代人物画的发展脉络，被认为填补了中国人物画创作史研究的空白。

该书打破传统写法，以“创作”为研究维度，围绕人物画创作实践展开。全书共九章，上卷含导论及各历史时期人物画创作论述，涵盖多种载体与流派；下卷附有画家、画论家简历、参考文献，资料性强。

书中剖析各时期人物画的风格演变、技法创新与艺术特色，探讨儒释道思想及其他艺术门类对人物画创作的影响，呈现多维度艺术发展图景。每章分为“画家创作实践”与“绘画理论总结”两部分，史论结合，兼具学术严谨性与可读性。

黄志强是福建仙游人，长期从事中国人物画教学、创作与理论研究，已出版多部专著、完成多项省部级课题。该书的出版为相关研究提供了文献基础与理论参照，也为当代艺术创作与教育传承注入文化底气。（郑志忠）

## 踏寻文化根脉 行走皆是“课堂”

本报讯 为深入推进思政教育创新发展，让思政课堂“活”起来、“动”起来，近日，城厢区太平小学以“踏寻文化根脉，点亮精神灯塔”为主题，开展别开生面的“行走的思政课”系列实践活动。

活动中，该校打破传统课堂边界，将思政教育与传统文化深度融合，通过太平鼓操、博物馆研学、手作灯笼、花灯赏鉴、花灯走秀等环节，让学生在沉浸式体验中触摸历史温度，在实践中探索坚定文化自信。

活动伊始，市博物馆前广场上，学生们进行太平鼓操表演，展现新时代学生精神风貌。随后，师生们走进市博物馆民俗厅参观文物和图片资料，了解莆田历史发展和民俗风情，加深对传统文化的认识。

在手作灯笼环节，美术老师现场指导，学生们动手制作传统宫灯，体会“匠人精神”。华灯初上时，师生前往状元桥欣赏千灯展，进行花灯走秀。各类花灯承载着文化故事，让大家感受到传统文化的独特魅力。下一步，该校将持续深化“大



图为学生们在进行花灯走秀。 吴挺 摄

据悉，此次“行走的思政课”以文化为媒、以实践为径，将课堂搬到校外，让学子在“沉浸式”体验中感悟文化魅力。下一步，该校将持续深化“大思政”建设，推动思政教育与文化传承深度融合，让更多学子在触摸历史、传承文化的过程中，成长为担当民族复兴大任的时代新人。（吴娟霞）

### 社会经纬



●送温暖 朱慧卿 作



●别让直播间变“欺诈间” 咩咩 作



●多措并举织密监督网 目亭 作



●拒绝 高晓建 作



●拒绝 高晓建 作



## 满意的背后

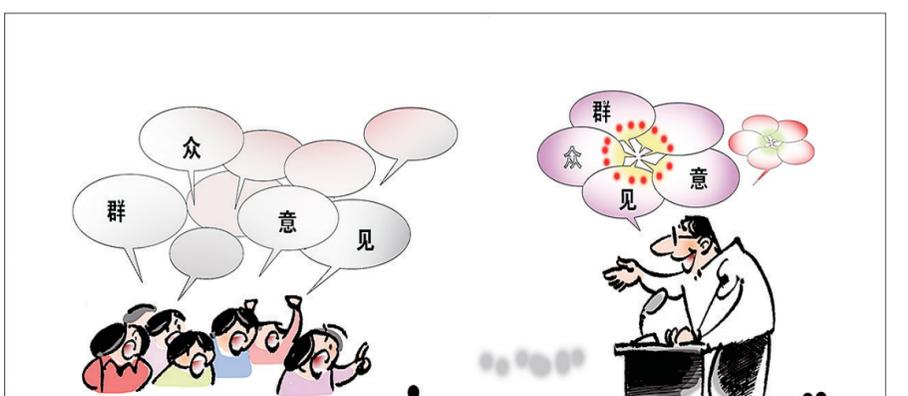
王真 作



●忽悠 戴继斌 作



●让更多“土专家”冒出来 王少华 作



●总结汇报 马青海 作