

明星演唱会带火 中医养生运动拍八虚

1月24日晚,江苏省南京市青奥体育公园体育馆内,歌手田震巡回演唱会的中场环节掀起高潮——伴随蹦迪版节奏,万人一起练习中医养生运动拍八虚,演唱会变成大型中医养生互动现场。这一反差感环节让歌迷直呼过瘾,让中医传统养生运动拍八虚走进更多年轻人的视野。(摘编自《金陵晚报》)

动作要领别忽视

拍八虚并不是乱拍。南京市中西医结合医院老年病科主治中医师鲁慧介绍,八虚指人体两肘(肘窝)、两腋(腋窝)、两髀(腹股沟)、两腠(腠窝)八个部位,这些部位是气血运行的关键节点,也是邪气易积聚之处。拍打“八虚”可刺激经络疏通,促进气血运行,保健五脏六腑。鲁慧提醒,“拍八虚”看似简单,也有动作要领。

正确姿势:拍打肘窝时,手臂要自然伸直微曲,掌心向上;拍打腋窝时,可站立或端坐,抬起一侧手臂露出腋窝部位,另一只手自然放松拍打;拍打腹股沟时,一般取站姿,双脚分开与肩同宽,身体微微前倾;拍打腠窝时,如果端坐时双腿伸直、脚面朝上,如果站立时,微微屈膝。

拍打手法与力度:采用虚掌拍打,即手掌略微弯曲,使掌心呈空心。力度从轻柔开始逐步加力,以舒适、略有酸胀感且无不适感为宜,忌用蛮力,不是拍得越重越好。一般每分钟60—80次,节奏均匀;每个部位拍打3—5分钟,至局部微微发热、微红即

可,每天1—2次。顺序一般为肘窝、腋窝、腹股沟、腠窝依次拍打。

不是人人适宜

拍八虚并非人人适宜。鲁慧列出重点注意事项:孕妇、婴幼儿、久病体弱或气虚严重者、严重心血管病患者、出血性疾病患者,以及皮肤有破损、溃疡、湿疹、疮痍的人群,均不宜进行;刚吃完饭、处于饥饿状态、过度疲劳、情绪激动时,以及女性经期经量过多时,也应避免操作。

此外,若拍击部位存在肿块、结节、剧烈疼痛、静脉曲张、淋巴结肿大等异常情况,正在服用抗凝药物者、手术后未完全恢复者、发烧病人,也不适宜拍打。若拍打后出现局部红肿、疼痛加剧等不适症状,应立即停止操作,及时就医检查。拍打结束后2小时内,避免吹风、洗澡,可适量饮用温水。

节奏可快可慢

歌迷小夏说:“本来以为这是一套‘老年养生操’,



没想到跟着节奏拍,胳膊、腿都热起来,浑身舒服。以后下班回家,我也要跟着音乐拍一会儿。”

近年来,八段锦、太极拳等中医功法,通过多种形式走进大众视野,成为年轻人追捧的“解压新方式”。鲁慧表示,中医养生关键在于适配功法特性与个人体质,“中医养生必是慢节奏”是刻板认知。拍八虚没有严格的节奏限定,慢拍可侧重舒缓调理,适合日常放松、中老年及体质偏弱人群;快拍能结合韵律感提升趣味性,适合久坐族快速缓解肢体僵硬。入门阶段可每分钟40—60次,以熟悉动作、感受身体反应为主;适应后,上班族可采用每分钟70—80次的中快节奏,利用碎片时间快速疏解疲劳,避免盲目加力或提速,始终以身体舒适为前提。

家乡美食暗藏“三高”危机

“真没想到,家乡的美味竟然成了健康的负担。”1月12日上午,在上海市静安区市北医院心内科专家门诊,35岁的王先生(化名)对着心内科主任曹华明感慨道。

前不久,王先生收到湖南老家亲友寄来的一大箱自家腌制的腊肉、腊肠,这是他每年最期待的“家乡味道”。不料,连续食用一周后,他开始出现头晕、乏力、口干舌燥等症状,血压飙升至160/100毫米汞柱,这是他每年最期待的“家乡味道”。

曹华明将此病诊断为“高盐饮食引发的急性血

压升高”,罪魁祸首是腊肉中过量的盐。“人们常吃的腊肉、香肠、火腿等加工肉类,为了保鲜和调味,制作过程中加入了大量食盐。此外,还要警惕面包、饼干、方便面、薯片等零食,以及酱油、味精、鸡精等调味品中含有的‘隐性盐’。”曹华明说,过量摄入盐会升高血压,引发心脑血管危机,加速人体钙流失,造成骨质疏松;刺激胃黏膜,增加胃癌风险。

此外,辽宁咸猪肉、福建腌鱼干、东北红肠、四川泡菜等家乡美食都存在含盐量高的问题,建议减少加工肉制品等的摄入,多吃蔬菜水果。(摘编自《新民晚报》)

骨科医生支招防面肌衰老

面部苹果肌下垂、法令纹加深、眼窝凹陷等看似单纯的面肌衰老,实则是骨质疏松最早出现的信号。

面部骨骼衰老早于躯干四肢骨骼 面部骨骼衰老对外貌影响很大,苹果肌部位是判断面部年轻化的一个视觉标志。苹果肌是附着在上颌骨和颧骨的脂肪组织,其支撑核心是上颌骨颧突,颧骨高度和密度决定了苹果肌的饱满程度。

医学文献显示,颌面部骨骼的骨量流失比四肢骨骼更早出现,其骨密度下降比腰椎、髌部早5—8年。面部骨质流失时,颧突支撑力减弱,脂肪垫下移,法令纹自然加深。同理,眼窝凹陷与眶周骨吸收相关,下颌线模糊源于下颌骨体

密度下降,这些变化并非单纯皮肤松弛,而是骨骼支架崩塌的外在表现。

面部按摩让苹果肌饱满起来 气血充盈是保证面部年轻、容貌美丽的前提。沪上石氏伤科认为,针对颧髁穴联合头顶百会穴开展日常保健,可疏通面部经络,改善苹果肌下垂,提高局部骨密度,预防和纠正气血不足导致的骨相衰老。用指腹以画圈的方式轻轻按摩颧髁穴,力度适中,以感到酸胀为宜,每次按摩3—5分钟,早晚各一次,坚持按摩效果更佳。另外,采用空握拳轻轻叩击百会穴,每次30—50下;或梳头时,多按摩15—20次。(上海中医药大学附属曙光医院骨伤科主任 王培歌、赵咏芳)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

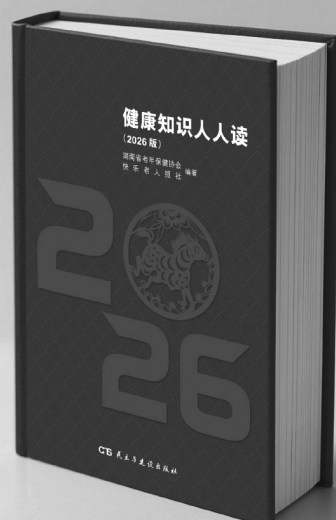
定价 88 元
读者优惠价 39.9 元
包邮到家

请扫码订购



汇款人需详细附上姓名、地址和电话

汇款订购地址:长沙市香樟路225号红星国际酒店7楼快乐老人报410018收款人:刘舒芹 电话:18229802056



书名:《健康知识人人读(2026版)》
作者:湖南省老年保健协会
快乐老人报社/编著
出版社:民主与建设出版社
书号:ISBN 978-7-5139-5028-2

天天读不够 人人读起来

2026 健康新读本

专家领航 每月播撒健康真知
精编赋能 每日萃取养生精粹
七维矩阵 全域守护生命质量
音频畅听 晨昏浸润健康能量
诗韵养性 身心共筑年轻状态
档案智记 日积月累长寿资本

咨询电话 400-998-1832

工作时间 周一至周五 上午9:00-12:00 下午14:30-17:30

辽宁、吉林、黑龙江、海南、内蒙古、甘肃、青海、宁夏、新疆、云南、西藏
以上地区不包邮,邮费10元起,每加购一本加5元邮费

广告