

# 八段锦简介及健康益处

□ 古云

呼吸,可以更有效地调动全身的气血运行,促进新陈代谢。

3. 匀:呼吸要均匀,不要时快时慢。均匀呼吸能够保持气血的平稳运行,避免气血紊乱。在练习八段锦时,每个动作的呼吸节奏要与动作的节奏保持一致,实现形气合一。

4. 深:呼吸要深沉,直达丹田。深呼吸能够增强肺活量,提高呼吸系统的功能。在八段锦的练习中,通过深呼吸,可以将气息引入丹田,增强内气的运行,从而起到强身健体的作用。

## 三、形气合一,提升健康效果

### 1. 动作与呼吸的配合

在八段锦的练习中,动作与呼吸的配合至关重要。每个动作的开、合、提、落、屈、伸、升、降、旋、收等原理,都要配上合理的呼吸。

例如,动作的开为吸,合为呼;提为吸,落为呼。在练习过程中,要始终保持动作的连贯性和呼吸的协调性,实现形气合一。

### 2. 逆呼吸的应用

逆呼吸是八段锦练习中常用的一种呼吸方法。逆呼吸的特点是吸气时膈肌上升,凹陷隆胸;呼气时膈肌下降,凸腹陷胸。在

八段锦中,由于动作多为提升、展体、下降,采用逆呼吸可以更好地配合动作,使身体更加饱满、气血更加顺畅。

### 3. 暂时性闭气的运用

在八段锦的某些动作中,还需要穿插暂时性闭气。例如,在“双手托天理三焦”中,当两手上托到顶点时,需要闭气片刻,以增加气血的充盈感。

暂时性闭气有助于将引入中上丹田的气血更加充润,通过呼气使全身气血调和顺畅。

### 4. 呼吸方法的循序渐进

初学者在练习八段锦时,不要急于求成,要循序渐进。在初级阶段,以自然呼吸为主,先将动作打顺。随着动作的熟练,再逐渐增加呼吸方法的配合。

在改进阶段,可以逐渐引入腹式呼吸和逆呼吸,以提高练习效果。最终,形成动作与呼吸意识的自动化,实现形气合一。

## 四、八段锦的健康益处

### 1. 增强体质

八段锦通过全身运动,能够增强肌肉力量和柔韧性,提高身体的协调性和平衡能力。长期坚持练习,可以显著增强体质,提高身体免疫力。

### 2. 调理内脏

八段锦通过特定的动作和呼吸方法,能够调理内脏器官的功能。例如,“调理脾胃须单举”能够改善脾胃功能,促进消化吸收;“两手攀足固肾腰”能够增强肾功能,改善泌尿系统健康。

### 3. 调和气血

八段锦通过深长的呼吸和全身运动,能够调和气血运行,促进血液循环。长期坚持练习,可以显著改善气血状况,增强身体的抗病能力。

### 4. 缓解压力

八段锦的练习过程需要注意力集中,呼吸平稳,有助于缓解精神压力,改善睡眠质量。通过练习八段锦,可以使人心情愉悦,精神焕发。

## 五、结语

八段锦作为一种传统的健身气功,以其独特的动作和呼吸方法,为人们的健康带来了诸多益处。通过遵循呼吸四字诀“细、长、匀、深”,实现形气合一,我们可以加倍提升八段锦的锻炼效果,增强体质、调理内脏、调和气血、缓解压力。让我们在日常生活中,坚持练习八段锦,享受健康、快乐的生活。

(作者单位:广西梧州民族医院)

# 如何科学纠正不良姿势预防颈椎病

□ 苏丽君

在现代社会,长时间的久坐工作和学习已经成为常态,而不良的坐姿则成为引发颈椎病的重要因素之一。颈椎病不仅影响日常生活质量,严重时还可能导致神经受压、肌肉萎缩等问题。因此,科学纠正不良姿势,预防颈椎病显得尤为重要。

## 一、不良坐姿的危害

不良的坐姿对颈椎和脊柱的健康产生负面影响,长期维持不当姿势容易导致颈椎生理曲度的改变、椎间盘退变、肌肉紧张和韧带劳损。具体而言,低头看手机、电脑屏幕位置过低以及椅子靠背不支撑腰部等常见不良坐姿,均会使颈椎和脊柱承受不正常的压力。这种压力的持续存在,不仅会引发局部的疼痛和不适,还可能进一步导致慢性疾病的发展,影响整体的身体健康和生活质量。因此,采取正确的坐姿,保持颈椎和脊柱的自然曲线,对于预防相关疾病具有重要意义。

## 二、科学纠正不良姿势的方法

### 1. 调整坐姿

保持正确的坐姿对于维护身体健康和提高工作效率至关重要。坐下时,背部应紧贴椅背,以确保脊柱的自然曲线得到支持。臀部应

尽量靠后,使大腿与地面平行或略低于臀部,这样可以有效分散压力,减少腰背负担。椅子的高度调整也非常重要,应确保大腿与地面平行,双脚平放在地面上。如果椅子过高,可以在脚下垫一个脚凳,以保持腿部的舒适和血液循环。

此外,电脑屏幕的位置也应引起注意。屏幕应位于眼睛水平线稍下方的位置,距离眼睛约一臂之遥,这样可以避免颈部过度前倾或仰头,减少颈椎压力。通过这些细节的调整,可以有效改善坐姿,预防颈椎和腰椎疾病,提升工作效率。

### 2. 定时活动

为了确保工作效率和身体健康,定时活动显得尤为重要。建议每工作 45-60 分钟后,起身进行 5-10 分钟的休息,这段时间可以做一些简单的拉伸运动,以缓解身体的紧张和疲劳。例如,可以站立伸展双臂,进行腿部的拉伸,或者做一些轻松的扭腰动作。此外,颈部运动也是必不可少的一部分。可以进行颈部前倾、后仰、左右转动以及环绕运动,每次持续 5-10 秒,重复 10 次。这些动作有助于缓解颈部肌肉的僵硬和疼痛,预防颈椎

疾病。通过定时活动,不仅可以提高工作效率,还能有效保护身体的健康。

### 3. 强化肌肉

为了有效强化肌肉,特别是核心肌群,可以采用一系列针对性的锻炼方法。平板支撑是一项极佳的运动,它能够同时锻炼腹部、背部和臀部肌肉,从而为脊柱提供坚实的支撑。进行平板支撑时,应保持身体从头到脚成一条直线,尽量保持这一姿势,逐渐增加持续时间以提高效果。仰卧起坐同样有助于加强腹部肌肉,操作时需注意动作的规范性,避免颈部过度用力。

此外,强化颈部肌肉也是不可忽视的一部分。可以通过颈部抗阻训练来实现,例如,将手放在头部一侧,施加轻微压力,然后进行点头动作,对抗手部的压力。同样的方法适用于摇头动作,通过这些简单的抗阻训练,可以有效增强颈部肌肉的力量和稳定性。

### 4. 使用辅助工具

首先,使用符合人体工学的椅子是至关重要的。这种椅子通常具备良好的腰部和颈部支撑,能够有效减轻长时间工作带来的压力。其次,颈托或护颈枕也是不可或缺的辅助

工具。在长时间工作或休息时,这些工具能够帮助维持颈椎的正常曲度,从而减少颈椎劳损和疼痛的发生。通过合理使用这些辅助工具,可以显著提升工作效率和生活质量。

### 5. 其他建议

科学纠正不良姿势的方法还包括保持良好的生活习惯,避免长时间保持同一姿势,注意休息和睡眠质量。

合理的饮食也是关键,均衡饮食,摄入足够的钙和维生素 D,有助于骨骼健康。此外,定期体检,特别是颈椎检查,能够及时发现并处理颈椎问题,从而有效预防和纠正不良姿势。这些综合措施能够帮助人们更好地维护身体健康,减少因不良姿势引起的不适和疾病。

不良的坐姿对颈椎的伤害是长期且累积的,而科学纠正坐姿和采取预防措施则可以有效降低颈椎病的风险。

通过调整坐姿、定时活动、强化肌肉和使用辅助工具,我们可以保护颈椎,避免因不良姿势带来的健康问题。

记住,健康的生活方式和积极的预防措施是维护颈椎健康的不二法门。

(作者单位:广西壮族自治区贵港市人民医院)

# 肛痛的科普小知识

□ 吴君君

感,患者日常烦躁、夜间盗汗。我们根据不同证型,可以辨识是哪一种类型的肛痛,便于对症治疗。

## 二、肛痛该怎么治疗

### 1. 药物治疗

肛痛的治疗方法比较多,比较常见的药物是抗生素。针对肛痛引流后,但感染控制不佳的患者,根据细菌培养结果选择对应的抗生素。针对身体比较好、并不复杂的肛痛,以切开引流术治疗后,不推荐普通抗生素。如果伴随阴部坏死筋膜炎,手术清理同时,需要联合广谱抗生素治疗。肛痛也可使用外用药物,主要是抗感染的软膏,为切开引流时使用,如果切开引流后,则无需使用该药物。如果患者出现排便困难的症状,则口服缓泻药物软化大便,减轻便秘所带来的疼痛反应。

中医针对不同证型的肛痛,一般采取药物外敷治疗,将中药打成粉末,以凡士林外敷。也可将中药制作成为栓剂,将中药塞入肛门,从而治疗肛痛。

### 2. 手术治疗

已经确诊肛痛后,应该尽快切开引流,以免感染面持续扩散。据脓肿深浅,所采取的手

术方法及麻醉方式不同。如果肛周脓肿处于皮下浅显位置,局麻后,切开脓肿以凡士林填塞,可局部止血与引流,如果脓肿位置比较深,则全麻切开,置入引流管。坐骨直肠窝脓肿及括约肌脓肿,在肛门镜辅助下切开引流。

## 三、肛痛的预防保健小方法

### 1. 生活起居

(1)每次排便不宜超过 10 分钟,排便时勿过于用力,如果排便过于用力,可能会引起肛门疼痛感,使患者感到不适,如果患者有便秘的迹象,应服用缓泻类药物,保持排便通畅。

(2)保持肛周皮肤清洁干燥,勤清洗内裤、脓肿部位不宜挤压、碰撞,建议患者每天更换 1 次内裤,不要久坐,适当运动。

(3)劳逸结合,加强体育锻炼,体育锻炼不仅能提升身体抵抗力,也可对抗感染,促进肛痛消退。

(4)提肛运动。在运动期间,深吸时收缩并提肛门,呼气时将门缓慢放松,一收一放为 1 次;每日晨起及睡前各做 20-30 次,该运动患者要坚持。

### 2. 饮食指导

饮食宜清淡、少渣,忌食辛辣刺激之品,

肛痛在西医学中称之为肛周脓肿,是发生在肛门直肠组织的疾病,在任何年龄均可发病,但发病高峰在 20-40 岁,男性居多。如果你平常肛周有不适感,应学习一些肛痛知识,早发现、早治疗。

## 一、肛痛是什么

肛痛是直肠周围间隙所出现的急慢性感染疾病,感染后引起脓肿,比较常见的特点是肛门附近疼痛、夜不能寐等。我们为什么会得肛痛,这与细菌感染或者雄激素分泌量高相关,这与患者的自身条件也具有相关性。

在中医学,对肛痛有不同分型:

1. 火毒蕴结证:此类患者的典型病态是肛门附近肿痛,持续性加重,有恶寒、发热、便秘及溲赤症状。肛周红肿,触痛比较明显,质地坚硬,表面有灼热感。舌质红、苔薄黄。

2. 热毒炽盛证:此类患者的典型症状是肛门肿痛,且非常强烈,疼痛持续数天,疼痛如同鸡啄,夜间无法安睡,有恶寒发热,口干便秘,小便困难。肛周红肿,按压有波动感。此类患者舌质红及舌苔黄。

3. 阴虚毒恋证:此类患者感觉肛门肿痛、灼热,表面色红,溃瘍后难敛,在午后有潮热

忌酒。

(1)火毒蕴结证:宜食清热泻火解毒的食品,如野菊花代茶饮。食疗方:凉拌鲜蒲公英。

(2)热毒炽盛证:宜食清热利湿解毒的食品,如冬瓜、丝瓜、西瓜等。食疗方:冬瓜苡仁汤。

(3)阴虚毒恋证:宜食滋阴降火的食品,如生梨、绿豆、黄瓜等。食疗方:绿豆粥。

上述食疗方非常可靠,但患者在饮食前,应当先确定证型,从而针对性使用食品,以免错误饮食,加重病情。

### 3. 情志调理

(1)采用放松术,如听舒缓音乐、全身肌肉放松、谈话等方法转移注意力。

(2)护理人员应及时了解患者的心理状态,解释疾病的发生、发展及转归,讲解周围成功病例,树立战胜疾病的信心。

(3)加强病友间的沟通交流,以获得情感支持,以免自身对抗疾病感到焦虑。

总而言之,肛痛疾病让患者苦不堪言,我们要学习发病知识,掌握治疗方法及预防保健小知识,保持肛肠健康,以免发病后承受更多的痛苦。

(作者单位:重庆市开州区中医院)