



韩文义(右)希望更多人能重视“未病”,合理为自己制定运动处方。

## 运动医学专家妙手化解疑难杂症

# 想要治未病 你需要一剂运动处方



本报记者 刘伟

### 治未病内涵博大精深

在引入治未病这个概念之前,韩文义讲了一个自己诊治病患的小例子。一次,一位病患因为膝盖疼痛找到了韩文义。“我给他看膝盖,这属于我的运动医学范畴,这个事可以说手到擒来。”但经过诊断,韩文义发现这位病患的核心问题并不在膝盖上,“他的膝盖不是我们运动医学上的运动膝关节损伤,只是疼,有症状,但根儿在腰上。”

换句话说,这位病患的膝盖是个未病,他的腰是已病。“确定他的病根在哪儿了,我就给他治腰。”

在治腰的过程中,韩文义发现这位病人有点驼背,心脏也不太好,早搏得很厉害,在省内几个大医院都看过,但专家们也没办法给他解决这个问题,只是给他开了些营养心脏的药,效果也并不理想。

在问清楚了病患病情后,韩文义对他的心脏和腰做了一次针对性治疗,仅仅半个小时以后,神奇的一幕发生了,病人下床后膝盖立马不疼了,连连称赞韩大夫是一位神医。对这样的称赞,韩大夫直言,这都是中医治未病的功劳。

中医学“治未病”的思想由来已久,迄今已有两千多年的历史。古人所说的“未病”,套用现代医学的说法,就是我们所说的“亚健康”。亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态,在躯体方面主要表现为疲乏无力、肌肉及关节酸痛,长期的躯体亚健康还会导致心理亚健康,以及社会交往的亚健康。这几种症状的出现,往往不是单纯的,而是并存且相互影响的。

对于治“未病”,中医也渐渐衍生出自己一套养生理论,“未病而先治,所以明摄生之理。长此是则思患而预防之者,何患之有哉?此圣人不治已病治未病之意也。”换言之,治病治根,防患于未然,是中医治未病的核心思想。

### 治未病需要科学运动

太极拳是深受老年人喜爱的一项健身运动,有舒筋活络、修身养性的功效,也成为老年人群体当中广泛认可的治未病“运动药方”。

不过,对这剂药方,有几十年运动医学临床经验的韩文义却有自己不同的看法,他认为并不是每个老年人都适合打太极拳。“太极拳打两下,运动量不大,活动活动筋骨挺好,但这项运动,依然有些人合适,有些人不合适。对腰四五椎间盘突出,膝盖不好的人,打太极拳并不好,长时间可能会造成膝关节骨性关节炎。所以,这部分人群在习练太极拳时,量上、角度上要注意一些。”

简而言之,用运动来治未病,不能一刀切,还必须坚持科学的方法。

前些年,国务院印发了关于加快发展体育产业第46号文件,正式将体育产业上升为“国家战略”。这其中,一条重要内容就是体医结合,医养结合,走体育、医学健康发展的路子,没有科学的指导,为治未病盲目开出运动处方,甚至可能适得其反。

“我们全国现在平均下来,一年的马拉松超过数百场。这么多马拉松,有些人不厌其烦地去参加,最后跑到脏器衰竭,我认为这就有点过度了,变成了糟蹋身体。”韩文义说。

除了科学运动,韩文义还指出,平衡的饮食、规律的作息同样重要。“现在的人痛



韩文义为奥运冠军张梦雪做理疗。

风多了,心血管疾病多了,痛风在古代就叫帝王病,是一个富贵病。”韩文义说,“上世纪三四十年代的老百姓,有得痛风病的吗?很少,而现在的痛风多了,就跟我们的饮食大有关系。吃得多,而动得少,就会容易出问题。”

《左传》对于长寿曾有过这样的定义,“上寿百二十岁,中寿百岁,下寿八十”,而现代人能够活到八十,已经算是高寿,为什么现代人活到上寿甚至中寿的越来越少?除了环境,跟人们的起居饮食、日常作息也有很大关系。

“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常”,唯其如此,方能真正治未病,保持身体的健康。

### 治未病需要适度运动

传统中医文化,多数时候不讲运动的对与错,更强调过与不及。对运动的度,韩文义与我们分享了一则自己的感悟。

“我是农村出来的,近几

年回老家,看到叔叔大爷们就有些感慨,有些在我的小时候不太愿意劳作,当然不是说好吃懒做那种,比如人家推小车可能推500斤,他只能推200斤。现在回去看看,老人家身体都很好,抱着孙子在大街上溜达。”韩文义说,“那些在我印象当中又吃苦又能干的老人,反倒有些都不在了,有些甚至在家里躺着了,有时候甚至说弯个腰,蜷个腿都很困难。通过这些就能感觉到,年轻时候劳累过度,年老更容易出问题。”

生命在于运动,生物学上有拉马克定律,讲的是“用进废退”,多锻炼能增强心肺功能,保持机体的活力,这是一条客观规律,也是生物进化的重要动力。为了养生趴着不动不行,但运动过度,照样会出问题,所以,度就非常重要。

“一个事物的好坏不是绝对的,而是辩证的,把握住了度就是美好的,没有把握住度就会产生休咎。何为休咎?大家对这个名词可能很陌生。休咎就是好与坏,善与美,就是这些概念。锻炼也是如此,希望大家能够辩证看待,而不是完全否定或者全盘接受别人建议。”韩文义坦言。

掌握运动的度和量,每个人在每个年龄阶段也是不一样的。“水能载舟亦能覆舟”,运动不当,易造成运动创伤,“我就遇到过很多类似的病号,他说我在健身房里办了会员卡,可是我怎么越训练疼得越厉害了,身体越不舒服了呢?这些情况,多数都是运动不当所致,有时候姿势不对,或者过度劳累,这就需要专业的人员来指导。”

科学锻炼以纠偏就是治未病,而锻炼不合适就会出现未病。运动是治疗未病的一剂良方,也是一把双刃剑,只有把握好度与量的平衡,才能真正达到治未病的效果。



### 山东学校体育 三年行动计划发布

6月11日,由省教育厅、省体育局等五部门联合制定的《山东省学校体育三年行动计划》印发。《行动计划》要求今年底各级各类学校要开齐开足体育课,高校学生每周至少参加3次课外锻炼,学生体质连续下降要对校长进行问责。(史文平)

### 我省出台非奥项目 裁判员管理办法

日前,省体育局出台了《山东省非奥运(全运)项目体育竞赛裁判员管理办法》(以下简称《办法》),对我省汽车、轮滑、电子竞技等37个非奥运(全运)项目体育竞赛裁判员的管理作出了明确规定。(李开锋)

### 全国击剑冠军赛 白文秀夺银牌

6月11日,全国击剑冠军赛第三站在龙岩市落幕。我省选手白文秀在女子佩剑比赛中一举夺得银牌,该成绩不仅是她个人职业生涯的最好成绩,也是我省佩剑建队以来在全国比赛中的最好成绩。(宫尚文)

### 现代五项亚运选拔赛 山东小将夺冠

近日,2018年雅加达亚运会国家现代五项队队内选拔赛战罢,我省年仅17岁的小将张明煜,在竞争激烈的女子组中击败众多国家队名将勇夺冠军,基本锁定一张宝贵的亚运门票。(郭伟)

### 2018济南国际象棋 大奖赛开赛

6月17日,“鲁能泰山7号杯”2018济南国际象棋大奖赛在鲁能泰山7号售楼处顺利开幕。

本次大奖赛共有381名棋手参赛,其中最小的棋手只有5岁。比赛将进行两天9轮的激烈角逐,决出各组别的冠、亚、季军和各组最佳女棋手。据了解,根据《规程》此次参赛棋手资格及范围是拥有济南户口或学籍的棋手,持有棋协六级棋士(含)以上资格证书,未获得运动健将以上称号的棋手均可报名参加。

此次比赛由济南市国际象棋协会主办,济南鲁智体育文化发展有限公司承办,山东鲁能亘富开发有限公司冠名。据悉,2018济南市国际象棋定级赛将于7月1日正式开赛,具体规程详见协会官网(www.jnchess.org)。(刘宗斌)

### 全国业余乒乓球锦标赛 滨州开赛

近日,2018年全国业余乒乓球锦标赛在滨州乒乓球馆成功举办。来自全国11个省市的240多名乒乓球运动员参赛。比赛开始前,大屏幕上还播放着滨州旅游宣传片。此外,在乒乓球馆的入口处,“观体育赛事,游滨州风光”的展示牌同样引人注目。

展板上,既绘制了标有滨州各景区位置的旅游地图,还有对西纸坊、魏集古村落等重点景区的介绍,让人一目了然。来自西藏代表队的刘雯雯第一次来滨州,在展板前浏览了很久,“感觉跟西藏的风情相差很大,想在滨州多转转!”

近年来,滨州市旅发委利用各种机会推介滨州旅游,“体育搭台,旅游唱戏”,此次通过体育赛事宣传滨州旅游,能够让更多外地人了解滨州,乐游滨州。(董会青 张子强)