



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。

“上工治未病,中工治欲病,下工治已病”,治未病作为一门维护健康的养生医学,越来越受到人们的重视,科学运动已成为这门学问的一项重要内容,“以方药治已病,不若以起居食调摄于未病。”前不久受齐鲁晚报邀请,山东省体育医院副院长韩文义给读者朋友们带来了一堂生动的养生课,并从运动医学的角度,给“未病”带来了一剂运动处方。

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,这部分人群在练习太极拳时,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赛。

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)