

科学运动养生，中医给出实用帖

新华社记者 田晓航

春光明媚，正是外出运动的好时机。国家中医药管理局日前举行的新闻发布会上，中医和运动医学领域专家给出科学运动养生的实用帖。

顺应自然，“适度”“适时”

中医理论包含了不少运动养生的理念。中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国说，《黄帝内经》提到“形劳而不倦”，提示运动要适度；人们运动后进行呼吸调整、吐纳收敛阳气，这也符合中医“动以生阳，静以养阴”的观念。不但如此，太极拳、五禽戏、易筋经、八段锦等中医传统功法可以通过调和阴阳、疏通经络来调节气血运行，起到健身、保健、康养的作用。

在中医看来，怎样运动才算“适度”？朱立国介绍，运动强度因人而异，例如，阳气虚的人宜选择太极拳、八段锦等温和的运动，阴虚、气虚人群运动宜以散步为主。他建议大多数人选择中等强度运动，就走路而言，6千至1万步属于中等强度；运动以微汗为度，若呼吸急促、说话断断续续，则为“过度”，而运动后过于疲劳、腰酸腿疼，效果也会适得其反。

运动的时机也有讲究。朱

立国说，锻炼时间以清晨为佳，日出时阳气升发，此时锻炼有利于激发阳气；夜间则要注意保护阳气，避免大量剧烈的活动。从一年来看，运动宜顺应四季阴阳消长的自然规律：春夏阳气升发，可选择运动量稍大的快走、跑步和部分球类运动；秋冬阳气内收，宜选择太极拳、八段锦等柔和、缓慢的运动。

“辨体施动”，因人而异

专家介绍，不同体质的人群可通过中医体质辨识、体适能评估和运动技术分析，综合考量具体情况，同时结合个体的健康目标制定个性化方案，形成个性化运动处方。

“根据《黄帝内经》的虚则补之、实则泻之，我们以柔和、小强度运动培补正气，以剧烈、大强度运动疏泄邪气。”四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵说，实际操作当中通常将九种体质进行虚实分类，以对应不同运动方式；还要评估体适能，针对肌力、肌耐力、柔韧性、平衡能力等运动能力的不足及其程度，选择合适的运动干预方法。

罗小兵强调，针对运动爱好者或专业运动员等有更高运动强度要求的人群，还需对其实现从

事项目进行运动风险和运动技术分析，包括分析运动链、评估动作模式等，从而制定更有针对性的方案。

综合干预，减重防病

减重是当下的热门话题。超重和肥胖人群如何在中医理论指导下科学运动？

“减重时不可只关注局部，而应进行整体的调节。特别是运动时膝、踝关节容易损伤，还要找到安全性、有效性、个性化的平衡点。”罗小兵介绍，中医从整体观分析引起肥胖的病因病机，根据辨证分型制定综合干预方案；根据患者的体质辨识肥胖类型、运动功能状态，结合个人运动兴趣制定适合的运动方案。

中医认为“久坐伤肉”。针对这一上班族的“通病”，朱立国提示利用碎片化时间，如上班族可以一小时为单位，每伏案40或50分钟起身做伸展运动，或可做八段锦、五禽戏相关动作，帮助改善肌肉劳损等问题；此外，颈椎康复操的“前屈后伸”“回头望月”“旋颈望踵”“雏鸟起飞”“摇转双肩”五个动作，对颈、腰、膝关节的健康也有好处。

据新华社

共筑生命防线，这份抗癌“实用指南”请收下

新华社记者 徐鹏航 周闻韬

癌症的风险因素有哪些？如何早预防、早发现？日前，在重庆举行的2025全国肿瘤防治宣传周暨中国抗癌日启动仪式上，《中国肿瘤防治核心科普知识（2025）》正式发布，覆盖28个瘤种、41个技术，为大众提供了一份抗癌“实用指南”。

早预防，防患于未然

“癌症是可防可控的，许多癌症可以通过控制癌症危险因素、改变生活方式等进行预防。”重庆大学附属肿瘤医院党委书记吴永忠说，希望通过核心科普知识的发布，提高全社会癌症防控意识，营造全民防癌抗癌的良好氛围。

戒烟是降低肺癌风险最有效措施；黄曲霉毒素污染食物与肝癌密切相关，不食用霉变的食物是关键预防措施；幽门螺杆菌是明确的胃癌致病因素，分餐制能够减少病菌在人与人之间传播的机会……科普知识给出了对多种癌症的预防策略。

“保持饮食均衡、加强运动、维持健康体重是预防癌症的重点。”中国医学科学院肿瘤医院胰腺外科主任医师、中国抗癌协会科普宣传部部长田艳涛在对科普知识解读时说，均衡饮食，多吃鱼、豆类等优质蛋白，适量摄入乳制品，避免暴饮暴食，把

体重指数控制在正常范围内，能有效降低肿瘤发生风险。

“重治轻防，希望渺茫，癌症防控战略需要调整，把以疾病为中心转化为以健康为中心，以治疗为中心转化为以预防为中心。”河南省肿瘤医院肿瘤内科主任医师、中国抗癌协会科普宣传部副部长陈小兵说。

早筛查，掐灭“小火苗”

“体检是防癌的‘防火墙’。”田艳涛表示，很多肿瘤早期没有明显症状，定期体检，通过血液、影像、胃肠镜等检查，能发现隐藏的微小病变，实现肿瘤的早发现、早干预，大幅提升治疗效果。

科普知识提示，用一种方法筛查容易漏诊，可联合影像学与肿瘤标志物检测，互补筛查。比如肝癌筛查时可结合肝脏形态和甲胎蛋白检测，准确性更高。

同时，可以按高危因素分层选择筛查方法，从而减少不必要的检查，提高效率。如长期吸烟者肺癌风险高，需用低剂量螺旋CT精准筛查；有胃癌家族史的人，应结合胃镜和幽门螺杆菌检测等。

随着技术发展，许多新技术也逐渐被应用到肿瘤筛查中。如液体活检实现无创筛查肿瘤痕迹，人工智能技术可以辅助医生识别早期癌变等。

“人工智能能够在影像分析中减少误判，提高效率，但复杂病例及罕见病变还需医生进行综合判断。”田艳涛说，人工智能是帮手，最终诊断权在医生。

早治疗，精准施策

因误信“饥饿疗法”延误治疗，因恐惧化疗放弃治疗……这些令人痛心的现象，更加警醒我们了解治疗癌症的科学方法、精准施策的重要性。

科普知识介绍，在肿瘤治疗中，可根据个体实际情况，联合化疗、免疫、靶向治疗等多种疗法，提高患者生存率和生活质量。治疗中结合患者身体状态、副作用及最新研究数据优化方案。

当前，肿瘤治疗技术手段不断更新。如精准放疗能“集中火力”打击肿瘤，尽量避免伤及正常组织；机器人手术能够通过机械臂实现更精准的操作……田艳涛提示，不同的治疗、手术方式各有优势，需根据病例合理选择。

对于肿瘤患者来说，放化疗往往会给身心带来很多痛苦。科普知识指出，要建立心理支持与定期情绪评估机制，提供针对性情感支持，减轻患者心理负担，音乐干预可改善肿瘤患者焦虑抑郁情绪。康复过程中，可以通过适度运动改善疲乏，提升体力。

据新华社

进食时间或与夜班工作者心血管疾病风险相关

新华社电 长期上夜班导致人昼夜颠倒，一些研究已显示这可能会增加心血管疾病风险。英国《自然—通讯》杂志新刊登的一项研究显示，仅在白天进食，而不是在夜班工作期间也进食，或许能帮助人们减少这类工作带来的健康风险。

此前的研究表明，昼夜节律失调，即人的行为周期相对于体内生物钟的时间失调，会增加罹患心血管疾病的风险。有针对动物的研究显示，将进食时间与体内生物钟保持一致，可以减少相关健康风险。

为了进一步分析其中的机制，美国麻省总医院布里格姆医疗中心等机构的研究人员招募了20名健康的年轻受试者开展随机对照试验，进行了为期两周的住院研究。在此期间，受试者居住的房间没有窗户，也没有手表和电子设备等来了解时间。

试验过程中，研究人员将受试者分成两组，在同时模拟夜班工作的情况下，一组只在白天进食，一组在白天和晚上进食。研究人员检查了进食时间对受试者心血管风险因素的影响，包括自主神经系统标记物、纤溶酶原激活物抑制剂-1（会增加血栓风险）和血压，以及这些因素在模拟夜班工作后的变化。

结果发现，只在白天进食的受试者在模拟夜间工作后心血管风险因素保持不变，白天和晚上都进食的受试者的心血管风险因素在模拟夜间工作后有所上升。

研究人员表示，这项研究结果“很有前景”，建议夜班工作者可以通过调整进食时间来改善健康。不过，这项研究的局限性在于样本量较小，且仅持续两周，未来还需要进一步研究进食时间对夜班工作者身体健康的影响。



新型心脏起搏器比米粒还小 可微创植入体内

据新华社电 美国西北大学近日发布公报说，该校领衔的一个国际研究团队开发的临时心脏起搏器比一粒米还小，可通过微创手术植入手内，特别适用于治疗先天性心脏缺陷的新生儿。

研究团队在英国《自然》杂志上报告说，临时起搏器对术后及其他情况下出现短暂心动过缓（心率偏低）的患者非常重要。传统的临时起搏器需要通过侵入性手术，有很大风险。

论文作者之一、西北大学的约翰·罗杰斯教授说：“儿科心脏手术迫切需要临时起搏器，而这一应用场景设备微型化具有决定性意义。就人体承受的器械负荷而言，体积越小越好。”

研究团队开发的新型起搏器宽度为1.8毫米，长度为3.5毫米，厚度为1毫米。研究人员使用光控系统大幅缩小了起搏器的尺寸。同时，还用一种将化学能转化为电能的简单电池作为起搏器的电源，当起搏器的电极与周围的体液接触时就会产生电流，从而无需外部电源或导线。此外，起搏器的所有组件都具有生物相容性，当使用寿命到期后会分解或被身体吸收，无需手术取出。