

今天 多云转阴有阵雨或雷雨 白天最高气温 28℃~30℃



三衢客户端

明天 阴有阵雨或雷雨 早晨最低气温 22℃~23℃

传统智慧焕发新生

杨继洲经络九段锦掀起养生热潮

记者 周芸 通讯员 张晓敏

在快节奏的现代生活中,如何通过传统养生功法缓解疲劳、预防疾病?衢州市中医医院(杨继洲医院)联合北京体育大学胡晓飞教授团队推出的“杨继洲经络九段锦”,以其科学性和实用性成为市民健康新选择。这一融合中医经络理论与导引术的养生功法,不仅在国内掀起学习热潮,更走向国际舞台。

本版图片由受访者提供



千年智慧与现代科学的结晶

杨继洲经络九段锦脱胎于明代针灸名家杨继洲的经络养生理念,以《针灸大成》中“导引本经”理论为基础,结合九阳补益之术和经络腧穴学说,形成了一套独具特色的养生功法。其特点可概括为“柔、缓、圆、匀”——动作如行云流水,强调形神合一,通过循脊、反序抻拉、旋拧抓翘等动作,刺激任督二脉与五脏经络,达到“通经络、调气血、强脏腑”的效果。

与传统健身方式相比,九段锦有着独特的优势:完整练习仅需12分钟,适合工间、课间碎片化时间;动作设计对应特定穴位,如“循脊作势”可整脊塑形,“旋拧抓翘”能缓解鼠标手、颈椎病;无需器械,对伏案人群、中老年及青少年均适用。

“这不是简单的体操,而是‘动的针灸’。”衢州市中医医院养生学院院长汤水明解释道,“通过动作导引,调动人体自愈力,体现中医‘治未病’理念。”

从医院到社会 公益推广的“衢州模式”

自2024年7月底杨继洲经络九段锦正式发布以来,衢州市中医医院以“全员普及+公益推广”的双轨制,让九段锦走出医院,惠及全社会。

衢州市中医医院871名职工均通过培训掌握九段锦,形成了一支“随时能教学”的推广团队。医护人员不仅在日常工作中带领患者练习,更化身公益讲师,走进机关、学校和企业。

截至目前,已有20多家单位开课,衢州市老年大学、柯城区荷花街道、衢江区横路中心小学等单位纷纷响应,积极组织员工、学生参与学习。

衢江区横路中心小学更是将九段锦作为第三套广播体

操的补充,纳入大课间活动。全校500多位师生积极参与学习,体育老师、骨干老师带头示范,让九段锦在校园中生根发芽,为孩子们的健康成长增添助力。

此外,衢州市中医医院还依托医院养生学院(柯城区衢江北路的信安阁旁)开设培训班,目前已举办17期,每期25至30人。市民只需通过衢州市中医医院养生学院的二维码报名,即可免费学习。

今年5月,九段锦还将亮相美国加州国际武术锦标赛网络大赛。此前,九段锦已漂洋过海在新加坡气功十八式协会2025新春大团拜表演,让中国传统养生文化海外“圈粉”。

全民健康呼唤全民参与 欢迎报名体验

“任何单位或个人,只要想学,我们就教!”汤水明表示,目前九段锦推广完全公益,市民可通过以下途径参与:

个人报名:扫描衢州市中医医院养生学院二维码预约,四堂课即可掌握基础;团体预约:单位满20人即可申请专场培训,医院工作人员提供上门教学。同时欢迎社区、企业联合举办健康讲座及集体演练。

“有位程序员学员,坚持练习后颈椎病发作频率明显降低。”汤水明分享道。随着亚健康问题日益普遍,这一“古老又年轻”的养生法,正成为衢州健康城市建设的一张新名片。

在衢州,九段锦的推广不仅是一项健康工程,更是一场文化传承。从针灸典籍到工间操,从名医思想到市民日常,传统医学的智慧正在新时代焕发生机。正如一位学员所言:“12分钟,换来的是身体的轻松和心灵的宁静——这大概就是中医说的‘大道至简’。”



扫码报名

