

刷医保做推拿 爱上打八段锦 江门年轻人开启“中式养生”

养生早已不是中老年人的专属名词，理疗推拿、八段锦等养生方式在自称“脆皮年轻人”间日益盛行。甚至还出现了一边熬夜一边养生的“朋克养生”等流行语，养生已成为了年轻人间的热门话题。

根据央视财经发布的《中国美好生活大调查》数据显示，2023年，18至35岁的年轻人消费榜单排名中，健康消费跻身年轻人消费意愿的第3名。年轻人的养生消费显然已成了一股新热潮。

春节过后又进入了忙碌的上班节奏。连日来，记者走访发现，不少年轻的江门人开启了自己的“中式养生”生活。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 曹昆恒 林汉瑜



不少年轻人在中医馆内做康复理疗项目。

A 可以刷医保 中医馆多了职场青年

90后小何在媒体行业工作多年，因为长期伏案和久坐，时不时就会觉得肩颈紧张，同时身体总感到异常疲惫。《2023职场青年健康状况图鉴》显示，久坐、加班、熬夜是不少职场青年的工作“三件套”，每年运动频次低于5次的受访职场青年超10%，还有超半数受访者，饱受失眠、脱发、颈椎病、视力问题等困扰。

江门年轻人对自身的“亚健康”问题也越来越重视。此前小何并没有养生的意识，直到身体频频亮起“黄灯”，“那时腰酸背痛不能缓解，到中医院挂号，做完推拿后放松了不少。”小何告诉记者。此后，小何一旦身体疲惫想要放松时，她就去中医科或中医馆做推拿。

“现在中医科或中医馆做推拿可以

刷医保，这样能省下不少钱。推拿完之后，整个人会觉得‘满血复活’。”小何表示，春节假期结束后的工作日以来，她已经做过两三次推拿了。除了省钱、明码标价、没有推销外，小何也相信中医推拿专业性更好，能针对性地缓解身上一些劳损症状。

连日来，记者走访了江门市第二人民医院蓬江区环市街道社区卫生服务中心、北街社区卫生服务中心，发现有不少年轻人在中医馆内做康复理疗项目，而且集中在肩颈理疗上。

2022年发布的《“Z世代”营养消费趋势报告》显示，年轻人正身体力行地成为当下养生消费主力军，平均每座城市常住居民年均花费超过1000元用于健康养生，其中18至35岁的年轻消费人群占比高达83.7%。

“近年来，我们中医馆接诊的年轻人比例有所上升，大概占接诊总数的30%。”环市街道社区卫生服务中心全科副主任医师冯文峰介绍。北街社区卫生服务中心门诊部主任柴选文也观察到了这一变化：“对康复理疗感兴趣的年轻人越来越多，约占接诊量的5成，每月约600人次。不少人选择下班后到中医馆做理疗进行放松，我们每天早上8点到晚上9点30分，均有医护人员提供服务。”

除了推拿，中医馆还提供艾灸、拔罐等传统项目以及蜂疗、个性化膏方等特色项目，并且都纳入医保报销。记者了解到，治疗时间大概1小时/次，项目价格大约百元以内，不同地点或不同项目有所区别。

B 简单易学 年轻人爱上了八段锦

“八段锦动作舒展，华贵优美，就像一幅绚丽多彩的锦缎。”在央视龙年春晚晚会上，歌手周深与大熊猫花花的动画形象一起带领舞蹈演员为观众表演了一段中华传统健身功法八段锦，也成为了网络上热议的春晚段落之一。

据国家体育总局健身气功管理中心官网介绍，八段锦源于南朝梁代，到宋代已在民间流传，形成较完整体系。至今经过历代养生学家的不断完善，形成一套理论基础完善、功理功法完整的养生方法，是国家体育总局规定命名的我国第62个体育项目。八段锦通过自身锻炼，可以培养浩然正气，提高人体正气，起到未病

先防，既病防变的“治未病”作用。且简单易学、不受场地限制，见效快，作用持久，对提高身体机能，扶助正气有良好效果。

30岁来的陈晚晴（化名）是一名公职人员。去年“首阳”后，她感觉身体特别虚弱，锻炼习惯也落下了。这让她力不从心，同事推荐她试试练习八段锦。陈晚晴告诉记者，她每天早上7点前起床，就跟着视频打八段锦，拍八虚、敲胆经，然后再洗个澡去上班，整个人神清气爽。

陈晚晴为自己算了一笔“健康账”，她觉得通过打八段锦来养生的性价比很高。八段锦的招式，特别适合伏案工作的上班族，或者老年人。练习一遍约花费12分钟，不用更换运动服，随时随地可做。

对于年轻上班族来说，八段锦最大的优势是时间成本低、没有场地要求，同时动作也比较简单，能够快速启动。只要有电视，或者把手机往那一放，在

家就可以跟着练了。

陈晚晴说，她坚持练习八段锦大半年以来，摆脱了虚弱的无力感，手掌更有力量了，气血更畅通了，痛经也改善了。因此她也常给身边的朋友推荐这项养生运动。

八段锦作为传统的养生运动，因文峰表示，其能够锻炼全身的肌肉和关节，提高身体的柔韧性和协调性，帮助年轻人改善“亚健康”状态，提高生活质量。

“八段锦简单易学，不受场地限制，但练习时需注意动作一定要到位，把筋骨充分拉伸，还要注意均匀呼吸，每天清晨练习1—2遍，会发现一天都很有精神。”柴选文提醒，要根据自己的身体条件，循序渐进，持之以恒，会越来越感受到效果。

在江门的年轻人群体越来越重视养生的当下，“中式养生”既是新生活也是新赛道，或将进一步激活江门大健康产业发展新活力。



年轻患者正在中医馆做肩颈推拿。

一睡觉就头痛，是什么原因？

医生：警惕睡眠性头痛

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/管浩男）人的一生大约有1/3时间在睡眠中度过，充足睡眠是保证机体各种生理功能正常与稳定的前提，晚上睡一个好觉是辛苦一天后最好的犒赏。可是，有些人一睡觉就头痛，严重影响了身心健康。3月21日是世界睡眠日，值此之际，记者采访了江门市妇幼保健院心理专科科带头人吕园园，关注睡眠性头痛问题。

在该院心理睡眠门诊，52岁的李阿姨诉说着困扰，退休后的2年里，每当夜幕降临，她总眉头紧锁、心情烦躁，原本开朗爱笑的脸上也渐渐失去了笑容。

原来，李阿姨患上了奇怪的头痛，一到晚上睡觉就会头痛，而且几乎发生在凌晨1点左右。“每次半夜惊醒都是因为突发头痛，发作时头持续胀痛，偶尔还会一跳一跳地疼，仿佛有人在拨弄自己的脑神经。”李阿姨说。

这种感觉一般持续30—60分钟才有所缓解，入睡后还会再次发生。最多的一次，李阿姨掰着手指数了数，竟然发生了5次，有时甚至连白天打盹时也不例外。

经了解，李阿姨平时血压不高，身

体很健康，但头痛把她折磨得身心疲惫。为此她多次去医院求治，做过很多检查都没发现问题，甚至吃过很多止痛药，但收效甚微。一到晚间入睡后，头痛就如影随形降临到她头上。李阿姨很久没睡过一个安稳觉了，因此白天经常无精打采、精神倦怠，憔悴了不少。

吕园园解释，这种像闹钟一样准时发作的夜间头痛，叫睡眠性头痛。其常发生在50岁以上的人群，多在夜间睡眠中或醒后发生，醒后一段时间可自行缓解，有时白天睡眠时也可出现。首次头痛发作多在入睡后2—4小时，每次发作可持续15分钟至3小时，疼痛呈弥漫性或局限于头部某个部位，发作频率可从每周1次至每晚6次不等。

这种头痛发作十分有规律，犹如闹钟一样，每次发作时间几乎固定不变。几乎所有患者在头痛发作时都会感到躁动不安，部分患者在仰卧位时头痛加重，站立后会明显减轻。

目前为止，睡眠性头痛的发作原因还不是很清楚。吕园园介绍，通过多导睡眠图记录发现这种睡眠性头痛与快速眼动睡眠有关，也就是人做梦的睡眠期；头痛发作与神经内分泌改变有一定关系，体内褪黑素水平变化也能导致睡



医生为睡眠性头痛患者看诊。

眠性头痛；可能与生物钟紊乱有关；发病机制不排除颅内压升高的可能。

多数研究认为，锂盐是此病最主要、最有效的预防性药物，但由于该药副作用相对较多，常有患者不能耐受。吕园园表示，失眠患者一般睡前不宜喝

咖啡等兴奋性饮料，但睡眠性头痛患者例外，临睡前喝杯咖啡，不仅不影响其正常夜间睡眠，还能有效缓解头痛，但胃酸反流、心律失常、焦虑发作期不建议使用此法。另外，还可使用反复经颅磁治疗、放松治疗等改善症状。

我市开展“全国爱肝日”主题宣传活动 早防早筛 远离肝硬化



工作人员为群众讲解爱肝知识。

江门日报讯（文/图 记者/张泽彬）3月18日是第24个“全国爱肝日”，今年的宣传主题和口号是“早防早筛，远离肝硬化”。

3月16日上午，江门市疾病预防控制中心在江海区外海街道麻三村开展2024年江门市“全国爱肝日”主题宣传活动，旨在进一步提升全民对肝炎防治问题的关注，号召全社会积极行动起来，促进早预防、早检测、早治疗等综合措施的落实，提升公众的健康水平，共建健康江门。约200名辖区群众参加了本次活动。

活动现场通过宣传横幅、展架、海报、宣传单张、健康打卡等形式，向群众宣传爱肝护肝知识，以及丙肝、性病、艾滋病等传染病防治知识。“做好孕前检查，孕后期及时接种乙型肝炎疫苗，能有效预防乙肝的母婴垂直传播。”在“肝炎知识辨一辨”游戏区，江门市理想家社会

工作综合服务中心的社工正在为前来答题的群众进行讲解。旁边的“对‘艾’入座”游戏区也吸引了不少群众前来“挑战”。现场设置的健康打卡活动以寓教于乐的健康游园会方式，让群众在互动中学习预防艾滋病、爱肝护肝的知识，加深群众对预防传染病知识的了解程度。

此外，江门市中心医院、江海区疾病预防控制中心、江门市中心医院江分院、外海街道社区卫生服务中心等机构为现场群众提供健康义诊和咨询服务，对肝病进行早防早筛，让群众在家门口就能享受优质医疗服务。

“在本次活动中，我学到了很多爱肝护肝的相关知识，同时通过健康义诊了解到自己的血压有点偏高，需要注意。”72岁的陈婆婆对这次活动很满意，希望主办方可以多举办这类活动。

江门市妇幼保健院妇科 开设日间门诊

江门日报讯（记者/梁爽 通讯员/陈锦玉 管浩男）为方便上班族、学生族等群体就医，近日，江门市妇幼保健院妇科门诊开设日间门诊，进一步提升服务品质，改善患者就医体验。

据悉，该院妇科是江门市临床重点专科，门诊设有内分泌专科、宫颈专科、肿瘤专科、计生专科等，开展日间宫腔镜手术及其他多种妇科常见手术。

据了解，该院妇科日间门诊时间为每日12:00—14:00（节假日照常），门诊地点为该院门诊四楼妇科门诊，

诊疗范围包含妇科常见疾病诊疗服务。

有需要的市民，可按照以下方式预约：1.关注“江门市妇幼保健院智慧医院”预约；2.拨打电话0750—3060666（8:00—18:30）预约；3.现场挂号。需要注意的是，避免现场号源不足，请提前预约，并按预约时间来就诊。日间门诊医生资源有限，如有紧急情况，请及时到该院妇产科急诊就诊。周一到周日（8:00—12:00、14:00—17:00），妇科门诊都有专科医生出诊，也可预约就诊。



早预防 早发现 早诊断 早治疗 癌症可防可控 谨记防治“四宝”

肺癌、胃癌、胰腺癌……生活中，被癌症严重影响身体健康的例子屡见不鲜，这让不少人“谈癌色变”，认为癌症就一定是绝症。事实上，通过适当的方法，可预防癌症，控制病情发展，提高患者生活质量。

“在现代医学发展壮大的今天，有不少癌症是可以得到有效控制的。”江门市人民医院肿瘤科医师王铁军介绍，临床上，治疗癌症可通过多学科整合治疗，找到个性化“量体裁衣”的治疗方法，实现治疗最优化，让患者的治疗达到最好效果。

“防癌四宝”，即早预防、早发现、早诊断、早治疗。”王铁军表示，“早预防”指通过改变不良生活方式来预防癌症的发生，具体应做到以下几点：

1、保持健康体重。在各年龄段都应合理控制体重，对于目前超重或者肥胖的人，减少少量的体重是对身体健康有益的，并且会是控制体重的良好开端。2、养成良好的饮食习惯是控制体重的关键。应少吃肉类，尤其是猪肉、牛肉等“红肉”，限制高能量的食物和饮料的摄入；多吃植物性食物，每天至少食用500克的蔬菜水果；多吃全谷类食物。3、保证规律运动。成年人应保证每周至少150分钟的中强度运动或75分钟的高强度运动，将两者等效组合均匀分布在整个星期更佳；儿童和青少年应保证每天至少1小时中强度或高强度的运动，每周至少保证有3天进行高强度的体育锻炼。限制静坐的行为，如坐、躺，以及看电视、看电脑等面对屏幕的娱乐。4、戒烟限酒。饮酒是口腔癌、咽喉癌、食管癌、肝癌、结肠癌和女性乳腺癌的确定危险因素，对胰腺癌发生也有一定的影响，应严格控制饮酒量。饮酒并

伴吸烟还会大幅增加患口腔癌、喉癌和食管癌的风险，超过了单独饮酒或吸烟的影响。

“早发现、早诊断”，指通过早期筛查及时发现癌症。“以肺癌为例，建议有肺癌家族史或者有长期吸烟习惯的高危因素人群、40岁以上的人群每年做一次常规胸部低剂量多排螺旋CT平扫检查。”王铁军表示。

“早治疗”，指发现癌症后及早进行治疗。如果发现早期肺癌，通过手术切除治疗的效果较好，存活率高达80%以上，甚至可以达到接近治愈的效果；对于部分甲状腺癌、慢性白血病、部分胃肠道间质瘤、某些淋巴瘤以及妇科肿瘤等“懒癌”，通过手术切除治疗或者靶向药物治疗的临床治疗效果比较好，通过规范治疗后，在10年甚至20、30年间的定期检查中，不少患者都不会出现癌症复发或转移的情况。

对于中晚期癌症患者来说，合理的治疗可延长患者的生存时间、提高生活质量，实现“带瘤生存”。值得注意的是，“带瘤生存”并不代表不治疗。王铁军表示：“‘带瘤生存’是一种在整体观念与辩证论治指导下进行综合治疗的治疗理念，使患者尤其是老年晚期肿瘤患者能够获得较好的生活质量以及更长的生存时间。可以充分发挥中医药帮助癌症患者增强体质、改善症状、避免过度治疗的优势，通过中西医结合治疗，将中晚期肿瘤控制住、稳定住。”

“每个人都是自己健康的第一责任人，应正确认识癌症、积极防控癌症。”王铁军建议，应牢固树立癌症“三级预防”理念，主动参加防癌健康体检，提高癌症早诊率和生存率，切实遏制癌症危害。（张泽彬 黎毅）