

“国医大师”施杞传授颐养之方，亲授十二字养生功

养生先正姿 小练习养出好筋骨

以筋载骨 守平衡之基

施杞强调，中医养生绝非偏方玄学，而是融入日常的生命管理。“人老腿先老”的本质，是筋骨功能随衰老、劳损、不良习惯逐步衰退。人体健康以筋骨平衡、动静相宜为根基，骨为支架，筋为纽带，肌肉、韧带等软组织围绕骨骼形成稳定力学结构，静力与动力协同才能保障活动自如。长期久坐少动、姿势失衡、劳逸失调，会导致骨骼肌肉异常受力、局部气血不畅，进而引发颈肩腰腿退变、损伤等问题。

当下，久坐刷屏、跷二郎腿等不良姿势成为常态，无论青年上班族还是老年人，都受“姿势病”困扰。施杞直言，错误姿势的短暂放松，是以透支筋骨健康为代价。养生的起点，就是回归“站如松、坐如钟”的正确体态，让筋骨处于自然放松、协调平衡的生理状态。

作为中医骨内科学开创者，施杞打破“重骨轻筋、重治轻养”的局限，主张内外兼防治慢性筋骨病：内在调和气血、改善整体状态，外在调整姿势与活动方式。他提出，慢性筋骨病与年老体衰、劳损积累、气血失调、经络失养相关，需从衰老、劳损、姿势、运动、情志、生活方式六大维度入手，践行中医“治未病”思想。

初见年届九旬的“国医大师”施杞教授，很难将眼前精神矍铄、步态稳健的耆老与90岁高龄联系起来。每周4个半天门诊，穿梭于诊室、病房与办公室，动作利落、思维清晰，他的身体状态远超许多同龄人，甚至优于不少中青年。这份健康底气，源于他毕生践行的筋骨平衡核心理念，也是中医骨内科学养生防病的精髓所在。

昨晚，他做客上海权威科普平台“上海健康播报”推出的《名医话健康》节目，揭秘自己的长寿奥秘，为全人群全生命周期健康守护提供中医方案。

未病先防 行养护之要

很多人将筋骨衰老视为正常生理现象，忽视早期干预。施杞介绍，生理退变是缓慢、均匀、无症状的机能下降；而长期劳损、姿势不良、运动不当引发的疼痛、僵硬、活动受限，均属于病理性损伤，需及时干预，避免小病变大病。他强调，预防是最好的治疗，从症状出现之初就介入调理，能有效阻断疾病进展，降低重症发生率。

他重点关注肌少症，这是影响长寿与健康的关键因素：40—60岁人群肌肉每年自然衰减约2%，60岁以上发病率20%，80岁以上达40%—50%，肌肉不足会增加骨质疏松、跌倒风险，影响活动与代谢。施杞分享简易自测法：双手拇指与食指围成圈环绕小腿最粗

处，若能轻松围住，提示下肢肌肉量可能偏少，可结合小腿围度、握力、步速进一步判断，必要时就医。而他本人的肌肉测试结果，无法用拇指食指箍住小腿最粗处，正是长期养护的成果。肌肉健康需兼顾肌力、肌肉量和活动功能，日常大步走、适度力量训练，即可有效延缓肌肉衰减。对于轻中度颈腰椎问题，施杞主张规范保守治疗，中医药、针灸、推拿等在缓解症状、促进恢复上优势明显。

简法常习 得颐养之方

施杞强调，养生关键在日常点滴坚持。他创制的“施氏十二字养生功”，无需器械、不限场地，每天锻炼15分钟即可调气血、舒筋骨、通经络、养脏腑，适配全人群，核心是太极理念与日常养生结合，聚焦筋骨病防治。

施杞详细拆解动作要点：洗脸叩齿，有助于放松面部和口腔颌部肌群，帮助提振精神；梳头，有助于放松头皮、改善局部舒适度，使人更清醒；揉耳，帮助舒缓紧张感；搓项，放松颈部肌内，缓解僵硬，激活风池等穴位；米字功，全方位活动颈椎，改善颈椎活动度；松肩甩臂，放松肩背，预防肩周炎；转腰磨腹，有助于活动腰腹部、改善身体灵活性，并在一定程度上促进胃肠舒适和腰背放松；吐故纳新，通过深呼吸，帮助改善呼吸节律、放松情绪。

做“施氏十二字养生功”时要缓慢轻柔，若出现明显眩晕、疼痛，以及有严重骨质疏松或近期术后者，应咨询医生后再练习。施杞强调，养生功的核心在坚持而非单次时长。上班族每坐1小时左右，即可在工位完成这套简易动作；老年人早晚各练1次，有助缓解关节僵硬、维持活动能力。长期坚持，有助于缓解肩颈僵硬、改善身体活动状态；对部分伴有睡眠欠佳、情绪紧张、胃口不佳的人，也可能有一定的调养作用。但若症状持续或加重，应及时就医。

施杞倡导，生命在于活动，而非剧烈运动。他主张将养生保健融入工作、劳动、生活全过程，积少成多、循序渐进。他还透露了他的健康箴言——内调气血平和、外调筋骨平衡、通畅三焦经络，为大众养生提供根本遵循。

通讯员 瞿乃婴 本报记者 左妍

「沉浸式」安全课堂



昨天是第31个全国中小学生安全教育日。日前，金山区应急管理局联合区消防救援局、区教育局，组织开展全区初一年级学生应急安全实训课程。课程采用“理

论授课+实景演练”模式，全面提升学生防灾减灾意识和应急避险自救能力，切实筑牢校园安全防护屏障。

本报记者 张龙 通讯员 吉飞 摄影报道

徐徐道来

昨天是第31个全国中小学生安全教育日。今年1月，本报曾经报道徐汇区高安路一小三年级男孩小西(化名)上课分神拆笔玩，一不小心把笔里的小零件吞进了嘴。班主任江雨爽用海姆立克法把异物从男孩的喉咙口“顶”了出来，化险为夷。老师的勇气和智慧从何而来？还有哪些小细节需要家长和学生注意，提高安全自护能力？

昨晚，江雨爽老师和高安路第一小学学生发展部副主任王秀丽，上海市红十字救护师资、园南中学卫生老师姚虹一起来到“新民教育·徐徐道来”直播间，为家长和师生带来一堂生动实用的安全教育课。

校园安全细节记心间

小江老师说，她当时想到的是培训时老师教的海姆立克法口诀，“剪刀、石头、布”。直播现场，姚虹利用模型背心现场演示——遇到异物卡喉咙，先轻拍背部，若无效果，再快速挤压腹部——“剪刀”，即一只手伸出食指和中指，摸到孩子的肚脐位置，两指固定住肚脐上方；“石头”，即另一只手握成拳头，抵在食指上沿固定住；“布”，即手掌包住拳头，向上方开始冲击施救。

调皮的孩子差点被一支圆珠笔危及生命，意外防不胜防。如果使用不当，围巾、鞋带，甚至一把有洞的尺……都可能带来安全隐患！结合校园实际场景，姚虹老师给出一系列校园安全小提醒。

学生追逐打闹时容易摔跤，导致恒牙掉落，这时候可以让学生将牙齿含在嘴里，或放入牛奶中保存，尽快就医，争取时间让牙齿重新“长”回原处。

拉链扣和带有小圆洞的尺子，都会吸引低

选文具具有讲究 止鼻血有技巧

老师走进直播间带来贴心安全提醒

年龄的孩子不自觉地把手指伸入小圆洞，有时候会被卡住。一方面，家长在准备文具时要当心，另一方面，也要对孩子做好安全提醒。一旦卡住，不能强行拔、拽，防止手指肿胀程度加重，要及时寻求老师或去邻近消防队寻求帮助。

松散的长围巾和鞋带，可能会在运动时增添被缠绕或绊倒的风险。冬天晨跑时，提醒孩子取下长围巾，防止误伤自己或他人。

流鼻血时，不要头往后仰，防止血液倒流引起窒息。可以通过按压对应侧鼻翼，让血液在里面凝固，并用冰袋或是冷水浸透的纸巾湿敷，帮助止血。

姚虹老师强调，遇到意外情况拨打120时，要语速适当、口齿清晰地说明地址和现场情况，务必等接线员先挂断电话后再结束通话。

保护自己也守护家人

在高安路第一小学，墙上的灭火器变身“宇航员背包”，成了墙画的一部分，让原本不起眼的消防设施变得醒目；五年级的综合实践活动中，学生们用自己喜欢的卡通形象设计“注意转角”“请勿扔球”“禁止跳楼梯”等标识，把安全叮嘱传给每一位学弟学妹。

王秀丽老师说，学校从细节处，把安全教育真正扎根校园，融入学生日常。每周一的行规教育中专门纳入安全教育板块，为学生讲解校园上下楼梯、楼道活动、操场运动等各类场景的安全防范意识和意外处置方法。同时，学校将安全教育与学科教学相融合，并在假期等特殊时间点进行专题安全教育。

让老师们欣慰的是，安全的种子在孩子心底生根发芽——有一年暑假，一个四年级男孩和外婆两人，在家，外婆突发意外晕倒在卫生间。在联系不上家长时，他迅速拨打120，清晰冷静地告诉医生家庭地址与情况，同时求助了邻居的帮助，为外婆赢得了宝贵的救援时间。通过校园融媒体平台，全校小伙伴一起为男孩的行为点赞。

本报记者 陆梓华 实习生 蒋佩岑

老年医学中心医护紧急出手

5分钟救回一岁宝宝

本报讯(记者 左妍 实习生 张依文)近日，一对年轻夫妻捧鲜花，满怀感激地走进上海市老年医学中心输液室，紧紧攥住护士长孙敏珠、护士秦柱和李倩的手，千言万语最终都化作一句“谢谢你们，救了我的孩子”。

一家以中老年为主要服务对象的医院，怎么会接诊一名不到一岁的宝宝呢？这场生死救援故事，还要从3月20日那个惊心动魄的中午说起。

3月20日中午11时45分，一名中年男子抱着不到一岁的宝宝冲进上海市老年医学中心输液室呼救，紧随其后的是一位60岁左右的女士。据悉，宝宝吃梨时不慎被梨块卡喉，家人虽尝试用海姆立克法施救，但因紧张或操作姿势不够标准，自行处置20多分钟仍无效果，情急之下，只能抱着孩子直奔就近的上海市老年医学中心求助。

护士长孙敏珠立即接过孩子，见宝宝属于典型的异物卡喉窒息症状，情况十分危急。护士们立即启动急救模式，同时紧急呼叫医院抢救班支援。孙敏珠精准实施海姆立克冲击法，兼顾力度与节奏；秦柱将宝宝保持头低躯干高的体位，轻轻拍打背部协助排出异物；李倩协助清理宝宝口腔，密切监测其面色和呼吸变化。

经过持续施救，宝宝逐渐发出微弱声响。医护人员没有停歇，继续坚守施救，约5分钟后，一声清脆的哭声响起，宝宝成功恢复意识，转危为安。此后，宝宝通过120转至儿科专科医院进一步检查治疗，目前已无大碍。上海市老年医学中心虽以老年诊疗为核心，不常规接诊婴幼儿，但面对突发急症，医护人员始终坚守生命至上原则，第一时间伸出援手、全力以赴，用专业守护了幼小生命。