



传统武术项目受到越来越多人群的喜爱。摄影/种楠



体医融合，打造最好的健康良药

随着全面健康意识的不断提升，提高免疫力已经成为全民共识。从健康体检到健康管理，从健康运动到健康保障，未来，中国人消费的“大件”可能不仅仅再是房子、车子，而是“运动”、“健康”。

□ 记者 | 陈冰

早在2400年前，医学之父希波克拉底就说过，阳光、空气、水和运动，是生命和健康的源泉。

美国科学家也用了35年的时间，对400名成年人进行了一系列的测试研究，最终得出一个结论：坚持锻炼的人，在智力和反应方面明显高于很少运动的同龄人。运动不仅能改善不良情绪，缓解现代人常见的神经紧张、失眠、焦躁及忧郁等症状，还能有效预防和治疗一系列的疾病。

运动是良药。如何运动，则是一门科学。

后疫情时代的“体医融合”

在新冠疫情肆虐全球的大背景下，人们发现，拼了命去赚钱，可是钱却不一定能够换来健康。特别是在没有特效药和疫苗的前提下，对抗新冠病毒最硬核的特效药还是自身的免疫力。

此次突发的疫情给全国人民的健康观念带来了巨大的冲击。不仅仅是免疫力低下的老年人经历了巨大的挑战，身强力壮的