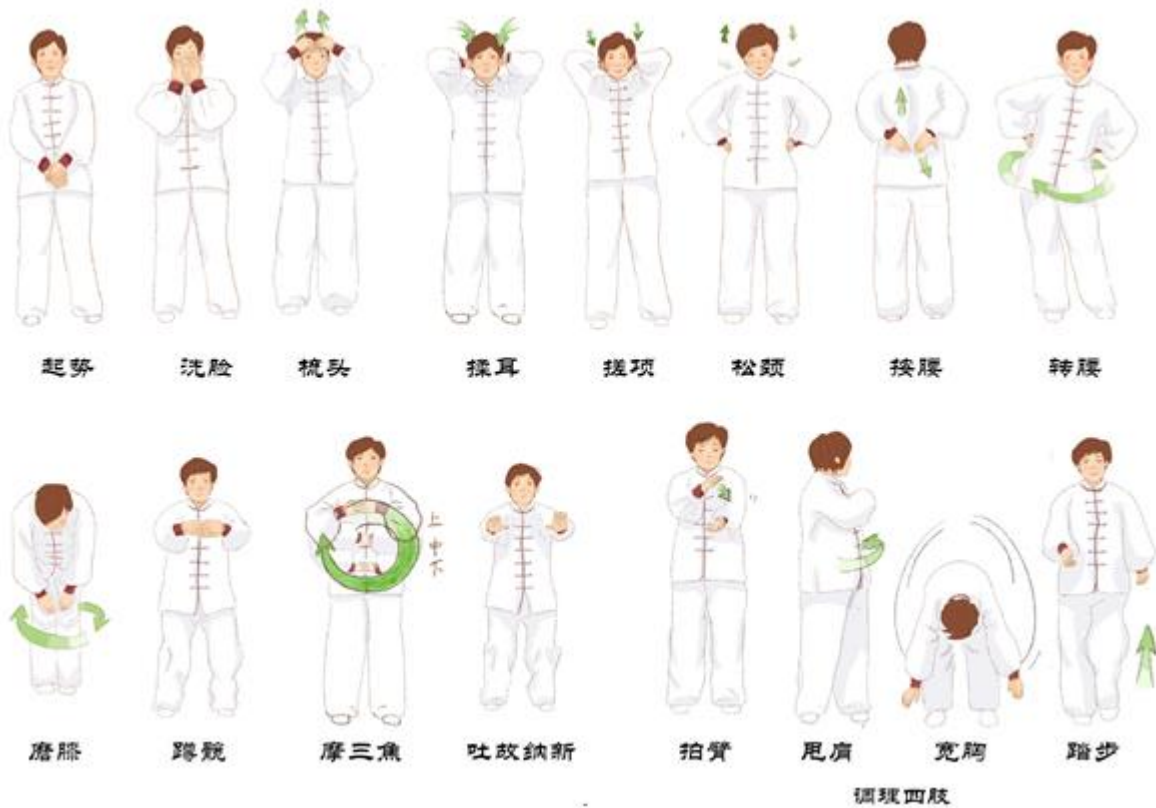


龙华医院“施氏十二字养生功”促进新冠肺炎患者康复

2020年03月14日

全国有越来越多的新型冠状病毒肺炎患者治愈出院。在这些临床治愈出院的康复期患者们，如何做好康复期居家隔离及康复功能训练、预防并发症等对最后的战胜疫情至关重要。康复期轻症患者可以适当地做锻炼帮助增强体质，促进身心健康，提高生活质量。

“施氏十二字养生功”是上海市名中医龙华医院施杞教授根据多年临床经验及科学研究总结出的以“按、洗、梳、揉、搓、松、按、转、磨、蹲、摩、吐、调”十二势组成的一套全身气机调畅的养生操。其中“按、转、磨、蹲、调”能活动全身多个部位的肢体关节，调整全身气血运行，对长时间卧床、娱乐或伏案工作后带来的颈椎疼痛、僵硬有缓解作用。且“摩、吐”二势，能健脾养胃，促进新陈代谢，呼出浊气，吸入清气，使宗气始生，生命活动健旺。轻症患者建议每次完成一套养生操大约15分钟，每日1至2次。需量力而行，少量多次，规律锻炼，自然呼吸，思绪集中，动作连贯，和缓舒展，不宜过猛过快。



准备动作：

双脚分开与肩同宽，双手覆于下腹部，全身放松，开始6次腹式呼吸，气沉丹田、深长、缓慢地呼吸。

（一）洗（脸）

手掌相对双手揉搓6-12次，待手掌温度升高后再将双手贴于面部，自下而上，推至眉部，拇指由耳前至耳后再向下，环绕按摩全脸6次。上行时吸气，同时中指用力按鼻翼两侧，下行时呼气，同时拇指与其余指及掌稍用力，按压耳前后及颌下。

（二）梳（头）

手指并拢略弯曲，用指腹由前发际线朝后发际线方向梳头。分别从正中line、内侧线、外侧线循经梳理，各3次。

（三）揉（耳）

用双手拇指与食指揉按牵拉双侧耳轮的上、中、下部 3 遍，每揉按 3 次后牵拉1次为一遍循环。

（四）搓（项）

先将右手背于后腰部，用左手掌心上下揉搓头枕部6次，交换双手后再循环6次。最后再分别用两手食指、中指、无名指搓按大椎穴各6次，动作舒展平和，揉搓范围向上要到左右耳根，向下要达到左右颈侧。

（五）松（颈）

双脚分开与肩同宽，双手托腰，拇指在前，其余四指撑扶在后，按以下顺序适度活动颈项部，配合呼吸。向下低头(吸气)还原中位(呼气)向上抬头(吸气)还原中位(呼气)；向左转头(吸气)还原中位(呼气)向右转头(吸气)还原中位(呼气)；左前下方低头(吸气)还原中位(呼气)右后上方抬头(吸气)还原中位(呼气)；右前下方低头(吸气)还原中位(呼气)左后上方抬头(吸气)还原中位(呼气)。循环3遍。

（六）按（腰）

双脚自然分开与肩同宽站立，左右两手的手心分别贴于后腰两侧，由腰部向下按压至臀部，然后用手掌跟按揉腰背部脊柱旁肌肉，从内向外揉按6次，再由外向里揉按6次。

（七）转（腰）

保持“按腰”时的站立体位，双手托腰，拇指在前，其余四指在后，分别用顺时针方向和逆时针方向以腰为轴转动腰部各6次，转动动作要圆润柔和，动作幅度量力而行。

（八）磨（膝）

双腿并拢，膝关节相靠，略微弯曲膝关节，弯腰，先双手掌放于髌骨上弧形按摩6次。再分别按顺时针、逆时针方向轻柔和缓地转动膝关节6次。

（九）蹲（髌）

两脚自然分开，略屈膝关节，双手胸前平举，十指交叉相扣，做蹲下起立动作6次。下蹲时，吸气，膝关节屈曲至约90°蹲，再起立时呼气，上下动作缓慢，下蹲后膝关节勿超过脚尖。

（十）摩（三焦）

三焦对应的部位分别为胸部（上焦）、腕腹部（中焦）和下腹部（下焦）。双手依次叠放于胸部，上腹部，下腹部，各用掌心顺时针揉按6次。

（十一）吐（故纳新）

双脚分开与肩同宽站立，双手自然下垂，吸气时缓慢抬起双臂到略高于肩水平线时，再内收沉肘近胸前，双手成立掌，呼气时双手缓慢前推用力，推至前1/3处时，气随手出，大吼一声发出“哈”气声，重复3次。

（十二）调（理四肢）

1.拍臂：左臂抬起自然伸直掌心向上，右手五指并拢掌心隆起形成中空虚掌，自上臂向下至腕部拍左臂手三阴经，每遍拍6下，共拍3遍。再左臂翻掌，右手拍手三阳经，拍6下，拍3遍。然后再左右交换，依次拍打对侧手三阴、三阳经。

2.甩肩：全身放松，肩向左转带动身体向左转动，右手手掌甩动拍左肩，同时左手背拍右腰部，且头向左向后转；身体再向右转，左手掌甩动拍打右肩，同时右手背拍左腰部，且头顺势向右向后转，共12次。

3.宽胸：自然站立，双臂左手在上右手在下交叉于身体前，上举双手过头顶，同时身体后仰，随后双臂外展，近水平位时，弯腰向下屈曲折叠，并双手自然画弧下落抱于胸前，再直腰站立，双手自然放置于身体两侧，以此为一个循环共做6次，扩胸时吸气，抱胸时呼气，扩胸时身体要尽量向后伸展。

4.踏步：原地抬膝踏步，自然平静呼吸，上肢顺势前后协调摆动，一左一右为1次，共12次。

作者：上海中医药大学附属龙华医院教授王拥军、研究员杨燕萍、研究员梁倩倩、研究生支文兰

编辑：liuchun 审核：liuchun

证件信息：沪ICP备10219502号 (<https://beian.miit.gov.cn>)

 沪公网安备 31010102006630号 (<http://www.beian.gov.cn/portal/registerSystemInfo?recordcode=31010102006630>)

中国互联网举报中心 (<https://www.12377.cn/>)

Copyright © 2009-2022

上海科技报社版权所有

上海科荧多媒体发展有限公司技术支持



([//bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59](http://bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59))