



正北方网·内蒙古新闻网



官方微信



正北方客户端



正点视频

2022年11月30日 星期三

农历壬寅年十一月初七

第6223号

★内蒙古日报社主管主办 ★《北方新报》编辑部出版



## 严寒中的坚守

连日来,呼和浩特气温骤降,寒风吹过,脸上似刀割。然而,下沉的包联干部、双手冻得僵硬的核酸采样人员、执勤的社区志愿者、疏导交通的交警……严寒中,逆风而行的他们用一幅幅坚守的画面组成了冬日暖阳。

(相关报道见3版)

■2版

### 寒潮来袭 呼和浩特燃热集团 下达“提温令”

■4版

### 中国空间站 “T”字基本构型 如期组装完成

■8版

### 卡塔尔这个冬天 有点“冷”!

# 中医养生

保健素养

42条

**40 提气法:在吸气时,稍用力提肛门连同会阴上升,稍后,再缓缓呼气放下,每日可做5~7次。有利于气的运行。**

解读:

提气法是在呼吸时配合收缩肛门动作的一种传统养生保健方法。古人称为“撮谷道”,撮就是提的意思,“谷道”即肛门,“撮谷道”就是做提气收缩肛门的动作。唐朝医学家孙思邈《枕中方》记载:“谷道宜常撮。”就是推崇此法。

肛门处于人体经络的督脉处,督脉主阳为“阳脉之海”,具有调节全身诸阳经气的作用;会阴穴乃任脉、督脉、冲脉所起之处,任脉主阴为“阴脉之海”,具有调节全身诸阴经气的作用。提气运动实际上是通过呼吸配合肛门提缩动作,来实施对“会阴穴”的提松和升降,并通过任、督二脉统领人体诸阴脉和诸阳脉畅通无阻,经脉通则百病难侵。

临睡前、晨起前、大小便后、性生活后,取立、行、坐、卧、蹲姿势均可,调整呼吸。“一提一松”反复做提气运动,每次5~10分钟。每日坚持做5~7次。

内蒙古自治区卫生健康委员会  
内蒙古自治区中医药管理局  
健康内蒙古行动推进中心

提气法



健康内蒙古  
Healthy Inner Mongolia