

广东省第二中医院许学猛：

科普，要让百姓喜闻乐见

本报见习记者 张慧 综合报道



广东省第二中医院副院长、中医骨科专家许学猛荣获“全国科普工作先进工作者”称号并参加了表彰大会，是我省中医药行业中唯一的获奖者。“作为一名临床专家，我深知医学健康科普的重要性。加强中医药健康文化科普责任重大，意义深远。”许学猛说，他做科普的初心是希望中医文化得到更广泛传播，让百姓从中受益，以此推动“健康中国”战略的实现。

个人简介



许学猛，中共党员，广东省名中医，主任医师，博士研究生导师，国务院特殊津贴专家，广东省第二中医院副院长，广东省中西医结合学会骨科特色疗法专业委员会主任委员，国内“骨筋肉并重”学术思想的开创者，“肌骨同治”学术流派的主要领军人物，广州市第七批非物质文化遗产“肌骨同治疗法”的代表性传承人。

在科普领域的探索方面，许学猛获得“全国科普工作先进工作者”“十大健康传播大使”“十大科学传播达人”等称号。他创作的科普剧本《无不舒服》，获第四届广东省科普剧大赛剧本创作赛一等奖；原创视频“唱肌骨歌、练肌骨功”获2019年广东省健康科普作品一等奖、广东省2019年度最具影响力健康科普作品一等奖。

承传统，广兼容，发扬重要学术思想

1987年，许学猛从广州中医药大学中医系毕业，被分配至广东省中医院骨科工作，师从邓晋丰，师徒二人的关系可以这样形容：邓晋丰感其精益求精之心，将平生所学不吝授之，许学猛亦以勤奋投桃报李。

“从医生涯最初，我也有过‘就骨治骨’的阶段，即病人骨头有问题，就和大部分医生一样，直接通过影像检查发现形态问题，然后对症下药。”许学猛坦言。后来在老师的教导以及自身的不断实践下，肌骨并重成为了许学猛治疗疾病的中心，因为“骨骼（关节）外

是筋和肉，筋肉起着保护、替代骨头的作用，其作用非常重要，很多慢性骨病的发病跟骨骼周边筋肉组织功能异常有关，因此，需要肌骨同治。”

他率领团队不断钻研前人的重要学术思想，加以实践，形成以三位动“正”整脊手法、肌骨同治锻炼功法（筋骨康复操、肌骨拉伸功）、内外兼治为核心的肌骨同治疗法，受到众多患者欢迎。作为“肌骨同治”学术流派的主要领军人物，他重新撰写了《肌骨同治流派宣言书》，用于明心志、启后学，并将“肌骨同治疗法”申报为广州

市第七批非物质文化遗产代表性项目。

此外，许学猛创新出“肌骨心同治法”，在他参与创作的《肌骨歌》里，提到补钙、拉筋的益处，并强调了肌、骨、心同治的重要性。“之所以要强调医心，是因为很多临床上的病人，根本不是身体上出了问题，是心情、心境上的问题，加强运动锻炼，同样对病症治疗非常有效。”许学猛认为，“中医讲求‘天人合一’，在治病中注重将医理与常理相融合，预防和治疗相结合，心病和身病一起治。”

科普，要让群众听得懂、学得会、用得上

作为中医骨科专家，许学猛也曾遇到过耐心向患者阐述、解释病症，但患者却茫然听不懂的情况。“很多中老年患者本身接受能力相对较差，若用专业的术语和他们讲，事倍功半。但如果把这些专业术语换成他们能够理解的语言、歌曲等，就会事半功倍。”

许学猛表示，科学要普及，应当大众化，将具有专业性、复杂性，小众而难以理解的医学知识通过浅显的、通俗易懂的方式让公众接受，让百姓受益，真正做到让人民群众看得见、听得懂、学得会、用得上。同时，科普应当趣味化，将科学内涵以老百姓喜闻乐见的形式展示出来，会更具吸引力；此外，科普还可以故事化，用讲故事的形式说出科学原理，这样的科普会更有代入感，让人印象更加深刻。

疫情期间，许学猛高度关注疫

情发展，在中医药防治新冠肺炎、百姓如何做好常态化防控等方面提供了许多宝贵意见。他积极响应广东省科协的号召出任应急科普专家，与团队一起秉承“传承精华，守正创新”理念，结合专业特长，基于“肌骨非遗”锻炼功法，迅速创作出《肌骨功法两对半》，并且改编歌曲《肌骨亲兄弟》，以健康科普助力疫情防控。

这些科普内容不仅方便广大群众居家锻炼，增强体魄，还令大众能从原本枯燥烦闷的居家隔离中舒解压力、缓解情绪，实现“肌”“骨”“心”三位一体的整体养护，受到各界的广泛好评和喜爱。

许学猛认为，中医养生要讲究“术”，这个“术”不只是医疗层面的技术、医体结合的武术，更是一种艺术——把中医学知识通过艺术作品形式展示出来，让百姓喜

闻乐见。

为践行这一理念，许学猛总结创立了许多日常养生小技巧，例如“静态平衡训练”——站立办公，配合后跨弓步。姿势看似简单，却可以舒缓筋骨，减轻久坐对尾骨带来的压力。他还将广场舞的通俗易懂、瑜伽的柔力并济与中医肌骨疗法的规范动作结合，编创了一套“骨筋肉康复操”。

他带着自己的博士、硕士团队，将许多拉伸动作、筋骨功法结合中医传统文化的武术、太极、八段锦，编成一套套简单易学的动作，以老百姓喜闻乐见的形式传递给大众。提醒人们关注肌骨健康，重视功法锻炼，倡导人们树立“正气存内，邪不可干”的中医健康养生观念，同时将核心的口诀以音乐形式进行呈现，供广大群众传唱和练习。

跨界整合推动科普事业高质量、高水平发展

中医药是中华民族的瑰宝，拥有五千年历史，博大精深，在防病、养生、保健方面有独特优势，《黄帝内经》便明确了“未病先防”“既病防变”防病治病的理念。将医学科学知识、防病治病方法、医学保健措施和健康理念，通过多种手段和途径传播给公众，对提高全民健康意识，提升健康素养，倡导健康生活，助力健康中国有重要意义。

在新媒体时代，科普借助各种传媒迅速传播，为众人熟知。许学猛与团队一起紧跟时代发展步伐，利用全媒体（微信、直播、抖音、广播、电视、纸媒等），去机关、进学校、上公园开讲，全方位、多渠道地

开展健康科普活动；同时围绕中医药健康科普文化积极探索跨界整合，把传统优秀文化、传统武术等相关元素融合进来，创作出形式多样、当下老百姓喜闻乐见的科普读品（如科普著作、剧本、插画等）以及视听作品；原创出二首肌骨歌、四套肌骨功法，深受大众喜爱，也因此获得多项殊荣。

“科普事业不仅需要兴趣、方法，更需要大情怀、大格局，真正想做好科普事业并不容易，要把科普当作终生职业来追求、奋斗。”许学猛表示，作为一个中医药健康文化的科普使者，他会总结经验、全力以赴地传播中医药健康知识，传承

弘扬中医药文化，推动中医药健康文化进校园、进社区、进乡村、进家庭，充分发挥中医药特色优势，助力“健康中国”战略目标的实现。

经济的发展和进步刺激了人们对卫生健康的需求，医学健康科普的受关注程度越来越高。许学猛寄语科普践行者们：“科普事业的发展任重道远，作为科普先行者和践行者，我们肩负着新时代的使命与担当，在自媒体飞速发展的今天，科普事业的发展也迎来了前所未有的机遇，我们科普人应当不忘初心，不辱使命，共同推动科普事业的高质量、高水平发展，让更多老百姓从中获益。”