

# 健康新时尚 太极养生观

王军

山东建筑大学 体育教学部，济南 250101

**摘要：目的：**2015年10月，十八届五中全会首次提出推进“健康中国”建设，此时“健康中国”上升为了国家战略，紧接着国务院在2016年发布的《“健康中国2030”规划纲要》中强调了预防为主、优化健康服务体系、全民健康三大宗旨，使得健康理念上升到了国家层面，全民健身养生已成为当代社会的主题之一。太极拳作为中国传统体育中独放异彩的一枝奇葩，其在中国历史的长河中经久不衰，独特的养生功效是它保持旺盛生命力的根本。其动作特点是处处走弧形，势势化螺旋，一招一式中体现着圆的美，透着圆的理，形成了其独有的健康养生观。太极拳运动符合人体的解剖、生理特点，通过科学的锻炼，从而达到身心兼修、攻守兼备、防身实用、防病治未病的效果。通过对太极拳的哲理、拳理、“圆”理、医理的系统整理分析，以期太极拳为“体医融合”的发展提供产品服务，为“健康中国”的践行提供康养资源，从而促进太极拳的广泛传播，形成太极拳独特的养生文化。**方法：**文献资料法、资料分析法、专家访谈法。**结果：**1) 身心兼修 太极拳哲理养生的主色调。养生”顾名思义，可以理解为生命能量的自主培植、管理和消费，通过对身体组织的锻炼，生命体内外的阴阳变换，去完善和壮大生命体自身，以达到养护生命、益寿延年。生命体在运行过程中要满足生理、心理、社会三大因素的基本要求，通过借助一定的生存实践让自己成为自然、社会和自身的主人。太极拳是以“太极”命名中国拳术，其创建基于中国古代哲学思想，是“取象于天”，蕴含阴阳辩证法，是中国优秀传统文化的重要组成部分。“太极”的生命运行机理就是阴阳相济，生生不息。人的生命与自然、社会是息息相关的，身体康健是根，精神追求是源，太极拳哲理教会你为人处世的圆通，修身养性的圆融和人性追求的圆满。2) 攻防兼备 太极拳拳理养生的主旋律。太极拳作为中华武术的重要组成部分，其技击性是本质，随着冷兵器时代退出历史舞台，其健身功能逐渐强化越来越受到推崇，并被当做一种养生手段尤其受到中老年朋友的喜爱，但是其一招一式中的攻防技击含义还在。太极拳作为一种拳术，既是锻炼身心的运动，更应是防身自卫的手段，在关键时刻能够捍卫生命。因此，太极拳在练习时不能只是比着葫芦画瓢，纯做动作，而应该知其然并知其所以然，明白拳理尤为重要，太极拳在理论上不仅与阴阳学说形影不离，与孙子兵法等等关系密切。要想练好太极拳，在勤学苦练的同时还要钻研拳理，具备一定的文化修养，太极讲究“十年不出门”，在当今拳不在多，唯有熟练

之，纯熟。太极拳讲究慢练，从慢中体悟，慢中含松，松而不软，外柔内刚，上下相随，运劲如抽丝，蓄劲如张弓，发劲似放箭，做到攻防兼备，化打合一。学会了太极拳的攻防之道会让太极运动更有韵味，让太极养生大放异彩。

3) 防身实用 太极拳养生的“圆”理。“圆”作为太极拳中被时时提及的字眼，在太极思想、太极拳架、太极技击中得到了广泛的应用。《太极拳论》有云：“察四两拨千斤之句，显非力胜；观毫耄能御众之形，快何能为。”指出了小力胜大力的技巧作用。太极拳作为一种柔拳，是如何做到“四两拨千斤”、以小胜大、以柔克刚的呢？这与它非圆即弧的动作密切相关。太极实战时可以巧妙的利用自身动作的优势，做各种圆转动作，配合正确的用力技巧（符合惯性原理、平衡原理、力学原理和动量守恒），从而变劣势为优势，变被动为主动，达到化险为夷、出奇制胜的目的。武谚中的“太极滑”，就是指的太极拳要练就“圆滑”的化劲技巧，这种化劲技巧就在于圆弧形动作的灵活运用，它不滞不涩，变化多端，可随身体的任何一个小小的扭转而改变招法，以至于在用招时不易落空，破招时易于防守。

**结论：**1) 太极拳动作符合人体生理解剖结构。太极拳的动作几乎都是圆弧形的，例如出步要弧形迈出，拥时臂要拥圆，捋要弧形后移，按要弧形推出等等，动作没有直来直去的，手臂也没有伸直的情况，从“起势”到“收势”整套太极拳动作包含了无数的圆形、弧形、螺旋形，这些连绵不断的动作能使身体各个关节保持持续的屈伸或旋转，使关节得到全方位的锻炼，同时顺应了各关节的方向和幅度，能有效的预防关节损伤。

2) 太极拳运动有利于周身的气血运行。太极拳的圆弧形动作由于顺乎人体解剖结构，没有过分僵直生硬的动作，肌肉能够保持柔软松弛，肌肉放松就减少了身体能量消耗，增加了肌肉的耐久力。同时由于动作舒缓连贯，呼吸深沉充沛，因而有效地促进了血液循环，增强了肌肉的工作效率，减低了运动损伤和疲劳。太极拳在练习时要求头顶颈直，虚灵顶劲，鼻自然呼吸，特别是上肢的圆弧形动作，牵引了横膈的运动，更有助于腹式呼吸的进行，肌肉也不易产生疲劳。由于血流畅通无阻，“行气”更加自如充分，十三势行功心解中所谓“牵动往来气贴背，敛入脊骨”、“气如车轮，腰如车轴”充沛的肺气交换，使血糖中氧分子充足，使肌肉收缩有物质能量基础，有利于周身的气血运行。

3) 太极拳运动可以改善和提高中枢神经系统的调解功能。太极拳的精髓之一是“活腰”，腰部松活的运动，对脊神经及植物神经有良性功能刺激。在解剖学上，腰是身躯的运动枢纽，腰部的各种运动，除了同骨盆、腹部及下肢关系密切外，还与上肢紧密相连。特别是起于尾闾、腰椎及腰背筋膜的脊长肌，向上延伸直达脊背颈后，练拳时不断伸缩，就给人一种上下节节贯串，“力由脊发”的感觉。由于注重腰部的运动和拧转姿势，也可以进一步集中精神，专心致志，这是一种调整神经系统功能的有效手段。从以上看出，太极拳养生的医理

就是通过锻炼达到治未病的目的。在健康理念已经上升到国家层面的潮流下，在“文化自信”引领下，在“医体融合”的背景下，太极拳作为一种身心兼修、攻守兼备、防身实用、防病治未病的独具中国特色的养生文化，应该彰显其文化基因，为人类贡献中国的养生智慧。

**关键词：**太极拳；健康；养生