

太极拳休闲养生理念在构建现代绿色生活方式的应用

王亚琦, 宋昊洋

阜阳师范大学 体育学院, 阜阳 236037

摘要: 随着生活节奏的加快, 人们除了工作无暇顾及及其他, 越来越多的人有着不健康的生活方式, 导致出现了一些文明病和城市病。为了更优质的锻炼身体, 缓解生活压力, 太极拳是很好地养生方式。本文针对太极拳休闲养生理念进行分析, 探索其在构建现代绿色生活方式中的应用, 运用古人的智慧, 提升现代人们绿色生活质量。**目的:** 随着市场经济的发展, 人们的生活水平逐步提高, 思想也在不断发生变化, 人们在生活之余, 开始注重养生, 关注自己的身体情况。提到太极拳, 人们会想到养生, 将太极和养生相关联, 但其实两者并不相同。在太极中蕴含着养生之道, 但又不仅包含养生之学。然而太极所倡导的是一种放空自我的状态, 求得内心深处的宁静, 回归自然, 回归绿色生活。休闲与养生成为了人们关注和讨论的话题, 快节奏生活中, 健身掀起了一股热潮。于是, 在广场中会有一群穿着白色长袍、白色大褂的人, 他们在打太极拳, 将这种凝结智慧的运动方式运用在健身中, 从而影响着更多的人参与其中。**方法:** 在太极拳养生理念下结合现代绿色生活方式的应用, 采用文献资料法、逻辑分析法、调查法等深入分析现代绿色养生方式的应用以及现状问题并探讨发展经验。**结果:** (1)太极拳的休闲养生理念, 需要从哲学的角度来进行分析, 探索其中养生的价值理念。在哲学角度分析太极拳, 可以追溯到先秦时期。先秦时期百家争鸣, 当时学术思想比较活跃, 各种学术之间的争论较为激烈, 不同的理论层出不穷, 尤其在诸子百家时期, 各种思想如雨后春笋般出现, 其中有儒家、墨家、法等学术思想, 六大学术都占据着重要的地位。这些思想为太极拳的出现, 奠定了一定的思想基础, 太极拳就是在这一时期诞生的。在《易经》中曾记载, 太极拳来自于道家思想, 从中衍生而来。太极拳追求平衡, 阴阳平衡、动静结合, 因此其养生之道也与阴阳相关, 以其贯穿招式的始终, 从而形成一种平衡美, 达到休闲养生的目的。(2)太极拳具有休闲养生的价值, 在目前快节奏生活中, 能够发挥重要的养生价值, 让更多人学会调整自己的节奏, 从而绿色生活。首先, 太极拳对于现在年轻人而言, 让年轻人在工作之余, 能够通过太极拳来锻炼身体, 影响着他们的身体健康, 工作之余进行健身锻炼。其次, 对于老年人而言, 太极拳能够帮助老年人预防心脑血管方面的疾病, 能够让老年人锻炼身体, 提升自身的代谢能力。随着年龄增长, 人的代谢能力和各方面的生理机能会下降, 通过太极拳进行锻炼, 能够帮助人们锻炼, 锻炼体力的同时锻炼脑力, 让身体舒展, 血脉能够打通, 肌肉不

会保持紧绷或者松懈的状态，让身体各方面机能得到锻炼，从而达到养生的效果。太极拳法具有一定的特殊性，其动作本身就有特点，内外结合、手法连贯、环环相扣，在太极拳中能够体现我们前人的智慧，将拳法融合，在打拳中能够一气呵成，让身体每一个部分都被带动，从而做圆周运动。这种运动对于各个年龄段的人都有着促进作用，无论是身体健康，还是脑力毅力都发挥重要作用，帮助青年人磨练意志，帮助老年人延缓衰老，其休闲养生价值很高。(3)太极拳有助于人的全面发展，促进身体和心理共同进步。在哲学层面可以发现太极拳的思想：其以平衡为主，围绕太极阴阳两仪的学说，让我们的内分泌系统以及我们的精神状态，都达到了一种近乎完美的平衡状态，让我们在享受太极拳的过程中，无形中与自然融为一体，达到了天人合一的理想境界。**结论：**太极拳是一种较为广泛的大众健身运动，在社会各个领域中都发挥着重要作用。随着社会发展，太极拳与许多行业进行融合，比如中医学、中国哲学等。太极拳的休闲养生理念也被更多的应用在现代生活中，构建现代绿色生活方式。(1)思想意识上统一。太极拳的休闲养生理念是绿色生活中不可或缺的部分，在进行绿色和谐社会构建中，要从思想上入手，让人们从思想上接纳绿色生态，从而从行为上约束自我，有利于绿色生活的形成。社会快速发展中，人们的生活节奏也在逐渐加快。在快节奏的工作与生活当中逐渐想要寻求一种“回归自然”的生活方式，但是何为“自然”，让大家陷入困惑。“回归自然”并不是真正的归隐山林，而是希望在城市的生活环境当中感受到一抹绿色，生态环境成为人们现代绿色生活方式的依托和基础载体。城市作为人们生活的核心，打造绿色城市十分关键。这一点与太极拳休闲养生理念当中蕴含的“回归自然”的思想不谋而合，太极拳当中的休闲养生理念本就是一种与自然合一的境界，舒缓身心，享受生活。因此，太极拳休闲养生理念能够指引群众感受“回归自然”的一种思想意识，可以在日常的生活当中感受到城市环境的改变，真正将其作为“自然”亲近，保护环境。(2)理念的相互融合。古人在生活中追求用之有度，这与现代的绿色生态理念不谋而合。老子的天人合一的思想，是绿色生态的一大体现。太极拳就是在道家理念中得以衍生，在运动中关注其本身和自然环境的关系，将两者进行融合。现代生活中，资源的过度使用导致生态平衡被打破，生态系统被破坏，这不符合用之有度的理念，不利于社会的可持续发展。因此，在现代应用中，要将太极拳和环境相结合，运用绿色的锻炼方式，从而引导人们选择正确的生活方式。太极拳休闲养生理念与绿色生活方式理念之间有一定的共性关系，将两者全面融合，为现代绿色生活方式的构建提供便利条件。(3)追求可持续发展。太极拳的休闲养生理念是一种追求共性的理念，要将其中的优势应用在现代生活中，从而促进绿色生活方式的普及。在生活中，人民群众是生态文明建

设的主力军，因此要构建绿色生活方式，就必须人人参与其中，传播可持续发展的理念，从而将其贯彻到行动之中，让人们“言行合一”。通过太极拳去感受慢生活，感受人和自然的和谐，让人与自然和谐共处，从而感受自然之美，有助于构建美好未来。综上所述，太极拳队构建现代绿色生活方式发挥着重要作用，现代绿色生活方式需要我们每个人贡献，要从身边事做起，将太极拳的养生理念应用在生活中，从而引领自己进行实际行动，将“天人合一”的理念实现，从而促进社会健康发展。

关键词：太极拳；绿色生活；养生理念；构建应用

The application of Tai Chi leisure and health preservation concept in the construction of modern green lifestyle

Yaqi Wang, Haoyang Song

College of physical education, Fuyang Normal University, Fuyang 236037

Abstract: With the acceleration of the pace of life, people have no time to pay attention to other things except work, more and more people have an unhealthy lifestyle, leading to the emergence of some civilization disease and urban disease. In order to better exercise and relieve the pressure of life, Tai Chi is a good way to keep in good health. This paper analyzes the leisure and health concept of Tai Chi, explores its application in building a modern green life style, and uses the wisdom of the ancients to improve the green life quality of modern people.

Key words: Taijiquan, Green life, Health concept, Building an