

太极拳健身价值之研究

姜启健

徐州高级中学, 徐州 221000

摘要: 研究目的: 太极拳自诞生之日起发展至今, 已普及到世界各个角落, 成为人们喜爱的体育活动之一, 作为强身防病和治病的方法在民间广为流传。它既可调和人体之阴阳, 又能疏通人体之经络, 演练时轻松柔和、平稳舒展、前后贯穿、衔接自然、以腰为轴、上下相随、圆转自如、节节贯通、协调一致。因此, 练后自觉全身轻松, 精神愉悦。本人从事太极拳教学与研究多年, 对太极拳的健身价值有一定的认识。现试着从多个方面阐述太极拳的健身原理, 以飨读者。并请广大太极拳专家指正。**研究方法:** 本人多年从事太极拳的教学及研究, 我市曾有数十位慢性病患者及体弱多病者跟我练习太极拳, 几个月后他们的健康水平都不同程度的得到提高, 效果显著在有关资料上也有类似报道, 通过文献资料法、数理统计法、逻辑分析法等研究方法, 将数百位慢性病患者练太极拳三个月后的效果统计现做好摘录, 调查结果来自太极拳学习班和太极拳协会的成员, 练拳在 3 个月以上者所填写的健康调查表及病历摘要。收集整理数据进行整体分析, 研究发现太极拳确实有显著的健身效果, 但它为何能健身? 其原理是什么? 笔者将从多学科、多方位进行阐述。**研究结果:** 传统的研究太极拳理论上讲, 太极拳是练意、练气、练身三者结合的运动, 必然能达到心静、体松、气和、无物无我、无忧无虑, 一派神行的境界, 这就是太极之道。它与道教的清静无为, 佛教的四大皆空, 儒家的中庸之道, 以及气功的吐纳导引等异曲同工, 是修身养性之道, 故太极拳是一门哲学, 一门道学, 一门医学, 也是一门养生学。它遵循“人法天, 天法道, 道法于自然”的法则, 体现了大自然的阴阳、虚实、刚柔、动静之无穷变化, 它拳技虽小, 拳道却是博大精深。学者若能体察其理, 躬行其道, 必然能使人改善品性, 身心双修。平衡理论上讲, 无论是太极拳的意念要求, 还是太极拳的外形要求, 无不体现着“平衡”。例如: 练拳时要求意念体会“虚领顶劲”“气沉丹田”, “虚领顶劲”意味着气向上领, 而“气沉丹田”则意味着气向下沉, 这两者明显的体现着“平衡”, 练习者如果做到了这两点, 则练习者的脊柱被拉长, 在此基础上进行旋转、折叠等运动, 日久天长则脊柱四周的肌肉、韧带、肌腱等组织的功能得到加强, 自然可以预防颈椎病和腰椎病, 对骨质增生、椎间盘突出等疾病的治疗恢复可以达到标本兼治的效果, 其健身的作用显然是临床医学无法比拟的。另外, 太极拳的每个动作, 无不体现着“平衡”, 它要求上下呼应, 虚实分明, 左右兼顾, 全面发展。同时, 太极拳跟我国的传统中医的健康原理不谋而合, 中医讲“通则不痛”、“痛则不通”, 治疗疾病时, 则“虚”补、“旺”泻, 追求人体内在的“平衡”, 人们通过练习太极拳, 达到人体内在的“平衡”, 则身体的健康水平必然提高, 疾病必然得到防治。从运动生理学、运动解剖学的角度上看, 经常进行太极拳的练习有下好处: 1、调节呼吸系统的功能。可以增强体质, 防止感冒、气管炎、肺结核及肺气肿等呼吸道疾病。这是因为练太极拳时, 经过户外

冷空气和日光的照射及严寒的磨练，身体的免疫机能增强，对外部环境有较强的适应性，增强了新陈代谢的能力，体温调节的功能随之增强，因此感冒的发病率明显降低。常练太极拳可以改善肺呼吸机能，使肋间肌等呼吸肌纤维变粗，肌肉强壮有力，肺廓活动度好，肋软骨骨化率低，肺活量变大，从而使肺更好地进行气体交换。太极拳强调丹田内转，实质是锻炼腹式呼吸与肺呼吸相结合。腹式呼吸的生理意义是：横膈肌较大幅度的升降运动，对于胸腹腔的脏器，如肺、心、脾、肝、肾及胃、小肠、大肠等，都可起到良好的按摩作用，使这些腑脏循环旺盛，生机活跃。另外，腹式呼吸所形成的腹压升降，大大有利于血液的循环，这样就使躯体和内脏获得更充足的血液营养。

2、调节循环系统的功能。太极拳将锻炼意识放在首位，套路中很少有过猛、过急的发力动作。因此它可以松弛紧张的神经，提高中枢神经系统的调节功能，使内分泌失调与植物神经功能的失衡得到调整，降低交感神经张力，并使痉挛的小血管得以松弛，这样既加强了血液循环，又降低了外周阻力，从而使血压自然下降。太极拳的运动量不大，肌肉进行有氧代谢，不存在氧债问题，也就不会加重心肌缺氧。久练太极拳，可以使心肌纤维强壮、有力，心跳次数减少，增大了心脏每搏输出量，增加了心肌储备力。一个人全身的毛细血管平时只有 20%左右开放，而久练太极拳，能促使毛细血管开放，并反射性地引起冠状动脉的血流量增加。练太极拳还能通过骨骼肌的收缩、舒张使静脉血流加速，并通过膈肌的活动对腹压的改变，使血液尽快经下腔流进心脏，同时可以减少肝、胃、肠的淤血水肿。

3、调节运动系统的功能。人体的一切活动都是以骨骼为杠杆，关节为支点，依靠肌肉收缩为动力，在神经系统的支配下完成各种动作。练习太极拳对骨骼肌肉的作用，就在于太极拳是一种内外结合，一动无不动的运动，要求动作连贯、圆滑协调。因此，对全身各部分肌肉、关节都能得到锻炼。太极拳属于有氧代谢运动，它的运动量通过架势的高低可以调整，能满足各种人群所需的运动量。通过练习太极拳大腿肌肉增厚，肌肉群的伸展收缩本身起了一种对心脏血液收放泵力作用的辅助功能，就像在下肢增加了好多个小泵。因此，练太极拳对运动系统有较大的促进作用。打太极拳要求身法中正，从百会穴到会阴穴，整个脊柱要尽量正直，并强调用意，使它对拉拔长。脊柱以及两侧，是中医讲的督脉、阳经，是西医讲的中枢神经系统，都通过脊柱的两侧伸展到全身的各个部位，现在很多人患腰椎间盘突出、颈椎、腰椎骨质增生，都是平时立不正、坐不直，弯腰弓背造成的，而经常练太极拳的人，一般腰椎都很有力量，脊柱一般不出问题。因为经常虚领顶劲、气沉丹田，会阴穴到百会穴，整个脊柱对拉拔长，对整个运动系统就会有良好的调节作用。

4、调节消化系统的功能。练习太极拳强调丹田内转，胸腰折叠，因而有以下好处：（1）加强输入。练习太极拳后，胃口好，吃的多。（2）加强了吸收功能。我们吃下去的食物，经过胃部粉碎，要真正吸收，变成热能，还得靠小肠壁亿万万个毛细血管的吸收。通过练习太极拳，丹田内转，进行自我按摩，吸收功能就加大，增强了排泄功能，因此坚持练习太极拳者很少有便秘现象。（3）促使消化性溃疡愈合。消化性溃疡为消化系统的常见疾病，至今消化性溃疡的病因尚未全明，但与情绪激动、精神紧张有很大关系。太极拳对消化系统疾病的防治作用就在于人

们在习拳中，人的精神、情感、五官、手、足、身及全部都参与运动并与大自然和谐一致，故能有效提高中枢神经的兴奋与抑制的调节作用。使大脑各部分功能协调，各种内分泌适当，不良的病灶自然受到抑制。这样就消除了精神因素引起的胃酸增多，而病人精神愉快也会促使患者消化性溃疡愈合。

5、调节内分泌、生殖、泌尿系统的功能。这三大系统基本上在骨盆之内，也就是丹田区域。太极拳特别强调这一部分的运动，特别是对耻骨尾肌的锻炼，该肌可以支撑骨盆内的全部器官，是一条比较宽的韧带。这部分的锻炼，对人的内分泌，特别是对性腺的内分泌大有好处。人体正常功能的发挥，其内环境有三种调节方法：①神经调节。②体液调节。③自身各种脏器组织的自我调节。当遇到一些外环境影响，自身调节不了，人们就选择一些外部调节方法，太极拳运动则是人们用来增强自身调节功能的最佳方法。从运动心理学上讲，健康不仅要有健壮的体魄，而且要有良好的适应性及完善的心理状态。太极拳既可以促进身体健康，又能促进心理健康。太极拳强调松静自然，以意识引导动作，要求“意到身随”，“内外相合”，“身心皆修”，使人进入无忧无虑、无我无他的怡闲境界。使人消除心理疲劳，情绪开朗，乐观向上。太极拳可以修身养性，改变人的消极个性。练习太极拳要求立身中正，形神一致，动作均匀缓慢，似行云流水，连绵不断，动中求静，静中有动，虚实结合，刚柔相济，处处充满哲理。故常练之可使急躁、易怒、焦虑、多疑小气的人改变成稳健、豁达、沉静、随和、乐观的人。因而太极拳不仅仅是一种强身健体的拳术，而且还具有一种内涵丰富、博大精深的太极精神，它既能提高人的修养，又能健全人格，陶冶情操。太极拳可以提高人的社会适应性和人的社会行为水平。练太极拳者，多为集体练习，虽是群体活动，但大家都是为健身而来，彼此不猜忌、无隔阂，无利益冲突，容易亲近。在交流拳艺的过程中，亦交流了情感，增进了相互间的理解和信任，从而疏导了工作中造成的心理压抑和感情危机，使人和人的关系更加和谐、融洽，达到心理相容、心理沟通。

研究结论：总的来说，太极拳对人体的作用很大。练拳时，以腰为轴，全身上下、肌肉关节、四肢百骸，都可得到活动，这促进了肌肉紧实，关节灵活，防止骨质疏松及变形。练拳时要求精神集中，意念专一，因而加强了对神经系统的训练，可以提高它的主导作用和调节功能。又由于它动作轻捷圆活，刚柔相济，练后轻松愉快，消除焦虑，可以促进对事物的兴趣，提高人们的工作和生活情绪。由于练太极拳要求气沉丹田，这就必然导致呼吸匀细深长，从而能保证气体充分交换，肺脏功能加强。因呼吸深长，胸腔负压就加大，回心血量增加，加上全身活动又促进了血液循环，故练拳者虽在冬季，四肢末梢也常能保持温热，增强了抗寒能力。练太极拳对消化道的功能改善也有明显作用。横膈的上下活动幅度加大，对消化器官起了按摩作用，致使心肺功能加强，消除内脏淤血。加之全身运动又都成为改善消化功能的基础，因而经常打太极拳的人大多食欲正常，消化吸收功能良好。集哲学、道学、医学、养生学于一体的太极拳，包含着大自然的阴阳、虚实、刚柔、动静之无穷变化，且又强调整体观念，要求身心合一，内外上下完整一气，以意领气，气随意行，意到气到。故久练太极拳能达到调整阴阳、疏通经络、强体健身、延年益寿的目的。因此古人对太极拳的妙处有诗为证：“想

推用意终何在？益寿延年不老春！”

关键词：太极拳； 阴阳； 平衡； 健身； 健身价值