

善养生者养内,不善养生者养外。  
——《寿世保元》

# “打好”太极拳 健身又健美

□ 记者 江锐

太极拳自古以来就是一种非常好的健身方式,不但很多老人喜欢上这一运动,太极拳同时受到各个年龄段人的欢迎。省国民体质监测中心副主任陈炜介绍,太极拳能增强锻炼身体的效果。练习太极拳时,应当做到心平气和,保持良好的心态,做到专心致志,集中精力使全身心投入到锻炼中去。



## 练习太极拳好处多

### 增强心脏功能 改善循环系统,扩大肺活量

心脏病是世界第一号杀手,目前西医对这种疾病还没有特效的治疗方法,练习太极拳能预防心脏病,这是因为太极拳不同于其他运动,它动作舒展缓慢,全身肌肉放松,使心脏得到充足供血。但又不会加快心律,加重心脏的负担;太极拳通过缓慢、细长、均匀的腹式呼吸,使人体肺部的氧气充足,肠胃得到蠕动锻炼,增强消化和排泄机能,所以经常锻炼太极拳,对心脏病、肺病、胃病、便秘、痔疮等有防治作用。

### 提高人的平衡能力 防止骨质疏松

老年人常见的意外事故之一是失去平衡摔倒而导致骨折,为什么会有这个结果呢?这是因为老年人的骨骼钙质减少,骨质疏松所致。太极拳运动中,有一部分动作专门练习平衡能力的,

## 如何练习太极拳

**学拳。**太极拳的套路很多,要想学会一个套路必须扎扎实实,一招一式去学习,这个阶段对初学者非常重要。

**修拳。**一个套路学完了并不等于学会了。还需要经老师纠正动作,使之达到标准。现在许多练拳者不重视修拳,学完后就自己去练,往往练走了样,结果造成了动作不标准,劲路不通畅,养成一些坏毛病后很难再纠正。所谓“学拳容易改拳难”就是指此。所以修拳是练好太极拳的关键阶段。

**练拳。**在前两个阶段的基础上,一套拳已经熟练掌握并基本合乎规矩,达到标准,接下来就需要个人去苦练,俗语讲“功夫不是教出来的,而是

练习者的平衡能力得到充分的锻炼。

练习太极拳时,常常一条腿支撑了全身的重量,腿部受力增加,骨质的含钙量也会增加,骨骼就变得很坚固了。所以经常练习太极拳的人不容易会摔跤和骨折。

### 改善神经系统

神经系统的作用是调节全身各器官功能活动、保持人体内部的完整统一,以适应外部环境的变化需要。太极拳通过意念和呼吸与动作配合,促进大脑神经细胞的功能完善,使人体神经系统兴奋和抑制过程得到协调,对精神创伤、神经类疾病,如神经衰弱、失眠、高血压等有较好的防治作用。

### 具有健美作用

太极拳的顶悬、沉肩坠肘、含胸拔背、松腰开胯、敛臀等身法要求,加上在练习时的腰部旋转,使练习者的全身肌肉得到充分锻炼,保持良好的体型。

练出来的”,“拳打万遍自然精”。

**内外合一。**学会了套路,依样画葫芦地打拳是太极拳的初级阶段,只有内外合一即内劲、呼吸和形体动作有机的结合起来,才进入太极拳的“懂劲”即中级阶段。这个阶段要把动作的开合、伸缩、起落和呼吸结合起来,让丹田、腰脊发出的力达到四梢。使练拳者由“着熟”升华到“懂劲”。

**随心所欲也就是“神明”阶段。**这个阶段便进入了太极拳的高层次,一套拳不仅可以从外形上打得舒展、漂亮,而且从内劲、呼吸上畅通无阻、一气呵成。使人感觉如春风杨柳、行云流水。

## 夏季是减肥大好季节 小蛮腰如何练

□ 殷江霞

小肚腩是MM们最苦恼、也是最难减的部位之一。很多MM试过各种不用的方法——保鲜膜捆肚子,辣椒膏等等。但是效果都不是很明显。这到底该怎么办呢?今天,小编就为大家解决这个顽固敌人,提供瘦腰的最快方法,帮大家重塑小蛮腰。

### 饭后散步

饱饭后尽量出去散散步,走动一下;如果下大雨不能去外面散步的话,在室内也不要坐着,站一个小时也比坐着好,可以找来一张高的桌子,然后上上网看看电影。

### 猫背伸展式

step1:双脚呈半跪姿势,双腿微张,双手将身体撑起,下巴往里收。吸气预备,肚子要轻微的保持住收腹。

step2:吐气,感觉肚脐往天花板的方向拉高,手掌不能离开地板,腹部尽你所能的内缩拉高。吸气,感觉脊椎拉直,回到原来的姿势。

### 钮扣瘦小腹

先站立着,然后用肚脐夹住一颗钮扣,腹部保持用力,保证钮扣维持在原位。如此坚持下来,腹部的脂肪就慢慢被减去了。这一方法还可以增强胃肠蠕动功能,有防止便秘的功效。

### 办公室瘦小腹

无论在办公室或电脑前还是开会中,要时时提醒自己坐有坐姿,如果忘记,一开始就不要把屁股坐满整个椅面,只坐椅面的1/3。

## 4款适合午后进行的运动

在午后的2点到4点,人体运动能力达到高峰。而且此时阳光充足、温度适宜、风力较小,是锻炼的最佳时间段。最好午饭后1小时再锻炼,否则会影响肠胃消化功能。以下几种运动可作为大家午饭后锻炼的参考。

### 练习蹲桩

**动作:**站立,两脚与肩同宽,两臂自然下垂,两手掌轻贴于腿两侧,眼平视前方。左腿向左侧迈出一大步,同时两手臂抬起成抱物状,手高不过肩,眼平视前方;两腿屈膝下蹲约130度,保持平稳,上身挺直;两手下按与肚脐同高,保持半蹲姿势15秒。当下肢出现酸、麻、胀感时,缓慢站起来,自然呼吸。

**作用:**可使下肢、腰背肌肉得到锻炼,缓解肌肉的紧张。以上运动,应依照循序渐进、适可而止的原则,从小运动量开始,以运动后心率比运动前增加30%~50%为准。

### 太极推手

**动作:**面对太极推手器,双脚同肩宽,双膝略弯曲,成马步。双手张开,分别放在两转盘同侧的边缘上,转动转盘。练习过程中,推至右边时,腰部以下重心应向右移,右腿成弓步;推至左边时,重心向左移,左腿成弓步,反复进行。练习速度为中速,一次练习时间掌握在3~5分钟。

**作用:**能够锻炼上肢肌肉,缓解书写带来的手臂肌肉紧张,还能促进胃肠蠕动,有利消化。以上运动,要注意动作缓和、均匀,切忌用力过猛,以免造成损伤。

### 光脚走

**动作:**选择干净平滑、铺有鹅卵石的林荫小路,光脚在小石子上慢行。时间掌握在30分钟为宜。

**作用:**通过增加足底筋膜、韧带、穴位及神经末梢与凹凸不平路面的接触机会,使足底的敏感区域不断受到刺激,可调节身体各部分的功能,起到辅助治疗某些疾病的作用。

### 变速运动

**动作:**慢走步行速度为25~30米/分,快走步行速度为70~90米/分,相当于每小时5公里左右,慢跑速度为每小时6~7公里。步速一般以匀速为佳,亦可根据地形、地面结构状况,采用变速方式。运动中,心率应控制在110~130次/分。

**作用:**能改善心肺功能,放松肌肉。