

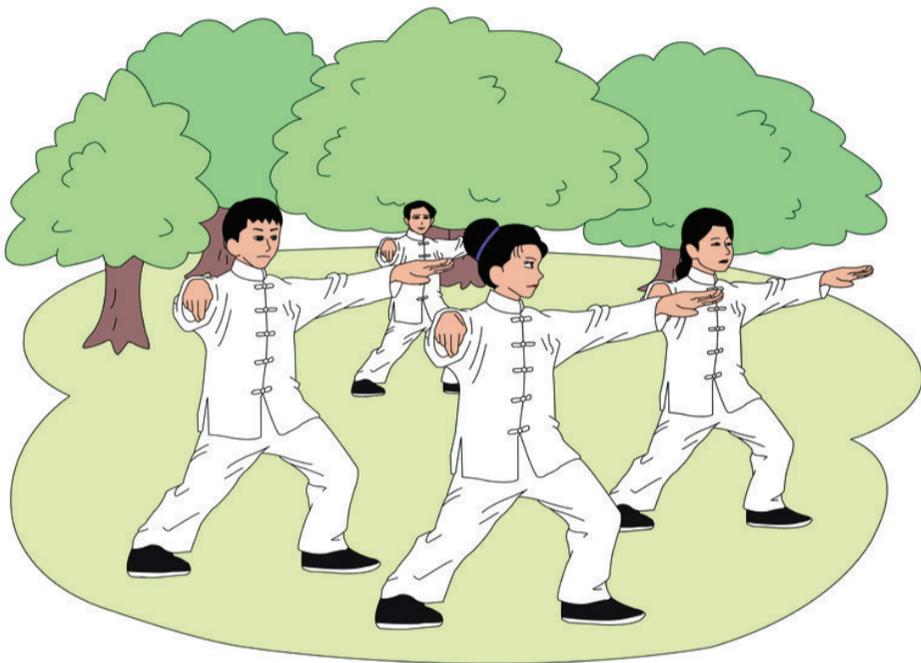
太极拳健身重在“用意不用力”

□ 记者 江锐

夏天的早晚,太极拳是一项很受欢迎的健身运动。

其实,自古以来,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。不过,省国民体质监测中心副主任陈炜提醒,太极拳练习得法对人体确有很大益处,能保健养身,延年益寿,但练习方法不正确,效果适得其反且会造成伤害。

陈炜总结了练习太极拳的9大要领,大家除了要铭记在心外,还应当做到心平气和,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。



第1要领:立身中正

所谓中正就是要肢躯不前倾后仰,保持尾闾和脊椎成一直线,始终处于中正状态,拳论上说尾闾中正能稳定下盘重心,重心如不稳,运用中则易为人借力失势,要做到立身中正,在内心必须精神内敛,神不外驰,在外则虚领顶劲,松腰泛肛,如此则自然能保持立身中正,即是十三式的中定也。

第2要领:安舒安静

太极拳是练神练意练虚实的拳,当练习时始终保持精神安然舒适,体态轻松,松腰需要松得彻底,松得毫无拘滞之力,思想上要摒除杂念静如止水,精神集中,专心致致,一羽不能力,蝇虫不能落,人不知我,我独知人的神明境界。

第3要领:含胸拔背

所谓含胸拔背既是胸部向内涵虚,自然舒松,使气能沉于丹田,胸不可外挺,外挺则气易滞,妨碍呼吸的畅通,但又不可内缩,内缩则易成驼背,含胸在太极拳技击中很重要,常运用防守中含化对方来手之不可缺少的手法。

第4要领:虚领顶劲

所谓虚领顶劲即是头容正直头顶百汇穴向上轻轻的向上提起,好像一根绳索将头顶提起悬空似的,又好像头上顶着一碗,不使它洒出来全是神意含着,下颏微微内敛颈部放松,舌顶上腭,时时保持灵醒轻妙的感觉,若要足下有力稳固即从头顶求之。

第5要领:气沉丹田

气沉丹田则是用意识引导呼吸,将气用意沉入丹田,日久功深,使丹田鼓荡盈满,以气催力,初练者可采用腹部呼吸,但不可一味追求其效果,更不能故意去憋气,慢慢日久成功,丹田就会

盈满充实,而千万不可急于求成,必须慢慢来,这个气与日常人们的呼吸是不一样的,主要是意识的练习,气功是很难用现代科学道理解释的。所以说中华文化博大精深。

第6要领:沉肩坠肘

即是肩部放松,向下沉塌,又叫塌肩,切忌二肩耸起,耸起则意气上浮,有碍内气的运行及气血的畅通,沉肘就是肘部且松但又有下坠沉着之意,故练太极拳时两臂不可挺直,应微微屈曲,保持手臂弧形沉坠,这种沉劲外柔内刚,练好之后由里透内,威力无穷,在推手中往往是断其根者最好的手法。

第7要领:内外相合

内外相合是所谓内者行气用意,所谓外者即是姿势动作的虚实变化,二者形神一体不可分离,内在的神意紧密配合,意欲收则动作屈曲蓄存,意欲放则动作即伸展放开,并配合呼吸鼓荡开合吐纳,如此则内外合一,内劲日久即生。

第8要领:上下相随

即拳论谓,一动无有不动,一静无有不静,每一个动作都要以腰为轴,率动全身,决不可局部自动或先动手或后动脚,运动时必须根于腰,发于腿,主宰于腰而行于手,后由足而腿总须完整一气,腰脊领动手足随动,眼神随之上下连贯浑然一体。

第9要领:用意不用力

练太极拳时要轻松自然,用意不用力,以养虚灵之气势,神明之感应,因此用意行拳,以意为主,不崇尚拙力,练拳时全身松开骨节,节节贯串,以意领率,意之所至气即至也,力由意生出自然,日久即生真正内劲,极柔极刚无坚不摧。

当然练好太极拳不是只注意局部运动就好了,尚需要全方位的配合,按照规矩要领日久操练,终成其功。

如何预防运动受伤 有些原则要牢记

随着越来越多的人重视健身、运动和减肥,不科学运动方式引起的运动受伤也越来越常见。尽管不是所有的运动损伤都会危及生命安全或者导致残疾,但是积极预防和治疗运动损伤还是非常必要的。下面就跟着运动医学专家学习科学运动的原则,预防运动受伤吧。

重视小伤小病

在健身运动中要特别注意对急性损伤做及时准确的治疗,并科学合理地安排好健身运动的强度和运动量,掌握好运动量,避免各种组织劳伤的发生。并且运动前准备活动要充分,健身锻炼后要注意放松活动。

注意运动间歇的放松

在健身运动中,小小的休息能更快地消除肌肉疲劳,防止由于局部负担过重而出现的运动损伤。另外,放松应根据健身项目来进行。如侧重于上肢练习的项目,在间隙期可做一点下肢的练习。得到休息,对于消除疲劳及有效防止运动损伤有着积极的意义。

加强易伤部位的锻炼

运动中肌肉、关节囊、韧带等软组织的损伤较为多见。增强股四头肌的力量可以防止膝关节损伤;防止肩关节损伤应加强三角肌、肩胛肌、胸大肌和肱二头肌的锻炼。因此有意识加强易伤部位的锻炼对预防损伤也具有重要的作用。

选择合适的服装鞋物

健身者根据需要进行选择运动鞋,最重要的是注重功能性,要适合运动项目和运动环境。合适的运动鞋可以降低30%的受伤风险,如果鞋不合适,脚长期受到不正常的压力,轻者磨出血泡,严重的可能导致膝、踝、脚趾关节及肌肉的损伤,甚至永久性的结构畸形。

锻炼者应该注意的其它事项

吃得过饱或者过饿的时候都不适宜做健身运动。不应该在运动时吃东西或者咀嚼食物,例如口香糖等食品。疾病急性期停止锻炼,慢性病注意自我监测。

王珊珊/整理

桑拿天,怎样吃才能有活力?

酷暑时节,无非两种感受——或者是烧烤模式,或者是蒸煮模式。出门必定汗水淋漓,在家里即便有空调开着,也总是感觉精神不振,懒得动火做饭。在高温的情况下,如果营养素的损失增加、供应减少的状况不改变,人体处在营养不良状态,更会加重食欲不振、四肢乏力的感觉。那么该怎么办呢?

对策一:用营养素高的粥汤来替代甜饮料

除了多吃水果蔬菜之外,自己准备营养丰富的粥汤和解暑饮料才是好主意。绿豆汤、红小豆汤、扁豆汤等都是传统解暑饮料,糙米粥汤、小米粥汤、燕麦粥汤、大麦茶、荞麦茶等也很好。此外,绿茶、红茶、乌龙茶、少糖或无糖的花果茶等也是比较好的选择。即便感觉有点渴,饮用汤水时也要注意少量多次。

对策二:每天吃够蛋白质

每天最好能保证有1杯酸奶/牛奶/豆浆,有1~2个鸡蛋(咸鸭蛋也可),再加些水豆腐、豆腐丝、豆腐干等豆制品。最好能吃一两瘦肉或鱼肉,清淡烹调即可,比如白斩鸡、黄瓜拌鸡丝、酱牛肉、清蒸鱼等。

对策二:菜果和杂粮可供应维生素

补充维生素C的好办法是多吃蔬菜和水果。煮软的冬瓜、丝瓜之类的清爽蔬菜,白灼的绿叶菜,吃饭时加点蒸南瓜、蒸山药、蒸土豆。两餐之间吃个大番茄,就能轻松得到大量的维生素C和钾元素。补充维生素B1的好食品是绿豆、红小豆、扁豆等豆子,毛豆、嫩豌豆、嫩蚕豆等豆类蔬菜,以及大麦、燕麦、小米、黑米等粗粮,维生素B2的好来源则是酸奶、蛋黄和多种绿叶菜。

用全谷杂豆食物煮八宝粥来替代白米饭,是夏天提升主食营养供应的一个好主意,同时又能起到补水作用。清爽的荸荠、菱角之类也是不错的夏季甜食,比贪吃冷饮更为有益。只要有了充足的营养,再加上睡好觉,夏天照样能够精神抖擞。

王珊珊/整理