



“打好”太极拳，要做到心平气和

太极拳是国粹，被世人称为“东方芭蕾”，既能健身，又能防身。

自古以来，太极拳就是一种非常好的健身方式，不但很多老人喜欢这一运动，同时受到各个年龄段人的欢迎。世界陈小旺太极拳总会合肥分会会长马智萍介绍，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。 ■ 记者 江锐

太极拳健身好处多

1、调节运动系统的功能

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。

2、调节消化系统的功能

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。

3、调节呼吸系统的功能

经常进行太极拳的练习，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。

4、调节循环系统的功能

太极拳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。

5、调节内分泌、生殖、泌尿系统的功能

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，还可调节内分泌、生殖、泌尿系统功能。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。

打好太极拳方法多

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，而是练出来的”，“拳打万遍自然精”。练拳，多练才能出拳。俗话说：“拳不离手”，就是这个道理。

学拳时一定要认真学习自我保护。练前做好功前准备，练后注意做一下整理放松活动，压踢腿时不要过猛，以免拉伤韧带。练拳过程中注意膝关节弯曲方向和脚尖方向一致，并且注意膝盖前弯不要超过脚尖。还有大家在做其他体育运动时的一些保护措施都可以借鉴。

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。

此外，学拳的过程中要不断结合学一些太极理论。明白了拳式的用法和攻防意识，动作才会正确好看，并且越练兴趣越大。

网上晒步数也要晒质量 7类人不适合“晒步”

随着计步软件的流行，越来越多人热衷于每天在网上晒出自己的步数，还有人为了得到靠前的排名而“搞突击”。每天坚持锻炼很好，但这种盲目攀比，只求量不管质的锻炼方式存在隐患。那么，怎样才能让计步走更有效果呢？

1、保证运动强度和量。值得肯定的是，计步软件能提醒大家坚持锻炼，但它与真正健康的运动还有一定差距。计步软件主要反映的是量，显示不出强度，即使有热量换算，很多也不准确。热量消耗不仅取决于走路的路程和速度，还要考虑自身的体重、运动方式和运动时的重心波动等因素，多数软件达不到这个要求。

2、长期坚持才有效。有的人用计步软件锻炼只是出于一时兴趣，没有长期坚持。通常建议每天集中锻炼45分钟到1个小时，零散的走路看起来步数很多，但效果可能有限，建议长期坚持。另外，室外活动一定要建立在良好的空气环境下，走路时，应选择路面硬度合理、平整的地方，以免伤害膝关节和踝关节。

3、太晚影响睡眠。适度运动能促进睡眠，但很多上班族计步走集中在晚上，大量运动后，人体神经系统可能过于兴奋，影响睡眠。建议平时本身就容易失眠的人，不要在晚上（尤其是睡前1~2个小时）计步走。

4、配合上肢训练。走路主要锻炼了腿部的骨骼和肌肉，对上身的锻炼有限。建议大家丰富锻炼的方式和种类，例如打太极、游泳等，都是不错的选择。运动时最好结伴，不仅能相互督促，加强交流，一旦发生意外，还能相互照应。

7类人不适合计步走

健身不能单纯求走路多，锻炼身体应当更注重质量，而不是数量。如果一味为了和大家在“步数”上争高低、争排名，是不理智的行为。即使“晒步”，也要量力而行，根据自己的体能来，这样的数量比较容易达成，也有利于长期坚持。

潜在恶性心律失常、先天性心脏病的人，快步走后甚至可能诱发心脏病。因此，当你走路后发现有明显的呼吸困难、胸闷等症状，就该马上停下来休息。如果症状不能缓解，或者持续几天都出现类似症状，应及时到医院排查是否有心脏问题。

另外，这7类人，如老慢支等肺部疾病、心血管疾病、糖尿病、高血压、骨质疏松、骨关节病、腰椎间盘突出等患者参加计步运动前，应咨询相关医生先做评估。 ■ 王珊珊

打羽毛球能减肥 这些事项要注意

打羽毛球一直都是减肥人士的首选，它不但可以有效减脂还有更多健身功效。羽毛球场地不需要太大，在室内体育馆同样可以进行。那么，羽毛球如何运动更减肥？ ■ 王珊珊

如何通过打羽毛球减肥

一般说来，羽毛球专业运动员的身材都是一个顶一个的棒。正因如此，打羽毛球成了很多减肥人士的不二选择。那么，打羽毛球真能达到减肥的目的吗？

1、羽毛球运动可增加能量消耗

羽毛球运动的总能耗与持续时间有重要关系。人体在运动中消耗的能量，可为静坐的几倍到几十倍。有研究表明，长期规律的运动，可提高安静状态下的基础代谢率。所以，在你选择了打羽毛球后，就要坚持隔日进行一小时以上的锻炼。

2、羽毛球运动可促进脂肪分解，减少其合成

脂肪是主要氧化供能物质，因此长时间在有氧情况下进行羽毛球运动，消耗脂肪自然不在话下。另外，运动还会使胰岛素分泌减少，从而抑制体内脂肪的合成。因为最低体脂量应与

良好的健康相协调，所以在进行羽毛球运动时，球友们一定要注意对自己运动强度和时间的控制。

3、羽毛球运动可以减少体脂，改善身体成分组成

长期进行羽毛球项目的锻炼，尤其是中小强度的运动量，可使人的瘦体重(瘦体重=体重-脂肪重量)增加，优秀运动员的体脂低于常人即可证明这一点。

打羽毛球注意事项

- 1、重心不要忽高忽低，应尽量在一条线上，但低一些要更好。
- 2、启动时重心在右脚！接发球除外。
- 3、网前的正反手都是三步，跳、左、右。
- 4、后退要先转髋，重心由右脚移到左脚，右脚定的是方向不要大，但要快。
- 5、正手是转髋，左脚蹬地，并步，右脚向上起跳，击球后放松落下，卸力、走、回动！
- 6、头顶是启动转髋，蹬左脚，并步，蹬右脚，向上蹬转跳，收腹，迈左脚！
- 7、从后场到前场即使在接近底线处也要三步到网前。
- 8、步伐要多练，光说没用，随时随地都可练习。