



本栏目撰稿人马有度，重庆医科大学教授、主任医师。国务院特殊津贴专家，科普作家，全国科普先进工作者，全国首席中医健康科普专家。世界中医学会联合会养生专委会首席学术顾问、中华中医药学会顾问。曾荣获国家教委科技进步奖。著有《感悟中医》等20余部著作。作品获全国优秀科普作品奖、高士其科普基金奖等多个奖项。发明安眠新药“复方枣仁胶囊”、止咳新药“麻苈止咳糖浆。”入选《世界传统医学杰出人物》《中国当代中医名人志》等。

身 动 心 静 太 极 拳

亚文教授：

从来信得知，你正在学习太极拳，这很好，只要持之以恒，一定能够帮助你预防疾病，益寿延年。

运用做操练拳来强身治病，由来已久。早在春秋战国时期，《黄帝内经》就已有记载。当时不叫体操，称为“导引”。

在我国传统的健身运动中，太极拳从古到今都最受广大民众的欢迎。它是中华文化的精品，它是中国人民智慧的结晶。1959年，周恩来总理在北京体育学院同日本朋友松村谦三谈话时，对太极拳做了十分精彩的高度评价：“太极拳是中国的一种优秀传统文化，内涵十分丰富，充满哲理，与中国的传统医学有着血缘关系。太极拳是一项极好的健身运动，可以强身健体，可以防身自卫，可以陶冶情操，也是一种美的享受，给人们带来情趣和幸福，延年益寿。”

太极拳既能保健强身，预

防疾病，又能辅助治疗高血压病、溃疡病、肺结核、神经衰弱等多种慢性疾病。

北京运动研究所对50~80岁长期坚持练习太极拳的中老年人进行全面的医学检测。结果发现，他们延缓了肌力衰退，保持了关节灵活，血管的弹性增强，血压下降，心肌营养增强，神经、呼吸、消化功能得到改善，机体免疫力提高，感冒减少。不仅如此，通过长期练拳，还培养了乐观性格，经常保持心情舒畅。

太极拳的动作轻松柔和，男女老少都可练习，所以历来受到人们的欢迎。特别是解放以后，对原有太极拳的套路进行了整理，并加以简化，符合先易后难、循序渐进的要求，使初学者易学易练，因而更加受到人民群众的欢迎。

太极拳在世界各国也越来越受欢迎。在五大洲150多个国家和地区都有许多太极拳爱好者，他们还喜欢组织起来，

集体练拳。例如美国的俄亥俄州成立了一家“中国太极拳俱乐部”。俱乐部是在该州医学研究院的3位专家倡导下成立的，全是70岁以上的美国本土老年人。1995年以来，俄亥俄州医学研究院的3位专家对全美的1000名70岁以上且坚持中国太极拳锻炼的华裔老年人，进行了每3个月1次的跟踪问卷调查，并将这些调查数据输入计算机内进行统计学分析。结果发现，这些华裔老人同美国本土的同龄老人相比较，前者年摔倒发生率仅占5%，而后者却占30%（尽管这些老年人也参加其他项目的体育锻炼）。这些美国医学专家认为，老年人锻炼身体最好的体育项目就是中国的太极拳。太极拳能帮助老年人提高四肢的灵活性和平衡能力，特别能增强双腿的稳定性，还能使心脑血管的血液循环得到改善，从而有效地防止摔倒。太极拳看上去节奏缓慢，但手（转下页）

养生不等于 “养尊处优”

文 / 吴敏

我 退休以后，加入了社区志愿者服务队。我们这些老人帮腿脚不便的老人买菜、帮忙修水电、帮忙看孩子、调解纠纷……大家通过做些力所能及的义务服务，不仅帮助了社区里需要帮助的人，而且自己的精神状态也变得更好。正如志愿者雷大妈所说：“我们既是为邻居做好事，也是为自己在养生啊！”

美国成人教育家卡耐基说

过：“要保持忙碌，它是世界上最便宜的药。”动，是健康的源泉，也是长寿的秘诀。尤其是老年人，退休后闲下来了，一定要找点事做，因为天下没有偷懒可以得到的健康，走出家门总比宅在家里快乐得多。

最近看见一则报道，说在日本，无论是养老院、社区养老中心，还是到老人家中服务的看护人员，都不会让老人养尊处优，而是会根据老年人的

健康状况，要求老人做一些力所能及的事，安排老人与自己一起做家务。中国老年学学会日前公布了2013年中国十大寿星排行榜，其中许多人的“长寿经”就是常“活动”。116岁的四川成都老人付素清就“闲不住”。孙辈们称她“祖宗”。三九寒天，“祖宗”非得自己亲手洗衣服，你要和她抢，她非得急上几句：“我不老，还能干活呢！”被女儿取消“下

（接上页）臂和腿却在有条不紊地运动，在全神贯注的锻炼中，使体力和耐力得到提高，这是别的体育项目无法相比的。

练习太极拳，动作要轻松柔和、连贯均匀、圆活自然、协调完整，呼吸要自然，而且要注意用意识指导动作。要达到上述要求，常需经过一个由生到熟、由熟到巧的逐步提高的过程。一般来说，应分三个阶段。第一阶段，

着重掌握步法、身法、手法、眼神，做到姿势正确，步法稳定。第二阶段，着重掌握动作的变化规律及特点，做到连贯协调，圆活自然。第三阶段，着重练习呼吸、意识与动作的自然结合，做到动中求静，呼吸自然。

总而言之，练习太极拳，务必掌握好“身动心静”。初学太极拳，动作宜慢不宜快，从慢字上练功夫、打基础。架

势可以稍高一点，练习时应循序渐进，逐步加大运动量。你的两位朋友，一位有病，另一位体质很弱，则应适当控制运动量，可以单练一组或几组动作，也可以专练一两个式子，如反复练习起势、云手、揽雀尾等动作。

祝
练拳进步 身心康泰

马有度

编辑 / 张玉春