



传统的休闲运动——太极拳 24 式在高校的普及

2014 级 康复 2 班 张莹莹

摘要：“太极拳是中华武术的瑰宝，具有显著的健身强体、调节情绪的作用，所以被称作修身养性的学科，是人体生命科学的一个组成部分。作为益智益身的休闲运动，太极拳在我国普通高校体育课学习内容中被广泛采用。太极拳具有很好的强身健体、养身保健价值和医疗康复作用。长期坚持练习，能使身心得到全面的锻炼。”

此摘要源自《休闲运动》作者：王胜（西南科技大学）



我是康复专业的一名学生，必须全面了解人体康复健身的相关运动。我通过查阅资料，学习太极对于人体运动的优点，更加充分的了解了大学生学习太极的必要性。随着时代的发展，现在的许多疾病出现越来越低龄化，比如糖尿病、妇科病、颈椎病、脂肪肝、心血管疾病等。这些疾病的低龄化出现大多源自不健康的生活方式。太极运动是改变不健康生活方式的重要措施之一，因此太极运动对于大学生有百利而无一害。



太极对于骨骼肌肉及关节活动影响很突出。练习时要求“含胸松腰拔背”，可以对于脊柱的形态和组织结构都有良好的作用。特别是对于女生而言，一个人的形态往往能取决别人对于自己的第一印象，无论人际交往还是学习工作，第一印象很重要。当然，一个人的形态好也会给自己的外貌和气质加分不少，这可以是女生使自己变漂亮的第一步，而且无任何的副作用。在练习太极时，我们往往以腰为轴，手脚的许多活动都是以躯干来带动，腰脊螺旋缠绕，动作缓慢柔和呈圆弧运动，可增大腰部肌肉和脊柱的活动范围及柔韧和灵活性。对于现在出现腰部痛疼的同学可以通过学习太极来缓解疼痛增强对于腰部的锻炼。

在太极中要求“气沉丹田”、“全神贯注”，这样使呼吸自然，能加快血液与淋巴循环，增大肺活量，加强心肌营养。因此可以延缓体内器官衰老速度，增强机体承受负荷能力。而且太极是一项有氧锻炼，可以使心率减慢，血压下降。所以大学生坚持锻炼太极可以提前预防糖尿病和其它一些慢性心血管疾病的发生。

除了对于身体素质的提高，锻炼太极对于大学生心理素质也有深刻的影响。

习练太极会使身体放松，精神爽快，消除疲劳，缓解大学生的心理压力，增强与人之间的交流，改善心境。

这些都是我对于太极的认知了解。我想可能还有其它的不同看法，但是这并不能阻止我对于太极的热爱与学习。我想与其

他的同学一起分享太极这个传统的休闲健身运动。

(南京医科大学康达学院基础医学部网页)