



武术大师邱丕相谈太极拳中蕴含的人文思想 练拳先练意 用心引导内气运行

近日,我市太极拳文化研究会一行30人到上海体育学院学习考察,并与上海体育学院武术学院达成了协议,将在我市建立上海体育学院武术学院永康教学实践基地。

给这次合作牵线搭桥的是我国著名体育教育家、上海体育学院博士生导师邱丕相教授。

前段时间,在市太极拳文化研究会组织的首批指导员培训班结业仪式上,邱丕相曾到我市给学员们做了一场以“太极与修养”为主题的讲座。他说:15年前有人邀请我来永康指导武术训练,当年学武术的人还不是很多。这是我第二次来永康,没想到现在有这么多人学太极拳。



山川大药房本周六
将举办健康讲座

名中医 谈食疗养生

记者 高婷婷

在许多民间偏方里,大蒜、辣椒可防治鼻炎、感冒等一些疾病。但是在中医药的组方里,却看不到大蒜、辣椒入药,这是为什么呢?

本周六下午2点到3点半,原河北省某地级市中医院院长、名中医吴承贵将在山川大药房义丰号开办健康讲座,和大家聊聊食疗这一与养生保健相关的话题。

蒜和辣椒偏性太重 中医上不入药

吴承贵说,食物和药物的区别在于,药物用的是它的偏性(毒性),食物用的是它的平和之气。因此食物可以天天吃,而药物不能经常吃。想保持身体健康,必须依靠合理的饮食,将身体调节在稳定、平和的状态,不能过分依赖药物。

日常生活中,气味最重的两样食物:蒜和辣椒。中医将中药分为入气分、入血分等几个种类。大蒜属于入气分,走清窍。人体的前窍(小便、眼睛)都是清窍,所以吃大蒜的时候,人会流眼泪;而大蒜的味走前阴,吃多了小便也会混浊。

辣椒入味,凡入味的都入血分。血属阴,味道也属于阴。入血分的药走后窍,也就是人的浊窍(口腔、肛门等)。辣椒吃多了,容易口腔生疮,或出现便血、肛门红肿的现象。

中药虽然取其偏性,但大蒜和辣椒会因偏性太重而产生特别刺激,所以中医上,蒜和辣椒不入药。

吃生姜虽有诸多好处 但不适合所有人群

民间自古以来就有“姜治百病”的说法,冬吃萝卜夏吃姜,一年四季保健康,类似的俗语在民间更是广为流传。

吴承贵说,生姜除了有祛风、解表、和胃、温经止痛等功效,还能缓解恶心、呕吐,促进食欲、驱散寒邪、抗菌提神、祛除色斑、延缓衰老等诸多作用。但生姜并不适用于所有人群,如阴虚人群不宜吃姜。金秋时节,燥气当令,所有类型的人都不适合吃姜。

另外民间有“烂姜不烂味”的说法,这是缺乏科学依据的。腐烂的生姜会产生毒素,如果误服,严重时会导致肝癌、食道癌等疾病。



记者 高婷婷

与其他拳种相比,太极拳更重视内在的养气

邱丕相,1943年7月出生于山东青岛,中国武术九段,擅长长拳、华拳、太极拳、八卦掌、劈挂拳、八极拳、剑术、棍术、鞭杆等,以及中国古代导引养生功法。他坚持练习太极拳几十年,深知太极拳对养生的裨益。

邱丕相说,太极拳运动不是药到病除的“药方”,但若能持之以恒地练太极拳,能有效解决或缓解某些症状。

邱丕相举了一个例子:在英国和德国,太极拳甚至被一些医生当作治病的“处方”。医生会对病人说,你这个病不需要吃药,去学太极拳吧,学费从医药费里扣。

邱丕相说,练习太极拳首先要练意和练气。练意,即摒弃心中杂念,集中精神,用意念来引导动作,达到一种“心外无物”的忘我状态。至于练气,《十三势行动心解》里写道:以心行气,务令沉着,乃能收敛入骨。这句话的意思就是

行拳要用心,用心才能引导内气运行。内气运行的前提是,神要内敛,周身关节、肌肉皆要松沉,这样内气才能收敛入骨,以达到心不外驰,气不外散。

太极拳宗师杨澄甫对意念和内气也有如下描述:若不用力而用意,意之所至,气即至焉。通俗的说法就是练拳时要做到身松心静,心静万物静,身松百骸柔,有了松沉劲,内气才能收敛入骨。行拳时用意不用力,意到气到劲自到。

邱丕相说,以虚灵之心,养刚中之气,与其他拳种相比,太极拳更重视内在的养气。气被中国人视为生命之源,养生在于养气,养气必须修心,修心则应修德。人不为物所累,不为利所谋,才能恬淡自如,养好精气。太极拳可以宁静其心,使精气浩然和平。

太极拳内外双修、和谐统一,适合各年龄段人练习

邱丕相说,练太极拳最好的场地就是大自然环境。太极拳倡导“道法自然”,人身为“小太极”,大自然为“大太极”,处处体现阴阳平衡。把人的“小太极”与自然规律相结合,就能达到“天人合一”的境界。

身在旷野、树林间、草地上打太极拳时,全身处处毫无牵掣,动静作势,纯任自然,呼吸顺畅,心胸开阔,随天机而动宕。打拳无意追求蹬腿有多高,架势有多美,姿势有多规范,以顺乎自然、天人相通的观念来行拳走势,与大自然静静地交流、交融。

他说,太极拳是一种内外双修,动作轻柔、圆活、缓慢、

连贯的运动方式,习练者在不知不觉中进入一个轻松愉快、心旷神怡、超然物外的境界,从而真正感受到天人合一、返璞归真、回归自然的无穷乐趣,对净化心灵,强身健体很有帮助。

邱丕相年轻时练习华拳,退休后打太极拳的时间最多。每天早上,邱丕相会选择在宁静、空旷的自然环境中打拳,一吐一纳之间,放松身心,清理胸中浊气。每天打拳1小时,一整天都十分精神。他说,太极拳动作柔和缓慢,不会对关节造成磨损,适合中老年人健身。他的体会是,年轻人若能坚持,对去除浮躁也有裨益。

空中看永康之 石柱新貌

记者 林群心 摄

到浩恒 学飞行

空中游览/空中婚礼
航空摄影/飞机代管/活动庆典
400-150-6799
地址 永康市浙江浩恒通用航空有限公司



厂房出租
8268 石柱下里溪村厂房
3000m²出租13906790247
未建厂房转让
8138 金华开发区(金西)
28亩工业用地转让,郑
13566774695
厂房转让
8116城西上杨官公路边,
占地3750m²,建筑3600m²
双证全13375795428
芝英厂房出租
8129 三村工业区全新两
层钢构,每层1100m²
13705895276,535276
江西南城厂房出租
8188,10000m²,可分租,
13868958678
农贸店面冷库转让
8188,13588605578,749823
店面出租
8200西塔一路4700m²二
层出租,宜做车行,另永
安花苑有少量余房转让
13605899102,678102
巴黎街套房转让
8266,165m²车库29m²送
阳台20m²,13967917160
大花园厂房出租
8282望春东路厂房占地
2000m²,60KV,水电全,
独门户13819908621
店面转让
8307神州模具城内1500m²
电话:13967916211
白礁下厂房出租
8326,15857995998,565998
低价店面房屋转让
8329求德路129号80万
元,求德路131号80万
元,电话13967933098
房屋转让
8329望春小区新装修,
13806772385,662385
幢房转让
8341丽州北路平安小区,
三间4层半东棚头,价格
面议13094653436姚
西山花苑别墅急售
8348共三层325m²位置
好,带花园13857935353
下里溪厂房出租
83512-3层2500m²687111
厂房出租
8352长城工业区第四层
厂房700m²出租,有电梯
15869268881,622881
小花园村房屋转让
8359两间四层半420m²,
13566756272,666272
低价店面房屋转让
8329求德路129号80万
元,求德路131号80万
元,电话13967933098
店面低转
8361金都路三间东棚头
地基已打13106214684
厂房出租
8376花街有9000m²厂房出
租13566759615,659615
下堰头厂房出租
8379,860m²经济开发区
物流旁13605899791
两间未建店面转让
8386坐落河南二村返还
地13157924398
营业执照遗失公告
8403永康市烁洁工贸有
限公司遗失永康市市场
监督管理局2015年2月
4日核发的注册号为
330784000228018营业
执照(正、副本)声明作
废。永康市烁洁工贸有限公司
2016年11月10日
声明
8402永康市五金城阳诚
日用五金批发部遗失永
康五金城工行核发的机
构信用代码证,证号为
G7033078400228950A
声明作废。
声明
8400黄婷遗失教师资格
证,教师证号码为
20113671522000448,
声明作废。