

传统太极边“练”边“养”

说到太极养生 ,许多人会认为这是老年人更加偏爱的一种方式 ,其实不然 ,一些年轻人也加入了这一行列 ,胡伊璐就是其中之一。

胡伊璐真正开始练太极来养生是在2015年她毕业参加工作以后。为了强身健体 ,她从小习武。可是 ,在学习竞技武术时 ,她发现这项运动对一个人的体力要求很大 ,她有时跟不上节奏。机缘巧合之下 ,开始转向学习传统太极拳。

传统的太极拳 ,与我们了解的竞技太极拳有所不同。它没有过多难度很大的动作 ,也不追求动作如何规范到位 ,通常会从形架入手 ,注重 练的同时 ,也注重 养 。

现在的生活节奏很快 ,我们这一代年轻人的心比较浮躁 ,打太极恰好给了我动静结合的机会。胡伊璐说 ,比起上了年纪再开始打太极 ,年轻的时候开始 ,记忆力和各方面的身体素质能更快地与太极配合 ,从而能更好地领会与协调。

胡伊璐在单位上班 ,长期坐办公室 ,使得肩颈部位总是酸痛不已。所以有空的时候 ,她都会花一个半小时练习太极 ,其中花20分钟练习招式 ,而其余的时间都放在放松功和基本功上。

太极的放松功和基本功动作入门不难 ,但对身体各个部位的放松很有帮助 ,适合各个年龄层的人群 ,例如 ,站桩、行步、缠丝等。她在打太极时 ,每次巩固传统太极这几个简单的动作的时候 ,能让自己 紧绷 的身心回归到一种自然放松的状态。

胡伊璐还提到 ,太极虽然主柔 ,但它的运动量并不比在那些在健身房健身的人产生的低。要想领会走法 ,做到位 ,还需要长时间的坚持与练习。

记者 章琛

私分享

胡伊璐

- ### 放松头颈
- 1、静心开步 ,与肩同宽。头由直立慢慢向前低垂 ,放松颈部 ,同时两肩以及后背顺势向前松合 ,保持约半分钟。
 - 2、身体重心向左腿缓缓移动 ,头颈顺势向身体左侧做绕环。
 - 3、胸腹前凸 ,头颈借势轻轻由左向后绕行至身体后面中间位置。
 - 4、身体重心移向右腿 ,头颈顺势由后绕行至右侧。
 - 5、身体重心回到中间 ,头颈滑落至胸前位置 ,动作稍作停顿 ,以放松身体、平缓呼吸。
- ### 肩胸伸展
- 1、身体直立 ,双脚打开与肩同宽 ,由指尖引领两臂伸直上举 ,挺胸 ,头后仰 ,胸、肩都打开。
 - 2、先缓缓抬起头 ,双手紧握成全 ,双肘往身体后下方拉 ,再次挺胸。
 - 3、肩、胸、髋、膝放松 ,微下蹲 ,两肘放松合于体前。
 - 4、低头弓背 ,深吸气后呼气推出双手 ,双手尽力往前探。
 - 5、双臂放松且放下 ,垂头松肩 ,含胸弓背 ,全身放松 ,平稳重心 ,稍作停留。
 - 6、缓缓站起 ,身体恢复到初始姿势。



私分享

潘雄平

- ### 艾灸注意事项
- 1、艾灸前后都要喝一杯温热水 ,可防止艾灸完之后出现便秘的情况。艾灸时间不宜过长 ,15-20分即可
 - 2、灸完半小时到1个小时不要立即洗澡 ,不要当风。
 - 3、艾灸不可对着皮肤灸。
- ### 可常灸的穴位
- 1、足三里穴 :在外膝眼下3寸 ,胫骨外缘1横指处 ,可以健脾益胃 ,促进消化吸收 ,增强免疫能力。
 - 2、大椎穴 :人体的颈部下端(能摸到的第一个突出的下面)。可消除疲劳 ,强身健体 ,适合久坐办公室的人群
 - 3、三阴交穴 :位于小腿内侧 ,内脚踝高点往上3寸胫骨内后缘(大约四指左右)。具有健脾和胃化湿、疏肝益肾、调经血等功效。

良好习惯也是健康方式

与其说养生 ,潘雄平更愿意把爬山和艾灸 ,当作自己追求健康的一种生活方式。

因为工作的原因 ,潘雄平每天清晨早起爬山 ,一坚持就坚持了五六年。早上六点左右 ,潘雄平就已经爬完山回到家中 ,准备开始一天的工作生活。最开始爬山是为了减肥 ,因为那时候有点 三高 ,所以就想着找个方法调理一下自己的身体。刚好身边有朋友在爬山 ,所以就跟着他一起去。潘雄平说。

潘雄平觉得 ,这样的习惯一经养成 ,一旦一天没有运动 ,他就浑身觉得难受。现在 ,他已不再是为了减肥而运动了 ,更多的是为了健康而去运动。呼吸山上清新的空气 ,是一种享受 ,在山上喊上一嗓子 ,感觉能将体内的浊气排出。

除了运动之外 ,潘雄平还会经常在家艾灸。我熏艾灸也大概有一两年了 ,刚开始是我朋友和我说熏艾灸的好处 ,我那时还不相信。因为他的有关节有风湿病 ,抬高胳膊对他来说是一件吃力的事情 ,但坚持每天熏艾灸后 ,现在抬高胳膊对于他是一件小事。

潘雄平说其实熏艾灸是一件很简单的事情 ,其关键在于如何熏对穴位。比如胃痛时 ,用艾柱或艾条熏胃对应的穴位可以使人不太难受。他笑着说 :我在家熏艾灸都是我妻子一手操办 ,她经常会看人体穴位图的注解 ,会告诉我哪里不舒服是因为体内湿气太重了等等。

现在 ,潘雄平几乎每天回家都会熏艾灸 ,熏艾灸前一定要喝一杯水 ,他说这样可以防止熏完艾灸之后出现便秘的情况。熏艾灸其实对女性也有一定的好处 ,现在越来越多的女性因为生活压力的增大 ,会出现经期不调、痛经等症状 ,坚持熏艾灸 ,可以祛除体内的湿气。潘雄平的妻子说。