

勤练太极拳增强心肺功能

本报记者 余敏刚

连日来,全省各行各业已陆续复工,但这并不意味着疫情已经结束,做好防护工作、提高自身免疫力仍是最关键和最重要的。此前,著名呼吸病学专家、中国工程院院士钟南山教授带领团队经研究发现,打太极拳对改善慢阻肺患者功能状态方面的效果与传统肺康复锻炼相当,勤练太极拳有助于增强心肺功能。

那么,像太极拳这种柔缓的、循序渐进的运动方式,为什么能对心肺功能起效呢?钟南山解释,肺部疾病最大的困扰是气促,不管处在哪个阶段,气促主要有两个原因,一个是过度通气,所以需要调整呼吸;第二个是肌肉的力量不够,特别是下肢肌力需要加强。上述研究发现,经过一段时间、一定强度的太极拳运动训练后,患者6分钟步行的距离显著变长。

事实上,在太极拳的动作中经常有半蹲的姿势,而普通的步行训练对股四头肌的锻炼比不上一定强度的半蹲。打太极拳除了能锻炼下肢肌力,还有助于调整呼吸,所以坚持练这项运动有助于加强心肺功能。

因此,在当下疫情期间,不如来学习一套太极拳,既能锻炼身体,又能加强自己的心肺功能。作为初学者,该如何开始这项运动呢?记者采访了兰之园杭州总队总教练、杨氏太极拳第六代传人刘月兰。

已经有30多年拳龄的刘月兰表示,练习太极拳可以增强心肺功能,保持肌力与肌耐力,提高柔韧性与平衡性。

“虽然太极拳不像网络上热捧的‘网红’运动能够达到短时间高效燃脂,但太极拳练起来很方便,对场地几乎没有要求,在网上就能搜索到相关的教学视频。”刘月兰说,太极拳在室内室外都可以练,且入门简单快捷,“太极拳现在已不仅仅是中老年群体的专属运动项目,有越来越多青年人也加入进来了。”

刘月兰说,初学者最好先从太极八法五步学起,因为这套动作结构简单,数量合理,内涵丰富,易学易练,是较为理想的健身方法。“八法指的是棚、捋、挤、按、采、捩、肘、靠,五步指的是进、退、顾、盼、定。”刘月兰强调,虽然太极拳的动作看上去柔慢,但其实每一个动作的完成都需要有一股劲支撑。比如八法中的棚,棚劲是向上向前之劲,棚劲如围墙,意御敌于门外。“棚劲是太极拳中的主劲,因此有人也

称太极拳为棚拳,要求两臂具有一种圆撑力。”正如拳诀中所说:“棚手两臂要圆撑,动静虚实任意攻。”

而太极五步,一般人认为是步法,实际上它超越了步法。刘月兰认为,五步中的进、退不仅包括步子的进退,还包括身体与手肘的进退,顾、盼不仅包括眼神,还包括腰腿手肘之顾盼,而中定则是所有技法之核心。

“这八法五步是各式太极拳法的基础,掌握这些基础的动作后,就可以入门去接触各式拳法。”在众多太极拳法中,刘月兰表示八式太极拳谱是比较适合初学者参考学习的基础课程,“八式太极拳动作圆活连贯,从简单到复杂,循序渐进,容易理解和自学。”刘月兰说,按中等速度练习一套八式太极拳只需两分钟左右,因此平常工作再忙的人也能抽出时间来锻炼身体。

作为杨氏太极拳的第六代传人,刘月兰推荐道,杨式太极拳拳架舒展优美、身法中正、动作和顺、平正朴实、由松入柔、刚柔相济,练法简洁,比较适合大众去学习和传播。



此外,刘月兰还推荐了跳绳、踢毽子、瑜伽、跳舞以及八段锦等同样效果不错的运动。“疫情防控将是一场‘持久战’,除了练习太极拳,坚持适度的运动,还要吃得好、睡得好,保持愉悦的心情,维持身心健康。”刘月兰提醒,在室外锻炼要戴好口罩,选择人流较少的场地,一切都要从自身的实际出发,量力而行。

涨知识 防新冠

病毒会“滞留”在头发上吗?

中国疾控中心研究员冯录召表示,一般情况下,公众外出回家之后不需要特意洗头或消毒。目前研究显示,病毒对外部环境中的紫外线和热比较敏感。在室外,粘到高浓度同时有活病毒的飞沫可能性非常低,保持头发日常清洁即可。

开私家车外出如何做好防护?

中国疾控中心研究冯录召提醒,要做好通风换气,同时注意保暖,不要因为温差较大引起感冒。此外应做好以下几点:

1、车里应备口罩、手消毒剂或消毒纸巾等防护和消毒用品,从公共场所返回车内,要及时进行手部消毒。

2、如果有可疑症状者搭乘私家车时,需及时开窗通风,对可疑症状者接触过的物品表面,例如车门把手、座椅、方向盘等进行消毒。

3、每日出行前,要对车内进行清洁和消毒;司机应增加对车门把手、方向盘、车内扶手等重点部位的清洗、消毒频次,同时做好手部卫生。

4、尽量关闭车内空调,司机全程佩戴口罩,同时提醒乘客佩戴口罩,减少交流。司乘人员打喷嚏时要用纸巾遮住口鼻。

七步洗手法

WASH HANDS



1. 掌心对掌心搓擦



2. 掌心对手背搓擦



3. 手指交错对搓擦



4. 两手互握搓擦背



5. 拇指在掌中搓擦



6. 指尖在掌心搓擦



7. 掌心与手腕搓擦

- 彻底有效洗手
- 每次40-60秒
- 洗手在流水下进行