首个“国际太极拳日”来了

解锁太极初体验，从摸鱼开始

本报记者 余敏刚

3月21日是首个“国际太极拳日”，太极拳是一项适合全年龄段的运动。在节日来临之际，普通运动爱好者如何迈出第一步？练习时又有哪些“门道”？记者专访了杭州振华武馆兰之园太极拳队总教练、杨氏太极拳第六代传人刘月兰，请她为大家送上一份科学的“太极拳入门指南”。

由简入繁是基本原则

拥有30余年拳龄的刘月兰介绍，太极拳不仅能增强心肺功能、维持肌力与耐力，更能有效提高身体的柔韧性与平衡能力，是兼具养生与健身效果的理想运动。

对于零基础的“小白”来说，太极拳的复杂套路，往往令人担心“记不住”而打退堂鼓。对此，刘月兰强调，入门必须遵循由简入繁、由易到难的原则。她建议，不妨从看似简单却至关重要的“站桩”开始感受太极。初学者可以尝试“无极桩”，即双脚与肩同宽，脚尖朝前，膝盖微屈，保持身体中正，全身放松。每天坚持5到10分钟，便能帮助身体找到“气沉丹田”的沉稳感和中正安舒的体态，为后续学习打下坚实基础。

如果觉得站桩枯燥，也可以从简短的套路入手。刘月兰特别推荐了国家体育总局推广的太极“八法五步”，它提炼了核心的八种上肢手法与五种步法，动作对称，好记好用。此外，“八式太极拳”也是专为初学者编排的入门套路，这套拳法选取了传统太极拳中最核心的8个动作，3至4分钟即可完成一遍，非常适合碎片化时间练习。

谈及练习技巧，刘月兰用一个生动的比喻消除了太极的神秘感：“练太极，可以找一种‘水中摸鱼’的感觉。”扎好马步，压低重心，放松肩膀出掌，想象手臂在水中缓缓移动，感受来自水的柔和阻力。发力不是直来直去的“蛮力”，而是沉稳、连绵、不用拙力的“内力”，仿佛真的在水中左右探索。

三大要领规范动作

刘月兰认为，判断太极拳练得对不对，关键不在于架子多低、姿势多漂亮，而在于动作是否规范，在练习中应掌握以下三大核心要领。

刘月兰介绍，首先是“松”，很多初学者容易全身紧绷，要学会用意念带动动作，让身体在放松的状态下运动，做到“松而不懈”，避免肌肉僵硬；其次是“匀”，太极拳讲究心静体松与呼吸配合，基本原则是“起吸落呼、开吸合呼”。比如抬手时缓缓吸气，落手时慢慢呼气；最后是“正”，保持正确姿势是预防关节损伤的关键，尤其是保护膝盖。做弓步时，前腿膝盖尽量不要超过脚尖，膝盖弯曲的方向要与脚尖方向一致，切忌为了追求低架而导致膝盖内扣或外翻，增加关节不必要的磨损。

把握要点保障效果

“运动需因人而异，量力而行。”刘月兰提醒道。对于易疲劳的人群，太极这类温和运动是不错的选择，通过动作的开合激发体内阳气，避免大汗淋漓导致“气随汗泄”。普通健身人群运动后应感觉神清气爽，次日不感到过度疲劳。若感到腰酸腿疼、疲惫不堪，说明运动量过大了，需适当减小幅度或缩短时间。

在练习时机上，刘月兰建议，清晨日出时阳气升发，此时锻炼有利于激发体内阳气。早晚较凉时要注意保暖，热身时间要更充分，防止风寒入侵和运动损伤。运动结束后，不要马上停下或蹲坐，可以做些舒缓的拉伸，如缓慢旋转关节、拍打四肢，帮助身体从运动状态平稳恢复。

此外，刘月兰还提醒，在装备选择上，要优先选用纯棉或宽松舒适的服装，鞋子要选软底防滑、厚度适中的运动鞋，以缓冲地面冲击力，保护踝膝关节。

春季健身，温和运动帮您唤醒身体

本报综合报道

3月20日，二十四节气中的“春分”即将到来，万物迎来复苏季节，不少人褪去厚重衣物，迫切想要通过运动唤醒沉睡的身体。但很多人容易陷入“运动越猛，效果越好”的误区。实际上，春季是身体复苏的关键期，运动的核心是“温和”，而非“剧烈”，循序渐进运动，才能既达到健身效果，又不伤害身体。

初春为何不能猛运动？

冬季人体代谢减慢，身体处于“休养”状态，就像一台闲置了许久的机器，需要慢慢启动，而非瞬间高速运转。初春气温虽升，但身体机能尚未完全复苏，肌肉、关节的灵活性和耐力都处于较低水平，若突然进行高强度运动，会超出身体负荷，导致体力透支、肌肉拉伤，还可能影响气血运行，反而阻碍阳气升发。

另一方面，初春昼夜温差大，早晚寒凉、中午偏暖，人体免疫力还未完全适应季节变化。剧烈运动时，身体出汗多，毛孔张开，此时若遇到冷风刺激，容易受凉感冒；同时，剧烈运动可能导致心率骤升，对于心肺功能较弱的人来说，还可能引发头晕、心慌等不适。

温和运动适配初春

初春阳光温和，推荐散步、慢跑、放风筝、太极拳等，这类运动强度低、节奏慢，能慢慢激活身体机能，促进气血循环。建议每天运动20-30分钟，速度以“不喘、能正常说话”为宜，避免快速奔跑、长时间暴走等高强度动作，让身体逐步适应运动状态。

遇到阴雨天或早晚寒凉时，室内运动同样能达到健身效果。瑜伽、拉伸、普拉提、室内慢走等，这类运动注重呼吸与动作的配合，能放松肌肉、舒展关节，同时温和提升身体活力。运动时无需追求动作标准，以身体舒适为准，避免过度拉伸、负重训练，防止关节损伤。

初春运动最忌“急于求成”，无论是户外还是室内运动，都要遵循“循序渐进”的原则。刚开始可以10-15分钟，每周增加5-10分钟，慢慢提升运动强度，让身体有足够的时间适应。

温和运动的关键要点

做好热身与放松。初春肌肉、关节偏僵硬，运动前一定要做好热身，避免直接运动导致拉伤。热身时间控制在5-10分钟，可做简单的关节活动、肌肉拉伸，比如活动手腕、脚踝，拉伸大腿前侧、后侧肌肉，让身体微微发热即可。运动后也不要立刻停下，慢走2-3分钟，再做一遍放松拉伸，帮助肌肉恢复，缓解酸痛。

避开寒凉时段。初春运动要选对时间，尽量避开早晚寒凉时段，选择上午10点到下午4点之间阳光充足、气温适宜的时间段。同时，运动时不要穿太少，可穿轻便、透气的棉质衣物，方便散热又能保暖，出汗后及时擦干，避免冷风直吹。

运动要量力而行。每个人的身体状况不同，运动时要根据自身情况调整强度。若运动过程中出现头晕、心慌、肌肉酸痛等不适，要立即停止休息，切勿硬撑。