

拳含易理 道润太极



太极拳不仅是强身健体的武术功法,更是承载中华优秀传统文化的活化石。它以松柔圆活的动作、虚实相生的招式、宁静致远的意境,将中国传统哲学、中医养生、古典美学与人文精神融为一体。

太极溯源

太极拳是我国传统武术中极具养生价值的经典拳种,历史源远流长,其正统起源公认源自河南温县陈家沟,由明末清初武术家陈王廷所创。

陈王廷身处朝代更迭、战乱动荡之际,自幼习武,深谙各家拳术精髓,同时通晓阴阳哲理与中医养生之道。他摒弃传统硬拳蛮力打法,以祖传拳术为根基,融合少林武术招式,吸纳道家导引吐纳之法,结合《易经》太极阴阳变化规律,参照人体经络运行原理,潜心研创而成一套内外兼修、刚柔相融的拳法,形成体系完备的陈氏太极拳。

清代中期,陈氏太极拳向外传播,武学大家杨露禅远赴陈家沟学艺,学成后入京传拳,根据大众体质改良拳架,风格舒缓柔和,广受欢迎,自此太极拳走向民间。历经数代传承演变,又相继衍生出武式、吴式、孙式、和式等诸多流派,各有特色却一脉同源。

民间流传张三丰创太极拳之说,多为后世文学传说。

阴阳平衡

太极拳的核心文化根基,是中国传统哲学中的阴阳五行思想与道家“道法自然”理念。

太极拳的每一个动作、每一次呼吸,都在践行“阴阳平衡、动静相济”的哲学智慧,将宇宙万物的运行规律,浓缩于一招一式之间。阴阳思想是太极拳的灵魂。《易经》有言“一阴一阳之谓道”,太极拳将这一理念具象化:拳势中的“虚与实”“刚与柔”“动与静”“开与合”,皆是阴阳的具体体现。虚步为阴、弓步为阳,柔劲为阴、刚劲为阳,吸气为阴、呼气为阳,开合之间、虚实转换,始终追求阴阳平衡,不偏不倚。

习练太极拳时,要求“刚柔并济”,不可一味求刚,亦不可一味求柔——刚劲藏于柔劲之中,柔劲孕育刚劲之力,正如阴阳相生相克、相互转化,体现了“独阴不生、独阳不长”的哲学真理。

这种平衡理念,不仅是拳术的技法要求,更是中国人为人处世、修身养性的核心准则,主张凡事适度、不偏不倚,与自然、与他人、与自我达成和谐,在松柔舒缓中积蓄力量。

圆融内敛

太极拳不仅是武术与养生之道,更是一门蕴含中国传统美学的艺术,其招式、意境、心法,处处体现了中华古典美学的核心追求——圆融、内敛、简约、意境悠远,将“形美、意美、神美”融为一体,成为东方美学的生动展现。

“圆融之美”是太极拳最直观的美学特征。太极拳的所有动作都以“圆”为核心,没有棱角、没有生硬的转折,一招一式如行云流水、循环往复,形成“圆活连贯、连绵不断”的视觉美感。无论是“云手”的左右回旋,还是“野马分鬃”的舒展圆转,亦或是“太极圈”的循环往复,都体现了“圆融无碍”的美学理念。这种“圆”,不仅是动作的形态,更是一种哲学审美,圆代表着圆满、和谐、包容,正如中国人追求的“和而不同、兼容并蓄”,体现了东方美学的柔和与大气。同时,太极拳的“圆”还追求“内外圆融”,肢体动作的圆与内心意境的圆相呼应,做到“形圆、意圆、神圆”,达成“内外合一”的审美境界。

太极四海 福泽五洲

太极拳无国界、无门槛、无文化壁垒,外国人完全可以练习。

作为融合阴阳哲理、中医养生与武术功法的中华非遗,它以“松柔、缓慢、圆活、平衡”为核心,动作不依赖语言,理念契合全球健康需求,早已成为跨越种族、文化与年龄的“世界健身语言”,全球习练者超5亿,覆盖180多个国家和地

区。

外国人练太极,生理与心理皆适配,优势显著。

从身体层面,太极动作舒缓、强度可控,不拼蛮力,适合欧美、非洲、中东等不同体质人群,尤其契合中老年人关节养护、肌肉放松需求,对久坐族肩颈劳损、腰背酸痛也有极佳调理作用。

从文化层面,太极“阴阳平衡、刚柔并济”的内核,与西方“身

心整合”健康观、东方多国传统养生理念高度契合,无需深度文化背景即可理解践行。

从学习层面,太极拳招式直观、节奏缓慢,一招一式可模仿、可拆解,语言障碍几乎不影响练习,海外练习者常以“跟着动作走、专注呼吸”快速入门。

如今,太极拳在海外热度爆棚,从民间健身、医院康复到高校课堂、国际盛会,全面融入

当地生活。欧洲是海外太极重镇:法国有700多个太极俱乐部,约20万人常年练习,巴黎街头、公园随处可见白人、黑人练太极拳;德国、意大利、西班牙等国社区中心、老年公寓普遍开设太极课,成为中老年群体日常养生首选。美洲地区,美国有约400万爱好者,哈佛医学院研究证实太极拳对帕金森、关节炎有显著改善作用。 本报记者 李由

民间拳韵

太极讲究心静气和,流传有静心悟拳的民间佳话。

诸多文人雅士偏爱习练太极,不求比武争胜,只求调养身心。每日晨光初露之时,众人于林间庭院起势运拳,动作圆缓连贯,呼吸自然相随,摒弃心中杂念,忘却俗世烦恼。长期习练不仅活络筋骨、疏通经络,更能平复心绪、涵养心性,渐渐形成晨起练拳、修身养性的传统习俗。

民间还流传着太极调和阴阳的养生典故。古人认为人身如同天地,阴阳失衡则百病丛生,而太极拳动作开合有序、虚实相生,一动一静皆暗合阴阳变化。出势为阳,收势为阴,舒展为阳,内敛为阴,长期演练可调和体内气血,理顺脏腑机能,达到身心平衡之态。不少体弱之人常年坚持练拳,体质日渐强健,年迈之人习练更是精神矍铄,故而太极养生益寿的说法代代相传。

数百年来,太极拳从实战武学演变为全民养生运动的历程,也诠释了不骄不躁、谦和内敛、阴阳平衡的太极精神。

如今太极拳早已超越单纯武术范畴,承载着中华修身文化,在一招一式之间,传递着平和从容、顺应本心的处世之道,成为流传千古的文化瑰宝。

口腔溃疡 警惕白塞病

王女士口腔老长溃疡,稍微多吃一点辣,嗓子便干痛,嘴巴里动不动就长满疮,有时痛得吃不下饭。起初她以为只是吃辣上火了,直到双腿突然冒出一片片红色硬结,一按就痛,连走路都变得小心翼翼,生殖器也出现隐痛性溃疡,王女士才去医院就诊,最终诊断为白塞病。

白塞病是自身免疫性血管炎,核心特点是会累及人体多个部位的血管,进而引发反复的黏膜损伤和炎症反应。

由于白塞病患者易出现湿热内蕴的体质状态,吃辣则会加重体内湿热,刺激本就脆弱的黏膜组织,让溃疡、红肿等不适表现得更明显。但辣椒并不是致病根源,免疫系统功能紊乱才是引发白塞病的核心原因。以下症状非食辣上火,实为疾病信号。

反复口腔溃疡

食用辛辣食物后出现口腔溃疡发作,病程持续超过1周仍无明显缓解迹象,溃疡面边缘红肿凸起、基底凹陷且伴随持续性灼痛,对常规抗溃疡药物(如局部抗炎制剂、黏膜修复类药物)的治疗反应较差。此类表现绝非普通上火,通常是多个、疼痛剧烈、深浅不一的溃疡,此起彼伏,是绝大多数白塞病患者的首发症状。

生殖器溃疡

生殖器溃疡比口腔溃疡更深、更痛,愈合后常留下疤痕。

针刺反应

形式多样,如针刺反应(在注射或抽血部位出现红肿、脓疱),应高度怀疑白塞病。

以上三联征是白塞病的典型症状。

曹华