



安徽中醫藥高等專科學校
AnHui College of Traditional Chinese Medicine

太極拳與健康



太极拳的影响及作用机制



平衡机能

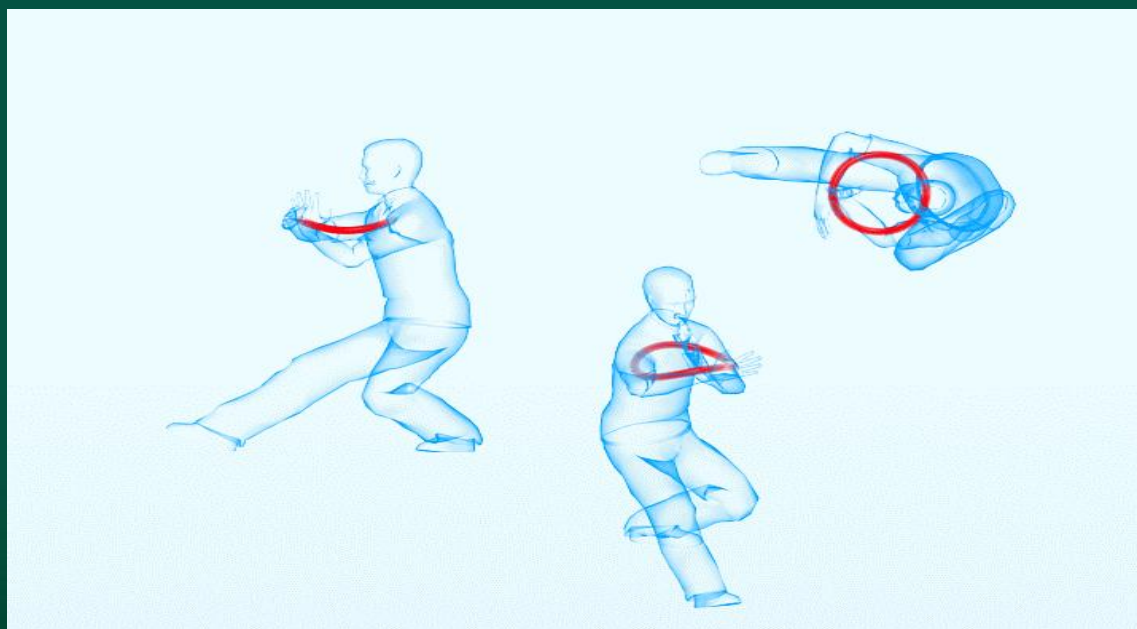
前庭

敏捷度

躯体感觉

肌肉力量

协调能力



心肺功能

血液循环

血管弹性

血压

运动耐量

NT-proBNP水平



心理健康

积极健康

社会适应性

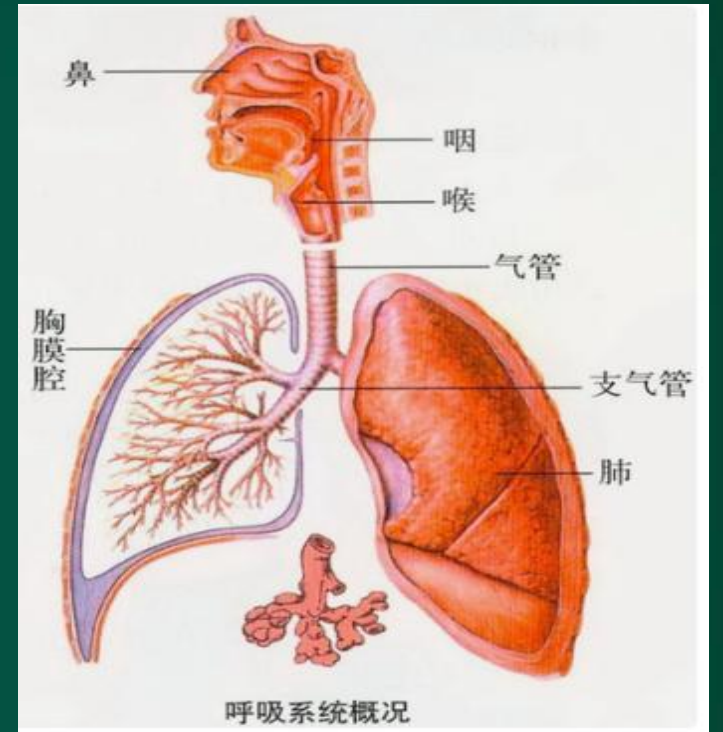
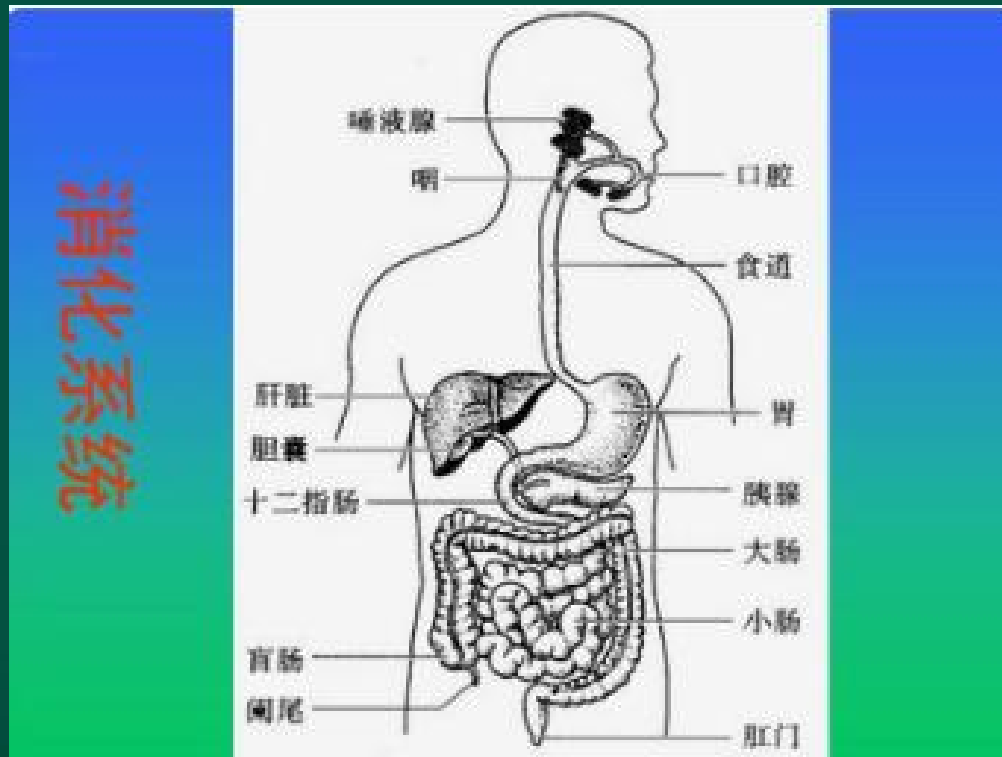
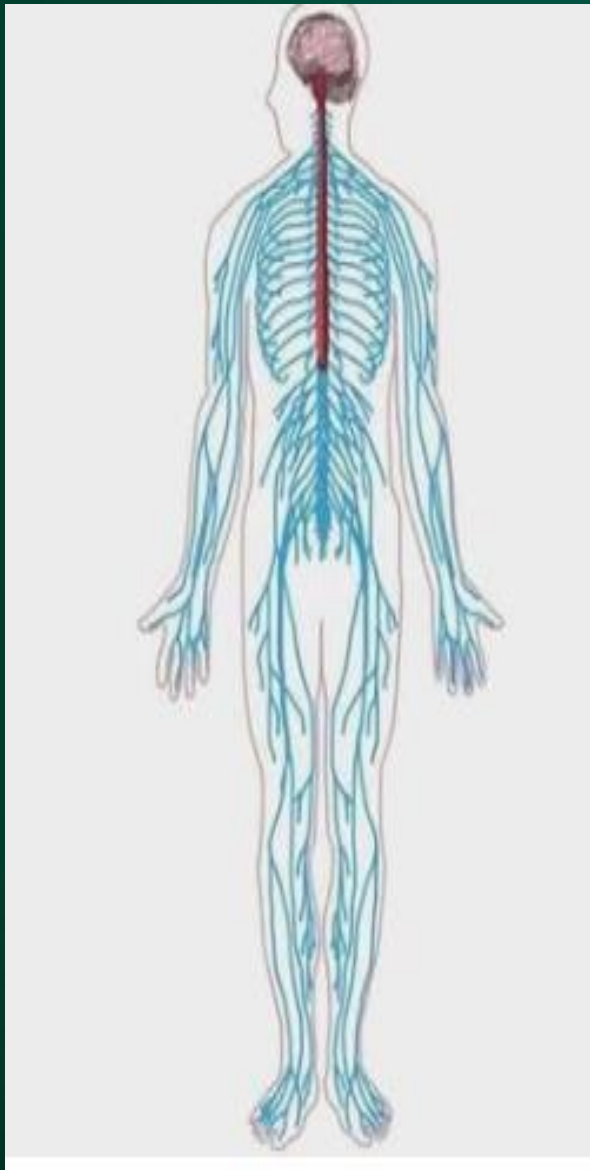
修身养性

调节心情

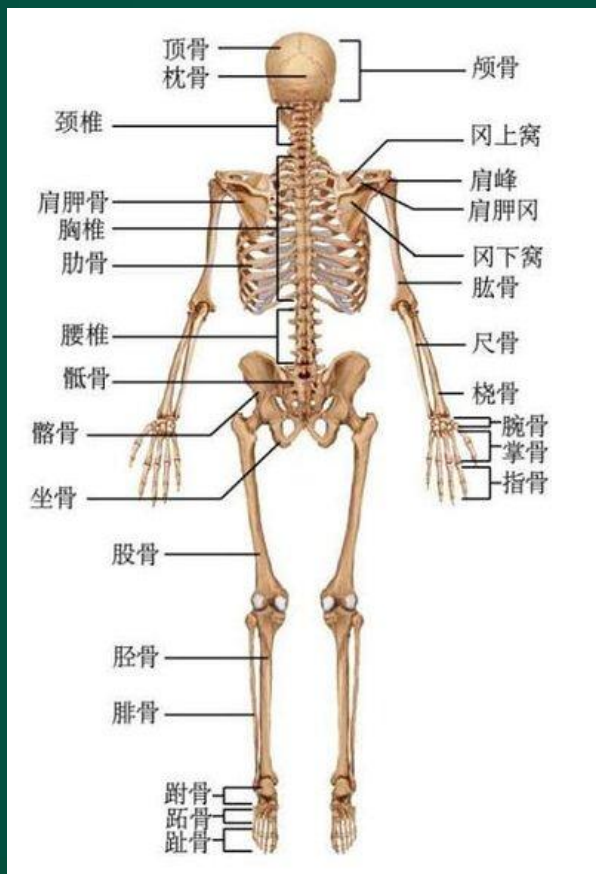
社会行为水平



神经系统、呼吸消化系统



骨骼、肌肉



太极拳与治未病





- 中医学有“圣人不治已病而治未病”之明训，具有与太极拳相同的“防重于治”的思想。关于治未病的记载最早见于《黄帝内经》，包含“未病先防”、“既病防变”、“瘥后防复”三个层面。



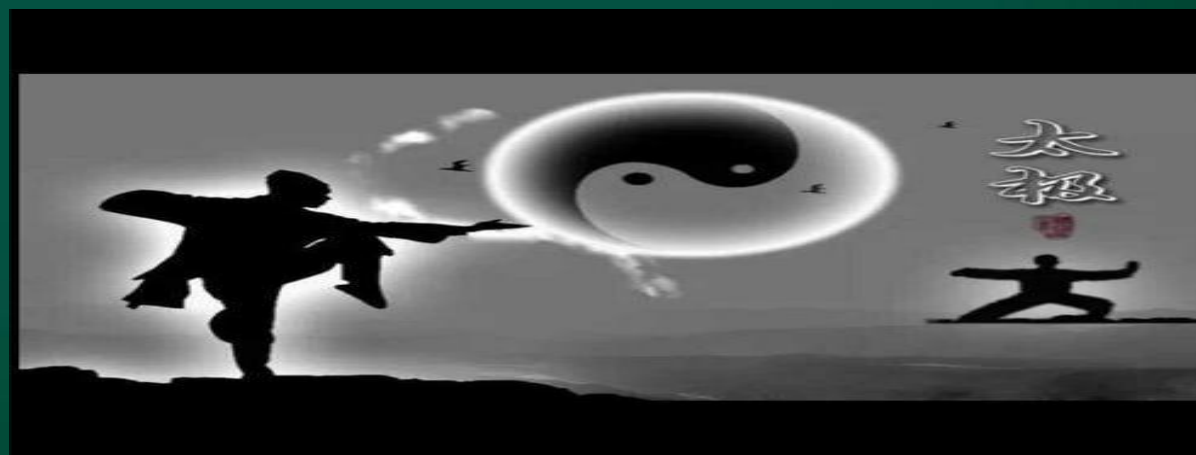
- 两种含义：一为防患于未然，即未病而预防疾病；一为既病之后，防其传变，如扩散或并发其他疾病。
- “**治未病**”是中医独特的预防医学思想，强调**防患于未然**的重要性。太极拳被称之为治疗未病最有效的方法和手段。

太极拳对治未病的功效



平衡阴阳

阴阳平衡是人体健康的根本，所谓“阴平阳秘，精神乃治”，也是治未病的关键之一。

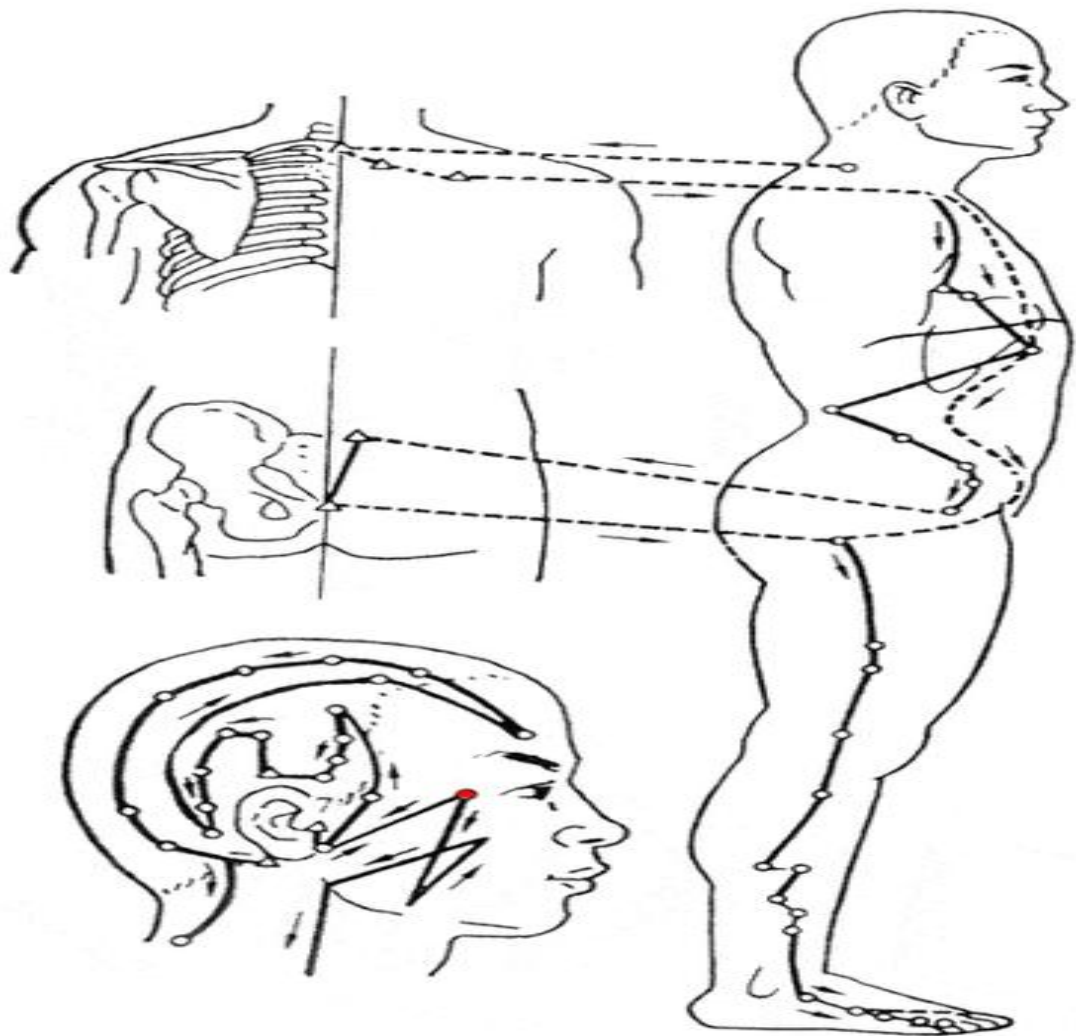


调理气血

气血是人体健康主要物质基础，补益气血也是中医治未病思想的核心之一。



疏通经络



“太极拳”特有的“缠丝劲”练法，源于中医的经络学说。

调节脏腑

治未病思想认为，人体是一个以心为主宰，五脏为核心，通过经络“内属于脏腑，外络于肢节”联系的有机整体。



抻筋拔骨



俗话说：“筋长一寸，
寿增十年。”



中医治未病蕴含丰富的预防医学思想，太极拳与中医治未病思想有极为密切的联系。将二者融会贯通，可发挥太极拳在防病治病中的潜在优势。

太极拳防治亚健康



亚健康状态，定义为介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态。

亚健康是健康与疾病之间的临界点。

据世界卫生组织调查显示，抵御亚健康的最好方法，是学练中国太极拳。

坚持太极拳锻炼，有助于改善神经系统的抑制过程，增强心肺功能，对心血管系统、消化系统及骨关节系统大有裨益，活经通络，和顺气血，舒筋壮骨，祛疲解倦，可谓现代人亚健康的真正克星。



太极拳养生





根据中医理论，运动就像是对穴位进行按摩，能疏通脏腑的气血，来达到内病外治的目的。

