

体坛风景线

健身融武韵,动静总相宜

□本报记者 冯晶

春天的脚步日渐临近,体育健身氛围越来越浓。其中,传统武术在各地群体活动中异彩纷呈,戳脚、六合拳、燕青拳、八极拳、八卦拳、太极对剑……一招一式间尽显传统文化魅力。

日前,“沧海武韵 魅力狮城”2024 传承大运河文化传统武术交流展演活动在东光县大运河武术主题公园举办,全市的 17 家武术组织参与展演活动。来自不同门派的武术高手们齐聚一堂,包括燕青拳、八极拳、沙家拳、唐拳等一一登场亮相,动作舒展流畅,刚柔并济,神态自若,一招一式,诠释着他们对武术精气神的认知与理解,展现了武术健儿的卓越风采。

“60 后”市民王先生带着全家来公园踏春,与众多

在此休闲旅游的市民以及外地来此“打卡”的游客一样,王先生一家人沐浴在春日的阳光里,欣赏民俗展演,浏览武术精彩,欢天喜地“闹”春来。

2月24日,顺平县“武”动精彩全民健身展演活动在该县蒲阳拳社广场举行。在展演现场,200 余人参演的孙氏太极拳 98 式集体表演拉开序幕,形意拳、杂式锤、形意八式拳等节目相继亮相,18 名幼儿园孩子表演的太极十三式将现场氛围推向高潮。太极拳是中国传统健身运动中的瑰宝,顺平县具有悠久的太极拳习练历史和深厚的太极文化底蕴。

在高阳县辛桥村举办的龙年武术闹元宵表演活动现场,拳术、器械、对打依次登场,表演单人拳术和器械的队员们个个精神抖擞,身法灵活精湛,满场刀光剑影,兵器碰撞声扣人心弦,为现场观众带来了一场精彩

纷呈的武术盛宴。

而在蠡县 2024 年“非遗文化闹元宵 蠡县戳脚过大年”武术展演活动中,演练者高超的戳脚技艺浑然一体,有的大开大合,有的小巧秀气,有的横冲猛打,有的刚柔相济……参演的每个人都是精神抖擞、招式清晰,练拳的身法灵活、干净利索;舞刀的寒光逼人、招招到位。

作为全民健身活动重要组成部分的民俗体育,常常以接地气的活动内容,起到了“体育民俗搭台,全民参与锻炼”的效果。活动的参与门槛不高,容易激发起大众踊跃参加的兴趣和热情,人们的积极性越来越高,参与人数越来越多,在促进大众强身健体的同时,其承载的传统文化也在不知不觉间传承了下来,得以继续发扬光大。值得点赞!

无忧养生堂

抓住春天的生机 —— 运动篇

俗话说:“一年之计在于春”,春季是一年中阳气升发的季节,生机最为旺盛。人体养生也要顺应自然变化,走出家门,拥抱大自然,顺应春季的升发之机,促进体内外的气体交换和吐浊纳清,有助于人体的新陈代谢,使人体精力充沛。春天如何运动才能顺应天时呢?

其实,《黄帝内经》中有针对四季养生的篇章,《素问·四气调神大论》是这样描述的:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生。”概括一下,春季的运动养生归结为以下几点:

第一,晚睡早起。《内经》提倡春季“夜卧早起”,即晚睡早起。过了冬季,白天延长,夜晚缩短,我们也应该顺应这种昼夜的变动规律,适度减少睡眠,增加活动时间。因为,人体阳气的生发和闭藏,是与睡眠密切相关的。当我们清醒时,阳气行于表、行于外;当我们入睡时,阳气行于内、行于脏。因此,要想使人体的阳气像自然界的阳气一样能够生发,就要减少睡眠时间,睡眠过多,极易使人体的阳气郁滞体内,不利于“春夏养阳”。但古代医家也强调,虽然春季要“晚睡早起”,早起也不要早于鸡鸣时段,即一般不要在 5 点之前起床。因为五点之前属于肺经当令,肺朝百脉,起床太早锻炼,会影响气血重新分配。晚睡不要晚于半夜子时,即不要在晚上 11 点后再睡,否则,也会对人体健康不利。

第二,适度运动。古语云,动生阳。适度运动,对人体的阳气有长养作用,运动本身也符合“春者,蠢也,动也”的本意;所谓“广步于庭”,是指到了春天的时候要在庭院慢慢散步。古代大户人家,往往有很大的庭院或

花园,人们穿着宽衣长袍,或散步,或郊游。现在都市人都住高楼大厦了,根本没有大院子,早晨起来到附近公园运动,就是很好的方式了。有条件的到太平河、西山森林公园等风景之地走走,当然就更好了。“披发缓形”是要把头发披散开来,使人处于一种舒适状态,让身体从冬天的休整中苏醒过来。

(1)放风筝。中国有句古话:“鸢者长寿”。就是说,经常放风筝的人,寿命比较长久。放风筝是一种很好的全身运动。立春后,一线在手,看着风筝乘风高飞,随风上下,飘忽不定,实在是一件很愉快的事。在放风筝的过程中,要不停地跑动、牵线、控制,全身的肌肉、关节,都要投入运动之中,急缓相间,有张有弛,有利于放松骨骼,活动肌肉。此外,趁着春季莺飞草长时节,忙里偷闲,到空气新鲜的郊外放放风筝,沐浴在融融的春光里,对身心健康和慢性疾病的康复,都是十分有益的。此外,放风筝的群体性很强。好友相聚,妙语连珠,破闷解乏,精神愉快,“笑一笑,十年少”,也是鸢者长寿的重要因素。

(2)踏青。刚过完龙年春节,大吃大喝加上运动减少,身体放松休息完,储备了不少能量,这时应当和家人朋友踏青春游,既享天伦之乐,又顺应四时变化。在先秦时期,就有探春、春游、寻春习俗,三四月里,花草发芽,古人结伴出行至郊外原野游玩,可以疏肝解郁,调理脾胃,缓解春困。

(3)伸懒腰。伸懒腰这个动作简单,随时都能做,在尽力伸展四肢,还要全身用力,配合深呼吸,两者一起做,能够起到通络筋骨、行气活血作用。这个活动尤其

适合写字楼里的白领一族,平时忙于工作,可以利用工作间隙、午休时间,或早早晚晚等零星时间,随意运动,效果颇佳。

第三,随气温变化而调节运动。春季气温多变,如寒、湿、风等,我们要随之应变,以呵护正气。

(1)雨雪天、大风天、或天气寒凉时节,应减少或停止室外运动。雨雪天湿气盛,湿为阴邪,易伤人体阳气;“风为百病之长”,就是说刮大风时锻炼,或长时间立在风口,容易得病。恶劣天气,尽量减少在室外运动;天气寒凉时节,同样要注意这一点。患有冠心病等心脏病的患者,更不适合此时运动,因为“血得寒则凝”,寒性引凝涩,寒凝血瘀,可能诱发心绞痛,危及生命。

(2)运动强度要舒缓。春天是一年之始,运动要强调一个“缓”。开始时候,运动量不要太大,时间不要太长,运动过程不要过猛。如果过度运动,容易适得其反,对身体造成伤害。

(3)运动也要讲辩证。身强力壮的年轻人,可以选择运动量大的运动项目,如长跑、打篮球、踢足球等;中老年人更适合传统运动,比如踏青、放风筝、八段锦、五禽戏、易筋经、太极拳等。这类运动,具有悠久的历史及强烈的民族色彩,具有强大的内在生命力,调息、调身、调心三者有机结合,保健、养生、祛病的功能性作用明显。

马路边,草地上,小水沟,一颗颗饱含生机的新芽。一场春雨后,全都绿了,那是春天的力量;四季更替,花开花落,那是自然的魔力;遵循自然规律,选择适当的运动方式,则是强身健体的运动之道。

春种一粒粟,秋收万颗籽。抓住天机,运动起来,与春天一起生机勃勃!

(吴俊巧)



作者简介:吴俊巧(网名无忧)是河北省中医院中医养生老师,曾荣获河北省文明办与燕赵都市报共同主办的“感动河北”2015 年度人物奖,并入选中央文明办发布的“中国好人榜”,曾在燕赵都市报、河北青年报、河北广电报开设中医养生专栏。