

# 让太极文化更具魅力更加繁荣

## ——探访温县太极拳武术文化管理中心

本报记者 高小豹

千年古县，豫北水乡。环城水系健康步道的悠然晨练，滨河公园刚柔相济的太极拳姿，文化广场场面壮观的健步走队伍，体育场馆酣畅淋漓的健身运动……走进太极圣地温县，处处都能感受到这座县城的体育脉动。“共享太极 共享健康”不仅是这里的骄傲，更是温县贡献给世界的文化大餐。

“太极文化不仅仅是焦作的，也是中华民族优秀传统文化的一部分。挖掘好、开发好、弘扬好太极文化，做强做大太极文化产业，是历史赋予我们的使命。”8月26日，温县太极拳武术文化管理中心主任任海林说。

据了解，为充分展示太极拳被列入人类非物质文化遗产代表作名录这一成果，让太极拳更好地服务人类健康，近年来，温县进一步营造全民共享太极、共享健康的浓厚氛围，特别是在太极拳申遗期间，温县县委、县政府将太极拳“六进”展演纳入太极拳申遗成功庆祝活动，体现了对太极拳“六进”活动的重视。同时，由县委副书记亲自挂帅，县委办、县政府办牵头，温县太极拳武术文化管理中心具体实施。



市太极拳优秀传承人、市太极拳人才高级拳师代表集中表演太极拳。 本报记者 吉亚南 摄

太极拳，是一种汲取了古代哲学、医学、兵法学、道家思想、儒家思想等学科理论的拳术运动，是中华武术之魂，展现了中国传统文化精髓，促进了社会和谐，是增进人类友谊的桥梁和纽带。如今，太极拳已经上升为全民健康的需要，成为推进健康中国建设，

提高人民健康水平的传统文化代表。为做好太极拳展演活动组织工作，温县太极拳武术文化管理中心成立了以一把手为组长，分管副职为副组长的领导小组，抽调经验丰富的裁判员，以及其他单位人员共同组建裁判员队伍，服务“六进”展演活动，为展演活动的公平、公正夯实基

础。在强有力的工作领导下，温县“六进”活动加快普及，并举办了武术教练员培训班，挑选优秀学员深入各单位和乡镇（街道）开展教学培训，培训3000余人次，辐射人群约20万。作为太极圣地，温县以“六进”工作为“爆破点”，太极拳

运动向全社会推广普及；以赛事活动为“催化剂”，力促竞技体育发展。特别值得一提的是，去年以来，温县成功承办了河南省大学生“华光”体育系列活动暨第十六届武术锦标赛，1200余名运动员参赛；举办温县首届武术锦标赛，首次将少林拳纳入比赛，800余名运动员参赛；举办“金秋杯”温县农民太极拳比赛，10个乡镇（街道）200余名运动员参赛；创新办赛合作模式，与知行文旅公司联合举办第二届武术锦标赛……此外，还组队参加省第八届太极拳健身大赛、省第五届传统武术大赛等，集体项目“袖里乾坤”在第八届太极拳健身大赛上荣获第一名。

同时，在提升公共体育服务体系方面，温县结合“五星”支部创建、老旧小区改造、城区15分钟健身圈等，为符合条件的村、游园、小区配备、更新体育设施，实现262个村健身器材全覆盖。在完善城乡体育场馆服务能力方面，先后打造了温县职工全民健身中心、产业集聚区全民健身中心、武德镇全民健身中心。

“太极拳是我们的宝贵遗产，是中国优秀传统文化的代表，我们有责任和义务把它保护好、传承好、发展好，使其造福全人类。”任海林说。



人类非物质文化遗产代表作  
名师大讲堂



张绍均在习练太极拳。 本报记者 高小豹 摄

本报记者 高小豹

随着人口老龄化的加剧，如何预防老年人摔倒、提升老年人生活质量，成为人们日益关心的时代命题。被誉为近乎完美运动的太极拳，对此是否有较好的解决方案呢？本期名师大讲堂，记者采访了市太极拳健康养生研究中心副主任、太极拳运动处方化研究课题组核心成员张绍均。

“国内外研究已经证实，长期习练太极拳，对于提高老年人防摔倒能力、全面改善老年人生活质量，有显著效果。关键是一要练对，二要练好。”张绍均说。

张绍均表示，虽然太极拳有这么好处，体育部门和太极拳社团都在大力推广太极拳，但在庞大的老年群体中，真正走近太极拳、习练太极拳、受益于太极拳的，并不是特别多。他认为，太极拳门类众多、技法丰富，对于广大零基础的老年人来说，容易望而生畏，感觉无所适从，觉得太极拳的“门槛儿”偏高，自己学不会、练不好。“要破局，就必须有创新。破局的方向应该是消除老年人顾虑、降低习练门槛、规范科学指导。”张绍均说。

为此，张绍均结合运动康复学理论与自己多年的教学实践，提出“处方化功能性引路、低难度小切口入门、系统化阶梯式提高”的理念。他说，顺应时代变化，突出以人为本，是新时代太极拳健康发展和发扬光大的必然选择。老年人元气逐渐减弱，阴阳、气血、脏腑往往出现这样那样的失衡或虚亏，核心肌群、骨关节、韧带、平衡性、协调性等往往变弱，并常伴有一种或多种慢性疾病。针对这个特点，太极拳要发挥“良医、良药”的作用，必须做出必要的调整，“对症下药、确有功效”，要“一人一太极、精准指导”，不能一成不变、千人一方。接着，张绍均简要介绍了他的“三部曲”。

第一步，正视、接受并尊重老年人的现有状况，结合体检结果进行运动前评估，在此基础上，以安全、简便、有效为原则，制定适合的个性化的太极拳运动处方。以增补元气为基础，抓主要矛盾，突出功能性、针对性。以“基础方+”形式，一般不超过3个动作。以防摔为例，可以选择“站桩、起势、金鸡独立”三个基本动作。站桩静心调形、起势调气调息、金鸡独立调节平衡性增强稳定性。第二步，前边动作熟练掌握，习练一段时间体能、平衡性增强及防摔能力提高后，可以根据具体情况，选择编排一些短套路小组合，增加步法、身法的变化，一般不超过10个动作，快慢相间循环做，巩固前期效果、感受成长变化的乐趣，体会太极拳动作的变化之美，增强学习信心。第三步，经过前边两个阶段，老年朋友对太极拳的健身效果有了亲身体会，对学好太极拳有了一定的信心，如果对系统学习太极拳的兴趣和愿望进一步增强，则可以结合其需求和特点，制订系统化的太极拳学习计划和方案，逐步引导习练者登堂入室，享受太极拳丰富的文化内涵，体会“逆生长”“延年益寿不老春”的乐趣。各个阶段要顺其自然、因势利导，循序渐进，切记不可操之过急。

最后，张绍均表示，作为太极拳传人，他有责任、有决心、有信心把太极拳传承好、发展好，为推动全民健身与全民健康深度融合作出贡献。

### 名师档案

张绍均，1967年出生于太极拳发源地河南省焦作市温县，和式太极拳第七代传人，市优秀武术名师，中国武术段位制指导员、考评员，焦作市太极拳健康养生研究中心副主任，人民教育出版社《少儿国学》太极拳网络教学栏目特邀主讲，对太极拳文化研究、养生保健有独到见解。

如果你在习练太极拳过程中有什么困惑，请添加微信号tjqzk或将你的问题发送至电子邮箱jzrbgxb@126.com，也可编写短信发送至手机13569191591，武术名师将在《名师大讲堂》栏目为你解惑释疑。

## 张绍均：巧练太极拳 防摔更延年

## 贡献“语言搭桥”力量 推动太极文化传播

### ——太极拳习练者李泽园的故事



李泽园在习练太极拳。 本报记者 高小豹 摄

本报记者 高小豹

作为一名翻译专业研究生，李泽园就读于河南理工大学外国语学院。在研究生学习期间，她积极参与到传播太极拳的事业中。

“太极拳蕴含着中国传统的儒家、道家、中医等多元文化，是中华文化的重要标识，太极文化是太极拳进行更好传播的知识根基，太极拳作为修身养性的一种运动方式，是全人类宝贵财富的一部分。”8月25日，李泽园接受记者采访时说。

李泽园表示，随着国际交流越来越频繁，作为太极拳的发源地，焦作应该向世界人民展示太极魅力，努力提高太极拳影响力，让世界各国人民都认识、了解太极拳。

在翻译研究过程中，李泽园注意到，在太极拳对外交流时，应注意保持太极文化特征，规范太极拳的交流术语，从而促进太极拳的跨文化精准传播。同时，还要注重在不同的跨文化语境中需要的翻译词汇。太极拳的发展不

仅要在技术上推广与创新，更需要对其文化内涵进行挖掘与塑造。在做好文化建设的同时，需要准确翻译文化理念、诠释技术方法。她力求成为既熟悉太极拳以及太极文化，又能够准确翻译的专业人才，实现太极拳高质量传播和太极文化高质量传播。

李泽园多次参与到太极拳等武术书籍翻译工作，力求保护好太极拳核心的文化遗产，借太极拳交流术语，服务国家战略，推动太极拳文化“走出去”。

李泽园还发表了一篇关于太极拳术语翻译的论文，并参与翻译多篇太极拳研究的论文。她不仅在翻译方面有所建树，还跟随太极拳教练习练太极拳，积极参与太极拳传播相关活动。多次跟随导师探访陈家沟，借助新媒体技术，深入挖掘太极文化内涵，致力于向社会传递太极拳健康正能量，传播、推广中国优秀传统文化和健康养生文化。



## 韦雅仙：勤练太极拳 收获健康快乐

本报记者 高小豹

中原大地是一块神奇的土地，孕育了许许多多优秀的人才，陈式太极拳的发源地陈家沟就位于这块神奇的土地上。“陈式太极拳源于明末清初中原地区的温县陈家沟，陈式太极拳具有较强的健身养生作用，特别适合当下社会的广大群众来健身锻炼。”9月3日，韦雅仙在接受记者采访时说。

太极拳博大精深，太极体育文化包括的项目也有很多，如太极剑、太极单刀、太极双刀、太极春秋大刀、太极推手等，人们可以根据自身的爱好去选择适合自己的锻炼方式。

每当朝阳升起，当人们开始忙碌于生计，四处奔波的时候，在幽静的公园里、广阔的广场上，总能找到习练太极拳的人们。韦雅仙说，一个具有良好精神面貌的人，首先他的精气神要好，才会让人看上去精神焕发，神采奕奕。太极拳讲究吐纳和丹田结合培养元气的方法，用意念引导元气，使气上下相随。在习练太极拳时，要配合吸气和呼气、提气与沉气，从而带

动体内脏器的运动，增加气血的循环，打通人体经络，提高内脏器的抵抗与防护功能，润泽脏器，减缓衰老。与此同时，在习练太极拳的过程中，还能够调动身体各个部分的肌肉，提高运动神经的敏感性，改善身体的协调性与灵活性，让人慢慢变得强劲有力，呈现出饱满的精神状态。

长期习练太极拳，不仅能够提高身体免疫力，还能够提高抵抗病毒的能力。“常年习练太极拳的人们，日常就很少生病，身体素质也比同龄人要强壮许多。由此可见，太极拳这项体育运动，有养生保健的作用。”韦雅仙说。

现代社会快节奏的生活，除了给人们带来身体上的疲惫，同时也带来巨大的精神压力。在韦雅仙看来，习练太极拳讲究的是内外放松、心神安定，在放松身体的同时，精神上的压力也得到了缓解。太极拳轻柔缓慢的动作，配合古典优雅的音乐，让人们心浮气躁的心沉淀下来。多练太极拳，可以修身养性。



韦雅仙在练太极拳。 本报记者 高小豹 摄