# 河南理工大学:打造世界一流太极拳学科

**本报讯**（记者**李晓军**）3月1日，记者从河南理工大学获悉，该校以太极拳学科获得河南省重点学科立项为契机，将着力打造世界一流太极拳学科。

太极拳作为中华优秀传统文化的代表，作为具有广泛影响力的人类非物质文化遗产之一，如何按照习近平总书记对中华优秀传统文化重要论述的要求和定位，以时代精神进一步激活其生命力，推动传统太极拳文化创造性转化、创新性发展？

经过一个时期的探索与实践，结合多轮领导和专家的指导与论证，河南理工大学如此回答这一重要时代命题：拓展建设一门崭新的学科——太极拳。

近日，由河南理工大学申报的“太极拳学科”获得河南省教育厅批准立项，成为新一轮河南省重点学科。这是国内首次将太极拳作为一门独立学科推进建设。这一举措填补了国内太极拳省级重点学科的空白，具有里程碑式意义。

“地处太极拳发源地焦作，河南理工大学有责任、有义务、有优势在国内外率先推进太极拳学科建设。”该校有关负责人说，该学科建设以太极拳服务人类健康为根本，以提升太极拳优势学科群综合实力为核心，着力推进太极拳学科的队伍建设、人才培养、科技创新、文化传承和国际传播等内涵建设，推动太极拳在传承、传播、创新中高质量发展。

据介绍，推进太极拳学科建设，是践行习近平总书记关于中华优秀传统文化重要论述的有效路径；是推动太极拳深入挖掘内在价值、提升核心竞争力、破解困难瓶颈的一项战略性基础工程，对于实现太极拳的创新性、内涵式高质量发展具有重要作用。

下一步，基于本轮国家和河南省打造特色新兴交叉学科的契机，该校依托太极拳发源地优势，拟打破现有学科壁垒，整合不同学科人才队伍，联合中国非遗协会太极拳专委会、焦作市和温县人民政府以及国内外高校，争取省政府多部门支持，着力打造世界一流太极拳学科。

↑太极拳学科建设发展研讨会。（上图由河南理工大学提供）

←习练太极拳的留学生。 本报记者 **李晓军** 摄

## 名师大讲堂

# 太极拳如何打通气血

## ——市中医院疼痛科主任郭端云一席谈

本报记者 李晓军

中医认为，气血是人体存在的基础，是健康的决定性因素。如果将人体比作生长的植物，气就像阳光，血就像雨露。

作为人类非遗之一的太极拳，对打通气血有着何种作用？

近日，在市体育局、市太极拳协会组织的太极拳公益大讲堂上，市中医院疼痛科主任郭端云介绍，从人体结构上建立正确的呼吸模式，保持良好的体态，稳定的心境，从气、形、意方面进行阐述使人体三焦畅通，以达到太极拳健身的目标。她介绍，呼吸是最重要的动作模式。如果呼吸模式是错误的，就谈不上其他动作模式的正常。太极拳源远流长，门派繁多，但各门派在呼吸问题上一致主张采用腹式呼吸。

凡用横膈膜的升降来带动呼吸，从而形成腹部的起伏鼓荡，叫腹式呼吸。以胸廓的开合起伏来带动呼吸的，叫胸式呼吸。

平日在静呼吸时，男子多腹式呼吸，女子多胸式呼吸。但在一般情况下，不论男女老幼，胸、腹式呼吸都是兼而有之的。

“打太极拳强调采用腹式呼吸，是为了不致因胸廓起伏度太大，而使气血上涌，同时也不致使重心过于上升，而有失下盘的稳定。”她说，由于腹式呼吸使脐下的丹田穴位（丹田，为石门穴的别名）明显地起伏鼓荡，因此，能做到腹式呼吸，也就做到了“气沉丹田”。

据介绍，腹式呼吸法不止一种，打太极拳较常用的腹式呼吸法有下列三种：

一、自然呼吸法。自然呼吸法也叫“腹式正呼吸法”。呼吸时小腹部要任其自然地起伏鼓荡，既要适度地加深呼吸，而又不可憋气。这样逐步地做到深、长、细、匀、稳、缓、静等七个字的基本要求，术语上就叫“气沉丹田”。能够气沉丹田，便能使气血下行而不致上浮，这样就有助于运动时下盘的稳固。自然呼吸在吸气时因横膈膜下降，以致小腹部向外鼓出，这时肺部自然向下舒展，从而保证外界有大量空气进入肺部。由于这种呼吸法纯任自然，因此对人体健康是有益无害的。杨式太极拳主张尽量采用腹式自然呼吸法，这对初学太极拳的人尤为相宜。

二、逆式呼吸法。逆式呼吸法又叫“腹式逆呼吸法”。吸气时小腹向里收缩，呼气时小腹向外鼓出，这与腹式自然呼吸恰好相反。由于逆式呼吸在吸气时横膈膜上升，小腹部向里收缩，而肺的底部因被横膈膜顶起，肺组织就不得不向四周扩张，以保证外界有更多空气进入肺部。由于这种呼吸运动较腹式自然呼吸法剧烈得多，因此，如要采用逆式呼吸法，最好坚持练拳三五年以后。因为那时呼吸肌与肺部经过一段时间的锻炼，都已较为发达，能够经受逆式呼吸中横膈膜肌升降的剧烈运动。

三、发声呼吸法。发声呼吸法一般只用于太极拳推手运动或练习技击时的一种呼吸法，但也有用于走架和疗病，然而流传一直不广。杨澄甫先生传有“推手放劲三气法”，即：“推手练习放劲时，向上打，意欲将对方掷上屋顶，这时口发‘哼’音；向下打时，意欲将对方击入地中，这时口发‘哈’音；向远打，意欲将对方拍透入墙壁，这时口发‘咳’音”。

在祖国医学与武术著作中，一般把外呼吸叫作“外气”，把内呼吸叫作“内气”。祖国医学认为：人体赖以维持生命的重要物质，是自然之气和水谷精微。

体外自然之气，由肺吸入，体内水谷精微，由脾上输于肺。两气结合，称为“宗气”，宗气积聚于胸口膻中穴，上出咽喉以行呼吸，下贯心脉以遍布全身。所谓，“上焦中焦通则精气神具，下焦通气沉丹田则生气力”。

由此说明，宗气主要是指“内气”，或“经络之气”。而内气的运行不仅靠肺，也靠心脾，因此才有“气行血亦行”的说法。《十三势行功心解》说：“能呼吸，然后能灵活。”这是指外气而言的，意思是说，呼吸舒畅，肢体才能灵活；反之，如呼吸不畅，动作就必然迟滞不灵。

《太极拳说十要》说“经络不闭则气通”，《十三势歌》说“气遍身躯不少滞”，《十三势行功心解》说“行气如九曲珠，无往不利”，等等，都是指内气而说的。

那么内气与劲力又有什么关系呢？

俗话说“气力”或“力气”，这就是把气与力联系在一起了，说明“有气才有力，有力必有气”。

现代运动生理科学研究了呼吸与力量的关系，其结论是：吸气时力量较小，呼气时力量较大，闭气时力量最大，这表明外气的呼出，恰好是内气到达四肢末梢的时候，因此肢体力量较大。

但在打太极拳时，不论采用何种呼吸法，都应做到“吸之绵绵，呼之微微”。对于呼吸的加深和调匀，都不可操之过急，更不可有憋气的情况。否则，会因憋气而发生忿气、胸闷、头晕等现象，给健康带来不良影响。

呼吸功能不等于呼吸能力，能力强大不等于模式正确。因此，先具备呼吸功能，再纠正呼吸模式，再强化呼吸能力。

“通过调整呼吸模式，更好地感知人体结构，应用于太极拳训练，真正达到外修其身，内养其心，疏通气血，益气延年。”郭端云说。

郭端云（左）在太极拳公益大讲堂上指导学员。本报记者 **李晓军** 摄

人类非物质文化遗产代表作

# 太极拳

## 太极传真

# 陈式太极 武动法国

**本报讯**（记者**李晓军**）近日，在法国克雷兹省千泉国家体育训练中心，70多名金发碧眼的法国学员，在我市太极拳师张东武的带领下，伸臂抬腿，共同习练陈式太极拳。

连日来，法国寒风凛冽，雨雪交加。来自法国各地的太极拳爱好者风雪无阻，齐聚该国千泉国家体育训练中心参加张东武太极学院2024年陈式太极拳高级培训班。

张东武1970年出生于温县，自幼习拳，是太极拳大师陈正雷的得意门徒。他致力于中法两国传播推广太极拳已经30余载。他和弟子们一起成立的法国张东武太极学院已走过15个春秋，在法国各地开办了6家分院，让太极拳在当地生根发芽，开花结果。

如今，越来越多的法国人通过习练太极拳，获得了身心的健康，生活的和谐；越来越多的法国人因此爱上了太极拳，爱上了中国的传统文化。

作为法国张东武太极学院首席总监、国际太极拳文化传播大使、太极拳代表性传承人，张东武应邀来到法国，执教此次太极拳培训班。张东武说，他将秉承“传承国粹，分享健康，研习太极，修炼身心”的宗旨，让太极拳造福人类，为促进中法太极拳文化交流而继续努力。

张东武带领法国学员习练太极拳。（图片由中国非遗协会太极拳专委会提供）

近日，巴西圣保罗市，200余名太极拳爱好者齐聚一堂习练太极拳。陈家沟太极拳学校巴西分校校长、陈家沟陈式第二十世太极拳嫡宗传人陈自强入室弟子陈大黑说：“太极拳不光给世界带来了健康，还是一座传递友谊的桥梁，我将用毕生所学推广中国太极拳。”图为陈家沟陈式第二十世太极拳嫡宗传人陈自强入室弟子陈大黑。 **陈艺堂** 摄


# 焦作开放大学(焦作广播电视大学)2024年春季学期开放教育招生简章

焦作开放大学(焦作广播电视大学)系国家开放大学、河南开放大学焦作分校，是一所以促进终身学习为使命、以现代信息技术为支撑、以“互联网+”为特征、面向所有社会成员开展本、专科学历教育的新型高等学校。与焦作大学同为一体，资源共享，拥有优化的网络环境、先进的技术设施、功能完备的学习平台、丰富优质的学习资源和完整的学习支持服务体系及质量保障体系。学校先后被评为全国电大教务管理先进集体、全国电大考务工作先进集体、全国电大招生工作先进集体，是全国首批34所示范性基层电大之一。形成以焦作开放大学为中心，六所县级电大为主干，覆盖全市城乡的现代远程开放教育办学系统，在校学生万余人。

随时报名，注册入学，焦作开放大学常年招收开放教育本科、专科学生。

**一、国家开放大学开放教育招生**

**(一)专科起点本科专业(方向)：**

**1.招生专业：**金融学、法学、学前教育、小学教育、汉语言文学(师范方向)、广告学、机械设计制造及其自动化、计算机科学与技术、土木工程、水利水电工程、护理学、工商管理、会计学、财务管理、行政管理、物流管理。

**2.招生对象**

(1)具有国民教育系列相同或相近专业高等专科(含专科)以上学历者。

(2)护理学专业招生对象还须为持有护士执业资格证书的在职人员。已经获得国家开放大学护理专业专科学历的“专升本”新生，可不再提供相关执业资格证书证明材料。

**3.报名材料**

身份证原件及复印件(正反两面)；专科毕业证原件(若丢失需开具学校证明)及复印件；专科学历证书电子注册备案表(PDF格式)或“中国高等教育学历认证中心”出具的认证报告；蓝底照片(通过照片采集小程序采集)。非本地户籍生源还需提供在本地工作生活的相关证明材料。

**(二)专科专业(方向)**

**1.招生专业：**建筑工程技术、建设工程管理、工程造价、现代物业管理、水利水电工程智能管理、数控技术、机电一体化技术、计算机网络技术(网络管理方向)、护理、金融服务与管理、大数据与会计、工商企业管理、电子商务、现代物流管理、旅游管理、广告艺术设计、学前教育、中文、法律事务、行政管理。

**2.招生对象**

(1)招生对象为普通高中、职业高中、技工学校和中等专业学校毕业生或具有同等学力人员。

(2)护理专业招生对象为中等专业学校毕业、持有护士执业资格证书的在职人员。

**3.报名材料**

身份证原件及复印件(正反两面)；高中、技校、中专毕业证原件(若丢失需开具学校证明)及复印件、蓝底照片(通过照片采集小程序采集)。非本地户籍生源还需提供在本地工作生活的相关证明材料。

**二、“一村一名大学生计划”：**

**1.招生专业**

**本科：**园艺、农村区域发展

**专科：**园艺技术、现代农业经济管理、园林技术、畜牧兽医、食品智能加工技术、工商企业管理(乡镇企业管理方向)、行政管理(乡村管理方向)

**2.报名材料**

同开放教育专业。凡属于焦作市村(社区)党组织书记、支部委员的提供组织部门盖章的学历提升表可享受学分费优惠(其他费用不变)。

**三、学习方式**

学生参加在线学习或面授学习，完成课程作业，参加课程考试。

**四、毕业及颁证**

学生学籍自注册入学起八年内有效，专科起点本科专业和专科专业最低修业年限均为两年半。国家开放大学实行学分制。学生在学籍有效期内取得规定的毕业所需学分、符合毕业条件，准予毕业并颁发国家开放大学毕业证书。本科学生符合条件的可按规定申请国家开放大学学位。毕业证书、学位证书均可在中国高等教育学生信息网(www.chsi.com.cn)查询。

**五、焦作开放大学及各县级分校报名地址及联系电话：**

| 报名点名称 | 地 址 | 联系人 | 电 话 |
|---|---|---|---|
| 焦作开放大学 | 焦作市工业路东段458号焦作大学北校区2号教学楼一楼焦作开放大学招生办 | 贺老师<br>张老师 | 2985260、2985203、<br>15839171397、13782722868 |
| 焦作开大孟州分校 | 孟州市河雍街道太行大街西段孟州市教育事业发展服务中心 | 李老师<br>张老师 | 8152758、<br>13839176571、13782851796 |
| 焦作开大沁阳分校 | 沁阳市沁园街道中州路与建设大街交叉口西北100米沁阳市职业教育中心学校图书馆四楼 | 常老师 | 5631176、<br>13598522903 |
| 焦作开大博爱分校 | 博爱县中光路24号博爱县教育事业发展服务中心 | 孙老师 | 8681958、<br>13707683155 |
| 焦作开大温县分校 | 温县温泉街道大马道96号温县教育事业发展服务中心 | 王老师 | 6105918、6102157、<br>13721457280 |
| 焦作开大修武分校 | 修武县卫东路15号修武县教育培训中心院内(修武电大) | 王老师<br>祁老师 | 7119966、13849522177、<br>13939173696 |
| 焦作开大武陟分校 | 武陟县和平路中段武陟开放大学 | 张老师 | 7287506、7287501、<br>13721499822 |

**温馨提示**

我校不与中介机构合作招生，请广大学生注意维护自身权益，谨防上当受骗。报名学员请到国家开放大学设在我市的正规学习中心直接报名，或关注微信公众号“国家开放大学招生”(OUCZBZSB)，点击右下方“报读服务”菜单栏，选择“在线报名”进入报名通道。

**网 址：**https://www.haou.edu.cn/(河南开放大学唯一官方网站)

https://ycjy.jzu.edu.cn/(焦作开放大学唯一官方网站)

**招生监督电话：**(0391)2985201

广告


本社地址:焦作市人民路890号 邮政编码:454001 电话:办公室3935143 总编室8797251 通联部8797276 发行中心8797555 广告中心8797222、8797333 本报员工新闻职业道德监督电话:8797444 全年定价666元 自办发行 广告发布登记:焦工商广发字[2019]001号 上期本报开印:3:00 印完:4:30 印刷:焦作日报社印务中心 地址:焦作市示范区九州路908号 电话:3934290