

聚焦科学养生 开出运动处方

——杨艳博士的太极拳“体医融合”探索

本报记者 李晓军

野马分鬃：扩胸舒腰展背养阳，提升专注力。

独立打虎：怕跌倒？一招提升身体平衡能力。

海底针：拉伸腰部，养护腰椎，缓解腰肌劳损……

连日来，在抖音直播间，来自我市的一名青年女拳师，讲太极拳科学养生课，有理论，有招式，通俗易懂，简单易学，备受网友关注，最多人同时在在线观看。

这名女拳师名叫杨艳，今年38岁，是河南理工大学太极拳学院的一名教师。今年以来，她立足于河南理工大学太极拳学科优势，以太极拳实验室为依托，充分发挥自己作为国家健将级运动员、体育博士的专业特长，创编运动处方《太极拳养生十八式》，通过当前最为流行的小视频、直播方式网上授拳，获得“大流量”，为落实国家“体医融合”发展战略、推动太极拳健康产业贡献力量。

聚焦健康问题

创编太极拳养生十八式

“一分钟教你一套中老年养生太极拳！早晚一遍，锻炼全身……”清晨，在抖音直播间，杨艳开始她的太极拳科学养生推广课。

杨艳的抖音名为“杨艳博士教太极”，粉丝达48.1万，获赞145.9万。其微信视频号粉丝近50万，各互联网平台粉丝总数已超100万。

她的短视频作品中，聚焦科学养生是一个重要方面。如今，随着短视频内容越来越丰富，再加上直播讲解，她的粉丝数量仍在不断增长中。

杨艳的太极科学养生课为何如此受欢迎？

她将养生主题具体到每一个太极拳动作，与中老年人关心的健康问题同频共振！

在直播和线下教学中，她经常问粉丝：“身体有没有哪里不舒服？”“膝关节疼痛”“腰椎疼痛”“颈椎不适”……面对网友遇到的普遍性健康问题，她开出太极拳运动处方，经过短短几分钟的习练，网友们纷纷表示有所缓解。

她讲的这套《太极拳养生十八式》，每一套打下来只需要3分钟，非常适合快节奏的现代都市生活。每一套动作都对应有具体“疗效”。

例如，左右抱球，锻炼中枢神经系统，预防老年痴呆；云手，疏通肩颈气血淤积；肘底捶，上治颈椎病，下治腰椎疼；右当头炮，调节脾虚胃寒，排肠道浊气，内调脾胃，外排湿气……

为让直播间的学员们感受力量的传递、变化，推动运动处方的科学性、标准化研究，杨艳在直播教学中还常常借助于三个道具：弹力带、瑜伽球、太极球，这是她的又一创新性尝试。

“原来，云手训练的不是手，而是腰！”“第一次听说，懒扎衣的意思是，敌人来了，懒得扎衣服……”学员们普遍反馈，她的课既有用，又有趣。

据统计，目前已有2000多人在习练这套《太极拳养生十八式》。习练人群分布在全国各地，以中老年人为主。

“教学目的很纯粹。通过科学的方法、实证的研究，告诉大家我们应该如何科学训练以达到健康养生目的。”杨艳说。

发挥专业特长

持续赋能太极拳科学养生

近日，记者走进杨艳的太极拳直播间。她书架上摆放的奖牌、奖杯、获奖证书琳琅满目，是她实力的见证。

杨艳编著的《冠军教你学太极拳图解》系列图书，图文并茂，是她太极拳教学的代表作。她曾是武术杂志的封面人物，见证着她的高光时刻。

谈及太极运动处方创编初衷，杨艳认为，长期以来，太极拳的健康养生作用虽然成为共识，但由于缺乏深入的科学研究，再加上习练太极拳有较高的门槛等原因，成为推广太极拳养生的一大障碍。

“让人们能看见真实的数据，才能取信于人。太极养生要向科学化、数字化方向努力，才能走得更远、更久！”杨艳说。

作为体育博士、大学教授、国家健将级运动员、习练太极拳已30年的拳师，杨艳创编太极运动处方，主打“科学养生”。

并非纸上谈兵，杨艳有着众多优势。

专业特长优势。既是原河南省太极拳队的主力运动员、国家健将级运动员、国家武术一级裁判员，又是体育博士，既有深厚的太极拳理论知识，又有丰富的实战功底，如此专业背景在整个行业领域内非常稀少，这为她创编太极拳养生处方奠定坚实基础。

教学实践优势。作为一名拥有16年太极拳教学经验的教师，杨艳累计培养上万名太极拳学生。

硬件条件优势。位于河南理工大学的太极拳实验室，通过数字化、科学化手段，为研究太极拳科学养生提供了便利条件。

学科融合优势。杨艳与河南理工大学教授、出身中医世家的中医养生专家结合，从中医的角度探究太极养生的科学原理，她创编的运动处方，不但教你“是什么”，还教你“为什么”。

此外，杨艳勤学善思，从古代太极拳典籍中、新出版最新研究成果中，她博采众长，兼收并蓄，再结合自己的经验，于今年4月份开始，历时半年终于创编成这套《太极拳养生十八式》。同



杨艳在直播教授太极拳



杨艳出版的太极拳书籍。 (本栏照片均由本报记者李晓军摄)

时，她还开发了更深层的太极拳养生套路，备受拳友们的关注。

立足学科优势

为“体医融合”贡献力量

近年来，“体医融合”成为推动体育强国和健康中国建设的重要国家战略。

河南理工大学太极拳重点学科建设的一项重要任务就是研究传统太极拳与人类健康的关系。

在此背景下，杨艳聚焦“科学养生”持续发力。

研究运动处方，只是杨艳贯彻落实“体医融合”理念，在太极拳科学养生领域的探索之一。目前，此项研究仍在继续中。除了创编《太极拳养生十八式》，作为太极拳科学养生专家的她被第二人民医院特邀，针对降血糖、降血压人群，教授研发套路，效果显著；她还在学校组织下，与其他教师一道，进行多领

王永胜太极拳(球)推广团队 获全省“师带徒”先进称号

本报讯(记者李晓军)近日，记者从河南理工大学获悉，该校太极拳学院硕士生导师、副教授王永胜的太极拳(球)推广团队，荣获河南省教科文卫系统“师带徒”先进称号。

河南省教科文卫系统“师带徒”先进称号，由河南省教科文卫体工会委员会组织评选，全省共有11组“师带徒”团队获此殊荣。这对于充分发挥名师引领作用、推进“师带徒”团队的创新发展有重要意义。

近年来，由河南理工大学王永胜博士发起的太极球运动被列入“国培计划”，成为我省武术比赛项目、部分高校体育专业大学生的必修课。

“如何让外国人迅速理解太极文化？要有一样东西可直观、具体、形象反映太极文化

内涵，做到‘手中有球似无球’。”王永胜说，他从发展太极拳产业的抓手、传播太极文化的载体、太极拳理论的有益补充三方面考虑，创编太极球运动招式。

2019年，太极球项目成为该校横向合作推广项目。王永胜率先在《百度百科》上明确了太极球的概念，对太极球基本动作进行界定。他连续担任河南省“国培计划”授课教师，为全省培训了1000多名太极球运动教师，这为太极球运动的推广普及奠定了坚实基础。太极球成为我省10余所高校体育专业大学生的必修课。王永胜的太极球相关课题研究多次荣获河南省科技成果奖、社科成果奖，同时，他还被评为河南省教科文卫系统“工匠人才”。

河南卫视《武林人物周刊》 迎来太极拳重量级嘉宾陈正雷

本报讯(记者李晓军)11月22日18时，河南广播电视台武术世界频道推出的《武林人物周刊——陈正雷》全国首播。

对话武术大师，品味非凡人生。在武术文化日益受到全球关注的背景下，河南广播电视台武术世界频道推出《武林人物周刊》人物专题系列节目，致力于邀请武术圈、搏击圈、体育圈内的名人大咖，通过分享不为人知的点滴故事及热点事件，弘扬武术文化，展现中华武术的魅力。

11月22日，《武林人物周刊》迎来一位重量级嘉宾——陈式十九世、太极拳第十一代嫡宗传人陈正雷。此次节目，观众将跟随镜头，深入陈正雷的内心世界，聆听他对于太极

拳的执着追求。陈正雷，作为当代武术界的佼佼者，以其深厚的武术功底和卓越的教学成就享誉国内外。他不仅在传统武术的传承上独树一帜，更在武术的推广和普及上倾注了大量心血，为太极拳的国际化传播作出了杰出贡献。

在本期节目中，陈正雷将通过“太极拳能打实战比赛吗？”等一系列热点话题展开讨论。他将以自己的亲身经历和独到见解，为我们揭示太极拳的奥秘与价值，解答广大武术爱好者心中的疑惑。这不仅仅是一场关于太极拳的探讨，更是一次对武术精神的深刻领悟。

让我们跟随陈正雷的脚步，走进太极拳世界，领略中华武术的魅力。

防火于未“燃”

增强消防意识，守护安全家园



河南省文明办 宣

广告