



太极推手，健康“推”手。

文: 今日女报/凤网记者 李旦
图: 今日女报/凤网记者 吴小兵

现代太极范儿

说起太极拳，大家一定不陌生。但这流传于17世纪中叶的古老国粹并没有自带“使用说明”，对于普通人来说，它究竟有啥用？

有的人，是将太极当做艺术来欣赏——2008年北京奥运会开幕式上，太极以其含蓄内敛、行云流水的拳术风格征服了世界观众的心，光看着，就觉得赏心悦目。

而有的人，则将太极当成养生治病的良方。在长沙烈士公园，就有一群坚持不懈练太极的人。他们的身上曾贴着“癌症晚期”、“高血压”、“糖尿病”、“小儿麻痹症”等标签——但当他们聚集在一起，融入到太极的世界里，放空了对疾病的恐惧、对物质的渴求，卸下种种执念后，身体和生活都迎来了改变。

54岁的刘应文是这支太极拳队的老师，也是杨式太极拳秘传（老六路）第六代传人。在他看来，如果把运动当成一种对生命的投资，那太极则称得上“投资少、见效快、终身受益”。刘应文所推崇的杨氏太极“推手”，一“推”一“让”间，拳势连绵不断、急缓相间，“杨氏‘推手’独特的意气走向和内功劲法，可以更好地培养人的元气，从而强身健体。”

刘应文所言不虚，他所带领的这支队伍，从一开始的“老弱病残”，到数次在“北京国际武术文化交流大会”上摘金夺银，杨氏太极推手早已成为这群人的健康“推”手。

观赏也好，投身其中也罢，也许对更多的人来说，太极可以成为一种生活态度。阿里巴巴创始人马云曾说，人要活得长，要少动；要活得好，要多动。人生和公司都一样，要想活得又长又好，就得练太极拳，慢慢动。这句广为流传的“马氏名言”大概也讲出了属于现代人的“太极范儿”：在社会的浮躁中沉静下来，慢下来；而后，在慢中体会快的道理。



67岁的唐敏(右)练太极推手已久，一“推”一“让”间，她说自己的头发都黑了不少。



在刘应文看来，练太极有两种方式，一是练形体，二是练心意；而身体是可以通过心来调整的。



在第四届北京国际武术文化交流大会上，刘应文带领的太极拳队伍获得了8金2银1铜的好成绩。赛后，队员们请他吃饭，为荣誉，更为健康干杯。



太极不分老幼，小朋友练起来也有自己的架势。



疾病缠繞61岁的陈思谦10年。如今，她用一块金牌为那段痛苦的记忆画上句号。