

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：奚云阳
本版编辑：吕剑波



申之魅

金庸名著《倚天屠龙记》中，一代宗师张三丰让张无忌边学边忘，最终击退强敌的桥段，是不少武侠迷心目中难忘的经典，区区几百字的叙述，让一副无招胜有招、四两拨千斤的画面呈现在读者眼前，那便是

“太极”。如今在各个社区健身点，每天清晨都能看到太极拳爱好者在锻炼，一招一式间，不仅强健了体魄，更让锻炼者的心态，在不知不觉间变得更加平和。

追求平衡

“中国的太极文化，其实已经有7000多年的历史，而太极拳，则是其中最为人熟知的部分。”通习各家拳法40多年，如今担任“星太极”首席总教官的郭昌武，对这一深受欢迎的健身方式，有着独到的见解：“太极拳是通过人体对自然规律的理解，做出的规律性养生运动，它是一种身体的锻炼，也是一种对心灵的修炼。”

与很多人一样，郭昌武与武术的第一次亲密接触，源于强身健体的需求和内心的“侠客梦想”，但小说和影视剧里描述的那些场面，终究与现实存在着差距。没能成为“侠客”，他决定用另一种方式传播武术精神，“当丰满的理想遇上骨感的现实，怎么去接受就成为问题，这也是我从外家拳改为专攻太极的原因”。2007年至今，郭昌武一直在钻研太极拳，他对学生们说得最多的词汇，就是平衡。“我们熟悉的那个太极八卦阵图案，其实就是阴阳平衡的体现，这也是太极拳，乃至太极文化追求的理念。”

郭昌武介绍，人的身体有各种各样的经络组成，练习太极拳，能让人对身体的情况有更为直观地了解和认识，



陆玮鑫



让自己静下来

意无涯

如今，提到“慢”字，你会是怎样的情绪？

网络时代的世界瞬息万变，社交平台的热搜榜单每分钟更新一次；各种各样的信息更是以“秒”为单位，传递到各个端口；外卖小哥送慢了一分钟，等来的就可能是一个差评和经济上的损失；就连课外补习班报名，有时都需要秒抢，因为在很多人看来，现在慢一秒，未来就会慢不止一步……毫不夸张地说，对于现代人而言，“慢”几乎等同于失去。但，慢下来真的是有害而无一利？答案显然是否定的。

最好的东西，往往要留在最后，这个道理很多人都明白，那么，相比于早早亮相的那些东西，最后亮相，吸引万众目光的这个“它”，是快还是慢？电影中的那些“彩蛋”，有时甚至要等到所有工作人员的名字都出现在荧幕上之后，才会姗姗来迟，相比于正片，这些让人意想不到的惊喜，来得是“快”还是“慢”？

生活像一把无情刻刀，改变了我们模样。的确，在这个竞争压力越来越大的时代，人们有无数个理由，去嫌弃那些看起来像太极拳一样“慢悠悠”的事物，可是别忘了，古人早就告诉过我们：欲速则不达。如果任何事情都一味求快，那么未来的某一天，当你终于认识到“慢”的好处时，就只能徒呼奈何了。

回归本质

伴随着受众群体的不断扩大，太极拳如今也带上了一些竞技色彩，几乎每个社区都会举办一些与太极拳有关的赛事。郭昌武认为，各种各样平台的出现，给太极拳爱好者搭建了舞台，但比起“竞技”，他更愿意称其为“展示”，展示和倡导一种生活方式，“说到底，让人的身体变得更健康，还是练习太极拳的本质”。

其实，太极拳被不少人视为是身体康复阶段锻炼的首选。木兰拳的创始人应美凤早年就曾用每天去公园打太极的方式，促进病体的康复。郭昌武在指导学生时，也将“养生、修心”与健康有关的词汇作为重点进行讲解，“毕竟比起其他的体育项目，太极拳有着自己的特点和优势”。他进一步说道：“现阶段，太极拳的主要受众还是以中老年为主，考虑到年岁和身体状况，练习时还是应该以调养类动作为主，达到让他们以更好、更健康的状态去享受生活的目的。”

除了发挥本身的效能，近几年，太极拳还被越来越多地用于疾病的治疗、康复及预防过程中。2014年起，太极拳作为辅助康复和治疗手段之一，加入到帕金森症的治疗中。经过几年的探索与实践，太极拳对相关病例的治疗效果受到了不少业内人士的肯定。未来，这一中国传统健身方式，有望被进一步运用到医疗康复领域，实现其健身、养性的价值。

舒缓身心

如今，如何有效释放压力、调节情绪，已经成为每一位职场人必须回答的问题。其实，除了那些较为为人熟知的方式，抽空去打一下太极拳，也是个不错的选择。

与如今比较流行的休闲方式相比，练习太极拳时，人们大都处于室外较为宽敞的环境中，与大自然进行着零距离接触，这对长时间处于封闭环境的都市白领而言，是个调整身心状态的机会。“打太极拳除了是一个让经络畅通的运动，也是一个让大脑放松的过程。”郭昌武表示，太极拳的动作不复杂，对场地的要求也不高，加上练习时会伴有音乐，种种因素叠加，就构成了一段能让身体和心灵安静下来的时光。

练门道

太极拳练习注意事项

太极拳对场地要求不高，但对气候环境有一定要求，风速较快、空气质量较差的环境不适宜练习。

初学者需学会循序渐进，切莫操之过急，可制定一份适合自己的训练计划。

练习太极拳时注意张弛有度，请根据自身情况掌握运动量。

练习前请做好充分热身，练习中适当补充水分。

请在专业、有资格证书的教练指导下练习太极拳，确保动作准确，同时避免意外伤害。