

本报国际新闻部主编 | 第 925 期 |

2025 年 11 月 20 日 星期四

本版编辑:张 颖

本版视觉:黄 娟

编辑邮箱:xmhwbb@xmwb.com.cn

公园训练
土耳其太极拳运动员在当地



新民环球

据央视新闻报道,当地时间 11 月 5 日,联合国教科文组织第 43 届大会通过决议,正式将每年 3 月 21 日(北半球春分日)设立为“国际太极拳日”。这是首个以中国武术为核心的联合国国际日,标志着中华优秀传统文化在全球治理中实现新突破。



▲ 机器人进入德国护理中心,教老人练习太极拳

“中国符号”获得世界认可

太极拳发源于中国,其“阴阳平衡、刚柔并济”的核心要义,深度融合了中华哲学思想、中医养生智慧与武术攻防技艺。目前,这一运动已风靡 180 多个国家和地区,全球习练者突破数亿人次,成为跨文化交流中最具辨识度的“中国符号”之一。

广州体育学院武术学院教授、中国非物质文化遗产协会太极拳专业委员会副主任李朝旭披露,“世界太极拳日”最初是由美国太极拳爱好者比尔·道尔等人于 1999 年发起倡议的。“他们特意选择春分这一天,正是因为具有‘平衡’与‘新生’的普世象征意义,易于被全世界不同文化、不同种族的人们所理解和接受。”

值得关注的是,2020 年太极拳已入选联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录,此次“国际太极拳日”的设立,是其文化价值与社会功能获得全球认可的又一里程碑。多国代表表示,太极拳所倡导的平衡、和谐、共生理念,与联合国推动可持续发展、促进文明互鉴的目标高度契合,为应对全球公共卫生挑战、化解文明隔阂提供了独特方案。

美国科研机构的研究表明,太极拳动作每小时可消耗 280 大卡热量,实属不流汗的减肥。同时,太极拳强调身心合一,长期练太极拳,可减少紧张、忧郁、愤怒、疲倦等负面情绪。《时代》杂志发表文章称,一项对 65 岁以上老人做的样本调查研究显示,坚持进行每周 3 次、每次 1 小时的太极拳练习,数周后,练习者自身控制能力会提升 19%。“一项完美的运动”“下一个瑜伽”等评价纷纷见诸媒体。

2008 年 8 月 8 日,北京奥运会开幕式上,2280 名少年拳手表演的少林拳、太极拳,动若潮水,静如磐石,以和谐飘逸的神韵、整齐划一的动作赢得了现场持续不断的掌声,也引起了全球观众的关注。如今在一些国家,太极拳在民众中已经有不错的开展基础。今年 9 月在河南理工大学举办的主题为“共享太极,共享健康”的太极拳科学大会上,美国哈佛医学院医学副教授格罗瑞娅·叶女士透露,过去 20 年间,在北美地区,太极拳这类身心练习方式逐渐受到更多关注,尤其在老年群体中越来越受欢迎,许多老年中心、医疗机构都开设了太极拳课程。

北京大学哲学系副教授朱效民表示,2023 年春季,他第二次在北京大学全球课堂开设传统太极拳课程,学生分别来自 13 个国家,还有一名德国的学生几乎一堂不落地旁听了所有课程。自上世纪 50 年代杨氏太极拳在英国传播开始,然后再到法国、瑞士等欧洲国家,如今太极拳研修还进入了有些大学的学分系统。

在美国,大约有 300 万太极拳爱好者,日本的这一数字达到 1000 万人,在人口大约 560 万人的北欧国家挪威也有超过 1 万名太极拳爱好者。有统计显示,目前全球太极拳习练者已经超过 5 亿人,比 2008 年的 2.5 亿人翻了一倍。

联合国教科文组织设立『国际太极拳日』

全球数亿人共赴『太极之约』

文 / 姜浩峰

东方方案助力健康治理

多项国际医学研究证实,太极拳在改善高血压、糖尿病等慢性疾病症状,缓解焦虑、抑郁等心理问题方面效果显著,“治未病”的预防医学理念,正被越来越多国家纳入公共卫生体系。世卫组织相关负责人表示,“国际太极拳日”的设立,将为全球健康治理提供低成本、易推广的东方方案。

朱效民经常对各国学生提及太极拳一位师傅的话:“打拳时每个细胞都是快乐的。”在课堂上,绝大多数首次接触太极拳的同学在习练一段时间后,惊喜地发现自己长跑成绩提高了,或者举重水平上升了,或者游泳技术大幅改善了,或者网球、高尔夫球的技艺有了明显提升。

一名来自德国的学生练习“蹲墙功”时,感觉自己很吃亏——因为鼻梁太高,无法做到像大多数中国人那般面壁而立,所以只能把脸侧向一边。还有些外国学生因为身材高大而在身体协调性方面与亚洲同学不同,在太极拳习练起步阶段略有艰难;还有些同学因为从小练习舞蹈、瑜伽等,身体柔韧性较好,在第一次习练双推掌时,就能轻松上手。“但只要经过一段时间的实践、沟通,世界各地的学子大多能领悟到一些太极精髓,并能互相以拳会友。”朱效民表示。

斯坦福大学学者塞缪尔·蒙塔尔沃长期从事运动与人体表现力研究。在太极拳科学大会上,他系统阐释了从事太极拳运动可以提升个人的整体健康水平。一些脑神经专家和心理学家也针对太极拳对于失眠、创伤后应激反应、戒毒、一些流行性传染病后遗症等的效果开展了多项研究。但格罗瑞娅·叶也坦言,太极拳全球化进程既充满机遇,也面临挑战。例如在美国,若太极拳师想进入医学院教学领域,须具备某种资质认证,而目前缺乏统一标准,在一定程度上制约了这一发展路径的实现。从东西方文化、思维方式等方面的差异上去看,太极拳想要纳入西方各国医疗服务体系,路还很长。

朱效民则认为,太极拳本来就是中国传统文化中生长出来的东西,一方面我们不拒绝现代科学对太极拳进行一番评估衡量,另一方面,面对西方受众,太极拳在传播方式上也要进行一些变化。比如朱效民在与西方学子沟通的时候,会借助现代科学的一些概念帮助他们理解太极拳。“我经常用‘液压机’来形容打太极拳时身体内外呼应、周身协调的状态,许多学习者都表示十分贴切。另外,传统的说法如‘拳打卧牛之地’,或‘拳打一领席’,别说外国人听不懂,现在中国的年轻人也未必马上能懂,而我们提出的一分钟练太极、一平方米练太极,年轻人很容易理解,很受大家的欢迎。”

增强对年轻群体吸引力

与其他中华传统武术,比如少林、武当等拳术相比,太极拳更易上手。格罗瑞娅·叶认为,近年来在西方国家,太极拳在女性、青少年中出现区域性的流行热度。“从前,太极拳多以老年人或慢性病患者为主要传播对象,但现在来看,它完全可以像瑜伽那样走进学校、夏令营和课后活动,为儿童带来健康效益。结合武术元素,正在增强对年轻群体的吸引力。”

今年 7 月,第 42 届全日本武术太极拳锦标赛在东京举行,吸引了来自日本各地的 1600 名选手参赛,比赛分为老中青三个年龄段,来自岩手县的斋藤志保获得女子自选太极拳冠军。她表示,自己 4 岁时开始接触中华武术,小学四年级时获得日本太极拳全国冠军高桥智子的正规指导。除了她以外,家中母亲、妹妹等都常年习练太极拳。斋藤志保还表示,与自己老师习拳的年代相比,目前日本太极高手越来越多,她现在参加的日本各项太极拳赛事,比赛难度越来越大。公益社团法人日本武术太极拳联盟副会长川崎雅雄表示:“太极拳等中国武术运动老少咸宜,蕴含中国传统文化内涵和哲学思想,很容易被日本民众接受。”

斋藤志保认为,中国武术的魅力在于造诣越深,动作越有表现力。自己目前已经开始跟着中国老师学习,现在几乎每年都会去中国福建省训练,在当地结交了很多好朋友,也喜欢上很多中国美食。她说,相对于相扑和跆拳道,中国武术在日本目前仍是一项小众运动,她希望通过自己的努力,让更多人尤其是年轻人能够接触和了解这项运动。

中国代表团在联合国教科文组织大会发言中指出,太极拳从中国走向世界的历程,是文明交流互鉴的生动范例。设立国际日并非单纯推广一项运动,而是希望以太极文化为纽带,传递“和而不同、美美与共”的处世之道,为构建人类命运共同体贡献文化力量。

据悉,联合国教科文组织计划联合各国相关机构,在每年“国际太极拳日”期间开展全球联动活动,包括线上太极教学、跨文化交流展演、健康科普论坛等,让这一中华智慧结晶更好地惠及全人类。

意大利佛罗伦萨太极拳爱好者打太极拳



▲ 在北京居庸关长城举行
中国与挪威的太极交流活动今年四月



▲ 美国太极拳爱好者在纽约时报广场表演

