



向脾胃

要健康

練太極拳可養脾胃

太極拳特別適合現代上班族，尤其是那些平時飲食不規律、工作壓力大的朋友。因為太極拳不僅可以很好

地改善你的脾胃功能，還能放鬆你的心靈。

現代社會，太極拳不僅僅是一個武術項目，更是一項非常好的健身運動。作為一項健身運動，太極拳特別適合現代上班族，尤其是那些平時飲食不規律、工作壓力大的朋友。因為太極拳不僅可以很好地改善你的脾胃功能，還能放鬆你的心靈。

我樓下有一個小夥子，典型的 IT 精英。平時工作壓力大，而且特別忙，有時忙得根本顧不上吃早飯，有時晚飯也免去了。

最近一段時間，他感覺自己越來越不愛

吃飯了，經常胃反酸，渾身也沒有精神了，而且還失眠。這讓他非常苦惱。後來，他向我討教辦法。

我直接告訴他：「你現在的脾胃受傷了，而且工作壓力太大了。你最好先把飲食把握好，如果你願意，可以試試太極拳，它既能調脾胃，還能解壓。」

小夥子還是半信半疑，但還是參加了太極拳鍛煉。堅持半年後，有一次，在樓下遇見他，他興沖沖地告訴我：「李老師，太極拳還真神，我現在感覺身體比以前好多了，胃也不反酸了，也不失眠了；最主要的是我現在白天工作都有勁兒了，而且啊，我以前性子急，做事毛手毛腳的，現在我做事情也穩重多了。」

為什麼練習太極拳能補脾胃呢？太極拳的特點是柔中有剛，剛中有柔，剛柔相濟。我們在演練時要求以意行氣，意在拳先，所採用的呼吸方式是腹式呼吸，呼吸保持深、長、細、勻與招式動作相互協

調，氣布周身，運行不息。此間我們身體橫膈肌與肋間肌得到了不斷的清氣輸入，其功能活動範圍擴大，使得胃腸蠕動得到了加強，促進了消化腺的分泌，而且還增大了對各臟腑的按摩和調養作用。同時也使脾胃處於陰陽互濟的狀態，有效地保障了脾胃運化功能正常、升降平衡，使得水谷精微輸布于全身。太極拳本身具有輕鬆、自然、舒展、柔和的特點，動作和緩，以意領氣，以氣運身，使呼吸、意念與運動三者和諧統一。因此，它也是現代人最好的減壓運動之一。

女性朋友也可以多練練太極拳。女性本身體質弱，不適合劇烈的運動，而太極拳具有輕、柔、綿、緩的特點，最適合女性練習。

(連載五十一)

摘編自《向脾胃要健康》

李志剛 / 著

中國輕工業出版社