



《太極健康解》

張繼沛

太極拳是否萬應靈丹？

近來聽到有些人說：「太極是治病的萬應靈丹！」有些人甚至因此誇大到說練了太極後可防治癌症，跟著的便是一連串輔助藥物的傾銷。該等藥物是否有效姑且不論，但太極在治病功效上的問題卻不可不辨！

以我練了三十年太極的經驗，太極拳是最適宜中老年人做的運動，也是副作用較少，傷筋損骨機會最微的運動。不過，它的功效也是有限度的，學者不宜盲目崇拜。根據我的體會，太極對以下症狀確有明顯功效：



一、**防治關節疼痛**：都市人由於在冷氣間長期伏在書桌或電腦前工作，肩頸膊因受寒及緊張而致血管收縮，長年累積下，便引起疼痛。而繁華的物質享受，目迷五色的娛樂節目，亦令人懶於做運動。腰腿坐骨等便在不知不覺間有所磨損而無從修補。打太極便等如做物理治理，以楊家太極拳為例，85 個招式，幾乎令全身的所有關節，做了不知多少次輕柔圓轉的活動，於是，氣血暢通，緊張紓緩，原有的關節疼痛便可因而減少了。

二、**增強腿肌**：中老年人的最大痛苦是膝蓋軟骨磨損，令行動極為不便。軟骨磨損後很難修復，以藥物及食物補充骨膠原並不一定有效，於是西醫便以外科手術換上金屬的膝關節，但時效不長，若干年後又要再做一次，十分麻煩。於是，中西醫都建議患者練太極拳。其實，

太極也不算是對症藥，但它的運動特質卻可間接地減少痛楚。太極拳極重腰馬的訓練，一套約 25 分鐘的太極拳，幾乎全程都是「鬆胯坐馬，虛實交替」，大腿的肌肉便在一鬆弛，一收緊的狀態下重複練習，日久便變得強健結實，於是，膝關節的負荷便可由腿肌分擔，痛苦亦因而紓緩了。不過，話又得說回來，如果腰胯馬步不當、加上練習時態度馬虎，那麼，功效仍是等於零的。這點，或許讓我在下文以實例解釋。

三、**減輕壓力**：人在工作中如過度緊張繁忙，大腦皮層便急劇活動，日久產生工作壓力，進而引起高血壓。練習太極拳在這方面的作用有二，一是紓緩、一是轉移。練太極拳時講究鬆柔寧靜，這可遏抑大腦皮層的活動，是為紓緩；練太極拳時需要專心致志，才能把全套拳式打完，於是精神便因而移轉，從而卸下了日常工作的心理負荷。

四、**暢通血脉**：練習太極拳時要求「以意行氣」，每一個動作都是以意念帶動，在長達 25 分鐘的練習期內，有意識地帶動血氣貫串流向四肢百骸，作用便如同水管壅塞，以水泵協助把雜物推走一樣。如練習雙按掌時，練者由腰馬帶起，後腳借地力向前平撐而出，重心由後而前，而雙掌亦乘時按出。在按出時，以意念想象，兩掌前有空氣阻擋，練者便以意念把腰馬力帶向雙掌，緩緩把力量渡向前方以為抗衡，掌形亦由平伸改為坐腕，直至十指直豎，指肚微微麻脹為止。整個過程，由腳跟、腰脊、肩膊，兩肘，雙腕而至十指，都做了一次長距離的血脉暢通運動。如果練者能認真練習，自然可以把都市人常有的高血脂及高血壓減低了。不過，世事無絕對，如練習一套拳後，又縱情飲食，飽飫膏腴，那麼，即使借來西王母的靈藥，也於事無補的。



五、**防治胃病**：正如我們所知，都市人飲食過優，運動過少，大量食物塞滿胃部，根本上沒有機會運化，積勞之下，又焉能不產生胃病呢？我自少即縱情美食，未夠三十，即患了胃病而不自知。29 歲時的 8 月 31 日晚上，忽然胃痛大發，整晚輾轉不能成眠，心焦不已，因為翌晨為開課日，身為教師而首日即告假，恐怕成為學生的壞榜樣，於是只得急急趕入醫院急症室求治了。其後，勤練太極，略減食量，胃病是否痊癒雖不可知，但已較少復發了。

談到防治胃病，有一點不可不強調，運動雖可運化食物，但飽食後，最少要四十五分鐘至一小時才可練拳，否則又會產生其他副作用。以我個人經驗，在飯後一小時練拳一套，練後即有「噯」氣吐出，胸腹間立感舒暢，此即中醫所謂的「通穀氣」，對胃部的消化功能有很大的好處。

六、**強壯心肺**：一向以來，有些人以為太極拳運動量不高，對心肺的好處不如其他帶氧運動如游泳及跑步等。但 2005 年香港中文大學心理學系及精神科學系做了一個「比較身心運動及心肺運動對長者益處」的研究，發覺「身心運動」(即太極拳等在軀幹活動和精神鍛鍊同時進行的運動)的益處不比「心肺運動」差，甚至更好。

太極拳對心肺有好處，一向早有定論，大規模的統計和研究只是賦與其權威性而已！據我個人理解，練習太極拳時由於強調呼吸深長，加上每一拳式都有一開一合以為配合，於是便能吸入較多氧氣，呼出較多廢氣，這樣自然對心肺有極大好處，從而減輕呼吸系統的疾病。道理其實是十分容易理解的。

七、**減少骨質疏鬆**：大部分停經後的婦女，皆會面對骨質疏鬆的健康問題。這種由於更年期引發的骨質流失情況，令年長的婦女增加了骨折的機會，不幸者甚至會因而死亡。2005 年，香港中文大學曾挑選了 156 名 40-60 歲的婦女進行研究，發覺「定期練習太極拳能有效預防骨質疏鬆，雖未能完全防治，卻可減慢停經後婦女的骨質流失速度」(香港中文大學-世界衛生組織運動醫學暨促進健康中心主任陳啓明教授語)。

太極拳之所以具有這種功效，主要是因為練拳時要求全身放鬆，再加上鬆胯坐馬，於是，情況就等於把全身的重量由上肢轉向下肢，盤骨和腿骨便在負重的刺激下，骨質加強活動，迅速生長，抵消了流失的情況。但話分兩頭，如打拳時既不放鬆，又不坐馬，或坐馬時兩腿位置不當，則又會產生副作用，如加劇軟骨退化，扭傷脊骨等等。

總之，論太極拳的好處，其實亦即是論運動的好處。一個人如果能夠經常運動，自然身體健康，減少患病的機會。古語云：「戶樞不蠹，流水不腐」(門戶的樞鈕因經常活動，所以不會有蠹蟲，流動的水亦不會腐臭)，實在是人生至理。如果脫離運動的立場而把太極拳的功效過度神化，是十分不智的。

怎樣才能獲得練太極的好處？

有些人學了太極後，發覺身體情況並無明顯改善，於是便埋怨學習太極費時失事。但細查原因，才發覺主要是在學習的過程中出現了偏差所致。如果要在練習時獲得好處，我認為要注意以下事項：

一、能長期堅持：

正如我在上文所言，太極拳其實也是一種運動，要運動產生效果，必須要長期鍛鍊，絕不能「一曝十寒」。以我個人經驗而言，每天如能認真練拳一至兩遍，那麼半年後便會發覺

體質改善，最明顯的表現是：肩膊僵硬的情況好轉、腰胯轉動較靈活、兩腿肌肉變結實，膝蓋痠痛微減，上下梯級沒有以前那麼吃力。如果每星期只能練三四遍，那麼仍會發現身體較前康健。等而下之，每星期只練一兩日(如星期六、日)，便只能說「好過沒有」，功效較難看出了。

每一個太極拳老師最怕的是：學生上課時斷斷續續，上一課，缺一課；上了課後，回家又不抽時間練習，到下一課時，已完全忘記了上一課的教材。勉強強學完整個課程，隨後又不肯跟進、鑽研，甚至只在偶然記起下才練一次拳，試問又怎能奢言效果呢？

這種學習態度回報的不單是「零」效果，甚至有潛在的反效果。這些人在過了幾年後，身體情況可能日差，於是又再拜師學藝。到上課時，聽到的東西好像已聽過，於是又心思旁鶩，不肯留心聽老師的教導，結果，半途而廢者比比皆是。

所以，我的勸告是，一旦你下定決心學太極，就請你「專心的學，堅持的練」吧！千萬不要想著「今次不成，還有下次」。

二、有足夠運動量：

要運動有效果，必須有足夠的運動量。

運動時，心臟的跳動，血氣的流轉都較正常略快，身體總要 15 分鐘左右才能適應，才能進入運動的狀態，才能出現良好的效應。所以，太極前輩教人練拳總要打 3 遍，即共 1 小時左右。不過，前輩風範很難學習，我通常打了套半拳便心神不屬，畢竟，要我們這些普通人重複做一套運動而不生怠意是較為困難的。於是，我調整後的練習時間表是：

- 練拳 25 分鐘；
- 散步 10 分鐘；
- 練刀劍或扇約 15 分鐘；
- 練具有針對性的散式約 10 分鐘。

合共也有一小時。至於所謂練散式，並不是練武術上的散打，而是針對自己的身體情況，多做一些增強的活動，如：

- 如腰骨痛及肘腕痛者可練左右捋各 50 次，吞吐按 20 次或雲手 30 次；
- 增強腿肌、防止骨質疏鬆或控制重心移轉則練左右擡膝拗步或倒攆猴各 15 次…
- 如肩膊痛或呼吸不暢者則練起式 30 次等…

次數多寡，須視乎自己體力，千萬不要勉強。但太極拳是鬆柔的運動，中間又夾有散步作調節，中年人應該可以應付裕如，至於老年人則單打拳套及散步可也。

三、不畏繁雜

傳統的太極拳有楊、吳、陳、武、孫五家。招式已多，如楊有 85 式，吳有 108 式，且每一

式下又再分若干勢，不能不說是繁雜。如楊家的一式攬雀尾，含棚、掤、擠、按四勢，白鶴亮翅則有採、靠、捌三勢，雲手及玉女穿梭的手法步法則更為複雜，學時的確要費一番心思。所以在 1955 年，國家體委會便據楊家拳式編成簡化太極 24 式，以為推廣，但他們也明白到，只打 24 式，慢者 10 分鐘，快者 3 分鐘，運動量絕不足夠，如要連打五、六次，又未免緣木求魚，強人所難。所以他們後來又編了 88 式，希望學者能循序漸進。可惜世人不察，往往只練了 24 式一次便算，於是，養生的效果就不明顯了。

其實，五家傳統套路和國家套路 88 式雖然招式繁多，每套拳都要練 20-30 分鐘，入門時看來很難，但招數全面，每一關節都能按序活動；運動量足夠，血氣能走遍全身經脈；套路繁雜，精神因而要更集中專注，這一切一切，都會為練者帶來較大好處。所以，我認為，除非年過 65，或身體極度衰弱，否則仍以學傳統套路或 88 式為佳。只要學者下定決心，老師細心指導，一年半載總能打好一套太極拳的。努力吧！

四、精神專注

太極拳除了是一種形體上的運動外，也是一種鍛鍊意志上的運動。故練習太極拳時，須求精神專注，每一招式，都需要在寧靜的精神狀態下以意念帶動手腳、腰胯及軀幹。至於每一關節更力求鬆柔圓轉，不用硬力或拙力。

現在試以起式來說明何謂以意念帶動：

- 兩手上抬時，以意念輕輕帶起，想像空氣中有一股壓力與上揚之手臂抗衡；
- 到手要放下時，則想像空氣中有一種阻力遏止兩掌下按。
- 於是，練者採用「鬆肩、墜肘、鬆胯、曲膝」等一連串活動來維持下按之勢，亦即是說透過全身放鬆以驅使身體重量下墜至於全腳掌。
- 當十趾緊扣地面之時，身體自然而然有穩如磐石的感覺了！



五、姿勢要正確

太極拳是肢體運動，方寸間的差異，效果便完全不同，今試以拳式基本功的弓步為例。楊家太極拳以弓步貫串整個運動，勤練這個步法，可強化腿肌，紓緩膝關節疼痛，但尺寸掌握不當，卻可能招來反效果。試以攬雀尾雙按掌來看這個步法：

例一：



這個步法粗看十分容易，每一個太極老師都會為學員仔細分析，但一到了學員練習時，又往往犯了以下毛病：

				
步幅太細，弓前坐後都不能令四頭肌收緊，故全無運動作用。	如前弓後坐時幅度太小，兩腳重心長期成五五分，沒有虛實的交替，便不能產生一腳用力，一腳休息的鍛鍊過程。以太極術語說就是雙重。	步幅過大，雙膝及四頭肌同時受到重壓。年青的習武者或可以之練功。但中老年人畢竟筋骨退化，可能會因而引至膝關節疼痛。已有膝蓋軟骨退化的更可能令病情加劇。	人的盤骨有一定的闊度，當面向前方時，兩腳的中間，必須有一定的距離，那麼盤骨才能安放穩妥，如果兩腳都踏在同一直線上，便會扭曲膝關節，引至病變。	又膝蓋如果過腳尖，則重心傾前，容易跌倒，練推手時則為敵所乘；即使以健身而言，把全身重量壓在膝蓋上，亦易令軟骨勞損。

弓步的參考圖



有關招式練習不當的弊病，或許讓我多舉一兩個例子說明：

例二：婦女中年以後骨質疏鬆，老年人容易傾跌，都可以透過練摟膝拗步及倒攆猴步來改善。因為練習這些招式時，要求以弓步前進和後退，每一邁步，既要輕緩沉穩，又要保持身體重心。加上進退過程中，曲膝坐馬，便好像以身體的重量壓在兩腿上，形成一種負重的狀態，達到活化骨質的功效。

但如果練習時有畏難念頭，兩腳直向和橫向的步幅太小，換步時膝蓋不肯提起，落步時又下得太快，於是便毫無負重感，難以尋求功效了；至於做倒攆猴後退步時，若於落腳處位置不當，便令兩腿成交叉形，使關節受壓，引至勞損。



倒攆猴後退步落位不當會傷膝

例三：都市人的通病：肩膊痛、手腕痛及腰骨痛，可練雲手來改善。雲手一式，以並步(兩腳平行開合)練向橫邁步，繼而以鬆胯轉腰的動作，練兩手之採勢(臂骨外旋向下拉)及捋勢(臂骨內旋向側轉)，對那些長期用電腦按鍵盤工作的人來說，功效特大。但同樣，姿勢不當，亦有弊病，如做採勢時上手舉高過額，會令肩膊緊張；轉腰做採勢時過度後扭，亦會弄傷腰骨。



雲手採勢不當會扭傷腰骨

看過上文的說明後，如果有人問：「能否看光碟學太極呢？」相信你也會說「最好不要」了！畢竟，影碟上的影像是平面化的，且是連續不斷播放的，圖像也遠較真人為細小，所以，我們很難在熒幕上完全掌握到軀體的正確姿勢、察覺到動作間的尺寸分別，即使是「依樣畫葫蘆」，恐怕葫蘆也會走樣。

此外，在練習時，每一個人都未必能審察到自己的姿勢是否合於標準，總不能動一下，便停下來校對一下吧！這也是必須有明師在旁指導的原因。試以老年人常有的僵僵(寒背)為例，便需要老師刻意協助其進行「頂頭懸」的練習來改善了。至於弓腰凸臀，步履不穩，容易跌倒者，亦須時刻令其嚴守「尾閭中正」的原則。

最後要指出的是：每一個人的體能，狀況都各有不同，身體的毛病也各有差異，往往需要老師因材施教，細加斟酌，再調整運動量的大小。

何時練太極最佳？

練太極的時間，當然以清晨最好，那時空氣清新，人也有體力也充沛。如果能選一所清幽的公園，不管是落葉飄蕭，還是繁花吐豔，在草地上凝神練拳，實在是人生樂事。

然而，這對上班族來說，似是遙不可及。那麼，不要緊，下班後如果我們能抽到 45 分鐘，就找一處小小的平地，放下案牘的煩憂，輕鬆地練拳一遍吧！事後微汗滲衣，整天的辛勞可立時驅走。

如果仍不能做到，只有退而求其「三」---也是我退休前的練拳時間：每天晚飯後 45 分鐘，忍痛不看吸引人的劇集，走往後園或平台練習，效果似乎也不差。至於那些電視劇集嘛，待退休後才看吧！反正雪梨的電視台，總會把舊劇重播又重播的！

以上三個時間都適宜，那麼，有那些時刻是不宜打拳的呢？兩點：

1. 睡前兩小時內不宜練，否則精神亢奮，難以入睡。
2. 飽食後、患病中、挫傷後、發炎時，服藥中皆不宜練拳。現時有個錯誤觀念：「練太極越痛越好。」其實，這要視乎情況，如果所謂「痛」，只是運動後的肌肉痠痛，痛只是代表你努力練功，休息一會便沒有問題。如果「痛」是骨骼挫傷，筋骨發炎，再練便會病情加重了。同樣一個錯誤觀念：「小病時打一套拳、出一身汗便好了！」但有的小病是細菌或病毒入侵，如感冒，再做有強度的運動，反而令細菌及病毒乘著血氣走遍全身，也是不足取的。

練拳時是否一定要配合呼吸？

很多人受了武俠小說的影響，以為打拳時一定要配合呼吸，這樣才能收最大實效。我認為並「不一定」。

人的呼吸，如能「深長」而又「均勻」，當然對身體有很大好處。但我們要留意以下各點：

1. 太極拳套原是武術套路，不是爲了練習呼吸而設計的，所以，有些拳招可配合呼吸，現舉幾個爲例，如：

- 「起式」提起雙手時是吸，雙手下按時是呼；
- 「棚式」左手畫圓是吸，左手棚出是呼；右手畫圓是吸，右手棚出是呼。
- 「按式」雙掌拉回來時是吸，推出去是呼；
- 「提手上勢」則由「單鞭」轉身向南時是吸，兩掌相合作捩勢時呼。

這些招式的一開一合，一攻一守(或化)，動作的**運動線和時間**都相距不遠，故呼吸可算均勻。但有些招式如撇身捶，由扇通背轉身時是吸，右拳撇出是呼，時間較長而均等；但接著的收拳是吸，再冲拳是呼，時間便較前一勢短得多了。前後對比，會產生長短不均的現象。這對呼吸系統並無好處。

2. 人的呼吸速度，其實各有不同，很難一體看待，勉強要配合呼吸，反而容易產生「憋胸」(即呼吸不暢，胸口翳悶)的情況。所以近代的太極拳老師都要求學員用「自然呼吸法」，即「要呼則呼，要吸則吸」，不必受規律影響。

然則，可不可以用太極拳來練呼吸法呢？請先衡量以下情況：

1. 練拳兩三年後，如果已經練到「快慢隨心」，即拳經中所謂的「由著熟而階及神明」時，則不妨嘗試一下，但一有不暢，仍不要勉強。
2. 可選「開合」、「攻守」時間皆均勻的單式來練(如上文所言)。練習時亦請緊記用「以鼻吸，以口呼」的衛生習慣。
3. 練推手時，可在老師的指導下，練習「化式吸，攻式呼」的技巧，再配以逆式(腹式)呼吸法，便可有助「化解敵勢，發勁攻敵」，前輩楊公澄甫，更在推手發勁時配以「哼」、「哈」二聲助勢。但這已是武術上的問題，不贅了！

太極拳有那些家派？如何選習？

傳統太極拳有楊、吳、陳、武、孫五家，國家套路則有簡化 24 式及 88 式，都具有養生健身的功效，請在就近的社區訪尋名師可也。不過，陳家難度較高，體力消耗亦大，適合青年人學習。楊(包括國家套路)、吳二家，一者重中正安舒，一者重緊湊柔化，都可供中年或老年人學習。至於武孫兩家我認識較少，但既能名在五家之列，相信一定也有其健身效果的。

至於現時坊間流行的「太極 18 式」或所謂「太極棒」，在我開始學太極拳時還沒有聽過，

是否合於太極的原則^①，歸入太極運動系列，則恕我孤陋寡聞，難下斷語，不過，可能也有一定的功效吧！。可以奉告諸君者，是近年國內及海外大學所做的養生研究^②，大多以楊、吳二家為基準。

結語：

世上沒有免費午餐，也沒有不流汗、不下苦功而又具有健身作用的運動。

①太極拳須以太極十三勢：棚、掙、擠、按、採、捌、肘、靠、前進、後退、左顧、右盼、中定等動作組成、這是前輩吳圖南先生在《太極拳研究》一書中所下的定義。

②我親自讀過的是香港中文大學及香港理工大學的研究報告。

澳洲星島日報於 2008 年 9 月 6-7 日周末版轉載此文