**太极保持身心健康**

从太极拳的理论去思想‘身心健康’有如何的连带关系吗？练好太极拳就能使自己‘身心健康吗’？



1. 练太极拳第一要求是心静

**心静** : 就不会去胡思乱想，因静就不乱动，在中医心理养生疗法分动态调法和静态疗法，因静全身肌肉就能放松。太极拳在练功时强调要心神意气，因心静就能意气合一,通过持定要领去锻炼，以达到疏通经络，调和气血，安定心神的目的。

1. **松 :** 我们的身体若不能放松时，全身的肌肉就会棚 紧 ，皮肤的血

液骤减，使人面色苍白，同时会伴有血压升高，心慌头晕的现象。就如一个人忧郁寡欢，焦虑烦闷，忧愁苦闷导致神经衰弱，失眠等病。

1. **神** ： 练太极拳要全神 贯注。 手在动的时候，打招式要把神带出

来，不然你的太极拳只有外在没有内在。神能 激发一个人的思维，当一个人意志消沉的时候，他的头脑就不听使唤，机体 素质也下降，神是在我身体的脑神经。当一个人意志消沉的时候，他就不想去做一切事，故使到他的思维迟钝，机体素质下降。

1. **意** ： 太极拳注重意念 ，练拳时要用意念，静坐时也要意念 ，尤

其练气功也要用意念，没有意念就带不出气血的循环，神和意是一起的，神不振 ，意志就消沉。

1. **心**  ：在前面我说的是心静，现在我们来谈心 ，心神意气都是结

合的，心是主帅，没有心 什么事都做不来，你们的主题 也以心为主，阳光心智 ，有心智，心就能开。有心什么事都做得来，但要知道我们要的是什么心？黑心，赤子之心，善心，恶心，故此，心对每一个人影响最大。健康的心是最重要的，我们说的心不是那要跳动把血循环的心脏 。

心理养身生自古有之，古代人就很注重心理养生 ，心理养生的处方 就是养心为主，绝食 为脯，‘清心寡欲‘ 心不病则神不病，神不病则人不病，所以老子有无为而无不为’‘平和无欲’惜精爱气的主张。孟子有‘养心‘莫善于寡欲的感慨。 清心寡欲是一个妙方。 现代的社会我们都在追求个人的名利，大辈子的人花去了一身精力 ，到头来我们得到的是什么？ 有一句话我记得是‘天也空来地也空，人生渺渺在其中，妻也空来子也空，黄泉路上不相逢，你看这是多么消极的人生。还有在圣经传道书上说’虚空的虚空，虚空的虚空凡事都是虚空，都是扑风，人一切的劳碌，就是在日光下的劳碌，有什么益处呢？如果我们的人生是这样，就什么事都不用做了。我们认识了反面，就应该去面对正面，就好像太极拳所说阴中求阳去做。所谓 “心智 “ ，就是把心 用在智慧 方面不浪费我们的一生。天生我材必有用，无论你做什么的，只要用在正当之事 ，就能益于社会。就像“新智” 什么人都有一呼百应。

1. 如何保持身心健康呢？ 也就是要心理健康
2. 注意自己的心态：平和安详是一种心性的修养，也是一种道德的涵养，

是七情调节的最高境界。

2． 轻松的心态：散散步，消除紧张，练太极拳放松自己， 这也是心理养生。

3． 保持心理的几大要素:

1. 乐观：情绪乐观稳定，能使心理处于怡然自得的状态，对人体的生理功

能起着良好的调节作用，可提高大脑及整个神经的功能。

1. 幽默：幽默风趣的言行不仅可以给人带来欢乐的情绪而且缓解生活中的

矛盾和从容，改善人际关系。

1. 沉思：劳作之余，放松自己，闭目静思，在愉快的心境中回忆过去美好

经历，有助消除疲劳。

1. 爱唠叨的习惯要改掉，喜欢生闷气的，无助健康。情绪不好，会影响工

作。应该改正自己。

1. 拓宽心胸 ：凡事 想开，扩大社交，多参加集体活动充实知识
2. 善于调适，调整自己对现实的期待和态度，不要自寻烦恼。
3. 转移心理活动方向；不可生闷气，这会 影响人的情绪。
4. 还有懒性系指懒散，意志消沉，不求上进的一种心理表现。简单说来，

就是不愿动脑动手，这也对身心健康有不良的影响。

1. 不使思维迟钝：人的大脑也遵循用进退的法则，勤于用脑的人，能使大

脑活跃，思维不会下降，有些人在退休的时候，就有一种想法“好了我

不在 职场工作了，一下子都可放下了，退休后什么都不想，也不想做什么，不到一年，一下子变老了。

1. 机体素质下降：懒散者，四肢不勤活动，机体得 不到锻炼，体力消耗

减少，热能的收入大于支出，身体逐渐发胖，大脑迟钝，使机体素质下

降，罗患多种疾病。

1. 殃及 人际关系，懒散之人，甘居平庸，不求上进，自然引起周边人不

满。

1. 导致未老先衰。

**为人处世十诀**

1. 保留意见：不要急于表明态度，先听别人的意见。
2. 认识自己： 要多了解自己的优势。
3. 决不夸张：夸张有损真实，容易使人对你的看法产生怀疑。
4. 适应环境，适者生存：不要花太多精力在杂事上，不要炫耀自己。
5. 取长补短：学习别人的长处弥补自己的短处。
6. 言简意诚：简洁的言词 能使人愉快，使人喜欢，真诚的表达，使人易

于接受。

1. 决不自高自大。
2. 决不抱怨，抱怨是你丧尽信誉。
3. 不要说谎，失信。
4. 目光运达。

