教你一个打太极拳预防感冒的秘诀

（上医养生）

生活中，很多人一遇风吹草动就会感冒，有时一波未了一波又起，使人非常苦恼。很多练习养生太极拳的学员，七八年都不感冒，养生太极拳功不可没。

现在，人们练习太极拳不是为了搏击斗狠，而是要以拳演道。常言说“正气内存，邪不可干”，人体内有两种气，一种是“卫气”，一种是“营气”，卫气为阳，营气为阴。卫气在外，承担着保护机体不受外邪侵犯的职责，就像工厂的门卫；营气在内，承担着内部生产运营的职责，就像工厂里的厂房、生产车间。一旦卫气不足，营卫就会失去平衡，也就是阴阳失衡了，门卫的守护就出现了漏洞，很容易导致外邪入内，造成人体反复感冒；如果体内阳气不足、邪气敛内不出，感冒就会长期不愈。那么，怎样才能加固我们的卫气进而预防感冒呢？打个形象的比喻：要把车间里的人调出来一部分，加强门卫的力量。

练习养生太极拳大约十到二十分钟后，身体里面产生的大量阳气开始外散，人体就会有热感甚至大汗淋漓。这时如果脱掉外衣，阳气就将迅速散在大气中；同时，此时人体表面的汗毛孔已经打开，致使寒气更容易入侵。正确的做法是不能脱衣服，让身体自然凉下来。如果你是卫气不足的人，经常感冒，那么可试试以下方法：

练拳前备一件外套和一杯热水。练二至三遍、身体有热感的时候，不是脱衣服，而是加上一件衣服。这样，人体外散的热气遇到没有体温的衣服，将马上收敛，向外散发的热量就会反向温煦肌肤表层，形成卫气。如果此时再喝上一杯热水，体内阳气鼓荡，使新生的正气不会反陷于内，就会达到固表的效果。通过这种方法练习几天后，肌肤达到阴平阳秘，也就不会感冒了。

（作者：上医养生首席太极导师高振松）