

太极理论作业

吴秉哲

2015 年 5 月 29 日

1 体育锻炼与健康的关系

谈到这个问题，就我个人而言，上大学之后，有两件事情对我产生了很重要的影响，一次是大一暑假作为一名队员参与了北京大学自行车协会的暑期远征，路线是从内蒙古到嘉峪关，行程超过两千公里，期间还翻越了祁连山脉；还有一次是自己担任队长，带领着 14 名队员，完成了从张家界到西双版纳的远征，行程两千四百公里。这两次长途骑行，不仅大大强健了自己的体质，还改变了自己对生活的一些看法。具体来看，我觉得在远征途中，是我大学三年作息时间最规律，也是睡眠质量最好的一段时间。我觉得是由于每天都保证了足够的运动量，而且饮食均衡的缘故。通过我的测量，在长途骑行结束之后的一段时间，我的心率都会比自己之前的心率要慢，这也是身体强壮的一个体现吧。除了骑行之外，我平时也会参加一些徒步的活动，既可以看看美景，也可以锻炼身体。而且我明显感觉，有了适量的运动过后，睡眠的质量以及第二天人的精力都会有一定的提高，自己学习的效率，思考的效率也会得到改善。所以我认为选择一项或几项自己喜爱的运动，并持之以恒，会给我们的身体健康与心理健康都带来积极的影响。

2 太极拳 24 式名称

下面依照课堂教学的顺序列出 24 式名称：起势，野马分鬃，白鹤亮翅，搂膝拗步，手挥琵琶，倒卷肱，左揽雀尾，右揽雀尾，单鞭，云手，单鞭，高探马，右蹬脚，双峰贯耳，转身左蹬脚，左下势独立，右下势独立，左右穿梭，海底针，闪通臂，转身搬拦捶，如封似闭，十字手，收势

3 个人的锻炼计划

表 1: 个人锻炼计划

时间	活动
周一	晚上长跑 5 圈
周二	靠墙马步 3 组（每组 2 分钟）
周三	晚上长跑 5 圈
周末	长度超过 100 公里的骑行