

练太极拳有什么样好处？

练太极拳有什么样好处？

答：练习太极拳的好处很多，因为它的每一个动作差不多都是全身运动，所以身体的每一部分都得到了活动的机会。太极拳要求动作与呼吸自然结合，因此能发展呼吸肌增加肺活量；其运动量大而不剧烈，能促进血液循环，发展心脏机能，使心脏跳动缓和而有力，既减少淤血现象，又能减少动脉硬化之弊；同时也促进了新陈代谢，使体内废物排除通畅，改进胃肠的蠕动，提高消化机能，既增加食欲，又能免除便秘的毛病。练习太极拳还要求“心静”，精神内敛思想集中，这对大脑就是良好的训练；并且在动作复杂又须完整一气运动中，需要大脑等部分紧张的进行工作，这又对整个中枢神经系统起着良好的训练作用，提高了神经系统的机能，自然就加强了对全身各器官各系统的调节作用，使身体对外适应性加强。例如对寒、暖的适应及对传染疾病的抵抗力都能相应地加强。所以常练太极拳无疑地可以提高健康水平，增加抵抗力，甚至可以帮助延年益寿。

太极拳运动的特点和练太极拳的好处

太极拳是我国宝贵的民族文化遗产，多年来太极拳就在人民群众中间流传，它是我国武术运动中的重要拳种，它不仅具有强健身体，自卫防身作用，而且有防治疾病和延年益寿的医疗价值。

太极拳运动从外形上有“松、柔、圆、缓、匀”等特点。它要求动作要安稳舒展、轻松柔和、连绵不断，既要使肢体关节、肌肉依照一定程序节节地轮换进行运动，有要求达到全身活动的完整与协调，因而练者周身内外都能获得良好的休整与锻炼。太极拳对心理内在要求“心理安静”、“精神集中”、“以意识引导动作”，因此它可以消除人们在日常劳动中的紧张与疲劳，达到身心休息。又可以养成“习静”的习惯，培养人们沉着、耐久、坚毅、机智等优良品质。太极拳要求“气沉丹田”、“呼吸深长”，久练可以增大肺活量，调养气息，达到养生目的。近年来，许多卫生医疗部门经过研究，证明太极拳运动对人体的中枢神经系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统、骨骼肌肉、新陈代谢等方面都有良好的作用。