

■ 會員園地

淺談太極拳

成眼科診所 成騰甲醫師

太極拳是中國的國粹，雖然你可能沒學過太極拳，但如果有人說你很會打太極拳，表示你很厲害，一出手則把別人推的好遠，又不會傷害別人，給別人有一個下台階，堪稱圓滑老道，處世太極高手。

我們醫界同仁中也有一位太極高手，劉享源醫師他不出手則已，一出手則很容易把你推打出去，不但不會傷人，還會讓人覺得舒服，因為他用的是太極拳的勁道，是全身的整勁，而不是手上局部的蠻力。

值得一提的是，喜歡太極拳的人很多，功夫練的不錯的人不少，但打的好又喜歡出來教學，且義務教學的，真的不多，劉醫師就是這樣一位奉獻自己，不求回報的奇人，也是公會為會員開辦的許多社團活動中，唯一不用花錢請的教練。



因為同為眼科的關係，我認識劉醫師很早。他為人親切隨和，喜歡運動，也多少有一點運動天分，早期學習高爾夫球後，輕易拿到南部醫師會冠軍。而五年前跟隨名師萬權老師學習太極拳後，不久即拿到教練資格，而教出的徒弟，也輕易拿到全國比賽的冠軍。

他會開班授徒，也是因緣際會，不為賺錢，只為興趣。數年前，教育部有鑑於學童視力惡化迅速，故請眼科醫師們進入校園，宣導視力保健的重要，劉醫師也應邀到高市信義國

小實施衛教，除了消極治標之外，更積極主張治本，要從改變生活習慣著手，不要整天關在房間內，埋首於電腦、電視、書本，各個皆成了四眼田雞，要走出戶外去運動，去接觸大自然，尤其是太極拳運動，老少咸宜，又不佔地方，獲得該校師生們熱烈的迴響，紛紛請求劉醫師好人做到底兼作他們的太極拳教練。劉醫師本著助人為樂的心，一口答應，沒想到無心插柳成蔭，不但在該校推廣了打太極拳的風氣，促進了健康，也栽培了幾個全國比賽的冠軍，為太極拳往下紮根，貢獻心力。

醫師這個行業，說起來也蠻諷刺的，整天忙著照顧別人的健康，卻往往忽略了自己的健康，平均壽命要比一般人少五至八歲左右，有鑑於此，劉醫師每個星期一挪出午休的時間一個半小時，要把太極拳這一個好東西與大家分享。

從九十七年三月初，開辦太極拳研習班第一期以來，會員們反應熱烈，報名踴躍，男女老少都有，甚至多對夫妻檔攜伴參加，例如李剛領醫師與夫人，婦唱夫隨（夫人為合唱團成員），打起太極拳與扇子，猶如神雕俠侶；陳哲全夫婦著上功夫裝後，儼然大內高手，乃鎮隊之寶。而勞永發夫婦更是樂在其中，加上兩個小孩，全家出動，可謂太極拳之家。以及最近蔡松江醫師帶著剛甄試上台大

醫科的公子一起來練拳，學業身心並重，真乃教子有方。

學習太極拳，有時要靠機緣，有心沒時間不行，有時間沒有好環境也不行，而醫師公會太極拳班確有諸大優點；場地寬敞整齊，又有冷氣空調，茶水供應，學員素質整齊，皆是開業同道，可以交換心得，氣氛融洽。最重要的是有一位學有專精的好教練，以及熱心指導的柯秀英大姊（柯大姊，年七十，功夫不錯，為劉醫師之師姐，義務助拳），不厭其煩的示範及改正你的缺點。也因此，不多時，大家便學有所成，把一套三十七式拳架打的有模有樣，穿上統一的功夫裝後，各個儼然功夫高手，聚集一堂。在醫師公會年會，新漢來飯店的大廳上，大家興致勃勃上台一展身手，動作整齊劃一，毫不怯場，獲得如雷的掌聲，也吸引了眾多會員的目光與認同，所以太極拳班二期、三期…接踵開班，反應熱烈，欲罷不能。三十七式套路打下基礎後，大家獲劉教練贈太極扇一把，興致冲冲隨劉醫師舞起太極扇來，只見個個隨扇起舞，身姿曼妙、扇聲嘹亮嚇人，但覺風雲變色，一個個宛如楚留香帥再世，一代俠客，闖蕩江湖，快意恩仇，飄飄然不知今夕何夕！

打鐵趁熱，有了舞台經驗後，大家興致高昂，鼓起勇氣，應邀在高雄英雄館舉辦的太極拳年會上，走一趟

拳架，以武會友，但看到了獲全國冠軍的高雄市代表隊，如行雲流水般的表演後，不覺相形見絀，冷汗直冒，方覺人外有人，山外有山，自己的進步空間還很大呦！

劉醫師安慰大家說他們都是打了七、八年以上的太極拳，而我們才一年不到，有此成績，真的不錯了。況且我們的目的最主要是為了健康，其他不必計較太多。

太極拳對身體健康有哪些好處呢？根據文獻的研究報告：

- 一、太極拳是一種最好的有氧運動，可預防末梢血管疾病
- 二、太極拳可延緩停經後婦女的骨質流失
- 三、對於關節炎患者，太極拳比醫藥更能減輕病人關節疼痛，使病人關節活動更靈活
- 四、可降低心跳速度，降低血壓，促進新陳代謝

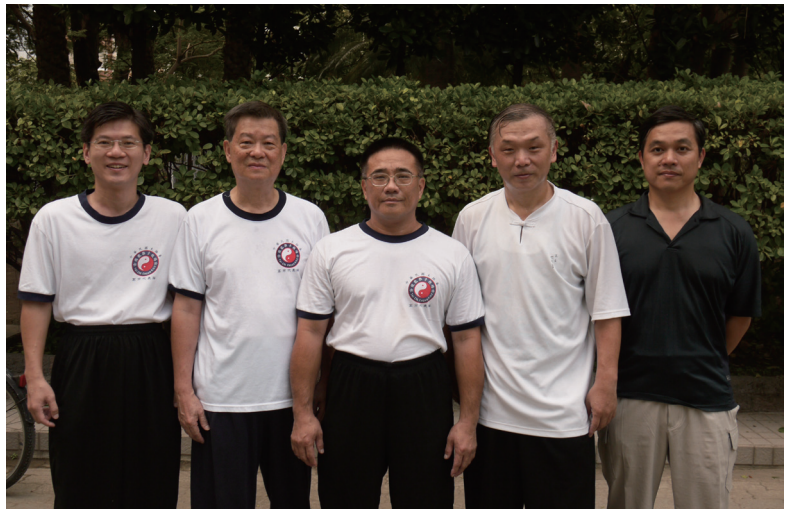
又練太極拳注重下盤的功夫，早期攝護腺肥大甚至可以不藥而癒，而且練太極拳可刺激副交感神經，延緩人之老化，只要是長期喜愛練拳之人，外表看起來比實際年齡要年輕十來歲左右是很常見的，劉醫師即為一例，年近五十，卻看似三十出頭，功夫是不會白費的。鄭子太極拳學會創辦人鞠鴻賓先生，年屆九三高齡，仍步履沈穩，講話有條有理，且中氣十足，鏗鏘有力。

一分努力，一分收穫，功不唐捐，就像買保險，買的愈多，保障愈大，但那只是金錢的保險，大家為什麼不多花一點時間去運動，為自己的健康買下保險，為家人子女的幸福買下保險，因為父母的健康是子女的幸福呦。現在當醫師不輕鬆，行醫之外，還要修學術學分、倫理學分，方可換照，是否也應該修一些運動學分，以提高生活的品質，看病的品質。

實質上太極拳是一種武術，勤練之後其體內氣血、經絡、關節部位都會通暢，健康是它的副產品，練太極拳是一輩子的事，沒有止盡，但要講求方法，一步一腳印，沒有捷徑，只要勤練，熟能生巧，巧能生妙，妙而能達神的境界。然而剛開始練太極拳以本人的體驗，應注意以下幾點：

- 一、走拳架要注重慢、勻、輕、節節貫串，去求得自身鬆柔程度的不斷增加，而“鬆柔”就是太極拳的靈魂，拳譜上說：「一舉動周身具要輕靈，尤需節節貫串」。
- 二、腰在太極拳中是非常重要的。如果將太極拳比為舞龍灯，龍頭就該在腰部；舞龍頭，其它的關節，依次慢慢跟隨舞動，這就是主宰於腰，腰要起帶領四肢的作用。要常常練習，達到腰如車軸，活似車輪般靈活的效果，平時可以從李鐵拐，攆膝拗步，單

鞭去反覆練習，慢慢體會，那怕是手上走極小的弧形或圓，都是腰部走弧形或圓的外在表現。等到你真的會動腰了，練一趟拳不過是在腰部轉些圈圈而已。也只有到了會以腰練拳了，才可以達到如「行雲流水」般水準。



三、兩腿如車箱下之大盤簧，要有很大的鬆彈力，沈重而又要有動盪的樣子，太極拳就是要練出腿上的這種彈力功夫來。

只要拳架練正確了，動作熟練了，呼吸自然會去與動作配合，太極拳是屬於內家拳，練到內氣充盈，五臟六腑受到的鍛鍊多了，也就可以達到有病治病，無病強身的效果。至此階段，則可以練推手，學習聽勁，進一步探索太極拳技擊功夫的奧妙，從推手中可以學習對方的優點，及明察自己的優缺點，從而糾正自己拳架中的偏差，所以只練拳架不練推手，頂多只算學會了一半的太極拳。

推手可以說是一種文鬥，君子之爭，形式斯文，內容豐富，講究細緻，主張鬥智鬥巧，鄙棄鬥力，既可從中提高攻守的技術，又可促進友誼

增進健康，好處多多，很多學太極拳的人，學會推手後，相逢就愛推兩下，樂此不疲。

功夫是一點一滴，日積月累而成，就像醃製泡菜浸潤其中，時間到了自然有成，急不來的，如果練到酸痛，休息一眠則恢復是正常的，如果仍然酸痛就不對了，尤其是膝蓋，表示姿勢不對，用力不當，需要改正休息。

醫師公會太極拳班走拳架與推手並重，抓住了太極拳的精華，因為練拳與推手可以相輔相成，與一般教練場是不同的。若有興趣，則可進一步至忠孝公園 葉坤木老師的太極拳推手班研習。葉老師也是劉醫師的老師，身材短小，精悍壯碩，功夫紮實，曾獲多項推手冠軍，講話言簡意賅，直接了當，有問必答，又不失幽默。現為太極拳學會推手教練，曾率隊獲第三屆中華盃國際賽總冠軍。底下四位

助理教練，經驗豐富，軍容壯盛，不怕你問，只怕不學。

年近七十的心臟科陳福壽醫師，是漢來太極拳班的成員，參加推手班，做完對老師的三轉基本功後，告訴我回家爬樓梯會腿軟，但仍毫不退縮，按時上課，精神可嘉。而較年輕的莊友楨醫師，笑口常開，勤問勤學、資質又好，進步最快，頗有未來接班人的架式。

最後太極拳可以生活化，在日常生活中漸漸運用太極拳的原理，走路可以輕快而不累，工作可以精神旺盛

而不易疲倦，在各種勞動中懂得省力而效果良好。

總之，太極拳是一種抒解壓力、調劑身心、老少咸宜的運動，自從學了推手之後，對其有了更進一步的認識，發覺它是一種功夫，有很多地方值得去學習，而且樂趣無窮，不是其它偶一為之的運動與休閒所可比擬的。最主要的是你隨時隨地可以練，每天都在進步，也隨時可以與師兄同好切磋技藝，驗收成果。對於開業時間長，休息時間少的醫師們，太極拳是一個不錯的選擇喔！不學可惜。

