



今日星期四

2026年4月9日 农历丙午年二月廿二
总第10403期

编辑/夏志楷 版式/徐舜苗 校对/李培芳

子城脚下 三百余人上演流动的“太极画卷”

市民和游客直呼：“原来太极拳可以这么美！”

■ 晚报记者 韩瑜超 通讯员 袁静 刘晓艳 照片由受访者提供

3月21日清晨7点半，嘉兴子城遗址公园内，古老的城墙下，古琴声缓缓流淌。300余名身着太极服的学员步履稳健、神情专注——这不是一场普通的晨练，而是为庆祝全球首个“国际太极拳日”而举行的非遗盛宴。

八段锦的整齐舒缓、24式简化太极拳的柔中带刚、太极剑的剑光如虹，层层递进间，一幅流动的“太极画卷”在千年子城脚下徐徐展开，引得市民和游客纷纷驻足惊叹，不少人发自肺腑直呼：“原来太极拳可以这么美！”

这场展演的背后，是嘉兴老年大学长达23年的坚守——自2003年首开太极拳班以来，从最初的几十人到如今的21个班级、近千名在校学员，累计数万名禾城长者在太极拳的一招一式中找回了健康与活力。

23载数万学员练习太极拳受益

据悉，早在2003年，嘉兴老年大学首次开设太极拳班，为禾城老年人提供了一种既能强身健体又能修身养性的运动方式。23年间，太极拳班已发展到21个，在校学员近千人，年龄从50多岁到80多岁，累计学员达数十万名。老年大学太极拳班教授陈氏拳、杨氏拳（剑）、忽雷拳、武当太极拳等，它已成为最受欢迎、最具代表性的课程之一。

不少学员从最初的动作生疏僵硬，到如今的行云流水，太极拳不仅改变了他们的身体状态，也悄然重塑了他们的生活态度。“我练太极拳快十年了，刚退休时身体很差，腰椎、血压都有问题。”今年72岁的李阿姨是老年大学太极拳班的“老面孔”，她回忆起初学时的情景仍记忆犹新，“最开始连站桩都站不稳，老师一遍一遍地教，慢慢就找到了感觉。现在我每天早起打一套拳，腰不疼了，血压也稳定了，最重要的是心态平和了很多。”

像李阿姨这样的学员，在嘉兴老年大学还有很多。太极拳不仅帮助他们改善了体质，更让他们在退休生活中找到了新的精神寄托。不少学员表示，练拳之后，睡眠质量提高了，关节灵活了，甚至连感冒都少了。

“太极拳是一种‘慢运动’，但它慢中有力，柔中带刚。”傅月丽老师告诉记者，“很多学员刚开始只是抱着锻炼身体的心态来上课，但慢慢地，他们发现打太极拳还能让人静下心来，学会和自己相处。这种由内而外的变化，才是太极拳最珍贵的地方。”

科学锻炼方能行稳致远

太极拳的好处，早已被现代医学和运动科学广泛证实。首先，太极拳动作缓慢柔和，能有效改善平衡能力，降低老年人跌倒的风险。其次，太极拳强调呼吸与动作的配合，有助于增强心肺功能、调节血压、改善睡眠质量。此外，太极拳还是一种典型的身心运动，长期练习可以缓解焦虑、抑郁等不良情绪，提升整体心理健康水平。

对于老年人来说，太极拳几乎是一项“零门槛”的运动。不需要昂贵的器材，不需要特别的场地，只要有一块平坦的空地，就可以随时随地进行练习。更重要的是，太极拳强度可控，每个动作都可以根据自身身体状况进行调整，既不会造成运动损伤，又能达到良好的锻炼效果。

那么，普通市民——无论是老年人还是年轻人，应该如何科学地开始太极拳锻炼呢？

对于老年人而言，从基础开始的话，建议从八段锦、24式简化太极拳等入门内容学起，动作简单、节奏缓慢，容易掌握。要注意热身和放松，比方练拳前适当活动关节，练完后缓慢收功，避免肌肉拉伤。要量力而行，不必追求动作的完美和幅度的大开大合，循序渐进最重要。建议结伴练习，和同龄人一起练习，不仅增加乐趣，也能相互提醒、共同坚持。

如今，有越来越多的中年人，甚至是年轻人加入太极拳行列，他们往往利用工作间隙打一套简化太极拳，能有效缓解肩颈疲劳和精神紧张。太极拳讲究“以意导气，以气运身”，初学者可先模仿动作，再慢慢体会呼吸配合，也可以通过线上课程、App跟练等方式入门，方便灵活。

无论是白发苍苍的长者，还是朝气蓬勃的青年，太极拳都为他们打开了一扇通往健康与宁静的大门。正如一名学员所说：“太极拳不是老年人的专利，它是一种生活的智慧。”

子城脚下流动的“太极画卷”

作为中华传统武术的重要代表，太极拳以其刚柔并济、内外兼修的独特魅力，早已成为世界范围内广受欢迎的健康运动方式。全球首个“国际太极拳日”，在嘉兴子城遗址公园，一场别开生面的非遗盛宴，将太极拳的文化温度与城市记忆紧紧相连。

清晨7点半，子城古老的城墙下，古琴声缓缓响起。嘉兴老年大学太极拳教师傅月丽手一扬，学员们鱼贯而出，步履稳健、神情专注，在青石板上徐徐展开一幅流动的“太极画卷”。

本次展演结构清晰、层次分明，开篇为集体展演八段锦，学员们紧随统一口令，动作舒缓整齐，一招一式间传递着太极养生的千年智慧。随后，24式简化太极拳表演分队列登场，学员们从容迈步，手臂起落间尽显太极拳的柔和与沉稳之美。压轴的集体太极剑将气氛推向高潮。剑光映着晨光，学员们挥剑从容、气势连贯，刚柔并济之间，太极文化的深厚底蕴扑面而来。

300多人的阵容动作整齐划一，呼吸与动作同频共振，仿佛人与天地自然融为一体。这场展演不仅吸引了众多市民驻足观看，也让不少来禾游客不禁感叹：“原来太极拳可以这样美，这样有力量。”

