

# 以太极之柔，铸青春之刚：论太极对当代“脆皮大学生”健康促进的多维作用

乔伟<sup>1</sup> 杜嘉俊<sup>1</sup> 王飞<sup>1</sup>

(1.安庆师范大学体育学院, 安徽 安庆 246133)

**摘要：**本研究旨在深入剖析太极拳对“脆皮大学生”健康促进的具体作用，从身体和心理等多维度进行探究，通过文献资料法、案例分析法揭示太极拳在改善大学生体质、缓解心理压力、调节情绪等方面潜在价值。在高校中，推广与普及太极拳课程为改善大学生健康状况提供了新途径，为提升大学生健康水平提供理论依据和实践指导。

**关键词：**太极；脆皮大学生；健康；促进

**基金项目：**安庆师范学校级重点课题 (SK202407ZD) ;安徽省规划办项目 (AHSKY2022D186) ;安徽省大学生创新训练项目 (120250268) ; 安徽省教育厅哲学社会科学一般项目 AHSKY2024D060

**DOI：**doi.org/10.70693/rwsk.v1i10.1492

## 一、引言

大学生作为国家的未来和民族的希望，其健康状况关乎个人成长、家庭幸福和社会发展。在当今社会，“脆皮大学生”这一网络热词引发了广泛关注，它生动地描绘了部分大学生看似年轻力壮，实则体质较弱、容易生病受伤的健康状况，此种现象的出现，敲响了大学生健康问题的警钟[1]。

太极拳作为中国传统武术的瑰宝，承载着深厚的文化内涵，融合了中医经络学、养生学等理论，具有独特的健身与修身价值[2]。其动作以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定等为基本方法，动作缓慢、柔和、连贯，强调以意领气、以气催形，注重呼吸与动作的配合，如行云流水般一气呵成。长期坚持练习太极拳，对人体的神经系统、呼吸系统、心血管系统、运动系统等都具有良好的调节和锻炼作用，能有效增强体质、调节心理、缓解压力[3]。

## 二、当代“脆皮大学生”健康现状剖析

### (一) “脆皮大学生”现象解读

“脆皮大学生”这一概念源于网络，是当代大学生对自身健康状况的一种自嘲式表达，指的是年纪轻轻，身体却毛病较多，体质较为脆弱，容易受到疾病侵袭或在日常活动中受伤的大学生群体[4]。这一现象的出现并非偶然，是多种因素共同作用的结果。从生活习惯方面来看，不良的生活方式是导致“脆皮大学生”出现的重要原因之一[5]。如今，智能手机、电脑等电子产品在大学生群体中广泛普及，许多大学生花费大量时间沉迷于网络游戏、短视频、社交软件等，久坐不动，运动量严重匮乏。相关研究表明，超过70%的大学生每周运动量不足3次，每次运动时间少于30分钟。同时，熬夜现象在大学生中极为普遍，据调查，近80%的大学生有熬夜习惯，常常熬夜到凌晨甚至更晚，导致睡眠不足，生物钟紊乱。饮食方面，大学生的饮食结构也存在诸多问题，高糖、高脂肪、高盐的垃圾食品摄入过多，蔬菜水果摄入不足，部分大学生还存在暴饮暴食、节食减肥等不良饮食习惯，这

**作者简介：**乔伟 (1988-)，男，讲师，研究方向为运动健康促进；运动表现分析；

杜嘉俊 (2003-) 男，本科，运动健康促进；

王飞 (1981-) 男，汉族，安徽安庆人，教授，博士，研究方向：体育社会学，运动健康促进

**通讯作者：**乔伟

些都对身体健康造成了严重损害。

学习与心理压力也是不可忽视的因素。在高校中，大学生面临着学业竞争的压力，课程难度增加，作业、考试繁多，为了取得优异成绩，不少学生长期处于紧张的学习状态，精神高度紧绷。同时，随着社会竞争的日益激烈，大学生对未来职业发展的担忧也与日俱增，就业市场的不确定性、职业规划的迷茫，都给他们带来了沉重的心理负担。长期处于这种高压状态下，缺乏有效的心理调适和释放途径，使得大学生的心理压力不断累积，进而影响到身体健康。

## （二）健康问题具体表现

### 1. 身体素质下滑

近年来，大学生的身体素质下滑问题日益显著。在耐力方面，大学生耐力跑用时普遍增加，800米（女）和1000米（男）测试成绩不理想，很多学生难以达到国家体质健康标准[6]。力量素质也不容乐观，引体向上（男）、仰卧起坐（女）等测试项目中，及格率和优秀率较低，肌肉力量不足，影响了大学生的日常生活和运动能力。身体柔韧性同样有所下降，坐位体前屈测试结果表明，大学生的关节活动范围减小，柔韧性变差，这不仅增加了运动损伤的风险，还可能影响身体的正常姿势和运动功能。与此同时，肥胖和近视等健康问题在大学生中愈发普遍[7]。随着生活水平的提高和生活方式的改变，大学生的肥胖率呈上升趋势。高热量、高脂肪食物的过量摄入，加上运动量不足，使得脂肪在体内大量堆积。相关统计显示，大学生肥胖率已超过20%，肥胖不仅影响体型美观，还与多种慢性疾病如心血管疾病、糖尿病等的发生密切相关。近视问题也困扰着众多大学生，长时间使用电子设备、用眼习惯不良以及缺乏户外活动，导致大学生近视率居高不下，据调查，大学生近视率已超过80%，高度近视的比例也在逐渐增加，严重影响了大学生的学习和生活质量。

### 2. 心理健康隐患

在心理方面，大学生面临着诸多压力，容易产生焦虑、抑郁等心理问题[8]。学业压力是大学生心理问题的重要来源之一，大学课程的难度和深度增加，学习方法也与中学时期有所不同，部分学生难以适应，导致学习成绩不理想，产生焦虑、自卑等情绪。社交压力同样不可小觑，大学生离开熟悉的家庭和朋友，进入全新的社交环境，需要重新建立人际关系。然而，部分学生由于性格内向、沟通能力不足等原因，在人际交往中遇到困难，如寝室关系紧张、融入不了集体活动等，从而产生孤独感、失落感和社交恐惧。就业压力也是困扰学生的一大难题，随着高校毕业生人数的逐年增加，就业市场竞争激烈，大学生面临着巨大的就业压力。对未来就业的担忧、求职过程中的挫折，容易使他们产生焦虑、抑郁情绪。这些心理问题如果得不到及时有效的解决，不仅会影响大学生的心理健康，还可能对身体健康产生不良影响，如导致免疫力下降、内分泌失调等，进一步加重“脆弱”状态。

### 3. 生活方式弊端

熬夜、饮食不规律、缺乏运动等不良生活方式在大学生中极为普遍，对他们的健康产生了严重危害。熬夜现象在大学校园里屡见不鲜，许多大学生晚上熬夜玩游戏、追剧、刷手机，早上又起得很晚，长期打乱生物钟。熬夜会导致身体内分泌失调，激素水平紊乱，影响新陈代谢和免疫系统功能。研究发现，长期熬夜的大学生更容易出现疲劳、记忆力下降、皮肤变差等问题，还会增加患上心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的风

## 三、太极的文化内涵与运动特点

### （一）太极的历史渊源与文化根基

太极拳的起源可以追溯到古代，其发展历程源远流长，蕴含着丰富的历史文化底蕴。关于太极拳的起源，有多种说法，其中较为广泛认可的是太极拳由明末清初的陈王庭所创。陈王庭在继承家传武术的基础上，融合了道家的阴阳学说、儒家的中庸思想以及中医经络学、导引吐纳术等，创编出了具有独特风格的太极拳。道家思想是太极拳的重要哲学基础，强调“道法自然”“无为而治”“阴阳平衡”等理念。太极拳的动作以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定等为基本方法，这些动作的运行体现了阴阳的相互转化和平衡，如动作的开合、虚实、刚柔等，都与道家的阴阳观念相契合[9]。练习太极拳时要求身心放松，排除杂念，以自然流畅的动作进行修炼，体现了道家“道法自然”的思想。

中医认为，人体经络是气血运行的通道，经络畅通则身体健康[10]。太极拳通过独特的动作和呼吸方法，能够促进经络气血的运行，调和脏腑功能，达到养生保健的目的。练习太极拳时，以意领气，以气运身，使气息沿着经络运行，滋养全身各个器官，如太极拳中的“气沉丹田”，就是通过调节呼吸，将气息下沉到腹部丹田部位，

增强丹田之气，从而提升身体的整体能量。

太极拳不仅是一种武术技能，更是中国传统文化的载体，它将道家、儒家等哲学思想以及中医理论有机融合，体现了中国人对自然、人生、宇宙的深刻理解和感悟，具有极高的文化价值。它承载着中华民族的智慧和精神，是中华民族优秀传统文化的重要组成部分，对促进人类身心健康、传承和弘扬中华优秀传统文化发挥着重要作用。

## （二）太极的运动特点与健身原理

太极拳具有独特的运动特点，其动作缓慢、连绵不断、刚柔相济，如行云流水般一气呵成。在练习太极拳时，每个动作都要做到缓慢、均匀、连贯，避免出现停顿和跳跃，动作之间的转换要自然流畅，形成一个完整的运动过程[11]。这种缓慢的运动方式能够让练习者更好地关注自己的身体和呼吸，调整身心状态，使身体各部位得到充分的锻炼和放松。太极拳强调以意领气、以气催形，注重呼吸与动作的配合[12]。练习时，通过意念的引导，使气息随着动作的变化而进行调整，达到呼吸自然、深长、均匀的状态。这种呼吸方式能够增强肺部的功能，提高氧气的摄入量，促进气体交换，改善呼吸系统的功能。同时，气息的顺畅运行也有助于调节人体的气血，使气血在全身循环流通，滋养脏腑组织，增强身体的免疫力和抵抗力。

太极拳对人体的神经系统、心血管系统、呼吸系统、运动系统等都具有良好的调节和锻炼作用[13]。在神经系统方面，太极拳的练习需要集中注意力，专注于动作和呼吸的配合，这有助于提高大脑的专注力和反应能力，调节神经系统的功能，缓解精神压力和焦虑情绪。长期练习太极拳还可以促进大脑分泌内啡肽等神经递质，使人产生愉悦感和放松感，改善心理健康状况。太极拳是一种适合各个年龄段人群练习的优秀健身运动。

## 四、太极对“脆皮大学生”身体健康的促进作用

### （一）增强心肺功能

太极拳的动作与呼吸紧密配合，以意领气、以气催形，这种独特的运动方式对心肺功能具有显著的提升作用。这是因为太极拳的练习过程中，呼吸深度加大，频率相对降低，使肺部能够充分扩张和收缩，从而提高了气体交换效率，增强了肺部的通气功能。在心脏功能方面，太极拳的缓慢、匀速运动能使心率保持在相对稳定且适度的水平，减轻心脏的负担。同时，太极拳的运动还能促进血液循环，增强血管的弹性。练习时，全身肌肉有节奏地收缩和舒张，如同“泵”的作用，推动血液在血管中流动，减少血液在血管壁的淤积，降低了心血管疾病的发生风险。

### （二）提升肌肉力量与骨骼强度

太极拳的动作丰富多样，涵盖了全身各个关节和肌肉群的运动，通过反复练习，能够有效锻炼肌肉，增强肌肉力量。以某高校开展的太极拳课程为例，学生经过一学期的系统学习和练习后，肌肉力量测试结果显示，握力平均提高了约5-8公斤，腿部力量也明显增强，在立定跳远等测试中成绩有显著提升。这是因为太极拳的动作要求身体各部位协调配合，注重肌肉的发力和控制，如“揽雀尾”“搬拦捶”等动作，都需要腿部、腰部和上肢肌肉的协同用力，长期练习使肌肉得到了充分的锻炼，肌肉纤维增粗，肌肉力量和耐力增强。太极拳练习时，身体处于半蹲位等多种姿势，腿部承受一定的负荷，刺激骨骼生长和重建，促进钙的吸收和沉积，从而增加骨密度。研究表明，长期练习太极拳的大学生，其腰椎、股骨等部位的骨密度较不练习者有明显提高，有效降低了骨质疏松症的发病风险，为骨骼健康奠定了坚实的基础。

### （三）促进新陈代谢

太极拳通过调节人体内分泌和代谢系统，有效提高了身体的代谢水平。练习太极拳时，身体的运动和呼吸的调节能够刺激内分泌腺的分泌，促进激素的平衡。从中医角度来看，太极拳以意领气，使气息在经络中运行，调和气血，促进脏腑功能的正常发挥，有助于调节人体的内分泌和代谢。在练习过程中，身体各部位的活动和呼吸的配合，能够按摩和刺激腹部脏器，如脾胃等，促进消化吸收功能，提高营养物质的利用率，进一步增强身体的代谢能力。长期坚持练习太极拳，可使大学生的身体代谢处于良好状态，增强身体的活力和免疫力，更好地应对学习和生活的各种挑战。

## 五、太极对“脆皮大学生”心理健康的积极影响

### （一）缓解压力与焦虑

太极拳的动作缓慢、柔和，要求练习者在练习过程中全身心地放松。当大学生沉浸在太极拳的练习中时，身

体的肌肉逐渐放松，紧张感得以缓解。比如在练习“云手”动作时，手臂缓缓地划动，身体随之转动，每个动作都流畅自然，让大学生在这一过程中，感受到身体的舒展和放松，如同紧绷的弦慢慢松开，压力也随之释放。太极拳强调呼吸与动作的配合，采用腹式呼吸法，呼吸深长、均匀。当大学生处于焦虑状态时，往往呼吸急促、浅短，而通过练习太极拳，学习正确的呼吸方法，能够调节自主神经系统，使身体从应激状态中恢复过来。研究表明，当人们进行腹式呼吸时，能够刺激副交感神经系统，降低心率和血压，缓解紧张情绪。在练习太极拳的“起势”动作时，大学生会被引导进行深呼吸，将气息深深地吸入腹部，再缓缓地呼出，随着呼吸的调整，内心逐渐平静下来，焦虑感也会减轻。在练习太极拳时，大学生需要将注意力集中在动作、呼吸和意念上，排除外界的干扰和杂念。这使得他们从对压力源的过度关注中转移出来，将注意力投入到当下的练习中。例如，在练习“白鹤亮翅”动作时，大学生要专注于手臂的伸展、身体的平衡以及呼吸的配合，此时他们的大脑被这些具体的动作和感受所占据，不再被焦虑情绪所困扰，从而达到缓解压力的效果。

## （二）改善情绪状态

太极拳对提升大学生的情绪稳定性、增强积极情绪和减少负面情绪具有显著作用。长期练习太极拳，能够调节大学生的神经系统，能够帮助大学生建立起更加稳定的情绪模式，更好地应对生活中的各种挑战。例如，在面对学习上的挫折时，经常练习太极拳的大学生能够更好地控制自己的情绪，不会过度沮丧或焦虑，而是以更加平和、冷静的心态去分析问题、寻找解决办法。太极拳还能有效减少大学生的负面情绪。许多大学生由于面临各种压力，容易产生抑郁、烦躁等负面情绪。太极拳通过调节身心状态，帮助大学生释放负面情绪，改善心理状态。如练习太极拳时的冥想和放松环节，能够让大学生静下心来，梳理自己的情绪，将内心的烦恼和负面情绪释放出去。

## （三）促进自我认知与心理成长

太极拳在帮助大学生增强自我意识、提高自信心和促进心理成长方面发挥着独特的作用，为大学生的心理健康发展提供了有力支持。在练习过程中，大学生通过对动作的感知、呼吸的调节以及意念的运用，更加深入地了解自己的身体机能和心理状态。比如在练习“野马分鬃”动作时，大学生需要注意身体重心的转移、手臂的伸展以及呼吸的配合，这使他们更加敏锐地感知自己身体的动作和状态，随着太极拳练习的深入，大学生的身体素质和技能不断提高，他们在面对困难和挑战时会更加自信。当大学生能够熟练地完成一套复杂的太极拳套路时，会对自己的能力有更清晰的认识，相信自己有能力应对生活中的各种问题。这种自信心的提升不仅体现在体育活动中，还会延伸到学习、社交等其他方面，使大学生在面对学业压力时更加从容，在人际交往中更加自信、开朗。

# 六、推广太极，助力大学生健康发展的策略

## （一）高校层面的推广措施

在课程设置方面，高校应优化太极拳课程体系，丰富课程内容。除了常规的太极拳套路教学，还可以开设太极拳文化、太极拳与养生、太极拳实战技巧等校选修课程，满足不同学生的兴趣和需求。高校应定期组织教师参加太极拳培训和学术交流活动，提高教师的教学水平和专业素养。高校可以举办太极拳文化节，成立太极拳学生社团，鼓励支持开展包括太极拳表演、讲座、比赛、展览等活动，营造浓厚的太极文化氛围。定期开展太极拳比赛，鼓励学生参加校外的太极拳比赛，与当地社团协会交流切磋，积极参与当地区、市的全民健身运动会，提升学生的技术水平，拓宽学生的眼界。

## （二）社会层面的支持与合作

社会应加强对太极拳的宣传推广，提高公众对太极拳的认知度和认同感。邀请太极拳名家、学者开展讲座、访谈节目，分享太极拳的魅力和经验，提高社会对太极拳的关注度。政府和社会应加大对体育设施的投入，在公园、广场、社区等公共场所建设适合练习太极拳的场地，配备必要的设施和器材。鼓励高校与周边社区、企业合作，共享体育场地资源，为学生和社会人士提供更多的练习空间。例如，高校可以在课余时间向社区开放体育馆、操场等场地，供居民练习太极拳。社会各界可以组织太极拳公益培训活动，邀请专业教练为大学生、社区居民等免费授课，让更多人有机会接触和学习太极拳。开展太极拳进社区、进企业、进学校等活动，扩大太极拳的普及范围。举办太极拳公益表演，向公众展示太极拳的魅力，吸引更多人参与到太极拳运动中来。通过这些公益活动，让太极拳真正走进人们的生活，成为一种健康的生活方式。

# 七、结语

太极拳作为中国传统武术的瑰宝，对当代“脆皮大学生”的身心健康具有重要的促进作用。它不仅能改善身体机能、预防和缓解疾病，还能调节心理状态、促进心理成长，是一种适合大学生练习的优秀健身运动。推广太极拳对于提升大学生健康水平、传承和弘扬中华优秀传统文化具有重要意义，应在高校和社会中大力推广和普及。

#### 参考文献：

- [1] 丁利娟.青年大学生“脆皮”现象的价值反思与回归[J].南京理工大学学报(社会科学版),2025,38(02):90-96.
- [2] 李广跃,叶菲楠.从理论到实践:太极拳的哲学知识默会[J].武术研究,2025,10(06):46-48.Doi:10.13293/J.Cnki.Wskx.011193.
- [3] 王存良.太极拳的生活智慧与启示[J].体育文化导刊,2017,(06):66-69.Doi:Cnki:Sun:Tysw.0.2017-06-015.
- [4] 丁利娟.青年大学生“脆皮”现象的价值反思与回归[J].南京理工大学学报(社会科学版),2025,38(02):90-96.Doi:10.19847/J.Issn1008-2646.2025.02.010.
- [5] 王纯.“脆皮”与“韧性”:当代大学生心态透视与引导策略[J].青年学报,2024,(06):43-47.Doi:Cnki:Sun:Qngl.0.2024-06-007.
- [6] 教育部.国家学生体质健康标准(2014年修订)[M].北京:人民教育出版社,2014.
- [7] Chen X,Cui J,Zhang Y,Et Al.The Association Between Bmi And Health-Related Physical Fitness Among Chinese College Students:Across-Sectional Study[J].Bmc Public Health,2020,20(1):444.
- [8] 李玲,李卓航.从“脆皮”到坚韧:大学生心理韧性的培养策略研究[J].青年学报,2024,(06):54-58.Doi:Cnki:Sun:Qngl.0.2024-06-009.
- [9] 周伟良.试论武当太极信仰的文化成因——兼论张三丰与武当内家拳[J].西安体育学院学报,2025,42(03):257-274.Doi:10.16063/J.Cnki.Issn1001-747x.2025.03.001.
- [10] 陆颖,李洁,赵晓霆.健康中国背景下太极健康服务的现状与实践路径[J].中国中医药现代远程教育,2025,23(02):192-196.Doi:Cnki:Sun:Zzyy.0.2025-02-060.
- [11] 孙思哲,王天乐.论传统太极拳的“慢练”与“快练”[J].武术研究,2024,9(11):4-6.Doi:10.13293/J.Cnki.Wskx.010834.
- [12] 李全海,金玉柱,陈保学,等.太极拳架的构造、蕴化理义与生命学意涵[J].中国体育科技,2024,60(08):88-97.Doi:10.16470/J.Csst.2024076.
- [13] 王军.健康中国视阈下的太极养生观述论[J].武术研究,2024,9(06):4-8.Doi:10.13293/J.Cnki.Wskx.010548.

## With the Softness of Tai Chi, Forging the Vigor of Youth: On the Multidimensional Role of Tai Chi in Promoting the Health of Contemporary "Fragile College Students"

Wei Qiao, Jiajun Du, Fei Wang

(School of Physical Education, Anqing Normal University, Anqing city, China)

**Abstract:** This study aims to conduct an in-depth analysis of the specific role of Tai Chi in promoting the health of "crispy college students", exploring it from multiple dimensions such as physical and psychological aspects. Through the methods of literature review and case analysis, it reveals the potential value of Tai Chi in improving college students' physical fitness, relieving psychological pressure, and regulating emotions. In colleges and universities, promoting and popularizing Tai Chi courses provides a new way to improve college students' health status, and offers theoretical basis and practical guidance for enhancing their health level.

**Keywords:** Tai Chi; crispy college students; health; promotion