

答《中華武術》問“練習太極拳如何防止膝關節損傷”問題，09年第九期登出

問：一、練習太極拳如何防止膝關節損傷？

答：練太極拳引起膝關節損傷的原因很多，如練拳前未做活動，練習時姿勢過低或過量等，但主要原因還是與腿部運動姿勢不當有關，如過膝、扭膝、跪膝等不良現象。

1、過膝是指弓步膝蓋超過了腳尖，最佳狀態是膝蓋的前端垂直線落於腳大拇趾根處即可。弓過頭不僅勢過，而且使膝蓋前端的壓力增大，久之就易損傷。另外注意定式膝蓋不過腳尖和前進時的膝過腳尖是兩個概念，定式的膝不過腳尖是指弓步到位的狀態，進步時膝過腳尖是指前進時膝部運動的狀態，兩者同樣都有注意姿勢正確的要求。

2、扭膝是指膝尖與腳尖不正，不是外豁就是內扣。特別當轉換方向時，用膝蓋兩側帶動腳尖轉換方向膝蓋極易損傷，因為膝關節只有向後彎曲的功能，不能左右彎折。現以“按勢”變“單鞭”為例說明避免膝部受扭力的做法：

由“按勢”變“單鞭”仍需保持右弓步狀態，重心不後移。初動時先使右胯根微松沈坐住勁，其沈勁直接落於右腳跟，腳掌變虛，使其與地面沒有摩擦力（切忌做成用力使腳尖翹起），讓坐骨與腳跟形成一條合力軸線。這種狀態膝關節不受擠力，而是開力，即膝面微上繃，好像弓有微繃開的感覺。這樣右腿就是一個整體勁，即使重心不倒換，其右腿也可左右自如轉動。接下來腳尖內扣向左轉體時，腳尖及腳緣內側略擡起，勁從右腳外緣起內扣，同時兩胯相隨左轉，以順右腿內扣的動勢。這樣實腿轉體動作就圓活快捷。切忌勁從腿內側起，用膝關節向裏拖轉，即所謂的扭膝，

同樣，做上步動作時，除了前腿重心不變外，要以腳跟為軸，勁從腿內側前貫，用襠勁向外催碾使腳尖外擺。這種無論是腳尖內扣或外擺的轉法，實際上是閃開了膝關節橫向上的直接受力，避開了膝蓋受損的現象。

3、跪膝是指在屈膝進退步時，膝關節不是保持與地面的平行運動，而是出現膝關節向下移動的現象叫跪膝。跪膝使整個身體的重量都擠到膝蓋骨上，膝關節局部承重過大，就造成膝關節損傷。如白鶴亮翅重心在右腿，右腿膝關節若向下跪蹲，甚至膝尖內扣，身體重量不能直接落到腳下，就增加了膝關節的承重，若收坐住右腰胯，將膝

關節向後拉，由大腿承擔身體重量，就會減輕膝關節的擠壓。在接著做左擡膝拗步動作時，也不能使膝尖向下跪移上步，還是應當收坐住右腰胯，左腰腿鬆弛的向前伸出落地，此時右膝關節不是跪著前移，而是向後繃展，產生蹬力進步，這樣膝關節就不會損傷。

總之，在屈膝運動狀態下膝蓋負荷加大和橫向扭傷是最主要的弊病，應注意修正。也有人認為，上步向後倒重心再擺腳尖上步就會輕靈省力不會傷膝，甚至懷疑或否定實腿轉腳上步這種練法的正確性或傳統性，我認為這種看法是不夠全面的。楊澄甫晚年的拳架多是實腿轉換，運用實腿轉腳進步或轉體的長處是速度快，勁力不懈，動作沈穩不浮，易長功夫等優點。因此我認為，實腿轉換與虛腿轉換的不同特點在傳承上不存在誰是誰非，只存在是否正確理解和掌握其技術要領。

問：二、你對有的醫生認為“長期練習太極拳會造成膝關節的慢性損傷”有何看法？

答：醫生這種“長期練習太極拳會造成膝關節的慢性損傷”的看法，我想大概是從膝關節是人體最易老化的生理角度說的，不能說沒道理。不過，因太極拳是個舒緩的運動，而且特別注重腿部的運動要求，如要“松腰胯分虛實”、“邁步似貓行”、“力求順遂自然”等要求，故

只要方法得當，長期練太極拳不僅不會引起膝部損傷，還會增強腿部力量，延緩膝部的退化衰老。因此除了前面談過的問題外，還要從一些自然規律中把握自我運動的方法。

我們常說練太極拳要下功夫，但功夫不是下的越多越好，要在不同年齡段採取不同的、合理的運動量及方法。青少年時功夫多下些不要緊，甚至架子低一點、快一點都可以，有利於發育、強健和成長。功夫在於年輕時積累，到了中年、老年就要適時減量，架子也可高些，以養悟懂勁為主即可，不能逞強。也就是說要順應人體質變化的規律而適時、適量、適合內容的練習。特別是中年以後開始習練的，更要注意循序漸進的科學練習，不能急功近利。因此，不能懷疑因長期練太極拳會給膝關節帶來損傷就否定了太極拳的鍛煉價值，也不能不認識規律、不講求科學方法的盲目練拳。總之，不能把練好太極拳簡單化認識，也不能複雜化理解，只要處理好這些方面的關係，就可怡享太極拳帶給人們的健康和樂趣。

趙幼斌

2009/8/13