

东南合作校附答案与解析

1.

阅读下面的文字，完成下列小题。

材料一：

太极拳文化不仅能够促进人的身体健康，在调适心理、愉悦精神方面亦具有重要价值。如果人的心理矛盾和心理压力长期不能调试和舒缓，就容易诱发心理和精神疾患。有关研究表明，习练太极拳要求身心放松、凝神静气、摒弃杂念、返观内照，专注于意、气、神的运行，追求物我两忘、天人合一，即所谓“恬淡虚无，精神内守”（《黄帝内经·素问》）：“致虚极，守静笃”（《道德经》第十六章），这对人的神经系统是很好的养护，可以健脑益智。有关研究发现，长期习练太极拳者，其脑电波中a波占明显主导地位，主峰突出，a波频率同步化、有序化，大脑机能处于良好的觉醒状态，这对于改善人的心理状况很有益处。有关研究还发现，习练太极拳还能促进脑下垂体分泌“快乐荷尔蒙”——内啡肽，使人感到身心愉悦、思维活跃、记忆力和创造活力增强、愿意与周围人沟通交流，从而有效地排解焦虑、抑郁、狂躁等不良情绪。另外，太极拳拳理所强调的“中正安舒”，既是一种拳理身法，也是一种心态和人生智慧，为人处事“中正”“适欲”，避免“过”与“不及”，可以减少和化解许多矛盾冲突，有助于心理和精神的健康。

“太极”乃中国传统哲学关于宇宙生成及其化生万物的范畴，是对宇宙浑然一体及其“刚柔相摩、八卦相荡”等特征和辩证运动法则的揭示。太极拳文化承载、传递的“天人合一、道法自然”的理念是对西方启蒙哲学主客二分思维的超越，是当代哲学之“主体间性”思维的践行。“天人合一”意味着自然界和人都是主体，自然界和人类社会共生共荣，不是人对自然的控制和征服，而是彼此之间互为主体的休戚与共；“道法自然”意味着人们对自然界规律的遵循，人要顺应自然秩序，才能最终达致与自然的和解、和谐。太极拳效法天地自然之理，动作松静舒缓，人们在习练太极拳的过程中不断感悟、体验此意境，这对培养人与自然和谐共存的环保理念非常有益。

观念形态的太极拳文化源于《易经》《道德经》《黄帝内经》等传统经典，包含着中华优秀传统文化的“基因”。其“中正安舒、舍己从人、以柔克刚、后发制人”等拳理，符合中华民族儒雅自律、外柔内刚、不屈不挠的品格特征，对于濡养自强不息、厚德载物、正气浩然、奋发向上的民族精神是非常有益的。太极拳“中正安舒、舍己从人”的拳理、体现了儒家修身律己、中庸礼让、自强自信、仁者无敌等思想；其“舍己从人、随屈就伸”的技击理念，既是战术策略，也是强大与自信的表现；其“以柔克刚、以弱胜强”之技击理念乃道家学者的智慧；其动与静、虚与实、开与合、刚与柔等阴阳转化的拳理，体现了万物阴阳相济、互为其根、和谐共生、和而不同的思想，即所谓“万物负阴而抱阳，冲气以为和”。太极拳讲究后发制人，礼让与威慑并重，它的武术性质有助于培养人们不畏强敌、勇于拼搏、自强不息、积极进取的人生态度。

（摘编自高国忠《太极拳文化的当代社会价值》）

材料二：

入选世界非遗名录，即为全人类的共同文化遗产。太极拳申遗成功，意味着太极承受到的关注度会更高，获得支持将更大，国内外的太极拳爱好者会更多。对于太极拳发源地河南焦作，对于太极拳各门派传承人、研习者而言，这是一个欢欣鼓舞的重大利好。对一个国家而言，一项文化遗产走向世界视号，则需承担更多的保护传承责任。其前提是正本清源，让世人看到此项文化遗产的本质属性、本真面貌，看到它与世界、与人类产生更密切关联的可能性。

不论是公园里众多打拳健身的身影，还是一些中小学校的太极拳特色课程，不论是一些重大体育春事上的太极奉元素，还是街头巷尾人们自发的练拳热，都佐证着太极拳在我国的广泛群众