

我練太極拳的經驗談

韓克溫

初打太極治癒風疾

民國初年爲了培育青年，團結山西在北平讀書的學生，我和一些同志發起創辦私立太原平民中學，我於民國十三年北大畢業後即返山西，一面在平中任教，一面爲國民黨秘密工作。十五年元月到廣州參加中國國民黨第二次全國代表大會後，再返太原積極推展黨務，致力農工運動，成立山西省黨部。當時省黨部各負責同志，多數擔任教職，一切會議均在晚間舉行。我住在平中，在其他同志家中舉行會議後，多步行返校，偶然乘坐人力車，因太原冬季夜間氣溫甚低，以致背部受寒，只要稍感寒冷，胸部即感到冷氣，由喉嚨衝出，覺着異常難受。且逐年加重，十六七年以後，雖盛夏亦需要穿夾背心，背心上加裝絲綿，再在背上貼上膏藥。但不時仍感到很難受，服藥也沒什麼效果。

民國二十一年山西省黨部奉中央命令移北平辦公後，乃由辦公處附近一位負有盛名的中醫師施今墨診治，他叫我打太極拳，這是二十一年七月底的事，八月初因公到南京遇見韓振聲宗兄，他是民元山西省立第一中學同學，他自民國十年已開始打太極拳。他知道我的主要目的在於以練拳來治療病症。對於太極拳一切理論，很少講解。只是要我每天早晚跟他打就是了。這樣打一

兩個月，病症之感覺減輕了不少。產生了可以治療的信心，更增加了日夜練拳的興趣，在繼續不斷的鍛鍊之中，那一年冬天，不但不要貼膏藥，連背心上的絲綿也拆而不用了。這樣綿延已達七八年的病症，可以不藥而愈。類乎這樣的病症，當然就不會再感染了。

風濕已去感冒不生

民國三十八年我服務於綏遠省政府，以時局突變，乃由綏遠寧夏而蘭州而新疆，曾由新疆越帕米爾高原，而巴基斯坦而印度，經香港來臺。經過半年的时间，事實無法打拳，因而就中斷了。來臺後以往處人多地窄諸多不便，未能恢復打拳。只是練八段錦，科學內功來代替，但到五十六年兩腿以患風濕症，尤其是左腿，走路甚感不便，晝天須要穿衛生褲。左腿膝蓋上還要套上毛線套。幸而韓振聲宗兄於五十五年成立了太極拳學術研究會，堅定恢復打太極拳的決心，更因郭金山鄉兄遷移在一個巷內。他也是十七年起就練太極拳的，因而從五十六年六月起，又繼續打太極拳，不到三個月的工夫，五十六年八月二十六日奉總統命全省高中校長（當時我擔任平民中學校長）到成功嶺參觀大專學生集訓。我的腿雖然仍有點疼痛，但咬緊牙關，上下山坡，還可不落人後。說來又經過五年了，毛線套早不用了。六

十年秋天不要穿毛褲了。流行性感冒，這樣那樣感冒，我都不曾感染一次。這不能不說是太極拳祛病強身的效果？郭岐兄是山西右玉縣人，現年七十歲，六十二年比利時教太極拳，前後教過學生五百餘人，以發揚中華文化加強國民外交。再說我小時身體就很虛弱。又因飲食逾量，腸胃更欠正常，十四五歲時，已有各種食物如點心雞蛋等都不能吃；幸而學了我二胞兄，決心戒吃生冷。一直養了三十年，到抗戰開始時，才又開始吃起生冷來。但我想打太極拳也是使腸胃健壯的一大原因。

太極拳運動新方向

太極拳確能使肌肉靈和，氣血暢流，內臟健旺，骨髓豐滿，不管年齡多大，生活年齡心理年齡仍可保持青壯，也就是能改造生理益壽延年，太極拳是一種柔和而鬆弛的運動，並且日日可行，隨時隨地可行。是最方便最經濟的運動，所以更應該加速加強努力推行。同時因太極拳能治愈或預防許多慢性疾病，美國人已建立了「太極拳訓練醫院」以我國太極拳應用在醫院中，矯治疾病，我們如果不能把太極拳應用在醫學上，實際研究工作，而有效的實施，來發揚我們固有文化，我們即將走在外國人後面了！

× × × × ×



上圖：韓克溫民國二十一年練太極拳半年治好七年之疾。圖為韓氏（二排右二）二十七年於漢口與莫德惠（三排右二）、張伯苓、汪精衛、孔祥熙（前排左一、左二、左三）在參政會合影。

下圖：唐紹儀（穿黑馬甲）被土肥原利用組傀儡政權步出鐵路車廂時留影。