

台灣研究 國際期刊登封面故事

太極拳可活血打三年幹細胞增三倍

〔記者洪瑞琴、吳俊鋒、俞泊霖／綜合報導〕打太極拳可以活化幹細胞「延年益壽」！

中國醫藥大學附設北港醫院院長林欣榮、中醫針灸實證醫學教授林昭庚及台南市立安南醫院中醫部部長何宗融，花三年功夫研究，新發表相關論文獲選最新一期國際權威期刊「再生醫學」細胞移植的封面故事，締造台灣之光。

何宗融被喻為「醫界的葉問」，曾獲全國太極拳冠軍，具有奧運裁判身分，是國內少數中西醫合併醫療「武功高強」醫生。由於父親是外公總教練，自幼扎下練功底子，因此融合精華太極拳八式，傳授中國醫藥大學新生必修課程。

怎麼知道練太極拳有沒有延年益壽？林欣榮表示，幹細胞數量多少，代表血液循環與造血功能好不好，有沒有年輕活力，因此作靜脈抽血試驗，以CD34+（對人體功能和結構重要的一種幹細胞）為觀察指標。

快走運動可增加一倍幹細胞

研究對象以長期打太極拳者為主，受測的中國醫藥大學六十名學生，試驗分成「練習太極拳」、「快走運動」和「不

做運動」三組，經過三年系統化研究和分析，證實太極拳運動三年以上，可增加幹細胞數量三至五倍，快走運動則可增加一至二倍。

國外證實可改善帕金森氏症

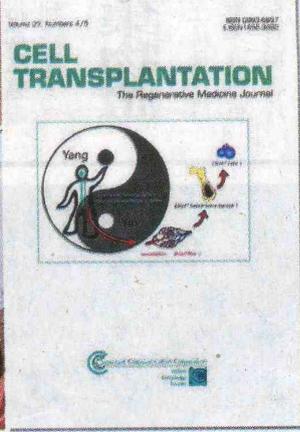
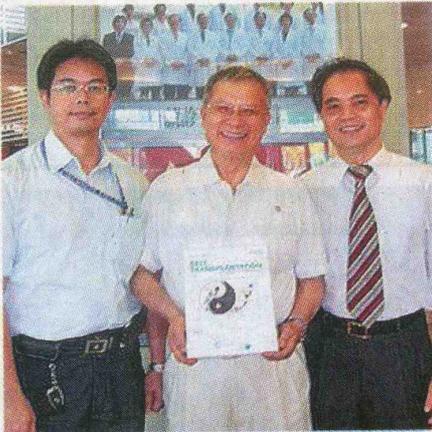
林欣榮表示，常練太極拳因為手腳使力與呼吸，可以激化大腦神經細胞，促進血液循環，增加周邊造血功能，同時協調興奮和抑制作用，對於精神創傷與神經衰弱修復，療癒效果亦佳。

他說，其實國外研究也證實太極拳運動可改善帕金森氏症，該院製作一套簡易教學光碟，提供臨床門診患者照著做，病患反應都不錯。

知名雕塑大師、台灣陳氏太極拳發展協會總教練謝棟樑說，這與他廿八年餘的練拳經驗相印證，因為太極拳屬於有氧運動，有助提高血液中含氧量，也提高免疫力。謝棟樑說，他自己有過敏體質，練拳約四個月就改善很多。

中華醫事科大運動健康與休閒系助理教授彭家源表示，打太極有調息之效，且有助於自我免疫力提升，也能避免肌肉痠痛等傷害。至於是否有助於提升幹細胞功能，這是醫學範疇，無從評論。

▲中醫針灸實證醫學教授林昭庚（中）與中國醫藥大學附設北港醫院院長林欣榮（右）及太極拳國家級教練何宗融醫師（左）研究團隊，發現太極拳有助活化增加幹細胞，獲得國際期刊肯定。
（何宗融提供）



打太極拳注意事項

- 初練不要操之過急，避免傷害筋骨或膝蓋磨損傷
- 選擇适合自己身體狀況的太極拳內容，以增強體質為目的
- 應有專業人士在旁指導，並照暖身、站樁等程序進行
- 姿勢要正確，頭部自然端正，立身中正，不偏不倚
- 正式打拳以20-30分鐘為宜，虛弱者斟酌減少



- 饑餓不練拳，飯後半小時再練拳；練完隔20分鐘後再吃飯或大量飲水

資料、圖提供：安南醫院中醫部部長何宗融
整理製表：記者蔡文居