

花蓮縣易簡太極發展協會剪報資料

太極拳改善大腦動作程式

林貞岑 | 康健雜誌 198 期 | 104/05

巴金森氏症患者走路不穩、經常跌倒，舉步維艱能練太極拳嗎？「只要具有自由走動的能力，就能練習簡化太極拳，」太極拳經驗二十多年的新光醫院神經科主治醫師汪漢澄說。

一年多來，他和動作障礙學會的醫師走遍全台，積極推廣自創簡易太極拳、坐式太極操，希望巴金森氏症患者動起來，增加心肺功能、肌力增加，就能提升生活品質。

研究巴金森氏症十多年，汪漢澄很清楚「動作不平衡」帶給他們的痛苦：走路需人攙扶、怕重心不穩跌倒，甚至乾脆宅在家不肯動，情況愈來愈糟。

汪漢澄解釋，巴金森氏症是慢慢退化的，目前藥物對治跌倒、不平衡效果有限，要想辦法從運動改善，但他發現適合巴金森氏症患者的運動又不多。

2012 年，恰巧醫界重量級《新英格蘭醫學期刊》研究證實，太極拳能改善巴金森氏症患者的步態不穩、減少跌倒發生率，拳底子深厚的汪漢澄得到靈感，對啊，太極拳緩慢柔和，精神在重心轉換，很適合巴金森氏症患者練習。

於是他化繁為簡，挑選較溫和的楊氏太極拳以及較不困難又能達到訓練效果的招式，設計成兩套各 5 分鐘的簡易版套路，讓能夠走動的患者以及正常人都能練習。

簡易太極拳能訓練平衡和中心轉移，汪漢澄提醒，練習時注意力放在兩腳的移動，身體其他部份保持鬆柔，並慢慢加強軀幹和上肢動作的正確性和流暢感。

坐式太極操則為行動困難的人設計。汪漢澄和好友、也是太極高手的神經內科醫師黃明燦、楊太極武藝總會徐運金老師聯手設計的坐式太極操，能訓練肌力，並加強上肢柔軟度，強化心肺功能，練習時要注意腰部和肢體各關節的轉動，扭動腰部有助腸胃蠕動，能改善久坐、久臥的便秘問題。

提醒練習時最好有人在旁看著，以免摔倒。

汪漢澄記得，2013 年第一次公開教學，原以為患者不愛動，結果看到他們非常努力、一次又一次把每個動作做確實的認真模樣，讓他很感動，反而是患者鼓勵他，把太極拳推廣出去。