



打太極拳的人，心臟收縮功能強、血管彈性好、血流阻力少，有助於促進心血管健康。（記者陳金龍攝）

太極拳 靜心健身

■有助心肺功能、柔軟度、平衡與精神狀態 女性打太極還能提升社交能力

記者陳金龍／梧棲報導

多項國內外醫學研究，認為太極拳有助於健康，尤其適合老人，台灣太極拳總會致力推廣太極拳作為老人保健，打太極拳的中老年人與同齡者相較，在體能、健康和活力上有明顯差異，遇到挫折的心理調適，也比一般人積極樂觀，有趣的是，中老年女性社交能力還因此提升，人際關係大為改善。

太極拳是古老的中國養生術，也是在國內擁有廣大群眾的健身運動。台灣太極拳總會理事長林木火說，太極拳重腰部力量，與傳統養生術一樣，也練呼吸吐納等功夫調節身體狀況，而且打太極拳可靜心兼健身，同時有放鬆肌肉的功能，對中老年婦女而言，過於激烈的運動並不適合她們，倒不如藉太極拳練身，享受天地合一的境界。

太極拳是中國功夫內家拳的一種，這種根源於道、清靜無為的修煉方式，近年來普遍受到現代人重視。由於台灣太極拳的種類不少，以打37式的楊式太極拳和鄭式太極拳的人最多，約占3分之2強，這兩者都是由陳式太極拳演變而來，知名武打明星李連杰就是陳式太極拳的高手。

研究已證實，太極拳對人體的心

肺功能、柔軟度、平衡、張力、血液循環與精神狀態有相當大的益處，尤其婦女學太極拳，是很好的全身運動，別小看這幾招，做完後，每個人都一身大汗，尤其是「站樁」，每天站個5分鐘、10分鐘，不僅增加腿力，也讓氣運行得更順，而且太極拳中融合了防身術，既可強身又可防身，簡單易學。

林木火指出，練習太極拳的中老

年人，無論體能、健康及活力，都比同齡者佳，遇到挫折時的心理調適，也比同齡者積極，有趣的是，中老年女性練了太極拳後，社交功能顯著提升，人際關係大有進展，這可能因受試女性平常為家庭忙碌，少有機會和外界接觸，打太極拳為她們拓展了生活圈；而男性打太極拳太投入，反而和外界互動變少，兩者差異頗大。

老人慎練頭頸

■言必信

有一位患動脈硬化的老人，每天早晨打太極拳鍛鍊身體。由於近來經常感到頭暈，便晃動和搖擺頸部想使頭腦清醒。結果事與願違，使頭暈更加明顯，甚至在活動頸部時還常常出現眼前發黑的現象。實際上，老人的這些症狀是大腦供血不足所致，而活動頸部使大腦缺血更加嚴重，甚至影響了眼睛的血液供應，出現眼前發黑和暫時性視力障礙症狀。

動脈硬化是老年人的常見症和多發症。一般來說，輕度的動脈硬化不會影響大腦的血液供應，

所以頸部活動後不會出現什麼症狀。而重度的動脈硬化，會使大腦血液供應減少，出現頭暈、頭痛和記憶力減退等症狀。此時活動頸部，很可能加重腦缺血，從而使上述症狀更加嚴重，甚至發生「缺血性腦中風」。

因此，老年人在運動時不要過度活動頸部，特別是伴有頭暈和記憶力下降的動脈硬化患者應嚴禁過度活動頸部，平時也不要猛回頭和扭頭，以避免和減少由於頸部動脈硬化造成的「缺血性腦中風」。