

# 花蓮縣易簡太極發展協會剪報資料

## 太極運動，全球最夯的復健處方

作者 / 林貞岑林貞岑 | 康健雜誌 198 期 | 104/05

太極能訓練心肺和肌耐力、並且隨時隨地可練，是最好的復健運動，4位研究並練習太極多年的醫界「葉問」，告訴你如何用太極找到疾病中的力量。

單腳前跨，雙手緩慢推移，鬆柔中帶著力道，台北市公館國小一群八、九歲孩子正凝神專注跟著教練李佩懿打太極拳，很難想像數月前他們還是不敢運動的氣喘兒，如今卻愈動愈好。

台大醫院研究發現他們肺部發炎情況改善，支氣管放鬆、吐氣流速增加，氣喘控制得很好。

太極拳在中國已有千年歷史，常被視為公園裡的老人活動，近來卻躍上國際，成為科學化醫療處方，除了被證實能預防兒童氣喘，還能防止跌倒、改善疼痛、關節炎及巴金森氏症步態不穩等，輔助治療效果不錯，有些歐美醫院已把太極拳當成正式復健項目。

比如美國加州醫院為巴金森氏症患者舉辦太極拳課程；澳洲皇家布里斯本醫院則把太極拳納入疼痛控制課程，緩解慢性疼痛。

台灣也有一群熱心的神經科醫師如新光醫院神經科主治醫師汪漢澄等，設計簡易太極拳，親自帶著動作障礙甚至舉步維艱的巴金森氏症病友一起站或坐著舞動手腳，「巴金森氏病人持續有恆地練習太極拳，可以享受更佳的生活品質，」他說。

### 以西方醫學檢視太極拳

眾多太極拳研究中，以兩篇發表在《新英格蘭醫學期刊 (New England Journal of Medicine)》的研究最受注目並廣為醫界採用。一是美國塔夫茨醫學中心的肌纖維疼痛症研究，免疫風濕學教授王琛琛將66名肌纖維疼痛症受試者分成練習簡易十招太極拳和健身兩組，結果發現，太極拳組12週後疼痛、疲勞、焦慮減少，日常生活能力增加，且睡眠品質變好，近八成的人確實感到疼痛舒緩，而健身組僅39%的人覺得症狀好轉。

另一篇則是美國奧勒岡大學的研究，將195名巴金森氏症病患分成三組，一組練簡單六式太極拳，一組做肌力訓練、一組做柔軟度訓練，結果發現，練太極動作的人在方向控制和動作協調上效果最好。

計劃主持人李福忠教授最近受邀來台演講，他認為太極精髓在於中心穩固不動、利用

# 花蓮縣易簡太極發展協會剪報資料

關節力量挪移身體，對於肌肉緊張的巴金森氏症病人有緩解效果，而且連動作、呼吸、心念也必須專注，訓練手眼協調能力，所以能改善巴金森氏症步態不穩的副作用。

一年多前開始帶領巴金森氏症病人練太極拳，汪漢澄也認為太極拳是一種合乎科學原理並且確實掌握身體力學、有效的運動方式，「練習一次有一次的效果，練習一年有一年的效果，」練太極拳完全無法偷快。

此外，太極拳還能提升心肺功能和肌力，對心血管疾病的人大有幫助。

美國哈佛大學訓練心臟衰竭患者打太極，經過 12 週訓練後，患者的運動能力、生活及睡眠品質大大提升。

台大復健科 20 年前就曾做過太極拳與心肺功能的研究，並登上《美國老人醫學雜誌 (The American Journal of Health Promotion)》，負責多項研究計劃的台大復健科兼任主治醫師藍青提到，研究發現冠狀動脈繞道手術後病人練習太極拳一年後，最大攝氧量增加 10.3%，表示心肺和運動能力增加。

「太極拳是中等強度運動，不受場地限制、容易持續練習，是心血管疾病很好的復健運動，」藍青歸結說。

太極拳也能緩解關節炎的慢性疼痛。美國塔夫次大學針對 40 位嚴重膝關節炎患者，進行太極拳和伸展運動練習，結果發現太極拳疼痛減輕及身體功能改善多，效果甚至能維持到一年左右。

太極拳，All in one 的全方位運動

太極拳為什麼有效？跟其他運動方式有何不同？

「太極拳是 All in one，」研究推廣太極拳多年，台大醫學院麻醉科教授孫維仁以運動醫學分析，太極拳結合了心肺耐力、肌肉鍛鍊、累進時間和強度，是少見的全方位運動，而且無年齡限制，「到 90 歲都可練。」

進一步分析太極拳動作，主要在下盤核心肌群的穩定，半蹲姿練習可訓練小腿、大腿和腳掌肌肉；單腳站立、重心轉移等能改善平衡能力，「老年人可因此減少一半以上的跌倒機會，」藍青解釋，太極拳的平衡鍛鍊可運用在協助腦中風和巴金森氏症患者改善平衡。

以腦科學來看，太極拳把動作變慢，細膩拆解了運動的軌跡，也因此每個動作要心念

花蓮縣易簡太極發展協會

# 花蓮縣易簡太極發展協會剪報資料

集中，讓大腦重新思考組合動作協調。

「練太極拳其實在練腦，」汪漢澄說，有些疾病如巴金森氏症是大腦某部份細胞毀損了，因此出現動作障礙，但太極拳能活化僅存的腦細胞、激發更多潛能。

以中醫來說，太極拳不但具有運動好處，還能幫助經絡氣血運行，「太極拳可以收斂氣並運行任督二脈，對五臟六腑都有幫助，」身為國家級太極拳教練，最近以一篇太極拳能刺激幹細胞研究登上再生醫學期刊《細胞移植 (Cell transplantation)》封面，中國醫大中醫系教授何宗融表示，生病的人氣滯血瘀，太極拳不但可以行氣、幫助氣血循環，太極拳的身形擺動有助恢復身體功能，意念專注則能靜心、定心，身心都能獲得提升。

太極初入門的叮嚀

但太極拳門派多、招式也不少，真的適合所有病人嗎？

「沒理由不能練，」汪漢澄認為，只要能站能坐就可練太極拳，不論哪一門派，目前一般醫療復健多半採用改良過的簡化太極拳，約莫8~10招，雖然招式不大一樣，效果都不錯。唯一要注意的是強度，最好量力而為、不要勉強。

研究太極拳、本身也練習多年的藍青醫師建議，從鬆柔、功操、拉筋及單式開始，循序漸進。

太極拳的鬆柔是指呼吸運動；功操則類似體操；鬆筋轉揉腳，類似練拳前的準備。體力較差的入門者可先練呼吸、拉筋平衡提升肌力，改善基本體能。

蹲姿可視個人情況調整。太極拳對下肢負擔大，汪漢澄解釋，許多太極動作會把全身重量放在一隻腿上，建議初學者可以蹲高一點，也就是所謂的高架。

太極拳以外型分為高架、中架（半蹲打）及娃娃架。娃娃架的蹲姿最低又稱工夫架，姿勢優美但運動強度高，適合年輕人，但對年長或膝蓋不好的人較有傷害。

「用自己覺得舒服的高度，」練太極拳二十多年的藍青記得，已故影星郎雄曾跟他抱怨，為了拍電影《推手》練習太極拳蹲馬步，看似簡單，結果卻累到連公車也爬不上去。

何宗融也提醒，練太極拳不要追求難度，「練習時不必和所有人蹲在同一平面上，」他認為斟酌個人的能力，做到可以做的就好，如果練完隔天精疲力盡，表示前一天運動量或時間超過，要調整，「你不是要當格鬥選手，而是運動健身，」何宗融提醒，除了不

# 花蓮縣易簡太極發展協會剪報資料

要逞強，練習太極拳前後一定要練舒展動作暖身、熱身，才不易受傷。

他建議可從簡單的太極八法開始練，這是所有太極拳的必打招式，所有動作對應了中醫心肝脾肺腎五臟六腑的調養，也可單練，效果不錯。

另外，平衡感較差的人要避免推手及旋轉動作，容易跌倒；不要單腳站立，以雙腳碰地旋轉較穩當，像中風或巴金森氏症患者練習太極拳時，旁邊還是要有人看一下，以免跌倒受傷，汪漢澄建議。

如果剛動完心臟手術，不建議立刻練太極拳，因為心臟病人術後運動仍有風險，需小心評估，最好先在醫院做復健，出院後也就是心臟復健第三期練比較安全，藍青建議。

至於癌症病人在放、化療期間身體較虛弱，專家建議可做鬆柔、呼吸運動，體力好點可以蹲馬步，對體力恢復都有幫助。

太極拳，融入生活中的復健  
最好的復健運動是能完全融入生活中。

孫維仁提到，健康是永續的生活型態，融入生活中的運動才能持久。7年來，他跟著家中兩位太極拳教練—夫人李佩懿（陳氏太極13代傳人）、兒子孫家閔（世界武術冠軍）一起練習，發現脂肪肝、代謝症候群都好轉許多，現在他55歲，體力比從前更好，「想做的事能夠有能力去做，」孫維仁一針見血指出。而且太極拳的好處是隨處可打，隨時可讓煩躁的心安定下來，對忙於教學研究的醫生來說很受用。

如同罹患巴金森氏症卻仍到處趴趴走的高雄市聰動成長協會前理事長陳國顥，規律用藥、打太極、騎單車，10年來已參加過兩次單車環島，他曾說：「雖然病情不可能痊癒，但我覺得在病中過得獨立與舒服些。」

太極拳並非傳奇、神話，並不會立刻讓疾病消失不見，但是，它卻能讓你在面對病痛的時候，保有最優雅從容的姿態。