

## 太極與醫療

日前參加2012年神經科專科醫師通識教育課程，其中之一是請孫維仁醫師講「太極與健康養生」，並請李佩懿太極老師示範，帶領大家做太極吐納八式，讓我開展視野，並覺身心舒暢。太極是古老的中國拳法套路，以緩慢平衡的招式，配合呼吸吐納，達到強身與心平氣和的境界。原本此課程的用意是希望以太極養生來提醒忙碌的醫師們也要注意自己的身心健康。

其實不只是養生，近年來太極逐漸受到醫界重視，不少醫學文獻報導，打太極拳有助於老年人的身心健康，增進心肺功能，減少跌倒，甚至可能增強骨質密度、認知功能和免疫力，但這些多半研究設計不夠嚴謹或參與人數不夠多，說服力仍不足。

然而，刊登於2012和2010年的新英格蘭期刊的兩篇論文，讓人對太極拳刮目相看。第一篇是探討太極拳對帕金森氏症患者姿勢穩定的效果，美國奧勒岡州的195位帕金森氏症居民隨機分配到三組之一，每組各65位：第一組打太極拳的8個招式，以訓練重心轉移（如雲手）和維持平衡為主；第二組接受肌力和重量訓練；第三組只做拉筋動作。三種訓練都是每周兩次，每次60分鐘，共6個月。在訓練開始時、3個月、6個月以及計畫結束後3個月各評估一次，而且評估者不曉得病患是屬於哪一組。三組的年齡（平均68歲）、疾病嚴重度、平衡指標以及罹患帕金森氏症的時間都相當。

結果發現6個月後以及在停止訓練後的3個月，太極拳這組在維持平衡指標上的進步明顯比其他兩組為佳，跌倒的次數也比拉筋組明顯減少，而且跌倒都不是發生在訓練的時候。

這個結果令人振奮，因為帕金森氏症雖然有不少藥物可控制病情，但姿勢不穩的療效常不如其他症狀明顯，也許可以用太極拳訓練來增進患者的平衡感並減少跌倒，改善生活品質。

第二篇論文來自波士頓塔夫斯醫學中心的纖維肌痛症的研究。纖維肌痛症是一種原因不明的全身有多處疼痛及壓痛點，且症狀至少3個月以上，需由運動、復健及藥物各方面來治療。此研究共有66位纖維肌痛症病患，平均罹病11年，且平均年齡50歲，被隨機分配到兩組之一，一組接受太極拳十個招式訓練，另一組接受與此疾病有關的教育和拉筋，每組33位，每次60分鐘，每周兩次，共12周。結果發現，太極拳這組的疼痛等症狀以及生活品質明顯比另一組佳，其所服用的藥物也比另一組減少，而這些改善在訓練結束後還持續12周。

由此可見東西相輔、表裡相濟有助於病人症狀的改善，然而這兩個太極訓練之所以沒有不良反應的發生，和其由太極老師指導有關，所以不要在公園裡隨意跟著人家比畫，以免傷膝傷筋。

歡迎瀏覽作者網站：

<http://tw.myblog.yahoo.com/easy-neuro/>