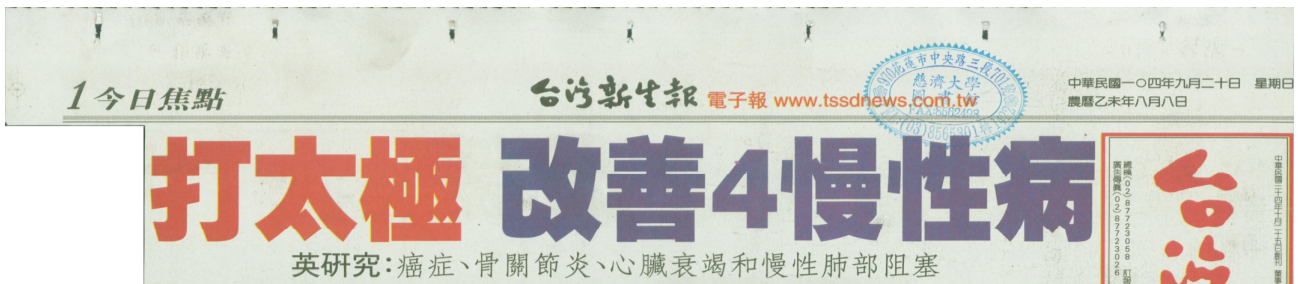


花蓮縣易簡太極發展協會剪報資料

台灣新生報/104 年 9 月 20 日



【中央社倫敦十八日綜合外電報導】研究發現，太極對患有如關節炎的老年人是非常適合的運動。

據英國廣播公司（BBC）報導，研究人員說，太極可以改善身體功能和提升生活品質。

太極包括了深部呼吸，和伴隨緩慢、溫和動作而來的放鬆。

「英國運動醫學雜誌」（British Journal of Sports Medicine）刊登的這項研究結果認為，太極對治療關節炎的疼痛和僵硬有幫助。

報導說，太極也對改善患有肺部疾病「慢性肺部阻塞」（COPD）的人生生活品質有幫助。

溫哥華卑詩省大學（University of British Columbia）研究人員說，對患有乳癌和心臟衰竭的人而言，太極可能也有某些身體上的益處。

研究人員說，未來甚至可能考慮為患有多種疾病的患者開立太極運動的處方。

陳怡文博士（Dr. Yi-Wen

Chen，音譯）和同事在研究報告中說：「先前有系統檢視太極對患有慢性疾病的老年人健康有效，我們的發現支持此結果。」

報告說：「太極可以改善四種慢性疾病（癌症、骨關節炎、心臟衰竭和慢性肺部阻塞）

的某些身體功能，但不會讓呼吸困難的痛苦加劇。」

這項研究數據是根據檢視三十項以上探討太極對健康益處的研究所得。

過去的研究已經發現，太極可以減少老年人跌倒的風險。一般而言，老年人跌倒風險會增高。