

打太極拳有益強心 可視為自然療法之一

嘉義基督教醫院醫師張瑞月探究心得頻上國際醫學期刊

【記者蘇秀枝／嘉義報導】嘉義南華大學自然醫學研究所的張瑞月，目前是嘉義基督教醫院心臟內科主治醫師，以西醫的療法診治緊急心臟疾病，但對自然醫學深感興趣，進行研究太極拳運動對心臟病的影響，發現經常打太極拳會有改善自主神經功能、降低膽固醇、降低運動中心率與收縮壓乘積、提升脂肪細胞分泌之賀爾蒙（adiponectin），進而降低冠狀心臟病的風險。

張醫師為太極拳學員檢測心率變異（自主神經功能）、運動心電圖（心臟適能）、心臟超音波（左心室收縮及舒張功能）、血清生化檢查（血脂肪、血糖、發炎指數）的變化，與三十九位對照組的病患比對，完成九個月的測試後，將這些檢測的結果完成碩士論文。

張醫師指出，打太極拳後可提昇副交感神經功能，促使心情放鬆，有益冠狀動脈心臟病患的預後，投稿至美國的The Journal of Alternative and Complementary medicine，獲得刊登。她又以跑步機運動試驗，對運動前後的心率、血壓、心電圖的變化，發現運動中心率與收縮壓乘積（代表心肌耗氧量）明顯下降，對降低心臟病的死亡率有相當大的幫助，她將這項發現投稿至美國The American Journal of Chinese medicine雜誌，獲得刊登。

最近她又鑽研脂肪細胞分泌賀爾蒙（Adiponectin）對心臟病的影響，已有相當的收穫，也投稿到歐洲醫學期刊，正審核中。