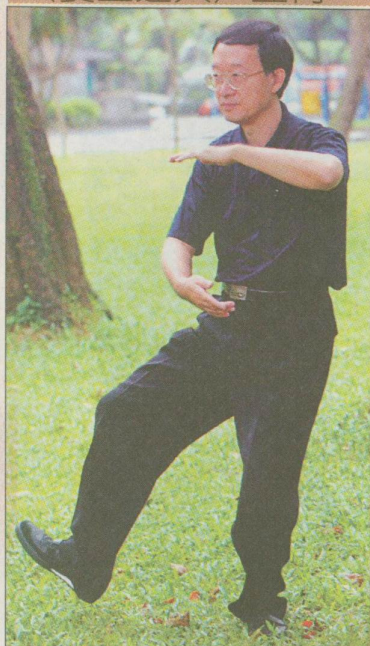


〈養生達人〉藍青



打太極拳 老少咸宜

記者許峻彬／報導 記者盧振昇／攝影

冬季上午的二二八紀念公園音樂台，台大醫院復健部兼任主治醫師藍青不急不徐地打著太極拳。52歲的藍青說，他十多年前研究練太極拳與身體健康的關係，後來發現光研究不夠深入，乾脆自己學太極拳，這些年把打拳當成運動，對身體確實有幫助。

藍青表示，他在大學對傳統武術有興趣，參加國術社學習各種拳法，但當時學的拳法都比較剛猛，比較像是用來打架用的拳法。年近40歲跳不動後，他開始練太極拳，發現太極拳是練氣養生的好運動，一天花半小時到一小時打太極拳，全

身都感覺很舒服。

藍青說，太極拳要練得好，先要把氣調好，心無雜念，如果心有旁騖，就練不好太極拳。最近他遇到一位擔任大學牙醫系教授的朋友，也是練太極拳養生，朋友跟他說，練了太極拳後，以往因為做牙醫工作產生的肩頸痠痛都獲得改善，到了晚上也不像以前會很疲勞。

打拳的這個上午，藍青穿著寬鬆的運動襯衫、休閒褲與運動鞋，一身輕便的穿著，他說，練太極拳養生是最方便的運動，不需要特地買衣服或裝備，在住家附近的公園，也可以很容易找到早起練太極拳的

團
高
在
上
就
，
肌
。
功
也
可
期
太

宣

團體，跟著一起學的學費通常也不高。他鼓勵大家做晨間運動，早上在家中附近的公園打完太極拳再去上班上課，一天精神都會很好。

藍青說，太極拳是均衡式運動，就是做一項運動就可達到很多效果，不像跑步是心肺運動，若要訓練肌力與柔軟度，得另外做其他運動。根據研究，太極拳對心臟與肺臟功能、肌力、免疫功能都有幫助，也能訓練平衡減少跌倒的風險，還可改善骨質疏鬆與身體柔軟度，長期打太極拳，也能控制體重。

藍青說，他一周平均打兩到三次太極拳，因為沒有場地限制，有時

晚上到學校接小孩回家，就會利用等待時間，在學校操場打拳，如果下雨，他就在家中客廳打。打拳的時間可長可短，打5分鐘或30分鐘皆宜。

藍青表示，大家常誤以為太極拳是老人的運動，其實太極拳運動量可以很大，如果馬步蹲得很低，打完拳也是滿身大汗。有一次演員郎雄跟他說，第一次去學太極拳，因為蹲馬步，要回家時連公車的階梯都爬不太上去。因此，年輕人也可以透過打太極拳達到運動效果，太極拳可說老少咸宜。