

# 花蓮縣易簡太極發展協會剪報資料

## 向世界證明太極拳能緩解疼痛

林貞岑 | 康健雜誌 198 期 | 104/05

把中國傳統武術太極拳推向世界舞台，甚至成為疼痛治療新希望，美國塔夫次大學醫學院教授王琛琛（Chenchen Wang）居功厥偉。

王琛琛來自中國安徽中北部的煤炭之鄉淮南，身為風濕病學家，她從 2004 年起陸續以太極拳緩解慢性疼痛關節炎等登上國際期刊，2010 年一篇《新英格蘭醫學期刊》的太極拳緩解肌纖維疼痛症的研究更引起全球注目，《紐約時報》甚至專訪，述說她如何讓 59 歲的肌纖維疼痛症患者，練太極半年後改善疼痛、焦慮及失眠，重拾生活樂趣。

「一開始他們都說不可能、不要做，」嬌小的王琛琛說話急又快，她在醫院看到太多病人受到疼痛折磨睡不著、憂鬱纏身十分不忍，「沒有藥物可以緩解疼痛，但我們可以做到，」雖然研究報告曾多次被退回，但最終她向世界證明了傳統的太極拳能緩解疼痛。

最近她首度受邀來台演講，台上台下提到病人激動不已，接受《康健》獨家專訪，笑中帶淚分享了將太極拳推向國際的心路歷程。

王琛琛受母親影響很深，每次演講放投影片，一定先介紹母親吳涵錚。母親是西醫卻致力中西醫結合，只要對病人好，針灸、草藥全用上，「四歲開始看母親幫人治病，那時中醫就在我的血液裡了吧！」

王琛琛在中國拿到西醫執照後，轉往加拿大念風濕病學，十多年前風濕病人的疼痛只能靠止痛藥解除，但腳腫、黃疸副作用一堆，她看著心疼急著找方法解決病人痛苦，巧遇一位肺臟移植 7 年卻還健康活著的太極拳老師，兩人相偕到北京找資料，花了 5 年才做出第一篇太極拳研究。

她認為太極是跟隨動作的冥想（meditation with movement），練習時心念、大腦都要一併進入，而目前研究指向疼痛的關鍵在大腦。

王琛琛解釋，疼痛常伴隨疲憊、焦慮、憂鬱等精神症狀，並非處理局部或打針吃止痛藥就好，「治一個人要把他當成全人來治療，」她認為，治療要全面、有彈性，比如她常鼓勵病人互相打電話，人際支持也能減緩疼痛。

「看到病人痊癒我特別高興、感覺特別幸福，」王琛琛謹記母親的教誨，繼續探索醫療中的無限可能。