

花蓮縣易簡太極發展協會剪報資料

醫學研究：太極拳活化幹細胞

發稿時間：2014/06/07 13:07 最新更新：2014/06/07 13:07

（中央社記者葉子綱雲林縣 7 日電）中國醫藥大學中西醫團隊研究指出，太極拳運動可促進活化及增加幹細胞，有助身體健康，研究成果獲選國際期刊封面故事。

中國醫藥大學北港附設醫院發表成果指出，院長、神經外科權威林欣榮與中醫針灸名師林昭庚，帶領中國醫藥大學中西醫醫療團隊研究太極拳運動，獲得新發現。

林欣榮說，中國醫藥大學中西醫醫療團隊發表「Tai Chi Intervention Increases Progenitor CD34+ Cells in Young Adults」（太極拳運動可提昇周邊血液幹細胞之研究）論文，獲選為最新一期的再生醫學國際期刊「cell transplantation（細胞移植）」的封面故事。

他指出，長期以來，民間流傳太極拳運動有助人們體健長壽的說法，為證實此論點，中國醫藥大學中西醫醫療團隊經過 3 年系統化研究和分析，證實從事太極拳運動 3 年以上，確實可增加幹細胞數量 3 至 5 倍。

林欣榮說，幹細胞數量愈多，代表人愈年輕，也證實太極拳運動可以讓人延年益壽。

研究發現，經常練習太極拳可增加心臟功能，活化大腦神經細胞，均衡協調興奮和抑制作用，對精神創傷與神經衰弱修復，有良好療癒功能。

林欣榮表示，60 名受測者分成練習太極拳、快步運動和不做運動 3 組，

花蓮縣易簡太極發展協會剪報資料

研究發現練習太極拳使得 CD34+（對人體功能和結構非常重要的一種幹細胞）成為參與細胞自我更新、分化和增殖造血幹細胞的「集群標記」，證實有助人體健康。1030607

