

八百人舞太極

◎ 北港附設醫院秘書室 王思雅 2009-10-16

現在各界都在強調「防疫」的重要性，要做好防疫首要工作就是要「強健體魄」，因此中國醫藥大學北港分部特地號召了八百多位大一新生，在球場練習太極拳，由北港媽祖醫院中醫部何宗融主任帶領數名種子學員，帶動八百多位學生及師長一起來舞太極。希望藉由太極柔和的氣，培養學生穩定的性格。

擁有中醫博士頭銜的何宗融，對中醫養生學很有研究，太極拳更是拿手，除個人表現外，也多次帶領學生贏得全國相關競賽總冠軍，甚至打敗遠道而來的日本隊。何宗融說，太極四字秘訣敷、蓋、對、合，關鍵都在於氣，運氣後不但能不動如山，還能以柔克剛，對中老人重心控制有很大幫助，而根據研究，血管硬化是老化的重要生理指標之一，太極拳運動有益於中老年人脈動脈血管彈性度保持，長期鍛鍊，可以改善中老年人動脈硬化。

最近一年何宗融主任開始帶著北港分部的學生，利用下課時間每週都來醫院大廳練習太極拳，看似輕巧的動作，往往一整堂課下來常讓學生們揮汗如雨，讓參與練習的學生們個個直呼過癮，王同學就說，因為練了太極感覺身體上都有一股氣流在流竄，身體機能也變的比較好不容易感冒。何主任也提及中醫講究的就是陰陽、五行與八卦，要體現陰陽最好的方式就是太極拳，中國醫藥大學教學卓越計劃中加入了太極拳，就是希望學生練了太極拳可以有強健的體魄及中醫養生的觀念。這一場八百人的太極盛會，中國醫藥大學黃榮村校長特地從台中南下北港，希望幫學生加油打氣，黃榮村校長說：太極拳是一個很柔和，強調「氣」的運動，年輕學生應該接觸看看，因為未來畢業後大家都是要從事跟醫療防疫相關的工作，在防疫之前先強健自我體能是很重要的一件事，希望大家都可以從練習太極拳中體驗到不一樣的感受！

【相關圖片】



八百人舞太極

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=503