



中老年養生之道

介紹

太極拳

◎科博愛心社區醫療群 / 郭耳鼻喉科診所院長 郭名堯醫師

前言

太極拳是我們老祖宗流傳下來的武術，有強健身心之功用，是眾所皆知。前些年因於醫院服務而忙於醫學研究、撰寫論文且顯微鏡手術之時間太長，目前開業又整日忙於耳鼻喉科門診之工作。年過五十即感覺體力大不如前，且有遺傳性的高血壓，一直想找一種每天規律的運動，身為開業醫每天必須看九個多小時的門診，又時常參加一些醫學會議及健保局的繼續教育課程，對醫師而言真是勞心又勞力。今年七月在好友的介紹下，嘗試參加科博館的「楊式太極」，四、五個月下來，養成早起早睡的生活習慣，也推掉不必要的應酬，腰圍變瘦，身體也變好了，高血壓之藥物減半，每天看診也比較有精神且不累。太極拳可變化氣質、養生、益臟腑、起肺疾。筆者基於好的東西與醫師朋友分享的心情，特別略述學習太極拳之心得。

一般對太極拳的認知

太極拳是中國古老的武術，融合道家思想，與大自然相契合，講求陰陽調和，透過長時間的訓練而獲得健康及自衛的能力。雖然太極拳有不同的流派，外形拳架不同，可是各派太極拳的原理不外講求「專氣致柔」。太極拳的核心是拳架的練習，及養氣行氣的訓練。「太極拳十要」說得好：1.虛置頂勁2.含胸拔背3.鬆腰4.分虛實5.沉肩墜肘6.用意不用力7.上下相隨8.內外相合9.相連不斷10.動中求靜，太極拳的原理在於鬆柔，專注，平衡。透過氣血運行將能量傳遞全身。環境的壓力與疾病息息相關，太極氣功紓解壓力，因而促進健康及強化戰勝病魔的鬥志。

太極拳對身體各器官有那些優點

太極拳是一種低耗能的運動，它逐漸在西方國家傳開來，特別在銀髮族群。我們可以發現，太極拳不但可以促進身心健康，而且可於復健治療，改善高血壓及心肺疾病。

(一)太極拳的耗氧屬於中度有氧運動

太極拳有不同的流派，陳式最早，但楊式流傳最廣。打完一套約耗時二、三十分鐘。一般認為，太極拳運動太緩和，哪能達到運動的效果？長庚醫院復健科LAN等人的研究、15位男性太極拳師父年齡在26至56歲，打太極拳每週5次，持續5年，分別測量他們休息狀態，最大運動量及打拳時的心跳速率，每分鐘換氣流量、呼吸交換率、氧的攝取量、血中的乳酸量，其測量數據顯示太極拳是一種中強度的、有氧的、對中老年人是很適宜的運動。

(二)太極拳改善心肺循環系統

自從西元1996年以來已有幾篇論文指出「太極拳可以改善心肺功能」。經過一年的楊式太極拳訓練，對於作過冠狀動脈繞道手術的心肌梗塞病人，增加10%耗氧量，最大活動率也增加了11.9%，印證了太極拳可加強這類心臟病人的心肺功能。我們認為長時間規律的太極拳運動減少老



化的動靜脈血行衰減，合理的推論它是一種適當的有氧運動可以預防末梢血管疾病。

(三) 太極拳增加肌肉強度、柔軟度、平衡，減少跌倒

老年人由於身體各項器官都衰退，跌倒的恐懼感甚至於跌倒的頻率隨年紀增長而增加。老人一旦跌倒常導致獨立性及自我照護的能力喪失，甚至波及生命，支付更多醫療資源，1998年LAN等人評估12個月的太極拳訓練，對中老年人平衡、肌肉強度的影響，結果有以下幾點的發現：有打拳的中老年人胸椎及腰椎的彎曲增加約11度，其膝部伸展肌肉的強度增加約18%，肌肉的知覺敏感度也增強，並促進肌肉之協調度，同時也改善中老人在動態方面的平衡感。

(四) 太極拳對關節、肌肉之病變之改善

在銀髮族裡關節肌肉病變相當常見，總是為腰酸背痛及關節疼痛的症狀所苦。基於太極拳幾個特點：等長收縮、伸展與放鬆、正確姿態。患有退化性關節炎老年女性可以安全的完成十二週的十二式簡易太極拳訓練，而且可以改善關節炎的症狀，平衡及身體的功能。

(五) 太極拳減少精神壓力穩定情緒

研究指出太極拳有助於減少壓力、憂鬱、憤怒、疲倦、心智混亂、焦慮狀態，甚至於使打拳的人更能穩定情緒，而有精神。腦波遙測系統做研究證實太極拳對心理精神方面的影響，特別是在精神放鬆與注意力集中方面。

太極拳是中國古老的文化遺產，應好好的珍惜與發揚光大，除了保存原有的太極拳的武術，並用科學的方法作一系列的研究，就如同中醫在中國故步自封，但傳至日本，日本將漢醫作有系統的研究並且發揚光大，日本在中醫的研究領域上追上中國。具體的方法包括：增加太極拳的師資培訓，由衛生教育相關單位增列經費研究太極拳對身體各部位的影響（如：心臟血管、骨骼肌肉等）與一些慢性病的改善。

我們了解太極拳可改善心肺功能、增加血液循環、強壯骨骼肌肉系統及促進其鬆柔、進而影響腦部生理活動合理解釋心智放鬆與集中。太極拳所謂的「專氣致柔」，它改善老年人的虛弱與平衡，減少意外跌倒的機率，改善心肺功能，延長病人的壽命。我們部份學員很少感冒看病，IC卡只用個位數而已，可見每天規律的運動，長期對中老年人確可保護全身的器官於最佳狀態，積極推廣太極拳運動，中老年人可增強自身之免疫力及減少各種慢性疾病，進而減少健保費用的浪費支出，這才是衛生署及健保局解決健保醫療浪費的根本之道。

（本文部份節錄自三泰診所 蔡榮泰醫師之大作「太極拳強身保健的醫學新論證」在此向蔡醫師致謝！並感謝科博武場 楊式太極林見靈及毛玉萍兩位老師的指導！）

醫師簡介

郭名隆 醫師

科博愛心社區醫療群 / 郭耳鼻喉科診所院長

