

# 打太極拳可延年益壽

## 中國醫藥大學研究成果榮登國際權威期刊

**打**太極拳好處多多！中國醫藥大學中西醫醫療團隊研究發現，太極拳運動可活化及提升幹細胞數量，有延年益壽之功。這篇論文獲選為最新一期再生醫學國際期刊「細胞移植」（cell transplantation）的封面故事。

中國醫藥大學醫療團隊在享譽國際的針灸宗師林昭庚教授與神經外科權威林欣榮教授帶領下，得到此一獨步全球的研究成果「Tai Chi Intervention Increases Progenitor CD34+ Cells in Young Adults」，有多國同步報導，更為美國科學促進協會（AAAS）所推薦。

### 長期打太極拳，可增加幹細胞數量

林欣榮教授是安南醫院暨北港附設醫院院長，他說，坊間長期以來流傳太極拳有助長壽的說法，為了確定此論述是否屬實，中國醫藥大學神經外科中西醫醫療團隊經過系統化的研究分析，證實打太極拳持續3年以上，可以增加幹細胞數量3-5倍。幹細胞數量越多，代表身體越年輕，壽命自然會延長。

林昭庚教授指出，太極拳運動是中醫傳統醫學養生最重要的功法之一，經常打太極拳可以增加心臟功能及促進大腦神經細胞

功能，有助於精神創傷與神經衰弱的修復療癒。

### 年輕也要養生，校園推動太極八法

主持此一研究計畫的北港附醫暨安南醫院中醫部何宗融主任說，他們在中國醫藥大學校園內推動「中國醫大·太極八法」，讓初學者用最淺顯易懂的方式來練習太極拳。太極拳以鬆柔為基礎，以鬆而不懈和緊而不僵為原則，並強調虛靈頂勁、沉肩墜肘、氣沈丹田、虛實分清、陰陽相濟、一動無有不動，若能持之以恆對身心靈保健大有助益。

參加研究團隊測試的60名年輕人，在試驗中分成打太極拳、快走運動和不做運動3組，結果發現，練習太極拳的受試者，幹細胞CD34+有增加現象。CD34+是一種對人體功能和結構非常重要的幹細胞，是參與細胞自我更新、分化和增殖造血幹細胞的「集群標記」。

中西醫醫療團隊梁文敏教授也表示，因太極拳運動而受益的例子不勝枚舉，很多有頸椎疾患、頭暈、頭痛、高血壓、胃潰瘍、心臟病、糖尿病、失眠、食慾不振和全身痠痛等症狀的人，在打太極拳一段時間後，病情都有顯著改善。（摘錄自中國醫藥大學網站）