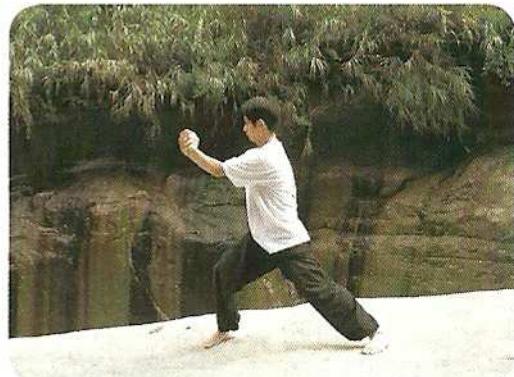


# 健健康康太極拳

台北榮民總醫院物理治療師 洪素鶯

太極拳為中國傳統的養生運動之一，雖然有眾多派別，但其共通動作主要強調身體姿勢的自覺，包含緩慢、平順的手部及膝關節低蹲等動作，並且注重多方向的重量轉移及身體協調，再配合規律的呼吸調節，是很適合銀髮族的運動。此外，太極拳練習不受到時間及空間的限制，亦不需要特殊裝備，所以一般民眾的接受度頗高。

根據研究指出，太極拳的運動強度約為最大心跳率的61%或最大攝氧量的55%，屬於低強度之有氧運動。打太極拳時如一般有氧運動，應依序包括暖身期、訓練期及緩和期，每次練習時間約為30-45分鐘，每週最好能保持3至5次，以達到改善心肺功能的目標。初學者可以依個人體能調整活動量，從每次15-20分鐘開始，採取逐步增加時間或強度的方式。例如開始練習時最好先熟悉各個動作及方



向，姿勢務必正確，慢慢增加反覆次數。同時按照速度的快慢或動作起落，自然配合呼吸運動；例如兩臂往上平舉時可加強深吸氣，放下時則緩慢吐氣。這種呼吸方式符合胸廓脹縮及橫膈膜的活動，有助於增加運動時氧氣的供給。

高齡者開始打拳前應該瞭解自己的健康狀況，有特殊病情者最好先請教醫療人員，避免未蒙其利先受其害。例如心血管疾病患者應注意運動的環境，避免在過冷、過熱或濕度太重的地方運動。糖尿病患者應先規則服藥，以控制血糖；血糖控制不佳時，則不宜長時間運動。至於服用藥物的長者應注意藥物對運動的影響。

高齡者如有關節疼痛，打拳時須在不引起疼痛的角度內活動，且高齡者的平衡能力較差，對於類似金雞獨立等單腳站立、或者倒退步伐的動作應量力而為，以免發生跌倒的意外。練習初期先強調動作緩和穩定，之後在能力許可範圍內加大動作幅度或雙腳腳步距離。待身體逐漸適應重心的轉移技巧以及肌肉的控制後，慢慢提昇動作的流暢度，配合意識的支配，循序漸進達成連貫協調的最佳境界。

#### 打太極拳的好處很多：

1. 藉由規律的運動可以延緩血管老化功能，降低心血管疾病的發生率，增進末梢組織循環，進一步強化心肺功能。
2. 透過太極拳活動可以增加肌肉力量、改善軀幹柔軟度及關節活動度。
3. 太極拳強調動作協調性以及動態重心轉移，整合了視覺、前庭、本體感覺等系統的運動訓

練，因此練習者在平衡能力以及日常生活功能上都可獲得進步。

4. 對於停經後婦女可減緩骨質流失的現象。
5. 太極拳規律的體能活動可以提升血中腦內啡濃度，因而減少精神沮喪和焦慮等負面的情緒。

綜合來說，打太極拳有助於提昇銀髮族之身心健康，再加上運動過程中同伴之支持，更有益於人際關係。對於平時沒運動習慣的長者，切勿太過心急與逞強，也千萬不要一天打漁三天曬網；因為運動要持之以恆，才會有預防疾病的效果。想要老得健康，老得快樂，愈早開始運動，愈能享受打太極拳的好處。

