



巴金森氏病的另類療法

太極拳與巴金森氏症



太極拳與巴金森氏症

台大醫院巴金森研究室
趙慧珍、陳書寧

太極拳的演進及其優點

太極拳是中國拳術之一，三百年前，約元末明初時期，創始於道家。清乾隆年間，山西民間武術家王宗岳用《周子全書》中闡發《易經》太極陰陽的哲理來解釋拳理，寫成《太極拳論》，太極拳這名稱才確定下來。其中心思想著重在心靈的平靜，藉由冥想或生活方式的改變達到強身健體，延年益壽的目的。拳法特徵為以緩慢之姿勢控制動作，強調姿勢擺位的正確性，配合腹式呼吸吐納(熊，2005)，同時訓練集中意志的能力(張，2005)。藉由氣的運行讓身體的五臟六



巴金森氏病的另類療法

太極拳與巴金森氏症

腑達到一個和諧平穩的境界，強調人與自然，身體與心靈之間和諧的關係(Zhuo, 1982)，簡而言之，是一種藉由身體帶動心理的協調運動。

根據中國武術史學家唐豪等考證，太極拳最早傳習於河南省溫縣陳家溝陳姓家族，而陳氏太極拳的創編人為陳王廷，為一位卓有創見的武術家，發展目的乃希望強身、抵擋外來侵略者。不過經過時間流傳，發展出不同流派，其中流傳較廣或特點較顯著的有陳氏、楊氏、吳氏、武氏及孫氏太極拳等五大流派。陳氏太極拳是古老的拳術，其他流派的太極拳都是在陳氏太極拳的基礎上發展起來的。上述五大流派太極拳的風格，姿勢雖不相同，但套路結構和動作順序基本一致，練拳目的皆為健身治病。不過楊氏太極拳可以按照學拳者不同年齡、性別、體力條件和不同的要求適當調整運動量。因此，它既適用於療病保健，又適用於體力較好者用來增強體質，提高技術。



文獻中指出太極拳可以增進身體平衡，減少跌倒



巴金森氏病的另類療法

太極拳與巴金森氏症

機會，能降低血壓及血脂肪，對心血管系統、內分泌和免疫功能等有相當的保健效果；還可以降低焦慮、緊張、憂鬱和情緒障礙，對心理健康也有幫助。可以促進健康的太極拳，是值得推薦給中老年人做為養生的溫和運動。此外，太極拳不受限於時間、空間、不需要任何設備、不花費金錢、很少造成運動傷害、單獨運動或團體運動都行、男女老少都合宜，適合推廣做為國民的健身運動，尤其適合中老年人。

太極拳對巴金森氏病患者之幫助

對中、老年人來說，影響其生活品質與獨立日常生活自我照顧功能，最大因素為步態不穩、跌倒與活動受限制。雖然規律的運動有益於身心健康且為改善活動障礙最好的方法(Watanabe, Takeshima, Okada, & Inomata, 2000)，但並非所有的運動皆適合患有巴金森氏症中、老年人。對於中、老年人來說，低衝擊性且運動量穩定的運動尤佳(藍，2000)。在傳統運動中，太極拳即具有增加心肺功能、肌耐力、身體柔軟度、增加平衡及預防跌倒、降低壓力及減緩憂鬱等功能(汪，2004)，同時也具備低衝擊且速率穩定的特質。

在太極拳的研究性文獻中發現到，林(1999)等學



巴金森氏病的另類療法

太極拳與巴金森氏症

者針對北部醫學中心的長者研究發現，打太極拳兩年以上者，大腿股四頭肌肌力明顯增加，不易跌倒。此研究分三組進行，第一組未曾練過太極拳的醫院志工(共 20 位)，第二組是太極拳齡兩年以上的長者(共 16 名)，第三組則是太極拳齡 10 年的老人(共 18 名)，後兩組每天清晨都在國小操場練習楊式太極拳，每次至少一個小時，風雨無阻。研究人員以平衡測試儀定期檢測其平衡度；經測試發現，第一組的平衡感雖不差，但第二及第三組表現更好，可見練過太極拳的長者平衡系統退化速度較慢，身體穩定度也較好。研究期間，太極拳組所有長者，除了平衡感增加，也很少生病，健康狀況良好。由於太極拳是種速度慢、規律性、協調性的運動，有助於延緩身體平衡系統老化；蹲馬步動作可以促進大腿股四頭肌的肌力；練拳時心神收斂、注意力集中，則可訓練出敏捷的反應。因此，練太極拳永不嫌遲，不管是年輕人或老人，只要練習超過兩年，平衡感即顯現出來。





巴金森氏病的另類療法

太極拳與巴金森氏症

在國外研究顯示，太極拳是有助姿勢及體位平衡的控制。美國國家衛生院針對三百位 70 到 79 歲、其跌倒史每年至少一次以上的老年人中，選出 28 人分成兩組，太極組每週打兩次太極八式、強調身體轉動、重心轉移及平衡協調；衛教組接受衛教講習，重點是預防跌倒、運動與平衡、營養與保健等。經過四個月後發現，練習太極的老人們跌倒機率降低了四成，而接受衛教的老人們跌倒機率則是微幅下降。老人若經常站起來走動，他們摔傷造成髖骨骨折的機會就愈小。過去研究顯示，練習太極拳能使長輩們發生跌倒機率降低 50% 以上。

由上述研究均證實學習太極拳可幫助老人維持身體的平衡，避免跌倒所造成的傷害，故對有平衡問題的巴金森氏病患者應是有所助益的。即使太極拳是最安全的運動之一，有興趣者還是應找專為老年人或巴金森氏病患者設計的課程，並先與醫師討論再開始。 7

致謝：感謝趙慧珍小姐增修本文之內容

台灣太極拳相關網站

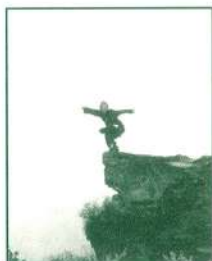
1. 台灣太極拳研究中心/世界陳小旺太極拳總會(台北) www.tai-chi.com.tw



巴金森氏病的另類療法

太極拳與巴金森氏症

2. 中華陳氏太極拳協會 www.taichi.org.tw/
3. 台北縣陳氏太極拳協會 www.chen-taichi.org/
4. 永和市體育會陳氏太極拳委員會
home.pchome.com.tw/world/chentaiji/
5. 中華民國太極拳總會 直屬第九支會
163.17.222.10:81/taiji/
6. 趙堡太極 home.pchome.com.tw/health/taichi_chao/
7. 中華民國楊家太極拳協會
www.geocities.com/Heartland/Grove/9300/index.html
8. 彰化縣太極拳協會 www.chh.org.tw/
9. 高雄縣陳家溝太極拳協會
myweb.hinet.net/home8/liutaichi/
10. 牛埔社區班
www.bamboo.hc.edu.tw/course/2006a/xcu/syllabus/health/95a-5107.html



本文參考：

1. 呂萬安、郭正典，“大家來打太極拳”，科學發展第401期，2006年5月，台北。
2. 林佩欣、曾旭民、鄭寶釵、黃美涓、鄧復旦，“太極拳對老人感覺運動功能的影響”，“中華物療



巴金森氏病的另類療法

太極拳與巴金森氏症

- 誌”，第 24 期第 4 卷，1999 年，pp 231-241。
3. 張伯夷(2005)，“太極拳經釋義”，台北：逸文武術。
 4. 顧留馨，“太極拳”，中國大百科全書智慧(2005，7 月 27 日)，摘 www.wordpedia.com/search
 5. 熊衛(2005)，“太極導引”，台北，聯經。
 6. 藍青(2000)，“老祖宗的養生方法-太極拳(上)”，健康雜誌，pp 32-38。
 7. Watanabe, E., Takeshima, N., Okada, A., & Inomata, K, “Comparison of water-and land-based exercise among older adults”, Perceptual and Motor Skills 2000, vol. 91(1), pp. 97-104.
 8. Zhuo, D. H., “Preventive Geriatrics: An overview from traditional Chinese medicine”, American Journal of Chinese Medicine 1982, vol. 10(4), pp.32-39.
 9. Chris J. Hass, Robert J. Gregor , Dwight E. Waddell, Alanna Oliver, Dagan W. Smith, Richard P. Fleming, & Steven L. Wolf, “The Influence of Tai Chi Training on the Center of Pressure.”
 10. “Trajectory During Gait Initiation in Older Adults”, Arch Phys. Med. Rehabil. 2004 , vol.85, pp.1593.