

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 聯合報 日期 97.4.02 版面 E二版

打太極

有助改善糖尿病症狀

【編譯陳世欽／法新社巴黎1日電】兩項分別在台灣和澳洲進行的研究結果顯示，在中國大陸與全世界有數千萬人從事的太極運動，有助於減輕第二型糖尿病的症狀。

太極拳源於中國，融合武術與冥想的元素。研究發現，在三個月內每周以數小時練習太極拳的糖尿病

人，相較於不打拳的對照組患者，病情明顯改善。

第二型糖尿病是指病人體內無法產生足夠胰島素或妥善運用胰島素，導致血糖升高。全球第二型糖尿病患者約2億5千萬人。糖尿病與缺乏運動的生活方式及肥胖有直接關聯，第二型糖尿病的併發病包括失明

、腎衰竭、高血壓和心臟病。

過去認為，劇烈運動可能抑制人體免疫反應，適度運動則不然。研究人員指出，其他形式的適度運動也有助於控制糖尿病患病情。但溫蒂·布朗領導的澳洲昆士蘭大學研究小組說：「太極運動可能比在健身房內的一些運動更容易學，而且

也不需要任何複雜或昂貴的設備。」研究報告已透過英國《運動醫學》期刊發表。

台灣醫師楊崑德針對太極對T輔助細胞的影響進行12周研究，對象是30名第二型糖尿病病人和30名同齡健康人士，結果顯示，糖尿病人紅血球中的糖化血色素明顯下降。

T細胞是人體免疫系統的主要組成要素，可產生包括白介素在內的強大化學物質，在人體對外來入侵者產生的反應中扮演關鍵角色。研究結果顯示，病人適度練習太極後，體內白介素濃度提高一倍，T細胞活動力也大幅提高。

在澳洲為期12周的太極與氣功實驗中，11名中老年研究對象的血糖值及「新陳代謝併發症」也有明顯改善。新陳代謝併發症的症狀包括高血壓，並與心血管疾病、糖尿病罹患率有關。

