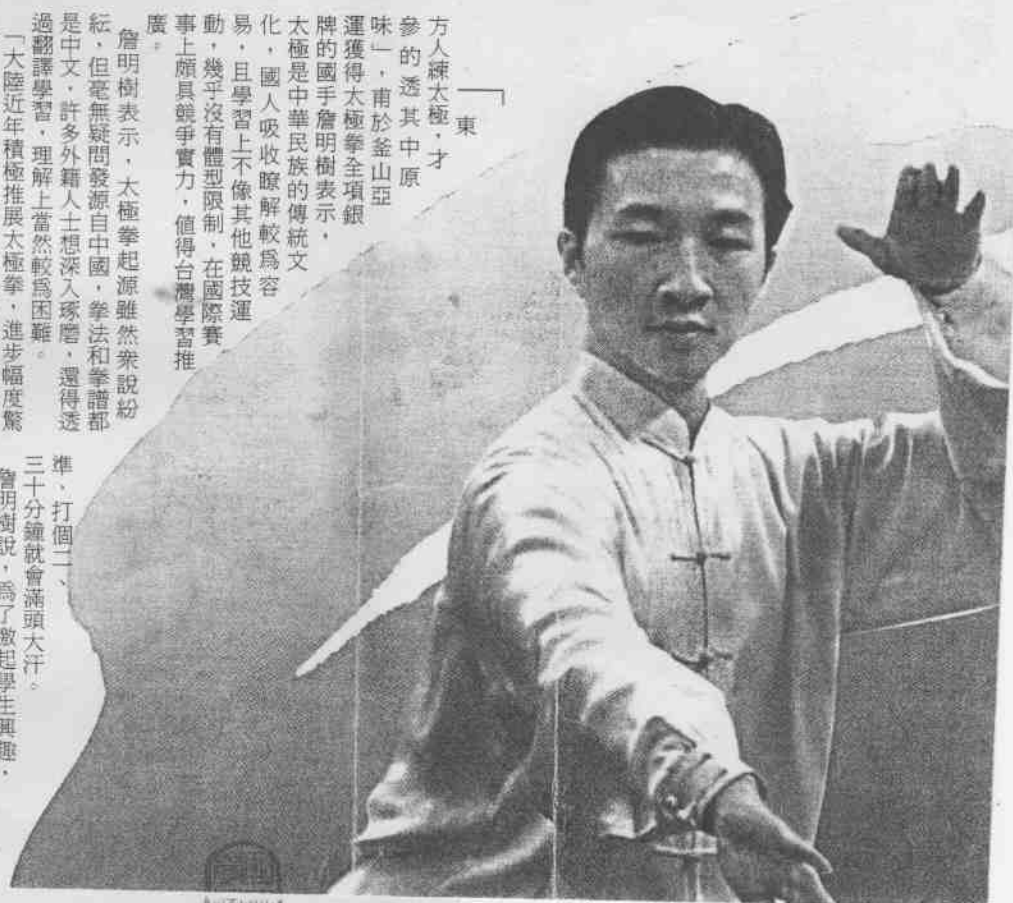


好更起練年少 從拳極太

廣推得值說樹明詹 閱隔言語有沒 制限型體有沒 化文華中承傳



東

方人練太極，才參的透其中原味，甫於釜山亞運獲得太極拳全項銀牌的國手詹明樹表示，太極是中華民族的傳統文化，國人吸收瞭解較為容易，且學習上不像其他競技運動，幾乎沒有體型限制，在國際賽事上頗具競爭實力，值得台灣學習推廣。

詹明樹表示，太極拳起源雖然眾說紛紛，但毫無疑問發源自中國，拳法和拳譜都是中文，許多外籍人士想深入琢磨，還得透過翻譯學習，理解上當然較為困難。

「大陸近年積極推廣太極拳，進步幅度驚人」，詹明樹說，雖然老一輩的太極拳師傅都從大陸文化大革命時期輾轉來到台灣，使大陸出現約莫十年斷層期，讓台灣在經驗和功夫上都領先對岸，但大陸經濟起飛後，慢慢將心力放回傳統文化，選手從國小開始就在武術學校接受鍛鍊，一條鞭式的發展下來，在國際比賽逐漸展露鋒芒，台灣再不努力，很快會被迎頭趕上。

現於台北護理學院及台北康寧護校任教的詹明樹指出，許多人認為太極拳只是中、老年人參與的運動，其實太極拳從年輕時開始學效果更好，他以自身教學經驗表示，太極拳看似動作緩慢，沒有運動效果，但若動作標

準、打個二、三十分鐘就會滿頭大汗。

詹明樹說，為了激起學生興趣，他每學期開始上課前都會示範一些國手級的一高難度動作，並藉由雙人推手練習，體驗四兩撥千金的借力使力方式，讓學生瞭解太極拳一點也不輕鬆，想打的好也需要良好的柔軟度和肌耐力，深具挑戰性。

詹明樹強調，體育是台灣推向國際舞台的重要工具，但國人體形比不上西方人高大，籃球、足球等競技難與歐美競爭，不如把重點放在太極拳這項優勢運動好好發展，假以時日，一定會有更多優秀人才名揚國際。

對心肺功能具保護作用 還可增強下肢肌力

太極拳 歸類為有氣運動

別看太極拳動作緩慢，和游泳、韻律舞類有氣運動之一。根據台大醫院復健部一項健身研究顯示，太極拳對中老年人心肺功能具有保護作用，甚至可以增強下肢肌力，達到養生功效。

這項研究是由台大醫院醫師藍青、賴金鑫和長庚醫院醫師黃美娟三人共同執行，有九十名五十五至六十四歲的中年人，和七十六名六十五歲到八十歲的老年人參與測試，分為平均練習太極拳五年以上者和平日沒有運動的兩組對照進行。

研究結果顯示，經過兩年追蹤觀察，有打

拳習慣的中年男性最大攝氧量較同年齡者增加二十九%，女性也增加十五%；老年人最大攝氧量也高於沒有運動的一組。

此外，為評估太極拳對初學者心肺功能的促進效果，二十名五十五至六十歲的受試者經過每週至少三次的練習，一年後男性最大攝氧量平均增加十六%，女性平均增加二十%；而男性下肢肌力平均增加十八%，女性增加二十%，健身效果顯著。

賴金鑫指出，太極拳是中國傳統運動，對中老年人而言更是安全、方便的健身良方，自己或團體都能練習，他也鼓勵大眾一起加入太極行列。

