

http://news.cninatures.com

# 改善糖尿病 練太極拳幫助有限?

澳洲最近一篇研究，與高雄長庚醫院先前研究，觀點互異，建議糖尿病患者可考慮從事強度更大的運動。

■朱立群/台北報導

高雄長庚醫院曾經研究指出，練太極拳有助於提升糖尿病病人的免疫力，但是否真有助於改善糖尿病，仍無證據證實。澳洲最近一篇研究提出不同看法，認為太極拳對改善糖尿病並無明顯幫助，病患如想藉運動輔助改善病情，可考慮從事強度更大的運動。

高雄長庚醫院前年針對60多位糖尿病患進行太極拳改善療法研究，打完太極後測量發現，患者白血球中的T細胞增幅增加，身體免疫力提升，坐下、起立、折返跑的能力也有改善。但澳洲雪梨大學學者曾崔西(Tracy Tsang)等人在最新一期《年齡與老化》(Age and Ageing)期刊發表太極拳對改善第2型糖尿病研究指出，打太極拳並無助於改善糖尿病患者體內葡萄糖平衡，也無法提升胰島素敏感性。

鎖定「糖尿病太極拳」的效果進行研究。有38位第2型糖尿病患者參加測試，平均年齡約70歲，8成是女性，84%有骨關節炎，76%有高血脂，34%有心臟疾病。研究者將他們隨機雙盲分為兩組，實驗組打糖尿病太極拳，對照組則是甩手擺頭、隨便動動。

★鎖定「糖尿病太極拳」研究

澳洲學者開宗明義指出，先前研究早已指出，簡化後的楊氏太極拳無法改善高齡糖尿病患的胰島素敏感性，但是對於各國改良的「糖尿病太極拳」(Tai Chi for Diabetes)是否有成效，國際間尚無定論。研究團隊因此

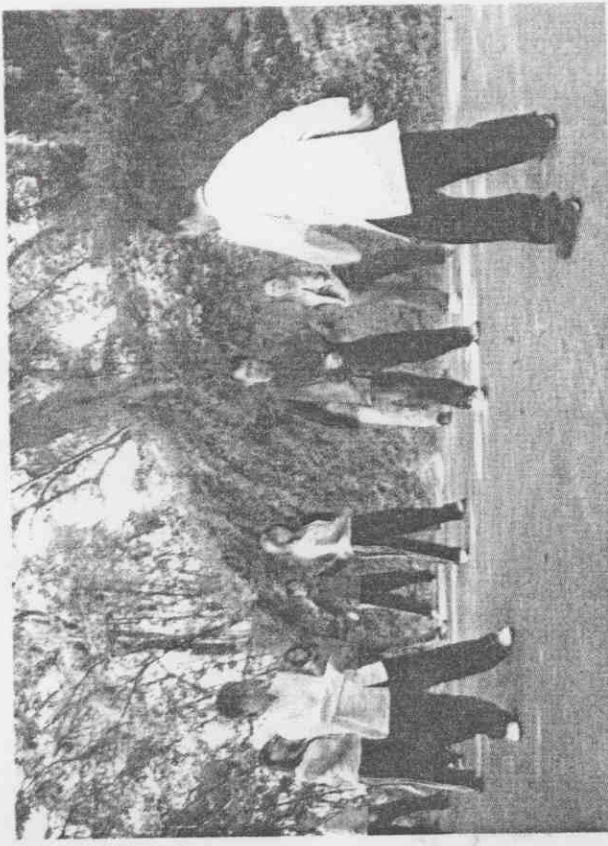
研究結果顯示，不論糖尿病太極或隨便動動，兩組受測者運動後的糖尿病病情並沒有明顯改善。研究也指出，葡萄糖平衡與胰島素抗性的改善與體脂肪降低有關，但打太極拳對體脂肪燃燒有限，很難達到改善糖尿病病情效果。

★促進新陳代謝 加大運動強度

這份研究也建議，如欲達到促進新陳代謝效果、改善糖尿病病情，恐怕還須發展出「強力太極」才能強化運動的強度，因為「軟趴趴」的太極拳，實在很難幫助體脂肪降低。

★體脂肪能否降低是關鍵

研究期間長達16周，受測者每周運動2次，打完最後一回太極及對照組運動72小時後，檢測病人體內胰島素抗性與葡萄糖平衡。



▲練太極拳每次至少要1小時，1周至少3次的練習，才容易看到改善效果。(陳受平攝)

## 練習太極拳 需掌握要領

■陳受平/台北報導

行政院運動總會國家級國術教練陳受平表示，目前國內並未聽聞有「糖尿病太極拳」的套路，他認為要掌握太極拳的精華——動作招式與腹式呼吸法的配合，如此不僅可以運動身體肌肉，而隔膜

中醫稱「消渴」，主要是肝、腎、脾的陰虛所造成的，主要是氣虛與躁熱為主，出現多吃、多喝與多尿的三多症狀，太極拳中的「攪雀尾」可以調整呼吸與補養元氣，「雲手」可以活動脾胃內臟，改善消化器官功能，而「單鞭下勢」可以舒暢肝、腎、脾3條經脈的氣血。

若能掌握太極拳「細、勻、深、長」的腹式呼吸，以及「鬆、柔、圓、緩」的動作要領，可以使人常保身心健康。

李教練說，練習太極拳每次至少要練習1小時以上，1周至少3次以上的練習，才容易看到改善效果。

陳代謝功能，促使身體機能自我修復與改善。同時也是中華古傳陳式太極拳協會副理事長的李章智教練說，糖尿病在

▼李章智教練認為，「單鞭下勢」可以舒暢肝、腎、脾3條經脈的氣血。(陳受平攝)

## 運動醫學學者：太極拳 減緩糖尿病惡化

■朱立群/台北報導

國內學者從未聽說「糖尿病太極拳可治糖尿病」，但認為對高齡糖尿病患者而言，太極拳是很好的健身保健運動，但若要改善病情，建議大步快走，多運動大肌肉，才能降低體脂肪。

國立陽明大學運動醫學與健康科學研究中心主任陳俊忠表示，人體脂肪與肌肉組織與體內胰島素的敏感性息息相關，糖尿病患者如欲藉運動改善病情，應從「減少體脂肪」與「強化肌肉」著手。陳俊忠表示，過多的體脂肪會分泌大量「抗胰島素激素」(resistin)並抑制胰島素敏感性；肌肉組織如不足或未受刺激，肌肉裡的「葡萄糖轉運體」則無法正常運作，也就無法幫助胰島素將血液裡的血糖轉換成肌肉裡的肝糖。

對高齡患者而言，打太極拳雖然無助於病情，但起碼可以維持體內脂肪與肌肉比例，避免惡化。

何時做運動最好？陳俊忠說，飯後1至2小時是最佳運動時機，配合適度運動，此時把血糖轉換成肝糖送至肌肉儲存的機會最大；反之，經常飯後睡覺的民眾，則有罹患新陳代謝疾病的危險。

運動的確可以降低罹患糖尿病的風險。陳俊忠表示，研究顯示，長期臥病在床或坐輪椅而無法運動的民眾，得到糖尿病的機機會，是正常人的10至15倍。

## 練好太極拳 小撇步

健康要訣

太極拳教練李章智表示，想要練好太極拳，必需達到「調身、調息與調心」。首先動作要正確，如膝蓋的投影要在腳掌範圍內，以避免膝蓋負荷過度

# 改善糖尿病 練太極拳幫助有限?

澳洲最近一篇研究，與高雄長庚醫院先前研究，觀點互異，建議糖尿病患者可考慮從事強度更大的運動。

■朱立群/台北報導

高雄長庚醫院曾研究指出，練太極拳有助於提升糖尿病人的免疫力，但是否真有助於改善糖尿病，仍無證據證實。澳洲最近一篇研究提出不同看法，認為太極拳對改善糖尿病並無明顯幫助，病患如想藉運動輔助改善病情，可考慮從事強度更大的運動。

高雄長庚醫院前年針對60多位糖尿病患進行太極拳改善療法研究，打完太極拳後測量發現，患者白血球中的T細胞微幅增加，身體免疫力提升，坐下、起立、折返跑的能力也有改善。但澳洲雪梨大學學者曾崔西(Tracy Tsang)等人在最新一期《年齡與老化》(Age and Ageing)期刊發表太極拳對改善第2型糖尿病研究指出，打太極拳並無助於改善糖尿病患者體內葡萄糖平衡，也無法提升胰島素敏感性。

## ★鎖定「糖尿病太極拳」研究

澳洲學者開宗明義指出，先前研究早已指出，簡化後的楊氏太極拳無法改善高齡糖尿病患的胰島素敏感性，但是對於各國改良的「糖尿病太極拳」(Tai Chi for Diabetes)是否有成效，國際間尚無定論。研究團隊因此

鎖定「糖尿病太極拳」的效果進行研究。

有38位第2型糖尿病患者參加測試，平均年齡約70歲，8成是女性，84%有骨關節炎，76%有高血壓，34%有心臟疾病。研究者將他們隨機雙盲分為兩組，實驗組打糖尿病太極拳，對照組則是用手擺頭、隨便動動。

## ★體脂肪能否降低是關鍵

研究期間長達16周，受測者每周運動2次，打完最後一回太極及對照組運動2小時後，檢測病人體內胰島素抗性與葡萄糖平衡。

研究結果顯示，不論糖尿病太極或隨便動動，兩組受測者運動後的糖尿病病情並沒有明顯改善。研究也指出，葡萄糖平衡與胰島素抗性的改善與脂肪降低有關，但打太極拳對體脂肪降低有限，很難達到改善糖尿病病情效果。

## ★促進新陳代謝 加大運動強度

這份研究也建議，如欲達到促進新陳代謝效果、改善糖尿病病情，恐怕還須發展出「強力太極」才能強化運動的強度，因為「軟趴趴」的太極拳，實在很難幫助體脂肪降低。

## 運動醫學學者：太極拳 減緩糖尿病惡化

■朱立群/台北報導

內學者從未聽說「糖尿病太極拳可治糖尿病」，但認為對高齡糖尿病患者而言，太極拳是很好的健身保健運動，但若改善病情，建議大步快走，多運動大肌肉，才能降低體脂。

國立陽明大學運動醫學與健康科學研究中心主任陳俊忠表示，人體脂肪與肌肉組織與體內胰島素的敏感性息息相關，糖尿病患者如欲藉運動改善病情，應從「減少體脂」與「強化肌肉」著手。

陳俊忠表示，過多的體脂會分泌大量「抗胰島素激素」(resistin)並抑制胰島素敏感性；肌肉組織如不足或未受刺激，肌肉裡的「葡萄糖轉運體」則無法正常運作，也就無法幫助胰島素將血液裡的血糖轉換成肌肉裡的肝糖。

陳俊忠建議，糖尿病患者還是應循正常醫學管道治療，運動只能當作輔助，運動必須能達到「減少體脂」與「強化肌肉」的目的。

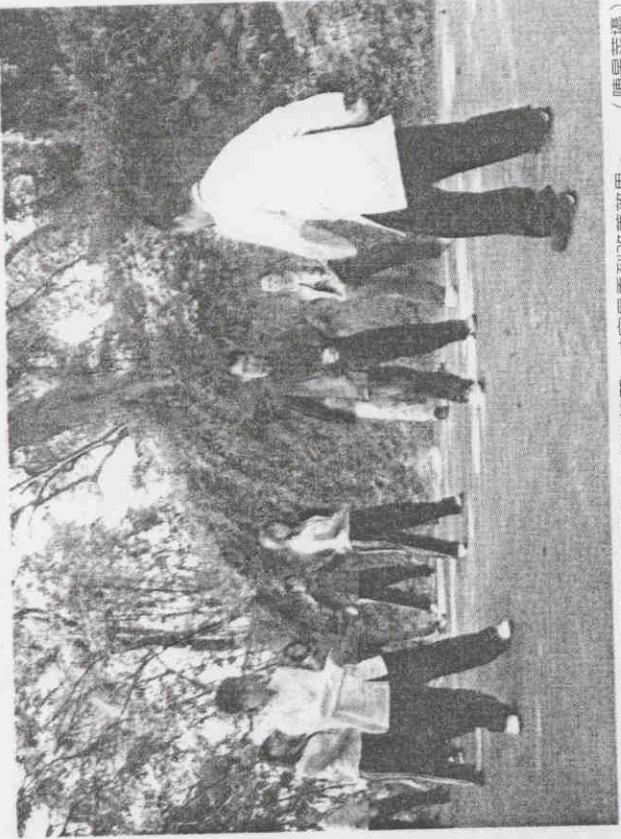
對於年輕糖尿病患者，陳俊忠建議可以打籃球、做有氧運動及適度重量訓練；但

對高齡患者而言，打太極拳雖然無助於病情，但起碼可以維持體內脂肪與肌肉比例，避免惡化。

何時做運動最好？陳俊忠說，飯後1至2小時是最佳運動時機，配合適度運動，此時把血糖轉換成肝糖送至肌肉儲存的機會最大；反之，經常飯後睡覺的民眾，則有罹患新陳代謝疾病的危險。

運動的確可以降低罹患糖尿病的風險。陳俊忠表示，研究顯示，長期臥病在床或坐輪椅而無法運動的民眾，得到糖尿病的機機會，是正常人的10至15倍。

▼李章智教練認為，「單鞭下勢」可以舒暢肝、腎、脾3條經脈的氣血。(陳受辛攝)



▲練太極拳每次至少要1小時，1周至少3次的練習，才容易看到改善效果。(陳受辛攝)

## 練習太極拳 需掌握要領

■陳受辛/台北報導

行政院運動總會國家級國術教練李章智表示，目前國內並未聽聞有「糖尿病太極拳」的套路，他認為要掌握太極拳的精華——動作招式與腹式呼吸法的配合，如此不僅可以運動身體肌肉，而隔膜

的升降可以按摩臟腑，促進新陳代謝功能，促使身體機能自我修復與改善。同時也是中華古傳陳式太極拳協會副理事長的李章智教練說，糖尿病在

中醫稱「消渴」，主要是肝、腎、脾的陰虛所造成的，主要是氣虛與燥熱為主，出現多吃、多喝與多尿的三多症狀，太極拳中的「攪雀尾」可以調整呼吸與補養元氣，「雲手」可以活動脾胃內臟，改善消化器官功能，而「單鞭下勢」可以舒暢肝、腎、脾3條經脈的氣血。

若能掌握太極拳「細、勻、深、長」的腹式呼吸，以及「鬆、柔、圓、緩」的動作要領，可以使人常保身心健康。

李教練說，練習太極拳每次至少要練習1小時以上，1周至少3次以上的練習，才容易看到改善效果。

## 健康要訣

## 練好太極拳 小撇步

太極拳教練李章智表示，想要練好太極拳，必需達到「調身、調息與調心」。首先動作要正確，如膝蓋的投影要在腳掌範圍內，以避免膝蓋負荷過度而造成運動傷害。先熟記正確的動作，等動作純熟之後再配合呼吸練習，之後，可再將意念放在腹部的丹田或腳底湧泉穴，感受練習太極拳的樂趣。(陳受辛)