

作者：辛义 来源：北京日报 发布时间：2008-11-27 11:16:23

小字号

中字号

大字号

美研究发现：常打太极拳可缓解关节痛

美国研究人员11月25日说，中国传统运动太极拳，有助于缓解骨关节炎患者膝盖疼痛，帮助患者康复。

美国风湿病学会会议当天在旧金山市举行，波士顿塔夫茨医学中心一个研究小组公布了这一研究结果。研究人员对40名60多岁的膝盖骨关节炎患者进行了12周的跟踪调查，让其中一部分患者每周打两次太极拳，每次半小时，其余患者进行等量常规拉伸练习。这些患者关节炎病史均超过10年。结果发现，坚持打太极拳的患者关节炎疼痛明显缓解，抑郁情结有所减少，身体机能获得改善。研究报告说：“太极这种运动神形合一，有助于膝盖自我修复。”

发E-mail给：



打印 | 评论 | 论坛 | 博客

读后感言：

发表评论

相关新闻

湘雅医院采用国际新术式 治愈先天性胫骨假关节
 美国研究发现：关节炎与出生时体重有关
 意大利成功进行世界首例肩关节移植
 北大栗占国小组挑战类风湿关节炎“治本”难题
 瑞典研究显示风湿性关节炎患者宜吃素
 台大软硬骨关节修复技术取得新突破
 《白血球生物学杂志》：科学家发现金盐能治疗关节...
 PNAS：甘蔗蟾蜍不因关节炎减速

一周新闻排行

南昌大学50名女生隐私网上曝光
 08年《国家自然科学基金资助项目统计》公布
 中国遥感地学之父陈述彭院士逝世 享年88岁
 80后“浙大土博”被美国名校聘为助理教授
 南京一条路穿过三所学校 要大学还是要大路
 科技部公示973计划09年度项目经费预算初步方案
 教育部公示2008年度高等学校科学研究优秀成果奖
 西北工大研究生院学位办主任剽窃论文网上曝光 博...