

美国研究发现练太极拳能有效缓解肌肉痛



据国外媒体最新报道，8月19日出版的《新英格兰医学杂志》刊登的美国一项新研究发现，纤维性肌痛患者练太极拳可大大缓解慢性疼痛。

塔夫斯大学医学中心研究人员将66名参试纤维性肌痛患者分成两组：一组为“太极拳组”，连续12周，每周练太极拳两次，每次1小时。另一组为“健身班组”，每周两次参加健身班锻炼，锻炼前有轻度拉伸热身训练。

在为期12周的实验结束后进行的“纤维性肌痛身体和心理症状改善情况问卷调查”中，“太极拳组”参试者得分更高，症状明显改善。其中包括：疼痛减少；不受疼痛困扰而进行日常活动的能力提升；疲劳、抑郁和焦虑明显更少；总体生活质量更高。另外，参试患者睡眠质量和体质也得到一定程度改善。随后的调查还发现，即使延续到24周，练太极拳的上述好处仍然存在。

据美国纤维性肌痛协会估计，纤维性肌痛综合症是一种常见病症，仅美国就有患者1000多万，大约75%—90%的患者都为女性。症状包括：广泛性肌肉和骨骼疼痛、晨起疲劳及僵硬、失眠、并有多处特定部位的压痛点。该综合症还会导致心理问题，如，焦虑、抑郁、记忆力和注意力减退等问题，有时这些现象被称为“纤维性肌痛雾”。

哈佛大学医学院副教授格洛里亚·耶哈博士表示，虽然这项新研究有待更大规模研究的进一步证实，但是练太极拳已经表现出治疗纤维性肌痛的巨大潜能。

[更多阅读](#)

[《新英格兰医学杂志》论文PDF（英文）](#)

[《纽约时报》相关报道（英文）](#)

[《补充和选择医学》：练习太极拳有助于缓解紧张性头痛](#)

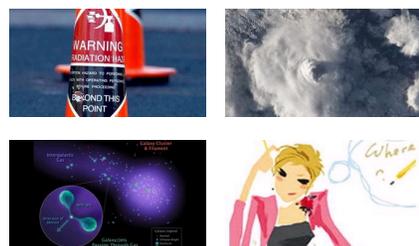
[《糖尿病治疗》：练习太极拳有助治疗II型糖尿病](#)

相关新闻

相关论文

- 1 我国首例“人工肌肉”植入萎缩下肢手术成功
- 2 我国利用“人造肌肉”研制成功水下微型仿生机器人
- 3 刘光鼎院士：爱看武侠善打太极的海洋地质与地球物理学家
- 4 研究称红陆蟹为交配长途跋涉5天改造腿部肌肉
- 5 中国上千万人患罕见病 8成由遗传缺陷引发
- 6 一种脑梗塞药物使实验鼠坏死肌肉再生
- 7 动物实验发现：过量摄取抗氧化剂可能有损肌肉功能
- 8 美研究称人类奔跑最快可达时速64公里

图片新闻



[>>更多](#)

一周新闻排行

一周新闻评论排行

- 1 2010年高校科学研究优秀成果奖公示
- 2 31岁博士任沈阳航空航天大学副校长引质疑
- 3 浙大推行“教师岗位分类管理” 30%教师转岗社会服务
- 4 2009年我国表现不俗的论文82%由高校贡献
- 5 美国博士学位年度调查报告公布
- 6 第六批“千人计划”开始申报
- 7 基金委发布2011年度项目申报等事项通告 政策有较大变化
- 8 国家地理杂志评2010十大科学发现 诺亚方舟遗迹上榜
- 9 论文撤销牵扯出美国一博士学术造假
- 10 中组部启动“青年千人计划”

[更多>>](#)

编辑部推荐博文

- 尊重每一篇学术论文，哪怕它是中文的
- 抛硬币分享的诺贝尔奖—发现胰岛素的故事
- 《自然》刊文讨论论文编辑服务
- Nature短评(Follow the money): 各国对纳米研究的烧钱情况!
- 一位狂热科学家的工作照
- 科学家的责任与良知（《光明日报》“科研也有潜规则”未删节版）

[更多>>](#)

论坛推荐

- 论文写作与投稿讲座
- 如何从科学文献中提取有价值的前沿信息
- 《水热结晶学》By 施尔畏

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费事宜，请与我们联系。

▪ [日]山口博司《工程流体力学》英文版（清晰PDF文本）

▪ SQL语言入门教程等

▪ 英文面试集锦

[更多>>](#)

[打印](#) 发E-mail给:



以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

2010-9-21 20:25:10 匿名 IP:114.92.228.*

高质量的睡眠 也可以

[\[回复\]](#)

2010-8-22 7:57:57 czx123 IP:

太极，生于中国，长于中国。为什么等待美国人的结论？国人呢？干嘛去了？悲哀！

[\[回复\]](#)

2010-8-20 23:38:27 匿名 IP:159.226.118.*

可能是中国人的第一作者和通讯作者的研究成果，但是荣誉必须属于美国

Chenchen Wang, M.D., M.P.H., Christopher H. Schmid, Ph.D., Ramel Rones, B.S.,
Robert Kalish, M.D., Janeth Vinh, M.D., Don L. Goldenberg, M.D.,

cwang2@tuftsmedicalcenter.org.

N Engl J Med 2010;363:743-54.

Copyright © 2010 Massachusetts Medical Society.

[\[回复\]](#)

2010-8-20 10:25:54 匿名 IP:61.190.88.*

好的一种运动形式当然可以有益身体健康了，有时候还能治胃病。

虽然感觉这项研究挺无聊，但有助于我们国粹的推广，还是好事。

[\[回复\]](#)

2010-8-19 19:28:19 匿名 IP:99.234.162.*

练过太极的人都知道，还要研究发现？美国鬼子也好虚啊！

[\[回复\]](#)

目前已有8条评论

[查看所有评论](#)

读后感言:

验证码: