



## 练太极拳能有效缓解肌肉痛

<http://www.firstlight.cn> 2010-08-25

2010年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高；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，纤维性肌痛综合征是一种常见病症，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，这项新研究有待更大规模研究进一步证实，但是练太极拳已经表现出治疗纤维性肌痛的巨大潜能。

[存档文本](#)