

美研究证实太极拳健身功效

美国研究人员11月8日公布的一项研究成果证实，练太极拳不仅能缓解关节疼痛、减轻疲劳、强健筋骨、提高人体伸展和平衡能力等，还能改善心态，减轻精神压力。

这项研究由美国北卡罗来纳大学医学院的研究人员完成。在正于亚特兰大举行的美国风湿病学会年会上，研究人员公布了这一研究成果。

研究人员从北卡罗来纳州和新泽西州等地挑选了354名志愿者，随机将他们分成两组，甲组人员参加为期8周的太极拳练习班，每周练习两次，乙组人员不参加练习。参加调查的志愿者必须是关节炎患者，年龄必须在18岁以上，且可行动自如而无需他人帮助。研究人员还规定，志愿者既可以站着也可以坐着练太极拳。

8周后，研究人员对被调查对象进行了体能测试及心理评估。结果发现，甲组志愿者的身体和精神状态出现了以下变化：关节疼痛减缓，疲劳减轻，身体有劲，伸展和平衡能力增强，精力旺盛，较少出现情绪波动等。而乙组人员没有出现这些变化或变化不明显。

研究报告主要撰稿人卡拉汉说，研究表明练太极拳对缓解各种类型的关节炎尤其有效，其中包括类风湿性关节炎和骨关节炎等。他说，这一研究成果适用于所有人，因为被调查对象来自不同地区，其生活环境也各不相同。

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等事宜，请与我们接洽。

[打印](#) [发E-mail给:](#) [go](#)

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

2010-11-12 9:01:19 匿名 IP:218.75.242.*

乙组人员不参加练习

为什么没有其他运动形式做比较??

[\[回复\]](#)

2010-11-11 13:48:57 匿名 IP:180.77.211.*

真可耻!

[\[回复\]](#)

2010-11-10 17:22:02 匿名 IP:222.80.175.*

肯定有用，因为你运动啦，换需要证明什么???

[\[回复\]](#)

2010-11-10 12:01:13 匿名 IP:221.6.29.*

引用：“自己来证明自己，是没有人相信滴。

一定要别人来证明自己，才有人相信滴！”

这句话太对了!!!

[\[回复\]](#)

2010-11-10 8:43:17 匿名 IP:222.242.129.*

我觉得，汉字，中国哲学，中医，这些东西是好的，而不是糟粕。

[\[回复\]](#)

目前已有12条评论