



美国研究证实太极拳健身功效

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-11

美国研究人员2010年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。

[存档文本](#)