

# 嘉基：練太極拳可減少心肌缺血 降低心臟病發作

 udn.com/news/story/7326/2444514

A-A+

2017-05-05 11:37聯合報 記者魯永明/即時報導

中國武術博大精深，太極拳不僅有健身效果，還能降低心臟病發，嘉義基督教醫院心臟內科主任張瑞月醫師經多年研究，發現太極拳冥想式運動，讓人放鬆身心，還能改善自主神經功能，降低膽固醇及冠狀心臟病發，醫學實證研究發表在國際學術期刊，現在與醫院同事一起打太極拳，強身又增進服務效能。

張瑞月生長在台中縣石岡鄉 從小親近大自然，高中讀台中女中，每天清晨搭車上學，天黑回家，大學醫學院畢業先在台北馬偕醫院完成心臟內科專科醫師訓練，84年到嘉基擔任心臟內科主治醫師。

服務期間認識在南華大學自然醫學研究所就讀的醫師吳崇榮，引發她對自然醫學興趣，到南華進修與指導教授余哲仁討論，以太極拳對心臟病影響做研究題目，請太極拳師父林福助到嘉基開班，找50名受測者每周練拳，每3個月進行心臟適能、自主神經功能、心室舒張收縮功能等檢測，再與39名對照組成員比對。

經9個月實驗，太極拳成員打完拳後副交感神經功能提升，成員心情放鬆，研究發現，連續練習太極拳9個月以上，可以提升副交感神經、穩定心跳速率、減少心肌缺血，降低冠狀動脈心臟病發作，研究論文發表在國際醫學期刊。

張瑞月看病精神奕奕，眼神專注，走路步履輕盈，得力於長期太極拳練習；南華大學自然醫學研究所說，張瑞月由研究、參與，從不會太極拳到現在邁向高段級，以西醫現代醫藥及介入性治療醫治心臟病患，輔以自然醫學療法，預防心臟病，自然醫學研究所設立宗旨在她身上發揚光大。



嘉義基督教醫院心臟內科主任張瑞月醫師(右)與醫院同事一起打太極拳強身又增進服務效能。圖／嘉義基督教醫院提供



---

嘉義基督教醫院心臟內科主任張瑞月醫師(左)與醫院同事一起打太極拳強身又增進服務效能。圖／嘉義基督教醫院提供