

太極拳、武術之運動傷害

文／賴金鑫（台大醫院復健部主治醫師）

太極拳原本為我國傳統武術之一，近年來因其健身效果逐漸獲得證實，因此越來越受到重視。根據台大醫院復健部賴金鑫醫師與藍青醫師等人，對勤練太極拳之中老年人進行一系列之研究顯示，只要方法正確，勤練太極拳不僅運動傷害少，而且可有效強化中老年人的心肺功能，結果歸納如下：

- 一、一百零八式之太極拳符合有氧運動之強度、持續時間，以及頻率等訓練標準；
- 二、勤練太極拳者之心肺耐力（最大攝氧量及無氧閾值）、柔軟度以及肺活量等明顯地優於同年齡之中老年人；
- 三、勤練太極拳之老年人在兩年內心肺耐力之老化小於對照組；
- 四、勤練太極拳者除了少數個案因膝痛（如退化性關節炎）無法照常練習外，其他極少發生運動

傷害。

我國之傳統武術的主要精神是基於防身禦敵，較少強調主動攻擊。流傳迄今，包括太極拳、國術等武術已成為健身運動或表演性之競技，不同於其他國家之武術，如西洋拳擊、擊劍、跆拳道、柔道、泰拳等等，仍以克敵致勝之技擊為主流；相對地，後者之急性運動傷害較多，也比較嚴重。

傳統武術因近年來係以表演性質為主，為凸顯其柔軟度、力道與技術之純熟，在急性運動傷害方面，以伸展不當所造成之拉傷、套招失誤或意外事故所造成之挫傷或扭傷較多。在慢性運動傷害方面，則以訓練不當或過度所造成之肌腱炎、滑液囊炎、疲勞性骨折等較為常見。特別是體格或體能有缺陷者，以及經常使用特殊器械如刀、劍、槍、棍、鞭等兵器表演的人，更應該小心預防。■

台大兒童醫院籌建募款

十多年前有鑑於我國兒童的死亡率仍高於先進國家二至三倍，而國內兒童醫療和設施仍極不健全，因此台大醫院積極推動成立國家級兒童醫院，以提昇醫療水準及培養專科人才，期建構更完善之兒童醫療環境，讓國家的主人翁都能健康而快樂的成長。

目前兒童醫院之機電中心工程已於去年11月完工；主體工程預定在今年10月發包，而於2006年完工，本期工程完工後服務病床數為三百床。

由於政府財政拮据，因此規定本院必須分擔前期興建經費之三分之一，約為十一億元，對於本院實為一沉重負擔，需要社會各界慷慨捐輸，齊心推動兒童醫院的動工。

捐款專線：台大醫院社會服務部

指定用途：兒童醫院籌建專用

郵政劃撥帳號：00145791

服務專線：(02) 23832277

歡迎來電

