

## 太極拳訓練對老年人心肺及皮膚微循環功能的影響

王鐘賢 林佩欣 黃美涓\*

**目的：**本研究之目的是要探討太極拳訓練之老年人的皮膚微循環與心肺功能的表現。**方法：**本實驗分為三組；老年太極拳組、老年控制組、及年輕控制組。每組各十名受測者。所有受測者在固定式腳踏車接受漸進式運動測試。同時，分別量測受測者之運動能力、心肺功能、皮膚血流、血管傳導性與體溫變化。**結果：**實驗結果發現：(一)雖然年輕控制組較兩組老年組有較大之最高作功量、最高每分鐘換氣量、最高耗氧量、及最高二氧化碳產生量，但老年太極拳組比老年控制組有較大的有氧能力；(二)年輕控制組比老年太極拳組及老年控制組有較高之最高心跳率與最高心臟耗氧指數、及較低

之最高收縮及舒張壓；(三)雖然老年太極拳組的休息時之氧脈與老年控制組無顯著差異，但在運動時之最高氧脈則老年太極拳組高於老年控制組；(四)、在休息及運動時，老年太極拳組之皮膚血流量、血管傳導性，及皮膚體溫皆高於老年控制組；(五)、年輕控制組比老年太極拳組及老年控制組有較高之運動時最高皮膚血流量、血管傳導性、及皮膚體溫。**結論：**從上述結果顯示，經太極拳訓練之老年人比活動量較少之老年人有較大的心肺功能表現。並且，老年人在經太極拳訓練後可能會減緩皮膚微循環老化程度。(物理治療 2000;25(3):126-133)

**關鍵詞：**太極拳，心肺功能，皮膚血流

智慧藏

長庚大學醫學院 物理治療學系

\*林口長庚紀念醫院 復健科

收件日期：89年3月28日 修訂日期：89年4月27日 接受日期：89年5月2日