

太极拳在老年康复中的作用及机制研究

陶静

福建中医药大学，福州 350122

摘要：我国乃至世界都面临者严重的老龄化压力。老年人因为增龄或者疾病，存在不同程度的身心功能障碍。太极拳作为传统运动疗法，是我国最具原始创新的康复技术，可改善老年人身体功能，减轻疾病状态，提升健康水平。基于此，我们团队开展了系列研究，发现（1）规律太极拳训练改善健康老年人、主观认知下降和轻度认知障碍患者整体认知功能和记忆功能，并与降低默认网络与前额叶眶部功能连接，调控运动、认知加工关键脑区有关，建立了适用于社区的太极拳改善老年认知下降的康复方案；（2）基于“外周-中枢”环路康复理论，创建了太极拳联合经颅直流电刺激的康复新方案，并揭示了太极拳联合经颅直流电刺激通过调控海马、前扣带回和前额叶皮质功能连接改善老年认知功能；（3）太极拳训练改善膝骨关节炎患者疼痛，调节患者血清中与免疫炎症调节相关因子 PD-1 和 IFN- γ 含量，可能与调控认知控制网络关键脑区与功能连接、调节疼痛下行调节通路有关，且 KOA 患者 DLPFC 到 SMA 的功能连接强度可以预测太极拳对其疼痛的改善效果。