

太极拳与脑健康促进

崔蕾

北京师范大学体育与运动学院

摘要：脑健康是人类健康的本质，脑资源是新时代创新社会最重要的资源，是各年龄段群体都需关注的重要问题。太极拳是具有鲜明中华传统文化特征的健身养生运动，也被称为“动药”，但是太极拳促进脑健康的量效及关键机理机制问题至今仍未解决。本团队立足于“全民健康提升”的国家需求，聚焦学科交叉前沿，采用体育学、心理学、脑科学等多学科研究方法和纵向干预研究设计，以太极拳作为干预手段，在确定太极拳对脑健康相关指标（执行功能、情绪、睡眠质量、脑功能活动和脑结构形态等）促进效益的基础上，进一步探索太极拳促进不同人群脑健康的优选剂量（不同运动频率和单次运动时长组合、时程剂量等）及独特优势，研究成果有助于传承与发扬中华优秀传统文化，推动太极拳的科学化、健康化、深度国际化，为运动与脑健康促进研究领域的发展贡献中国智慧。

关键词：脑健康；太极拳；健康中国；优选剂量