

太极拳与心脏康复

付长庚

中国中医科学院西苑医院，北京 100091

摘要：中医传统康复医学在我国具有悠久的历史和丰富的内涵，它是以中医学理论为指导，强调辨证康复和整体康复，借鉴西方现代康复学理念，对因损伤、疾病、老龄化导致的功能障碍，采用中医康复手段及技术方法，消除或减轻病损产生的身心障碍，使患者重归家庭及社会。传统中医康复理念的精髓就是“动静结合”。动，主要指形体之动，肢体活动可以增强体质、促进气机调畅、筋骨舒展；静，主要指心神之静，人必须保持心神清净才能神藏而体健。“动以养形，静以养神”是中医养生康复的核心理念，中医康复注重“动静结合，形神共养”。以太极拳为代表的传统功法运动时自然调息调心，动于外而静于内，动主练形而静主养神，体现了“由动入静”、“静中有动”、“以静制动”、“动静结合”思想。

现代研究表明，太极拳“动静结合”的养生康复疗法可增强体质，有利于肢体活动协调、气血调和，在降低全因死亡和心血管死亡、改善心肺功能、提高生活质量方面效果确切，患者的接受度到更高，具有一定优势。