

慢节奏的运动、逆时光的科学，成为强大的心脏保护——太极拳 为中国特色的心血管病一级预防体系开辟了新路径

冯雪

阜外医院，北京

摘要：运动是预防和治疗心血管疾病的方法之一，而太极拳作为中国的传统运动，在现代康复医学中仍具有重要的地位。太极拳强调身心合一，通过“调身、调气、调心”的方式，其机制在于抑制交感神经活动，激活副交感神经，增加冠状动脉侧支循环、心输出量和心搏输出量，从而达到预防疾病、改善健康和延长寿命的目的。本文汇总了近 5 年太极拳作为运动康复处方之一，在高血压、心衰、COPD 等心肺康复患者和老年人群中的循证医学证据、大型干预研究和临床应用效果。例如针对高血压及冠心病患者的研究中发现长期坚持太极拳训练可以降低收缩压和舒张压，其效果与有氧运动相当。太极拳不仅是一种运动形式，更是一种融合了意念调节、呼吸控制和动作协调的综合干预手段，且有越来越多的创新融合体系，将中国传统养生智慧与现代预防医学相结合，为心血管疾病这一庞大群体提供了具有中国文化特色的生活方式干预方案。太极拳作为一种低风险、低成本的运动方式，强度适中，更适合长期坚持，依从性更高，为心肺康复中的最佳运动实践方案提供有力的支撑，在推进“健康中国”建设的过程中，也为构建具有中国特色的心血管病一级预防体系开辟了新的路径。

关键词：心肺康复；实践路径；身心运动；健康中国；传统文化