

Forum: [太極拳社](#)

Topic: 太極拳屬有氧運動，有助提高血液中含氧量，也提高免疫力。

Subject: 太極拳屬有氧運動，有助提高血液中含氧量，也提高免疫力。

潛”鑿 00147

2014/6/10 14:59:42

太極拳可活血 打三年幹細胞增三倍

2014-06-10

〔記者洪瑞琴、吳俊鋒、囿y霖 / 綜合報導〕打太極拳可以活化幹細胞「延年益壽」！

中國醫藥大學附設北港醫院長林欣榮表示，幹細胞數量多少，代表血液循環與造血弁鄆n不好、有沒有年輕活力

國外證實可改善帕金森氏症

林欣榮表示，常練太極拳因為手腳使力與呼吸，可以激化大腦神經細胞，促進血液循環，增加周邊造血弁造A同時協調興奮和抑制作用，對於精神創傷與神經衰弱修復，療癒效果亦佳。

台灣陳氏太極拳發展協會總教練謝棟樑說，這與他廿八年餘的練拳經驗相印證，因為太極拳屬於有氧運動，有助提高血液中含氧量，也提高免疫力。