

# 用现代医学理论探寻传统养生功法与心脏康复

丁荣晶

北京大学人民医院，北京 100044

**摘要：**传统养生功法是我国历史长河中留下的健康瑰宝，都是经过人体的效果验证而流传至今，耳熟能详的功法包括：太极拳、八段锦、形意拳、六字诀、五禽戏等，这些传统功法中基本的功法都包括如下两个内容：呼吸和专注。心脏康复是以运动为核心的心血管疾病综合管理，通过药物、运动、心理、营养的综合康复改善心脏病人的生活质量和心血管病预后。传统养生功法在心脏康复中的价值逐渐被关注，流行病学研究显示可改善心血管病人的生活质量，但目前传统功法的剂量和效果无法被量化，本课题组对传统功法中的呼吸和专注力对血流动力学的影响进行了研究，并对不同形式太极拳的血流动力学效应进行了观察，发现深呼吸训练和专注力训练对血流动力学的影响明显不同，简易形式太极拳同样可以改善血流动力学状态。未来用现代医学手段评估传统养生功法的量效关系以及作用机制，以及不同养生功法对心血管健康的影响，以期让传统功法发挥更大的作用。