

大家一起來~~~

扭轉乾坤學太極

為促進校園健康，推廣運動習慣之培養，特與體育室合辦『太極拳運動之健康促進計畫』，希望校園內的各位同學與同仁們能共襄盛舉～

計畫主旨：

針對志願參與研究者，收集並評估其身心健康資訊，在進行兼具有氧、身心作用太極拳運動介入後，期望參與者在身心壓力、睡眠、自主神經功能和心血管危險因子能有所改善，並獲得身體、心理及社會層面的健康促進。

適用條件：20~65 歲之台灣大學及附屬機構教職員工生或校友及其眷屬，且為中華民國國民者。

相關檢驗：

問卷、體適能測試(如：平衡度、柔軟度、肌力和三分鐘登階測試)、身體組成、血液樣本分析、12 導程心電圖、24 小時心率變異度紀錄、自主神經系統(如：皮膚電阻、皮膚溫度測量)和內皮功能測試。

排除條件：

1. 已診斷糖尿病、高血壓，並正在使用糖尿病或高血壓藥物者。
2. 有心律不整病史，或使用心律不整藥物者。
3. 其他經醫師判斷不適合加入本研究者。
4. 血壓測量：收縮壓>160mmHg 或舒張壓>100mmHg。

符合以上條件者，請與我們聯絡，竭誠期待您的熱心參與！

臺灣大學健康科學與生活研究中心

臺灣大學衛生保健及醫療中心

臺灣大學體育室

聯絡方式：

計畫主持人：賴金鑫 教授（復健部）；協同主持人：黃國晉 教授（家醫部）；黃英哲 教授（體育室）

聯絡人：蔡慧穎 助理

電子信箱：hytsai@ntu.edu.tw

連絡電話：02-33662175

傳真號碼：02-23634995

聯絡地址：106 台北市羅斯福路四段一號 保健中心