



**HKU
Med**

LKS Faculty of Medicine
School of Public Health
香港大學公共衛生學院

港大醫學院研究發現 太極運動能有效改善中央肥胖

研究成果已於學術期刊《內科醫學年鑑》發表

Annals of Internal Medicine

**Effects of Tai Chi or Conventional Exercise on Central Obesity in
Middle-Aged and Older Adults**

A Three-Group Randomized Controlled Trial

**Parco M. Siu, PhD*; Angus P. Yu, MPhil*; Edwin C. Chin, BScEd; Doris S. Yu, PhD; Stanley S. Hui, EdD; Jean Woo, MD;
Daniel Y. Fong, PhD; Gao X. Wei, PhD; and Michael R. Irwin, MD**

中央肥胖 就是...

女 性腰圍 **80** 厘米 (約32吋)或以上 (cm)

男 性腰圍 **90** 厘米 (約36吋)或以上 (cm)

實踐健康生活方式，
由均衡飲食和恆常運動開始。

(只適用於亞洲成年人)

衛生署二十四小時健康教育熱線
2833 0111

衛生防護中心
Center for Health Protection

衛生防護中心網頁
www.chp.gov.hk

中央肥胖

衛生署
Department of Health

2019年修訂

三高: 代謝綜合症 (Metabolic Syndrome)

國際糖尿病聯盟 (International Diabetes Federation) 的定義

中央肥胖 (大肚腩)

並同時具備下列**至少2項**危險因素：

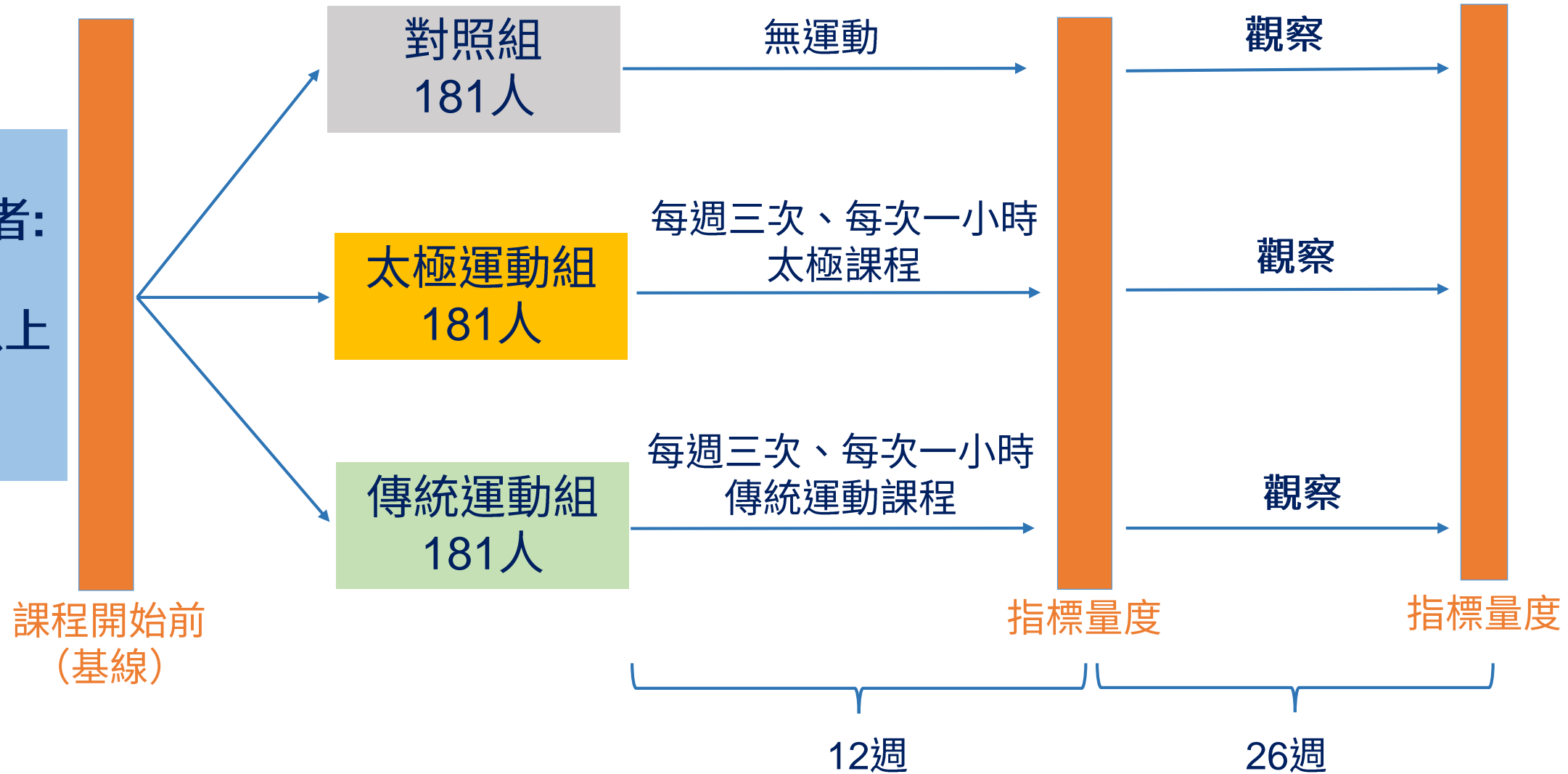
- (1) 血壓偏高 ($\geq 130/85$ mmHg)
- (2) 空腹血糖偏高 (≥ 5.6 mmol/L)
- (3) 三酸甘油酯偏高 (≥ 1.7 mmol/L)
- (4) 高密度脂蛋白 (好膽固醇) 偏低 (男士 ≤ 1.03 mmol/L，女士 ≤ 1.29 mmol/L)

太極運動 (太極拳)

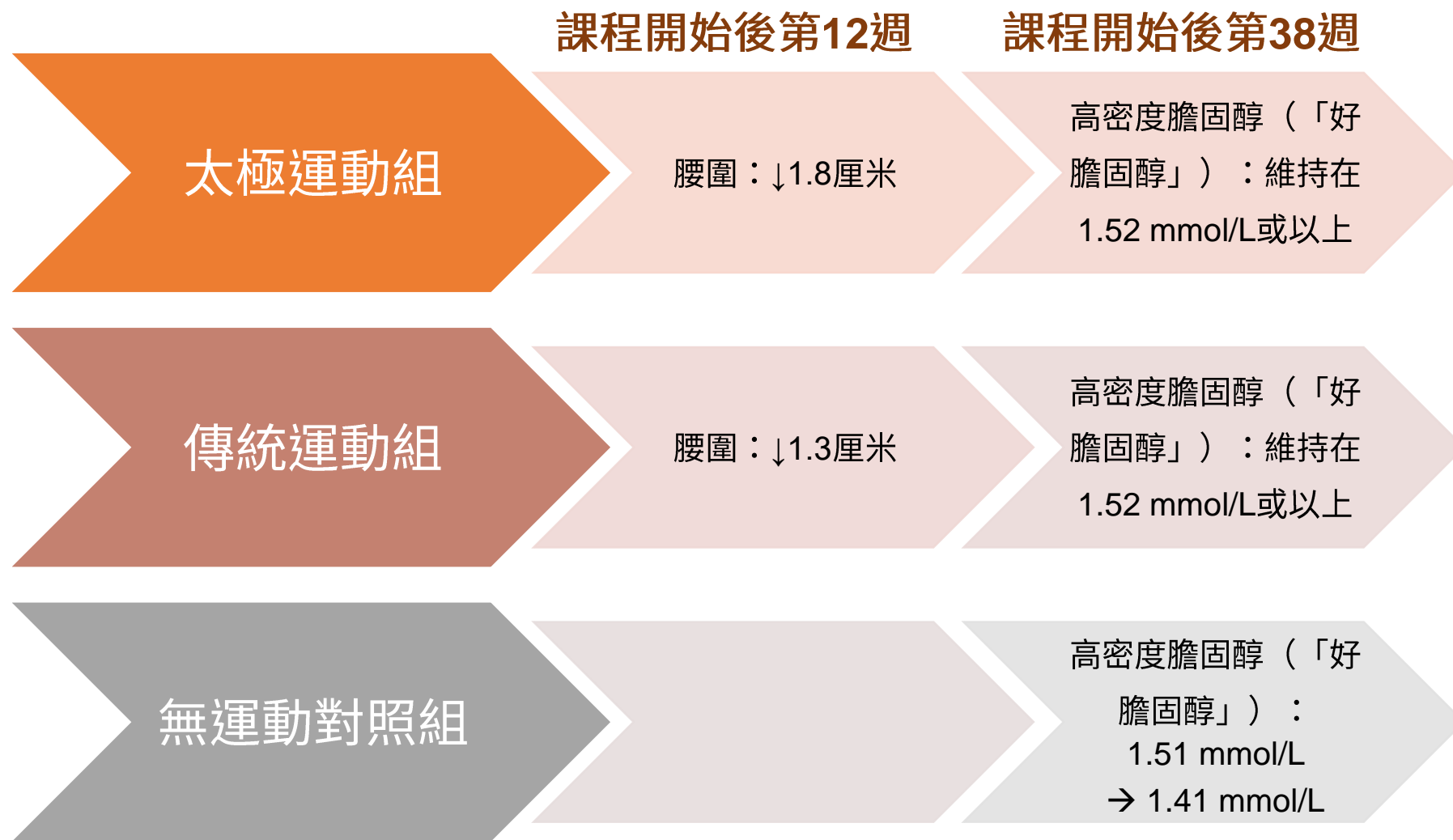


研究設計

543位參加者:
• 華人
• 50歲或以上
• 中央肥胖



研究結果



總結

- 運動干預**有助**太極運動組及傳統運動組參加者**減少腰圍**。
- 運動干預亦**改善**了太極運動組及傳統運動組參加者的**高密度膽固醇**（即「好膽固醇」）水平。
- **太極運動可以替代傳統運動**有效地改善中央肥胖。