



高有志医师  
家庭医学科诊所  
台湾返老还童医师顾问团召集人

# 从医学角度看 “返老还童气功”

## 一 高有志医师讲座摘要

文 / 整理 文宣组成员 - 陈佩儿

高有志医师在台湾天母练功场练功多年，对“返老还童气功”与医学有独特的见解与深刻的分析，他的每一场演讲都会引起大家热烈的回响与讨论。因此，新加坡返老还童气功协会于2023年3月19日，在协会办事处与蔡慧娥理事家特地与台湾返老还童气功协会连线，让有兴趣的功友们可以通过视频和台湾的师兄、师姐们同一时间参与这场气功与医学的飨宴。现将当天的演讲摘要整理如下：

### 关于“能量”

我们人体有能量的循环，所谓的十二经络循环是有一定方向性的，也有特定的时间性。经络是经脉和络脉的总称，是人体联系、运输和传导的系统。十二经络是经络系统的主体，在体表左右对称，分布于头面、躯干和四肢；而气的脉轮则是在人体的中心点，在人体的丹田位置，所以我们在冥想脉轮的过程中，要把脉轮的位置定在身体的正中线上。

我们从古老的记录里面知道能量是存在的，但是用现代的医学检查方式则无法证明这一点。现代医学的角度可将能量分为：

#### 明确存在的能量

- 1 核磁共振
- 2 雷射
- 3 心率调节器
- 4 放射线治疗
- 5 紫外线治疗

#### 未明确存在的能量

- 1 气
- 2 灵
- 3 督夏

这其中“气”和“灵”之间实际上是相关的，换句话说人体是“身”“心”“灵”三方面，如果单纯着重于照顾“肉体”，忽略“心”和“灵”则远离健康。



目前世界上有人可以直视人体的气场，而且这样的人还不只一位，其中美国有一位能量大师 Donna Eden，她的能量操作方式有一些和我们中医针灸学的十二经络、十四经络（加上任督二脉）是相关的，当然她也有一些自己的独创方法。Donna Eden 是如何具有这样的能力？有些人的出生是具有天命的，Donna Eden 就是这种人。她从小就体弱多病，二十多岁时患上“多发性硬化症”，这是一种不治之症，在医学上找不到答案，但是她有一天就突然看到自己的气场，然后慢慢调整自己的气场，真的把“多发性硬化症”治愈了。

像这样天赋异禀的人还有古时候的神医扁鹊。《史记》里面就有记载这位神医的事迹，据说他能够看到人体的五脏，实际上他看到的应该是五脏的气场。

## 何谓“气”

“气”是一种能量。

从化学角度来看，“气”是一种气体就是氧气。我们人都需要氧气，我们的身体制造能量也需要氧气，所有能量的产生都是氧化作用。氧气是测得到，但是能量上的“气”很难被定位，传统医学的观点，气的种类可分为宗气、营气、卫气和元气。台湾王唯工教授写了一系列关于“气”的书，有《气的乐章》、《水的漫舞》、《跟中医谈恋爱》；另外台湾李嗣涔教授也写了《灵界的科学》、《科学气功》，里面对“气”都有很好的阐述。

最早对“气”的记载是战国时代 2400 年以前的《行气玉佩铭》：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固定，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生；逆则死。”

它所描述的就是我们修炼的过程，像我们的“气”猛涨后会退，炼丹最后会止火、休炉以进入另一个境界，其间我们要用呼吸的方式来做调理，这就是我们所说的“气功”。

气功锻练可以帮助放松、消除紧张状态，能疏通经络、调和气血，能提高神经系统协调能力，能降低身体新陈代谢率，能按摩内脏，改善消化及吸收能力。练“返老还童气功”的大部分功友甚至还可以感应到“气功态”的生理变化，就是练功后手掌会发热，脸部年轻化，身体穴位产生低频震波，内脏蠕动增加，脑波 a 波 (a wa bo) 振幅增加 5-10 倍，入定时 a 波消失。

## “返老还童气功”与人体健康

蔡良安老师时常提到传统典籍里面老子的《道德经》，它其实就是一部修炼的经典：

“虚其心、实其腹、致虚极，守静笃”讲的是心要专注放松与安静；庄子讲的：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死”，所以人体的生命力就是靠能量场支撑着的。

根据蔡老师告诉我们“返老还童气功”的来源是根据《易经》、《洗髓经》里的功法再参考《内经图》，它实际上是清朝道家修炼者的记录，包括通三关，丹田气轮转动，转动河车等很多动作都和我们的动气功相关。《易经》、《洗髓经》里有很多复杂的动作，老师参考之后也都把它们简化融入动气功和静气功里面。还有“带脉运转”气的运行则参考《十二正经》、《奇经八脉》、《十二经别》...，甚至每天早上的练功时间都是根据《十二经络图》里脏腑走向的时间，可以说“返老还童气功”是老师结合各种经典与自身经验的珍贵分享。

谈到经络循行就要谈“甲午流注”。现代医学里面有一个“时间学”，我们都知道身体有一个“生理时钟”，“生理时钟”实际上和“甲午流注”不谋而合。要增加“甲午流注”的功效，练气功是非常重要的。我们早上五点多至七点练功，是肺经、大肠经行走时刻，最适合做呼吸训练。练完功吃一顿丰盛的早餐，刚好是胃经进入脾经，正好消化、吸收，炼精化气把营养变成能量。另外下午三点、五点到七点走肾经和膀胱经，肾和膀胱不好的人这段时间要多喝水。晚上 11 点过后尽量入睡，这个时候走胆经和肝经，睡眠有助于肝脏进行排毒。

## 呼吸与吐纳

“返老还童气功”里呼吸和吐纳是重要的因素。呼吸和吐纳在医学里面实际上也有一些依据，我们的大血管上面都有不同的压力接收器，压力接收器直接把讯息传达到血管动作中枢。血管动作中枢在我们的延脑（medulla oblongata，也称“延髓”，居於脑的最下部，与脊髓相连），延脑就会根据这些讯息做回应。这些神经末梢是沿着我们脑部的一条迷走神经（vagus nerve）做传达，也就是说迷走神经负责调动我们心脏的跳动和呼吸。

我们的肺部、胸部也有接收器，二氧化碳增加，呼吸就加速；二氧化碳浓度减少，呼吸就平缓。另外主动脉的血液流动触碰血管壁，冲击产生震波会和脏器共振，依脏器需要的血量供血。血液循环是身体各个细胞得到氧气、能量的途径。心脏血液循环不好，就会血管阻塞，脑部血液循环不好就会中风，都是大问题。这是动脉的循环，静脉的循环也很重要，长期不运动的人，静脉阻塞会造成下肢肿胀、瘀血等问题。

呼吸分上丹田、中丹田和下丹田。练静气功时做腹式呼吸是下丹田，但是一大早练动气功时用喉轮带心轮是在中丹田附近，动、静气功练完以后我们都会把气带到上丹田来，譬如动气功练完后的“音波共鸣”和静气功练完后的“气归炉”，都是把气带到上丹田。

上丹田、中丹田和下丹田是在我们身体的中线，和脊椎是一致的。上丹田在脑部中枢，这里有太多重要的结构，中丹田在心肺交加部位，下丹田在生殖、尿系统。

气血要两全，实际上是气带着血，所以我们练功练到一个程度，血液的供应和循环就会非常平均和正确。

## 自律神经系统

人体的自律神经系统分布很广，覆盖的脏器很多，一旦自律神经功能失调，身体就会出现大问题，整个人会感觉不舒服。自律神经系统会与其他身体生理功能一样逐渐老化，医学虽然发达，然而对自律神经的了解仍然有限。医学上用来侦查自律神经的方法，是根据呼吸和心跳的节律与变化，因此当呼吸改变，胸内压力会有不同幅度的起伏变化，这就对自律神经系统产生了刺激。另外人体的脊椎最大目的在于保护其中的脊髓，而脊椎有联系中枢神经与周边神经的作用，所以脊椎的健康与否直接影响其内的脊髓神经。

“返老还童气功”的动气功暖身十二式开始就着重在“压气”的脊椎伸展，前三式头颈部的热身，然后顺着脊椎往下到胸、腰椎，配合动作做吐纳压气的操练，到第七式脊椎的摆动，第八式之后着重下肢的热身，第十二式开始运用到下腹肌肉，让身体完成跑步前的准备。当我们操练动气功跑步时，配合呼吸、哈气提肛、锁眉瞪眼，自律神经的副交感神经功能就会提升使身体放松、血管扩张，进而全身血液循环畅通；收工时“狮子吼”再加压下丹田使气血流畅，然后运用“音波共鸣”让气血再集中回到身体的中线能量中心。

自律神经功能平衡稳定，免疫功能自然改善，身体抵抗力相对提升，甚至有助於对抗癌细胞。

动气功十二式我们采取的是胸部呼吸，静气功七式则用腹部呼吸。腹部呼吸加强静脉血液回流到心脏，同时拉筋动作使肌肉拉长，增加进入的血液量。另外腹式呼吸再加上压气、提肛能加强骨盆腔肌肉，提高骨盆腔神经的控制能力，改善泌尿功能。最后的“气归炉”利用意念做小周天的吐纳，让心灵得到休息。

## 练功要领

### 动气功要领

- 1 姿势
- 2 呼吸
- 3 专注
- 4 放松

### 静气功要领

- 1 放松
- 2 专注 → 想象 → 意念专注
- 3 提肛 → 压气 → 行功

姿势很重要，但是不可以勉强，无论动气功还是静气功都讲究一字诀之“松”。动气功在静气功之前，是因为动气功比较温和，静气功则有强化的作用。整个气功修炼在“精”“气”“神”，我们可以连接三个方向就是“身”“心”“灵”；“身”方面展现出来的是内分泌，“心”方面是气血循环，“灵”方面是能量场。这是一个真修实炼的方法，只要认真练习就能平衡自律神经系统，进入天人合一的状态。