



多言数穷 不如守中

王志建医师
医疗顾问长

返

老还童的功友们练功一段时间后，时常见身体健康、神采飞扬、心情愉悦，其中的一个缘由跟大家分享一下。

把国家看成一个有机体，

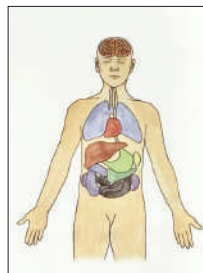
- A. 当国家处在和平中，国泰民安，人民安居乐业，百业兴旺。
- B. 国家如果处在战争状态，所有的资源均用于备战，那民生日用肯定受影响。
- C. 又或者国家战败，生机凋零，断恒残壁，百姓流离失所，人民生活困顿。

在生命的发展过程中，先有了原始的爬虫类，进化出自主神经系统中的无髓鞘的背侧迷走神经，当它被激活时，出现血管神经性晕厥、排粪、呼吸心跳停止等等装死的现象，我们在面对极度恐惧时常出现此现象。接着演化出哺乳类动物，进化出有髓鞘的交感神经，当它被激活时，出现战斗或者逃跑的应急反应，这是当我们遇见危机时出现的状态。哺乳类动物是群居性动物，逐渐又演化出有髓鞘的腹侧迷走神经，控制着我们的心跳、呼吸，脸部的表情，声音等等，当腹侧迷走神经被激活起主导作用时，人体处在安全、放松的状态，身体能得到最大程度的修复，这也就是我们交友、宴会、嬉戏、睡眠时候的状态

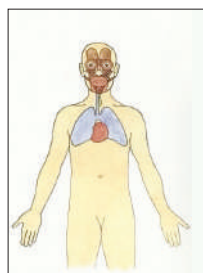
人类离开了草原，离开了狩猎的生活，进入现代生活，居住在城市当中，虽然不用再面对恶劣的环境，但身体的反应系统还是未变化，因着工作、家庭、人事的压力变化，身体处在战斗或者逃跑，或者功能下降的类似昏厥状态，长此以往，虽然危机已经过去，但交感神经，背侧迷走神经的功能如同开关一样，拨到某一个档回不去，身体便出现了各种各

样的状态。处在交感神经兴奋的战斗或者逃跑的状态，就会出现高血压，狂躁、心慌、偏头痛等等一系列亢奋的症状。如果是处在背侧迷走神经兴奋的状态，心率减慢、血压降低、晕厥各种功能不足的疾病应运而生。

返老还童呼吸法通过闭气以及深长的呼气，兴奋了腹侧迷走神经，使机体处在腹侧迷走神经兴奋所主导的祥和、安全的修复机制中，长期练习，日复一日，年复一年，身体原本因着多年工作的压力、创伤、所形成的交感神经亢奋的状态，或者背侧迷走神经亢奋的状态所形成的病态，均得到改善，而使机体处在一个修复的中道状态，故而许多的疾病逐渐康复，人也心情愉快，所以如果早上有练功，激活了腹侧迷走神经，一天心情都很好，每天练功，久而久之，脾气都变得好了。



背侧迷走神经 除了通往心脏和肺脏，迷走神经背侧分支还会延伸至负责消化的横隔膜器官（降结肠除外），包括胃、肝脏、胰脏、脾脏、升结肠和横结肠。左图中蓝色代表肺脏，红色是心脏，浅绿色是胃，咖啡色是肝脏，深绿色是胰脏，深蓝色是大肠中的升结肠和横结肠，黄色是脾脏，灰色是小肠。



腹侧迷走神经 迷走神经的两条分支都会通往心脏，肺脏，气管。除此之外，迷走神经腹侧分支还会延伸至喉咙（喉部和咽部）的肌肉，与颜面动作息息相关。左图中的红色器官是心脏，蓝色部位是肺脏和两个管状器官，左边是支气管，右边是食道。