



## 腎友養生術(氣功)

林口長庚醫院 腎臟科 陳右明醫師

前言：行醫多年，深深體會到下列幾項重要法則：

1. 《黃帝內經》說：「經脈者，所以能決死生，處百病，調虛實，不可不通。」  
《黃帝內經》也是一本中國最早的養生書，書中提到「氣」至少 2500 次(也有說:超過 3000 次)，  
由此可見「氣」對於人體養生的重要性！
2. 《黃帝內經》：“上醫治未病，中醫治欲病，下醫治已病”；中醫歷來「防」重於「治」。西醫  
歷來一般而言則「治」重於「防」。
3. 絕大多數人對於養生概念往往知易行難！所以，要做好養生一定要身體力行，堅持不懈！

今天我的兩大任務如下：

1. 第一階段：練簡易氣功養生術
2. 第二階段：介紹氣功養生與養生概念

練氣功追求達到氣動狀態(因為氣動是養生與治病的必要過程)，也就是{氣功態}的狀態。

{氣功態}介紹：

- **精神狀態**：處於若有若無，半睡半醒，似睡非睡的狀態
- **真正的氣動**：省能量，省力，持久(不會累)
- **出現的型態**：奇異，高難度，優美，出現平時(非氣動時)做不到的動作。
- **力道**：往往「出奇的大」。
- **速度**：「出奇的快速」。
- **獨特性**：每個人氣動往往動作與表現大不相同!!!

容易達到氣功態的方法: 到底哪些人容易氣動?

1. 先前有練過氣功的底子的人。
2. 對氣敏感，特殊體質的人。
3. 把握氣功三要訣: 「鬆」「靜」「自然」者
4. 容易進入「若有若無」，「半睡半醒」，「似睡非睡」狀態者

氣功標準站立式:

- 兩腳開立與肩同寬，十趾輕如地。
- 眼平視(練功前)。雙眼輕輕閉上(練功時)。
- 兩手自然下垂於身體兩側。
- 自然呼吸，心平氣和。
- 雙手腋下涵空。(好像夾一顆生雞蛋)
- 直腰，拔背，收下頷，懸頂。
- 兩膝微屈。

笑笑功：

笑的功效：

- 「笑」讓人忘掉煩惱
- 甚至還可以治療憂鬱症、乾眼症、失眠、提高免疫力等毛病。
- 醫學研究已證實，大笑可以：增強免疫功能、增強抵抗力，
- 不僅是天然的快樂丸，也是天然的止痛劑；
- 能觸發部分基因的正面能量，並達到治病的功效。
- 笑笑功則是大笑加上氣功，讓人打從心底自然而然發笑，讓身心舒展開來。
- 方法是運用呼吸，當氣吐到不能再吐時，再瞬間鬆開，可以得到大量的氧氣；
- 細胞獲得足夠氧氣，就會活化，身體自然健康起來。
- 笑笑功是將負面的感受，轉化為正面能量
- 壓力是百病之源，心理壓力解除就可除百病。
- 美國的大笑研究顯示，每天只要大笑十五分鐘，就可降低工作壓力指數，提高工作效率。

天雨沐浴功：

- 摘自柯雲路先生(九大功法之一)
- 為無法練抖功之人或在公共場所練功的另一選擇。
- 感受上天下著無形的雨，雨從頭頂至腳底(由上往下)一直的下而且越下越大，雨從表面的皮膚向裡面的五臟六腑以及血管、神經、肌肉、骨骼沖洗乾淨。
- 想像沖淨身體內外一切濁氣、病氣。最後，想像整個身體清澈透明，一塵不染。

「採氣貫氣法」

- 雙手從身體兩側慢慢地抬起來(此時掌心向上)，一直到雙手掌在頭頂上抱著一顆高能量的球(在雙手掌中間)；然後雙手將此高能量的球，從頭頂百會穴貫入，並由此(百會穴)而進入全身。

• 而貫字多指進入實物之中，有貫通、貫穿之意。捧氣貫頂就是用手把氣捧起來，往頭頂部貫，以求把頭部、把全身貫通。

### 簡易收功：

- 雙手掌心抱丹田(虎口對準肚臍)冥想丹田:2 分鐘
- 將雙手的氣歸入丹田(真氣歸元)
- 浴面美容(搓臉 6 次然後向上到頭頂，至後腦杓，然後脖子繞一圈，再向上排濁氣)
- 雙手上下搓膝蓋，拍打膝蓋(內外側&前後側)
- 拍腿順氣(前外內後側，由上往下各 9 次)
- 按摩湧泉穴(左右腳輪流做，順反各 18 次)

### 養生的定義：

《莊子》內篇：「所謂養，即保養、調養、補養的意思；所謂生，即生命、生存、生長的意思。」

- 一般人認為：讓自己的身體保持健康，便是養生的目的。
- 嚴格來說，所謂的養生應該還包含了心靈上的平靜、健康才是。

### 養生的方法：

根據專家們調查研究，將世界「長壽村」居民的長壽因素，歸納為「十四個少與多」，即：少食多嚼；少酒多水；少煙多茶；少鹽多醋；少肉多菜；少糖多果；少怒多笑；少煩多眠；少衣多浴；少說多做；少車多步；少慾多施；少停多動；少藥多練。

增加幹細胞的主要方法如下：

1. 運動
2. 低熱量與飢餓
3. 太極拳
4. 維生素 C:
5. Nutraceuticals: blueberry, green tea, catechin(from green tea), carnosine(肌肉和腦部的組織含有很高濃度的肌肽), and vitamin D3,
6. Resveratrol:白藜蘆醇 found in red wine
7. Omega-3 fatty acids, including DHA
8. 賀爾蒙治療: growth hormone, estradiol, testosterone
9. Turmeric(薑黃)
10. Hyperbaric Oxygenation: 高壓氧
11. Low level Laser therapy: 淨血雷射 幹細胞的主要 boosts 的方法

中國醫藥大學太極拳運動與幹細胞的研究給我們練氣功的啟示：

研究對象以長期打極拳者為主，受測的中國醫藥大學六十名學生，試驗分成「練習太極拳」、「快走運動」和「不做運動」三組，經過三年系統化研究和分析：證實太極拳運動三年以上，可增加幹細胞數量三至五倍。快走運動則可增加一至二倍幹細胞數量。

• 我們練氣功以及接受外氣發放之後所產生的效應似乎與幹細胞的主要功能(免疫調整、抗發炎、慢性病、老化疾病(抗老，回春，美容)、神經系統再生、組織及器官修復) 簡直相當類似!

目前我氣功班透析腎友的練功效應:

- 血色素增加(同時 EPO 使用量也減少)
- 幾十年高血壓變正常了
- 不流汗的人變成大汗淋漓
- 小便增加
- 透析次數從一週三次(或兩次)減至一週一次
- 精神與體力變好
- 失眠改善
- 臉色由黑變成紅潤

小結：

• 氣功修練讓身體產生強大的 POWER(氣動:內動與外動)使大病化小病，小病化無病;而無病則強身，甚至開展出特異功能!

- 神奇與不可思議的氣功態
- 練氣功以及接受外氣發放之後的效應與幹細胞的主要功能簡直相當類似!
- 「氣」是非常智慧的醫師，一種「氣」可以「調理(治)百病」!
- 練「氣」可喚醒您沉睡的細胞(尤其是幹細胞!)
- 開啟您身體的大藥(尤其是深層的内藥!)
- 相信與深信: 「自己就是您最好的醫師!」
- 練氣功一定要有吃苦的精神，只要您把吃苦當作吃補，一切就都不苦了!
- 練氣功更重要的是必須堅持，唯有堅持才能成功!
- 人生是苦!尤其是有病最苦!讓我們一起來藉由練功達到「離苦得樂」的境界!
- 在現行傳統醫學無法治好的病痛，練氣功(加上接受氣功師父外氣發放)或許是很值得一試的一個選項!