

中華技術大學健康促進課程

氣功的科研與保健功效

黃欽永 教授

臺灣大學



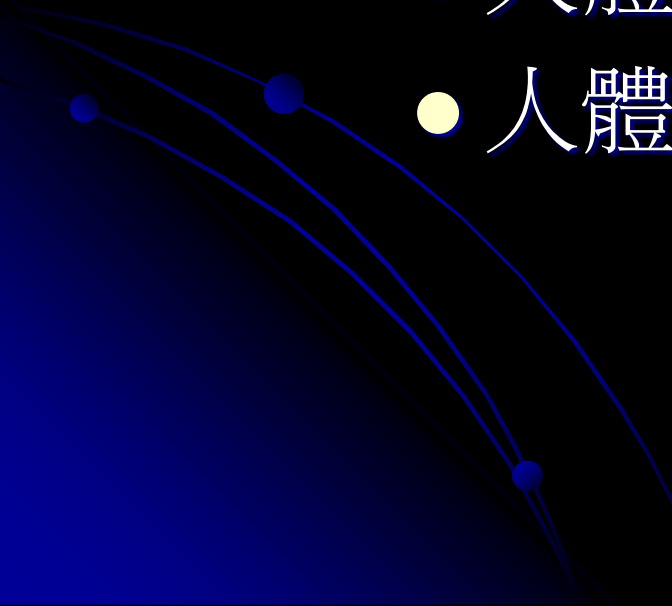
個人小檔案

- 姓名：黃欽永
- 學歷：國立臺灣師範大學體育系學士、碩士
- 經歷：台北市立中山國中、敦化國中教師
臺灣大學助教、講師、助理教授、副教授
- 運動專長：手球
球員經歷：大甲國中、致用商工、臺灣師大、
青少年國家隊、青年國家隊、國家隊隊員
義大利蒂拉摩世界盃分齡賽**16**歲組最佳球員
- 氣功經歷：修鍊全真道龍門宗金丹大法**24**年

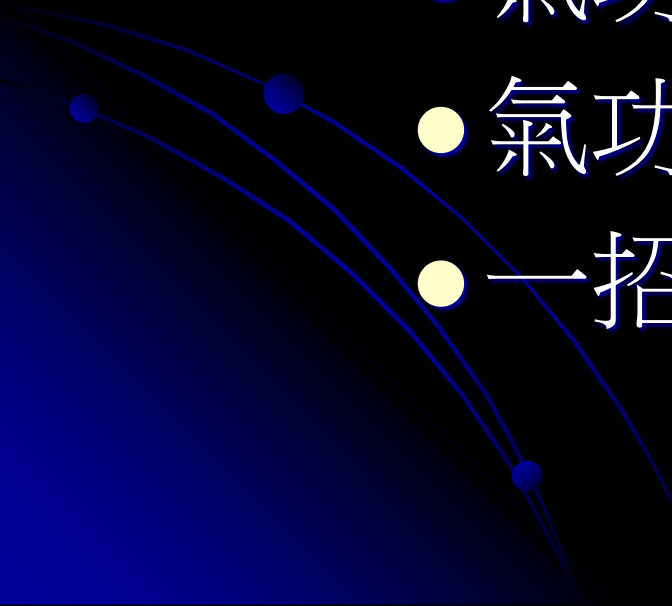
前言

- 「眼觀鼻，鼻觀心」
- 「氣集丹田」
- 「打通任督二脈」
- 「氣走大小週天」
- 「心電感應」
- 「透視力」
- 「防癌治百病」

前言

- 迷信？科學？
 - 笛卡兒：「無證據證明為真者，絕不相信」
 - 人體內有真炁
 - 人體內無真炁
- 

主題

- 名人的親身經歷
 - 氣功？氣功是什麼？
 - 氣功的科研
 - 氣功的保健效果
 - 一招半式闖天下
- 

名人的親身經歷

- 白先勇
(作家。以小說《台北人》享譽文壇)
- 許達夫
(前林口長庚腦神經外科主任許達夫)
- 王重陽
(全真道創教祖師)

白先勇

作家：以《台北人》享譽文壇

罹患「暈眩症」

「一個掌風過來，我根本坐不住」

許達夫

腦科權威：前林口長庚腦神經外科主任
建中橄欖球隊員

罹患「第三期大腸直腸癌」

基本的吐納、平甩功入手，並且靜坐
改變飲食及生活作息與性情

2002年罹癌，2003年4月決定不開刀

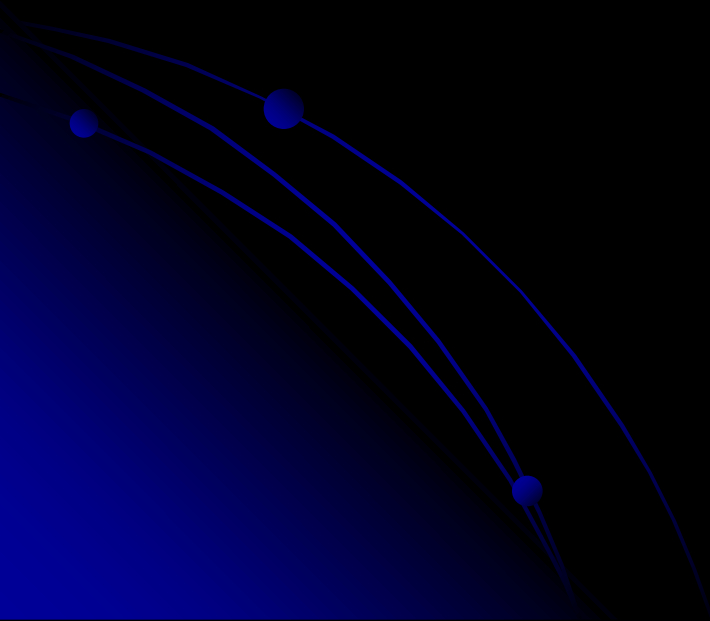
王重陽

「仕途不順」-地方掌管酒稅的小官

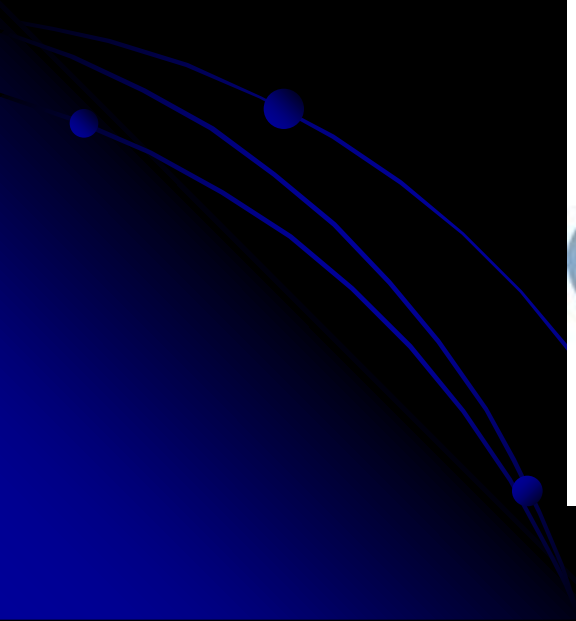
甘河遇仙

終南山南時村-挖掘活死人墓隱修

氣功！氣功是什麼？









印度瑜伽大師雅尼（Prahlad Jani）宣稱70年不曾吃喝的83歲聖者，科學家認有可能

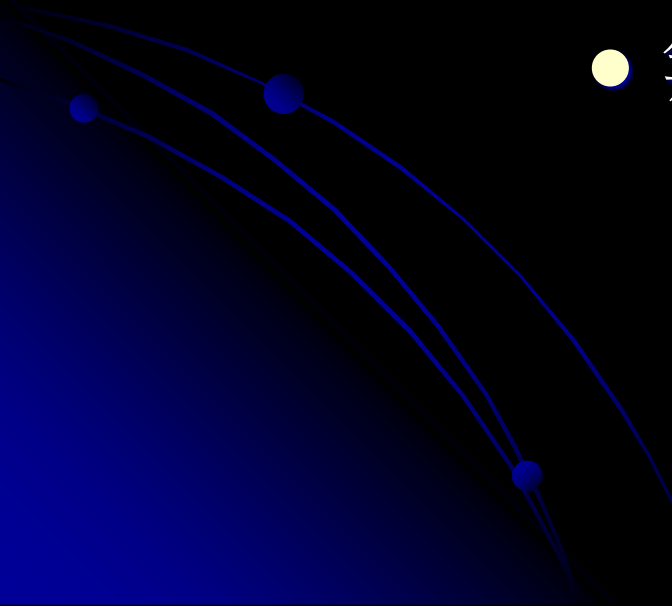
氣功！氣功是什麼？

- 霧氣、雲氣、空氣、氣象萬千
---自然界的物質或變化。
- 喜氣洋洋、心平氣和、怒氣衝天
---精神層面的符號。
- 炁 --- 生命能量，即有物質性亦有精神層面。

氣功！氣功是什麼？

- 氣功所包含的內容非常的廣闊，它包涵了數千年來儒、釋、道、醫、武五大門派中，數以萬計的修煉法門和無數功法流派。
- 可說是文化的積累，因此他是一門哲學、亦是一門實踐的科學。

氣功！氣功是什麼？

- 氣功的源流
 - 氣功的類別
 - 氣功的涵義
- 

氣功的源流

- 《路史》前紀卷九說：「陰康氏時，水瀆不疏，江不行其原，陰凝而易悶，人既郁於內，腠理滯著而多重髓，得所以利其關節者，乃制為舞，教人引舞以利導之，是謂大舞。」
- 西元前380 《行氣玉珮銘》所云：「行氣，深則蓄，蓄則伸，伸則下....」
- 西漢初年(西元前 200年左右)《黃帝內經》的《素問·上古天真論》云：「虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閒而少欲，心安而不懼，形勞而不倦。」

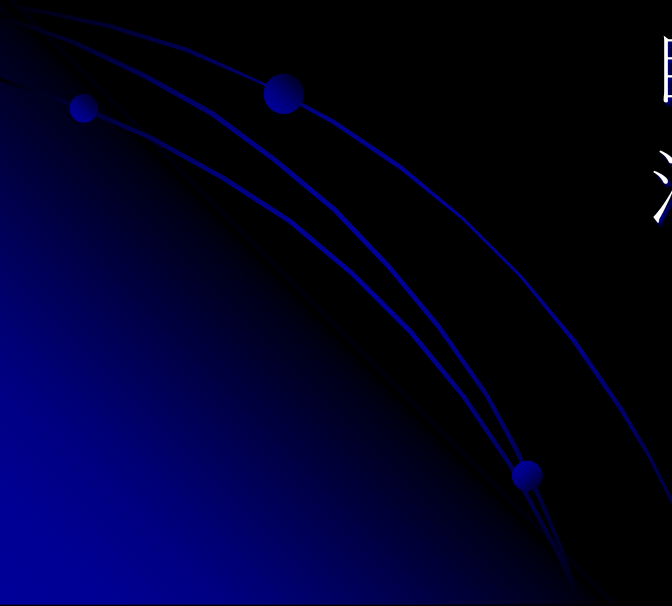
- 《莊子·刻意篇》所云：「吹呶呼吸，吐陳納新，熊經鳥申，為壽而已矣，此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。」
- 老子的《道德經》有「虛其心，實其腹，致虛極，字靜篤」
- 《奇經八脈考》云：「內景隧道，唯返觀者能照察之」

- 清末民初趙避塵著的《性命法訣》：
「觀空而不空，為真道，觀空而空，為偽道……心中元神為性，腎中元炁為命，神炁和合，方為正功。」
- 民初蔣維喬的《因是子靜坐法》

氣功的類別

- **依氣功內容分類**：命功、性功
- **練習體態分類**：站、坐、臥、行
- **依身體的動靜**：靜功、動功、動靜結合
- **依門派分類**：醫、道、儒、佛
- **依功用分類**：保健功、增力強身功、探索人體奧祕功、內氣放外功、智能功
- **依練習型態和效應**：靜養型、體操型、按摩型、自發型

氣功的本質

- 調息：強調呼吸，藉以按摩五臟。
 - 調心：要使身體放鬆心念清靜，進行意念活動。
 - 調身：調理姿勢並與氣融合，進行自我按摩、內氣運轉或肢體活動。
- 

煉功的過程

- 煉精化氣(下手)

安神祖竅，玉鼎金爐，開通八脈，採外藥訣

- 煉氣化神(轉手)

煉火化精，進揚退符，翕聚祖炁，蟄藏炁穴

- 煉神還虛(了手)

法輪自轉，收炁法訣，靈丹入鼎，溫養靈丹，大藥過關

- 練虛合道(撒手)

嬰兒顯形，出神內院，虛空顯形

氣功的涵義

- 經書上的名稱：
性功、命功、靜功、玄功、內功、
內丹功、內養功、定功、養生功、
吐納、導引、食氣、行氣、調息、
胎息、修道、鍊丹、金丹、禪定、
止觀、打坐、仙學
- 在古代的經典史籍上鮮少氣功一詞

氣功一詞的廣用

- 據考證是中國大陸五十年代初期，劉貴珍先生創辦了一所無藥康復的療養院，稱為「氣功療養院」，因此有了「氣功」一詞的引用。此不經意的統稱，後人約定俗成延用至今。
- 1979年7月15日，在中國大陸國務院所召開「中國氣功匯報會」中將儒、釋、道、醫、武等門派的煉養方法之名稱，通稱為「氣功」。

氣功的定義

- 「氣功」，就字面上來解說，氣是呼吸之意，功是練習之功夫，所以簡言之，氣功是練習呼吸的功法。
- 廣泛來說，是包括傳統養生保健術與丹道養生學等等功種；若套用現代的詞彙，「氣功」可說是一種是獨特的修養身心神靈及身體保健活動的統稱。

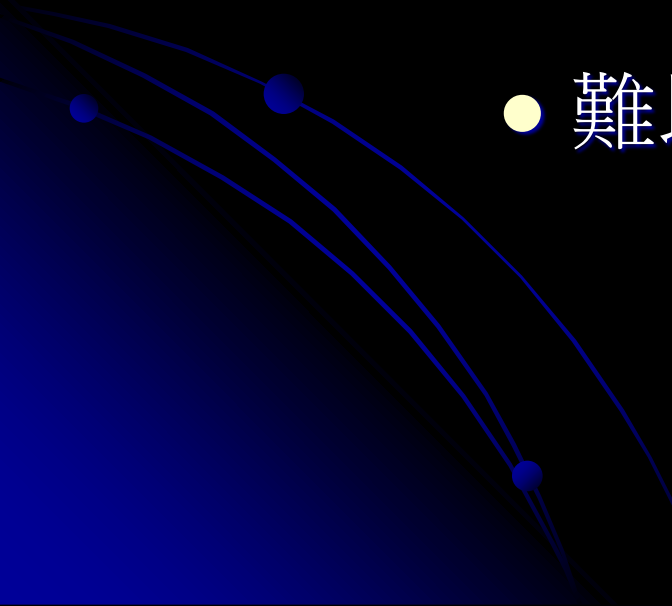
氣功的定義

- 氣功：氣功修煉在於強調人與宇宙萬物自然的和諧，達到天人合一的境界。其運用各種特定的修煉法門，追求身心靈的鬆靜自然，體悟靜、定、慧、靈、神、虛之道。進而探索自然生命、天地宇宙及萬事萬物的演化規律。因此氣功是一門哲學、亦是實踐天人合一的新科學。

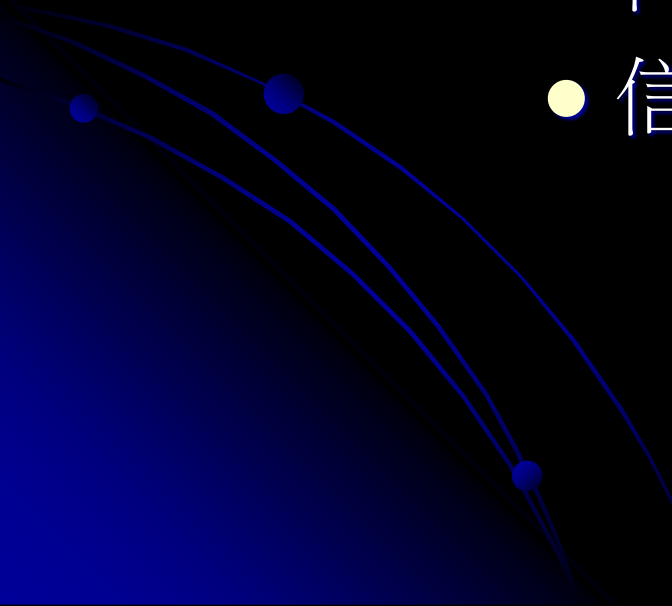
氣功的相關科研

- 全美約有1000萬人經常練習氣功或靜坐，大約是10年前的兩倍，150萬人練習超覺靜坐(一種靜坐技巧)，其中有6000名是醫生。
- 愈來愈多科學證據顯示，氣功或靜坐會有助人體身心的調和，甚至具有部分療癒的能力。

氣功的相關科研

- 物理現象的科研
 - 生理現象的科研
 - 難以置信的特異功能
- 

物理現象的科研

- 地磁場
 - 電磁
 - 低頻震波及共振理論
 - 科學計算及顯像技術
 - 信息場與撓場
- 

地磁場

- 李約瑟在《中國的科學與文明》一書中曾提到中國人是最早發明指南針的民族。因為中國人最早感受到地磁場的存在。
- 「子午流注」提及子、午、卯、酉四個時辰是練功的好時辰。
- 《黃帝內經》曾提及「腎有久病者，可以寅時面向南，精神不亂思，閉氣不息七遍，……」。

電磁

- 陳鎮國1989年針對八位氣功師父的檢測。結果量度皮膚經穴的阻抗氣功師及一般人有顯著差異現象。
- 導波優勢方向與營氣走向一致
如手陰經由胸開始走向手，手陽經由手走頭，足陰經由足走腹，足陽經由頭走足。

低頻震波及共振理論

- 低頻的震波：天目穴、勞宮穴及氣海穴量到了約**10**赫茲低頻震波，比不練功時高**10**倍左右。
- 王唯工則提出「共振理論」，試圖解釋人體內為何會有氣得存在

共振理論

- 為何心臟不和腦的位置對調，如此輸送血液不是較方便？」
- 「為何我們的心臟僅1.7瓦就能將血液輸送全身？」(一般日光燈是20瓦。人工心臟已做到30幾瓦，還是無法取代真正的心臟)。

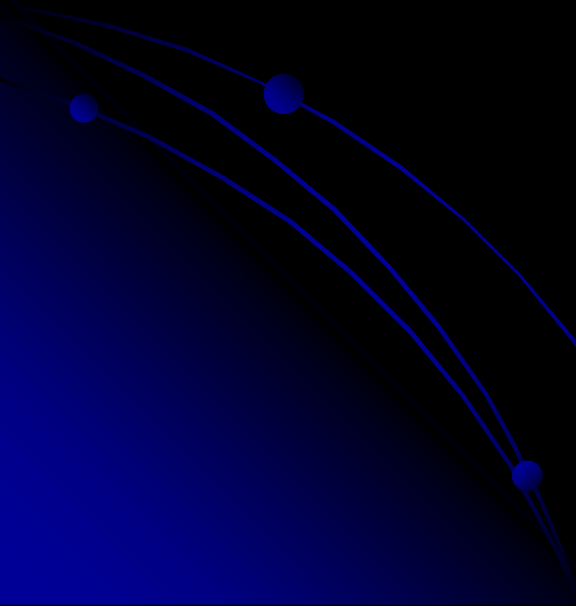
科學計算及顯像技術

- 台大工程科學與海洋工程學系主任許文翰，利用先進科學計算及顯像技術，建立氣血交換模型，證實氣道存在人體。
- 大陸學者孟競壁將顯影劑注射入穴道，發現組織液(氣)會循古書所說的經絡線流動。

信息場與撓場

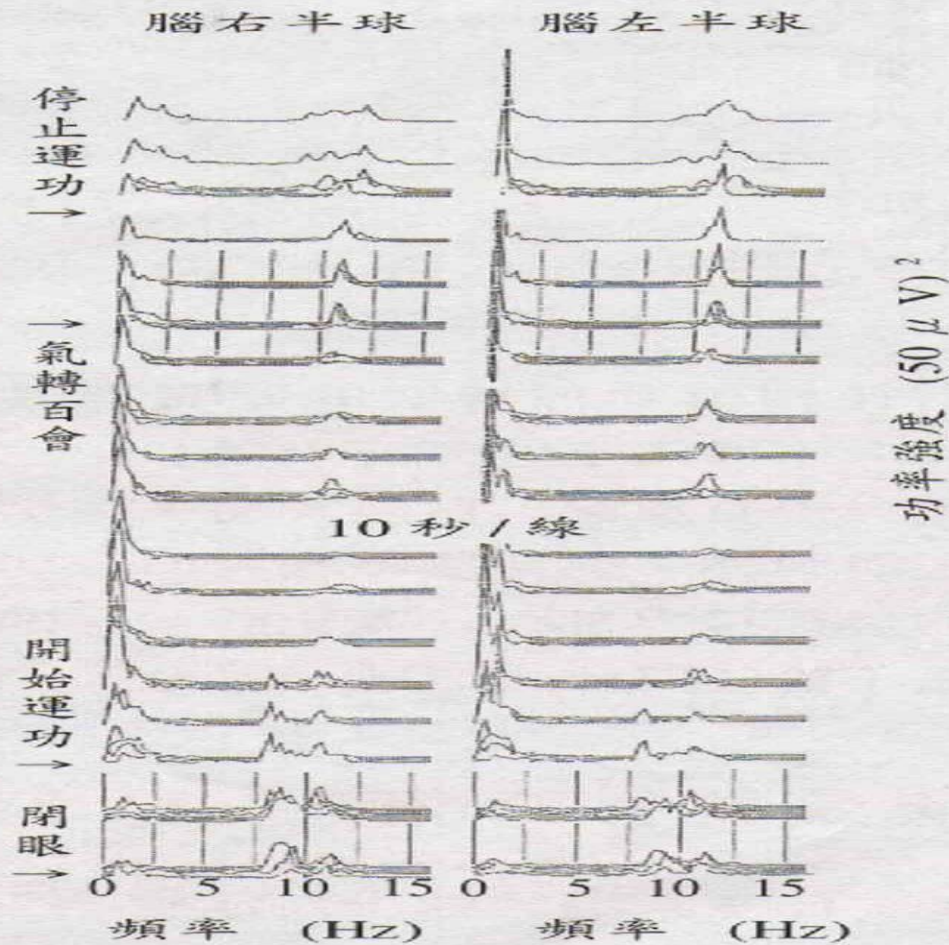
- 已知的四大力場：重力場、電磁力場、強核力場及弱核力場
- 希波夫(Shipov)聲稱：
 1. 撓場不會被任何自然物質所遮罩；
 2. 在自然物質中傳播不會損失能量；
 3. 它的作用只會改變物質的自旋狀態；
 4. 光速的109倍；
 5. 撓場源被移走以後，在該地仍保留著空間自旋結構，也就是撓場有殘留效應。

生理現象的科研

- 腦波
 - 自律神經
 - 心跳、血壓
 - 皮膚電性、血流
 - 細胞
 - 體育運動
- 

腦波

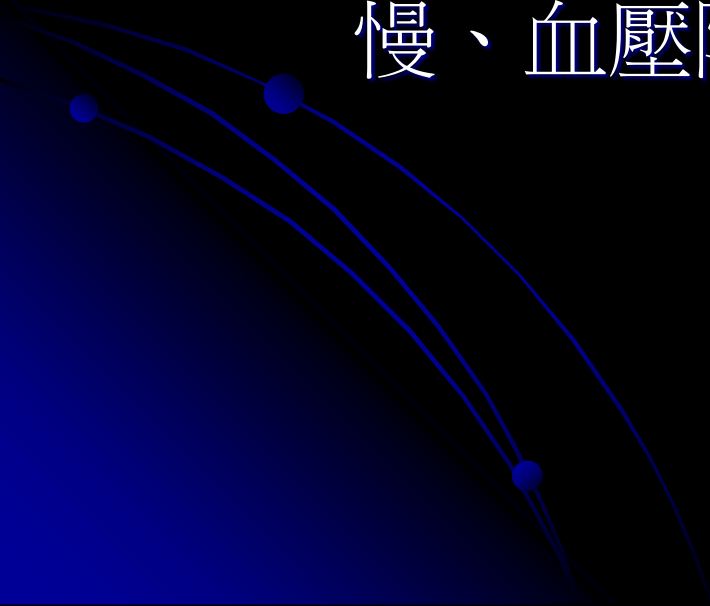
- 李嗣涔(1991)：「入定態」「共振態」
- 「千里傳功」「天人合一」與「舒曼波」
- 舒曼波：最低頻率為8赫茲，波長4萬公里，剛好可以繞地球一圈



圖二：「龍門丹道」練小週天。龍門丹道師父練功時，腦左右半球之 α 波功率頻譜隨時間之變化。

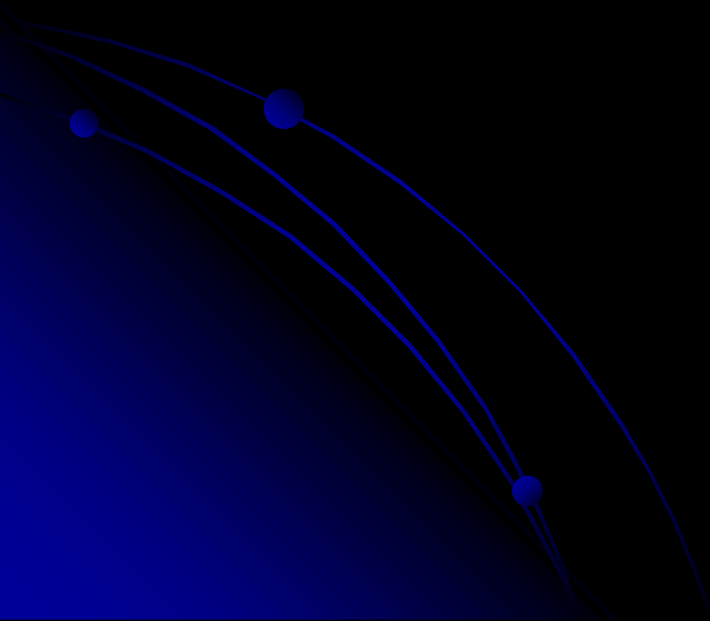
摘錄自李嗣岑(1997)氣功與人體潛能。科學月刊。28:3

自律神經

- 打坐調息時不僅副交感神經活性會上升，交感神經活性也會下降
 - 吐納可以刺激副交感神經使心跳減慢、血壓降低
- 

心跳、血壓

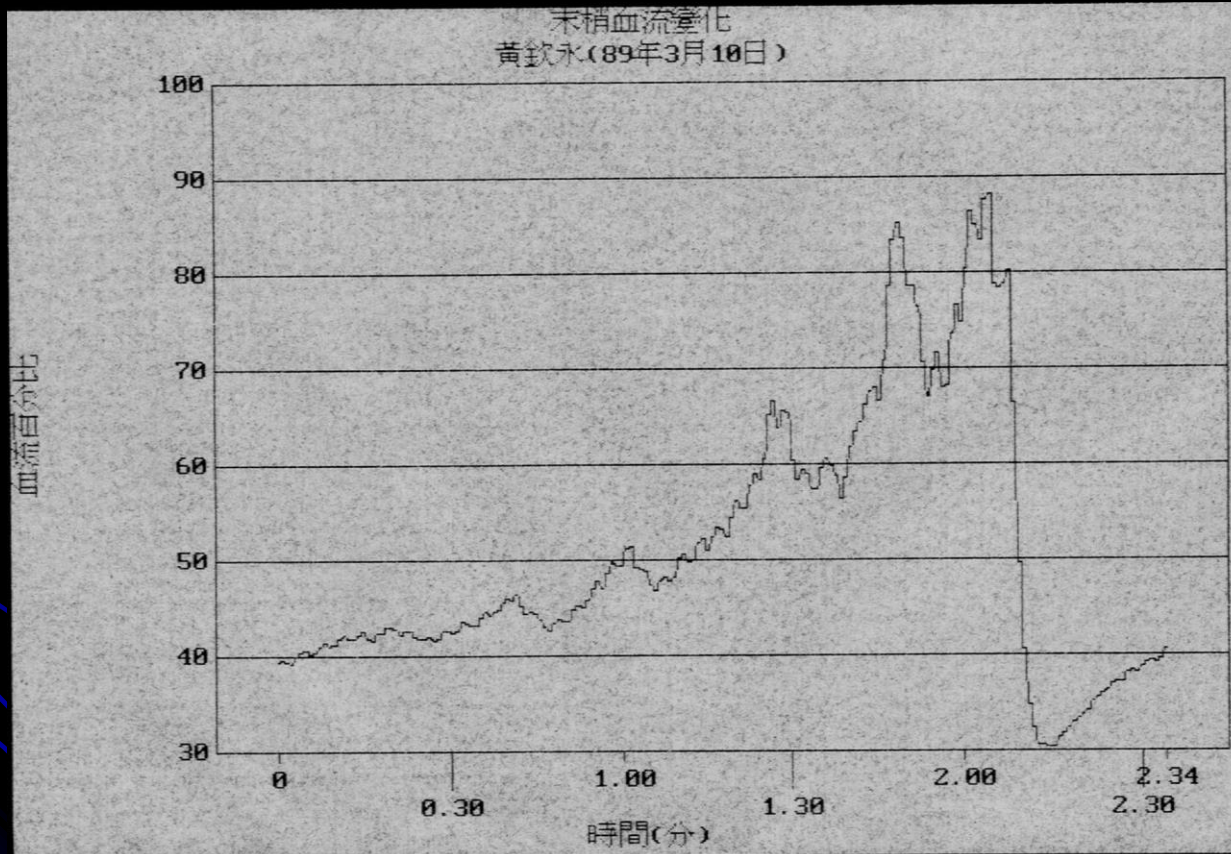
- 黃欽永(1998)研究初學14週氣功者在安靜心跳、心縮壓、心舒壓均有正面的改善



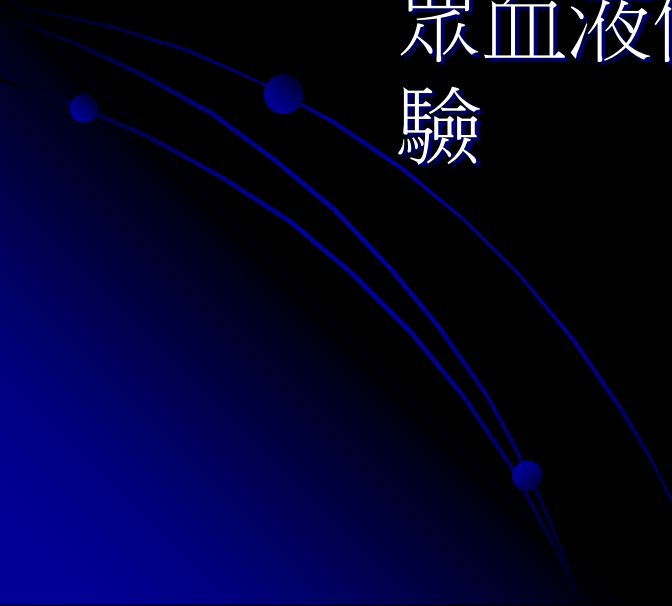
皮膚電性、血流的影響

- Litscher等人(2001)以腦部卜勒超音波監測儀器，監測氣功師意守玉沈。
- 鄭建民(2000)等人以穴檢儀與良導絡系統針對修鍊香功者。
- 黃欽永(1999)的研究發現，短期學氣功者，可有效的提升末梢血流，

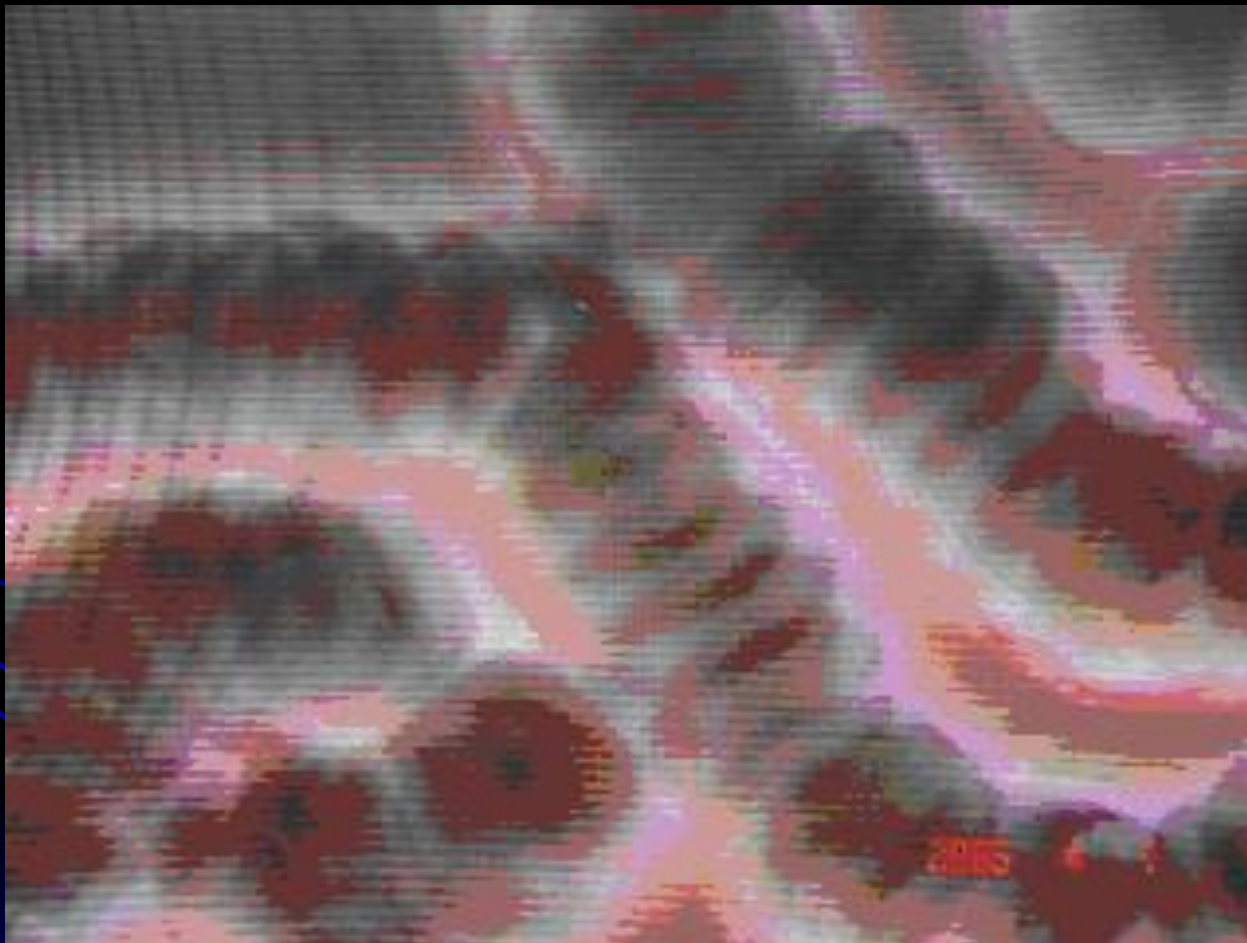
氣功師的血流變化



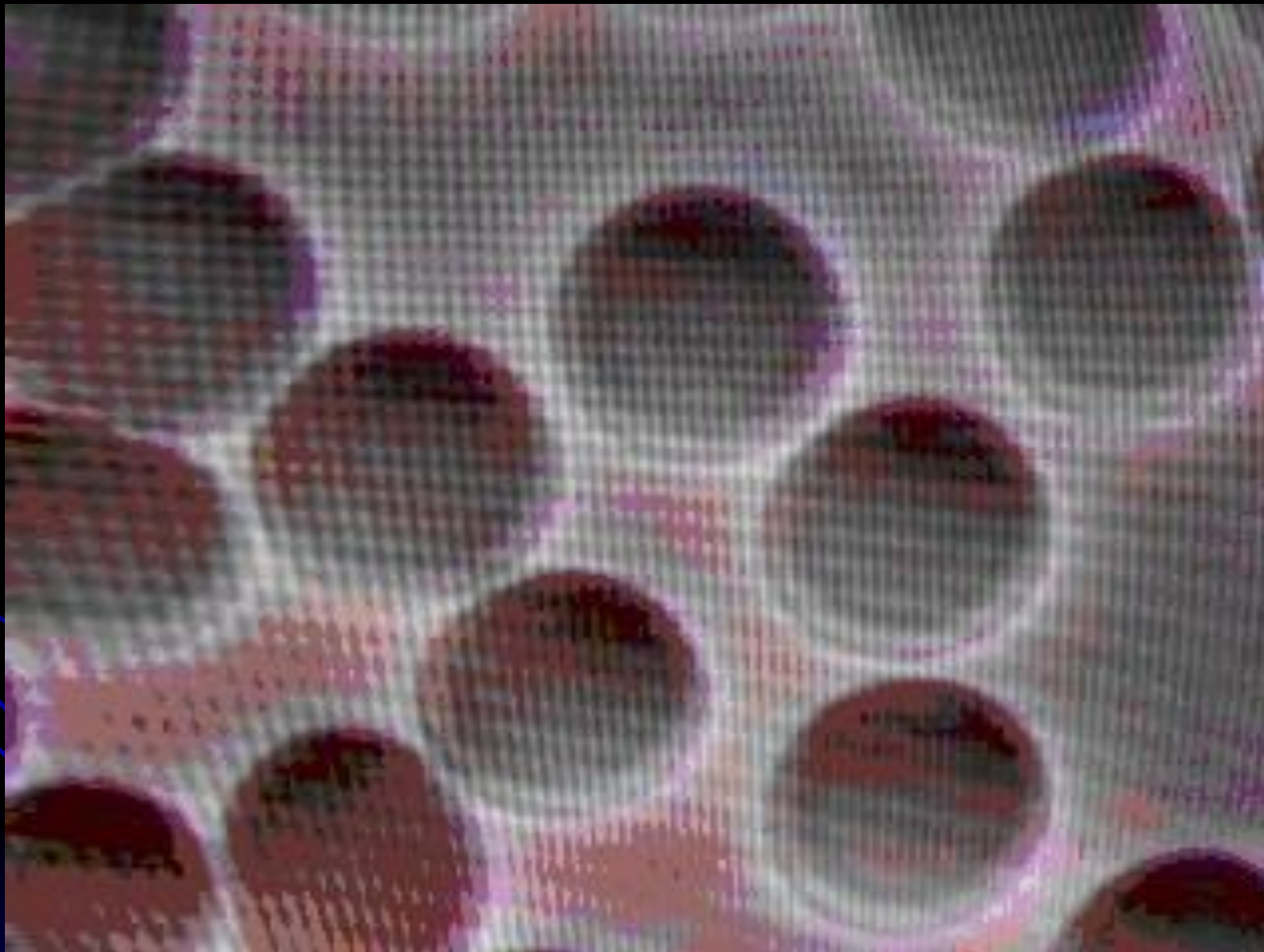
細胞

- 崔玖與簡靜香(1990)的「養氣」與「殺氣」實驗。
 - 陳興漢醫師(2005) 以一般受檢民眾血液做「氣功對血液影響」實驗
- 

紅血球串連現象



紅血球活化現象

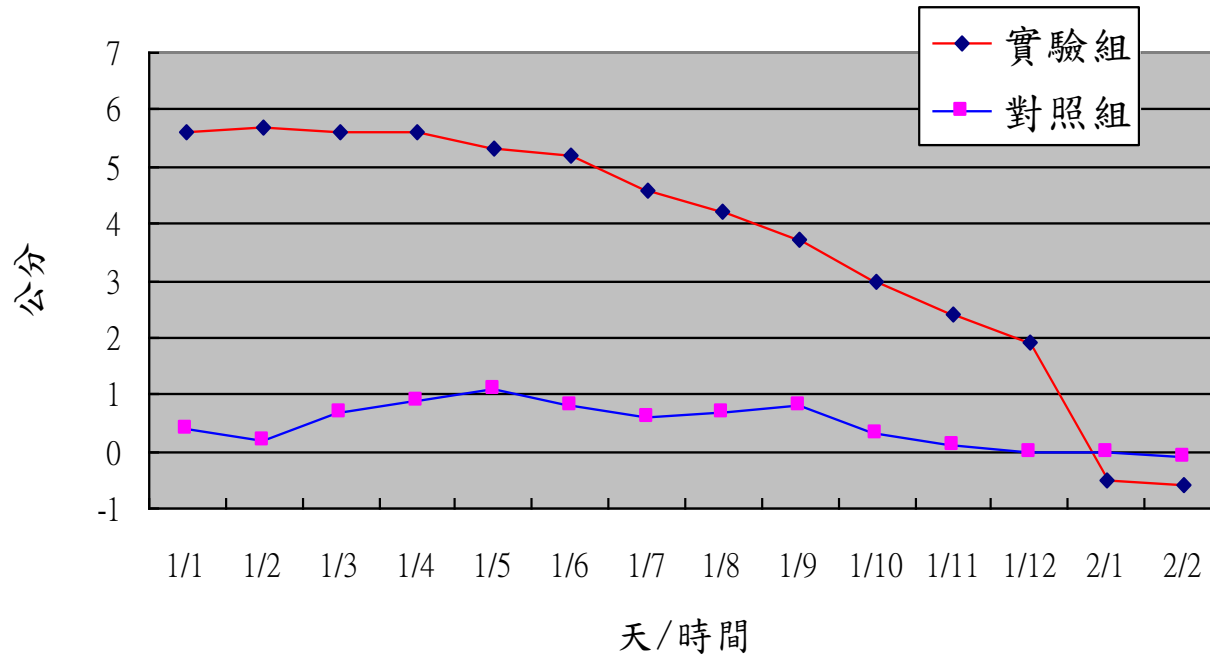


體育運動

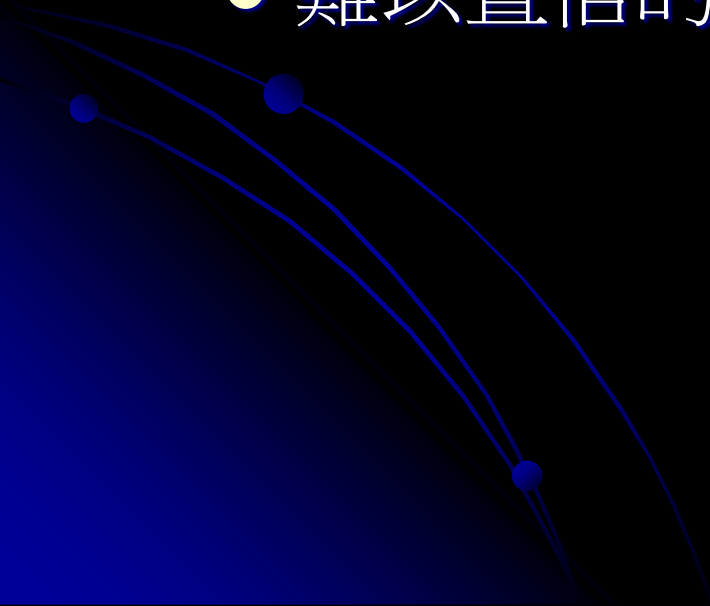
- 張光達(2001)的研究，以自發動功做為賽前暖身活動，認為可降低選手的賽前身體焦慮
- 黃欽永(1995、2000)以「氣功形能信息水」進行的人體柔軟度實驗
- 黃英哲與黃欽永(2001)「射箭選手的研究」：氣功調息後射箭成績顯著進步

氣功形能信息水促使人體柔軟度進步

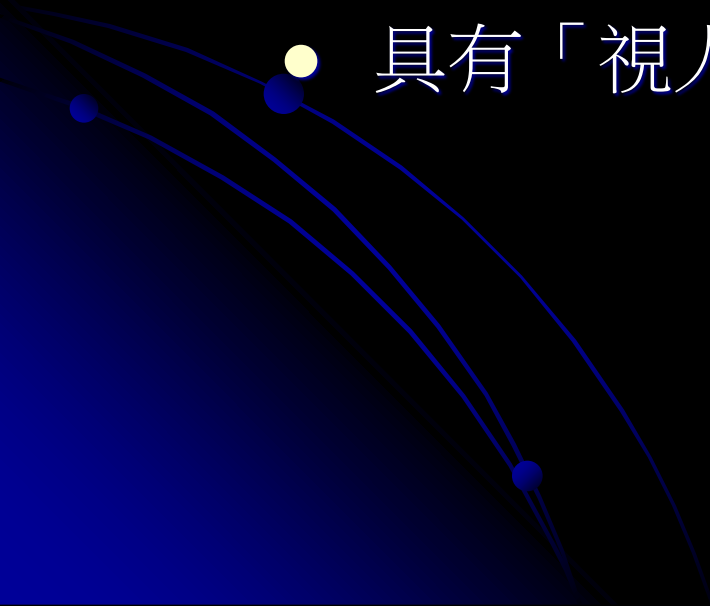
形能「持續效能」進步幅度折線圖



難以置信的特異功能

- 名醫扁鵲
 - 手指識字
 - 電視報導、張寶勝、意識微雕
 - 難以置信的實驗
- 

名醫扁鵲

- 享年91歲。
 - 「起死回生」的醫術讓人津津樂道
 - 具有「視人五臟顏色」的能力
- 

手指識字

- 朱小妹妹
- 腦中屏幕出現後，手掌會出現電壓脈衝，中大腦和後大腦的動脈血流速度會產生變化，且左右手不同，符合中醫學的升降理論
- 不止手指、耳朵、腋下也可識字，似乎人體的感覺器官彼此可以互用，如佛家所說的「六根轉換」

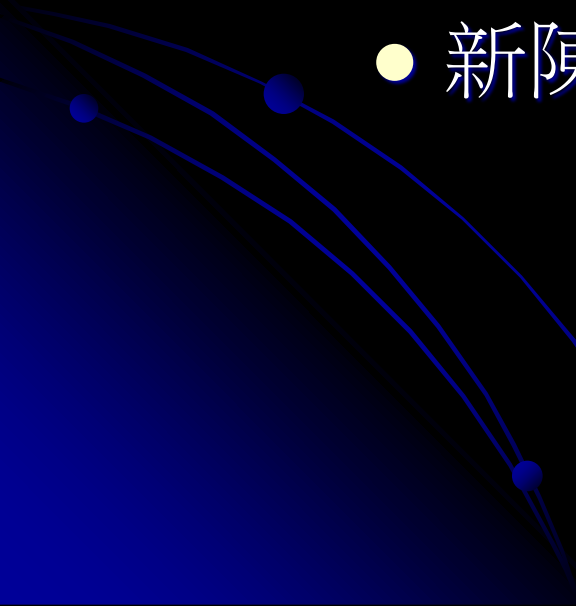
其他的實驗

- 日本電視台為此闢一專屬節目
- 北京航天醫學工程研究所，對張寶勝的實驗
- 李嗣岑在1997年8月進行了所謂「意識微雕」的實驗

難以置信的實驗

- 踢館不成・異象即現
中研院院士陳鎮德(陳院士曾公開且嚴厲抨擊李嗣涔的研究)帶領10多位物理及心理學家，到李嗣涔的研究室踢館
- 佛、菩薩、藏文、希伯來文的神聖字彙

氣功的保健效果

- 神經、肌肉系統的影響
 - 呼吸系統的影響
 - 消化系統的影響
 - 血液循環系統的影響
 - 新陳代謝和內分泌系統的影響
 - 身心靈的調和
- 

氣功的保健效果

神經、肌肉系統的影響

- 腦波：「天人合一」與「舒曼波」
- 交感神經系統的興奮性降低，副交感神經系統的興奮性升高。
- 練功入靜後，骨骼肌鬆弛程度增加，肌電呈現單個電位型或電位降低緩和

氣功的保健效果

呼吸系統的影響

- 練功時呼吸頻率明顯減少
- 呼吸深度加深，肺通氣量降低，潮氣容積量增加
- 呼出氣與肺泡氣中二氧化碳成分增高，氧成分降低

氣功的保健效果

消化系統的影響

- 練功使胃腸蠕動頻率增加，收縮加強，促進了胃液的分泌
- 深長的腹式呼吸，可使膈肌活動幅度增加3~4倍，改變了腹腔內壓，促進胃腸的蠕動

氣功的保健效果

血液循環系統的影響

- 血壓趨於穩定：因為氣功能調制延腦心血管運動中樞的興奮性，從而改變支配心臟和血管的植物神經的興奮狀態
- 心率變慢
- 增強末梢微血管的通透性

氣功的保健效果

新陳代謝和內分泌的影響

- 活化新陳代謝的功能---特別是練靜功時
排毒功效
- 調和內分泌功能
如：皮膚變好、改善經痛

氣功的保健效果

身心神靈的調和

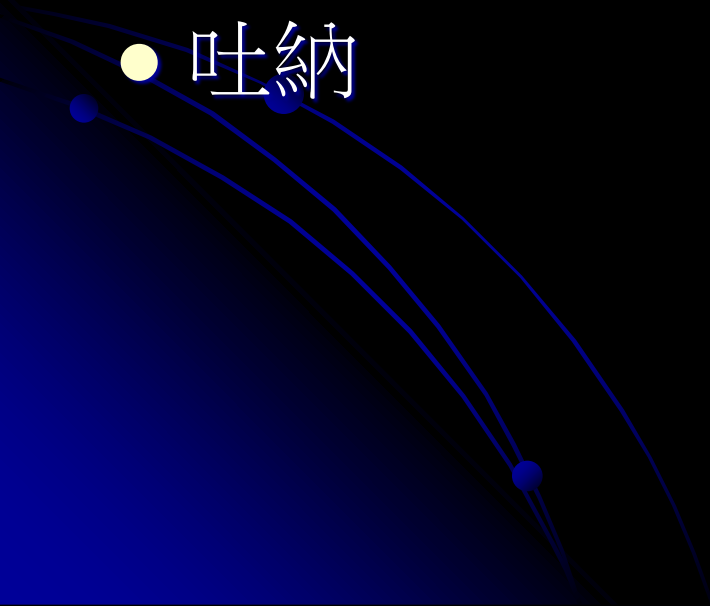
可使我們

身、心、神、靈

獲得最好的平衡狀態，永保

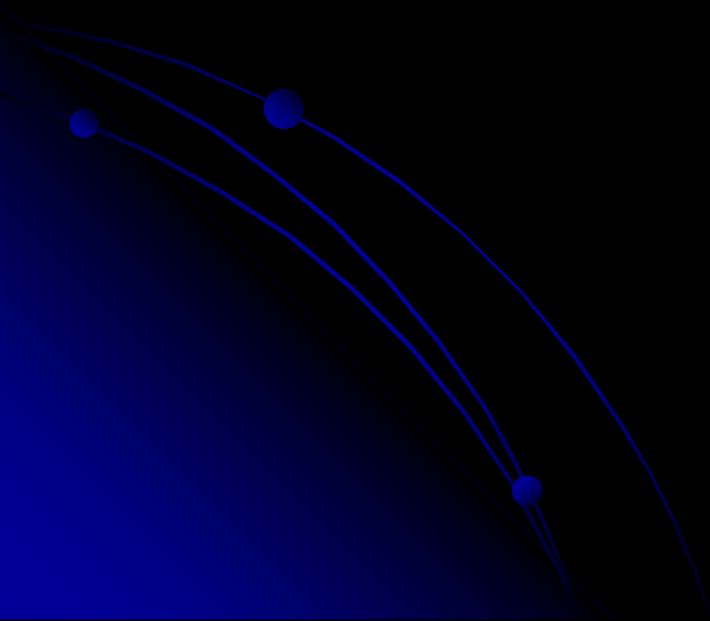
窈窕美麗，年輕健康

一招半式闖天下

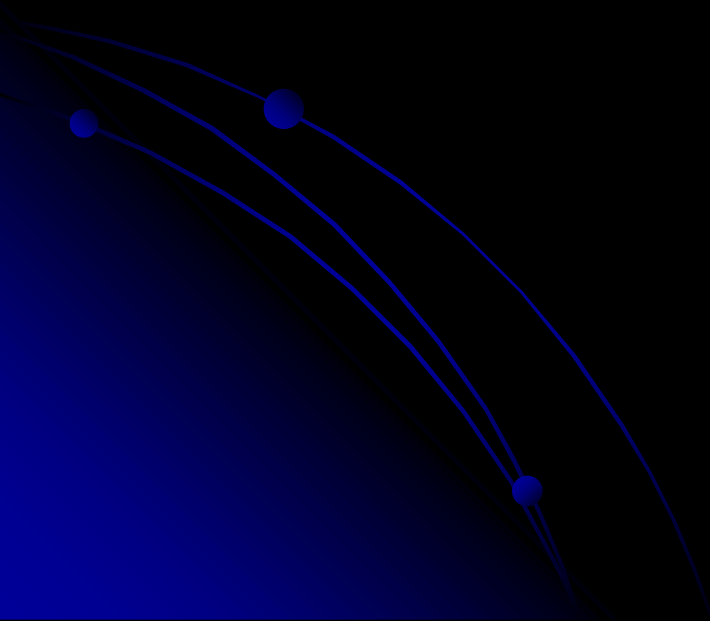
- 九陽神功
 - 九陰真經
 - 六脈神劍
 - 抓X龍爪手
 - 吐納
- 

吐納

- 簡單易學
- 功效顯著
- 保你身心健康美麗久久



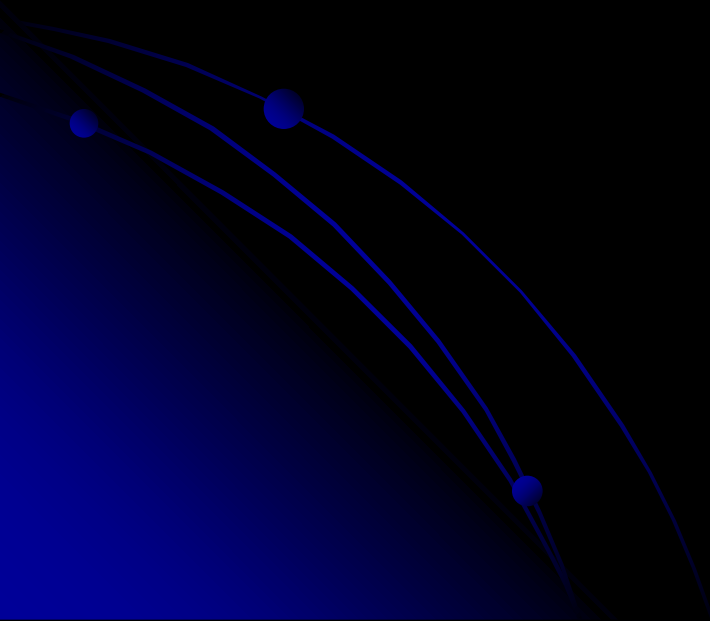
- 人離不開呼吸。我們每分每秒都在進行呼吸運動。
- 你的呼吸正確嗎



- 英國一項研究顯示，90%以上的成年人都不會有意識地調節呼吸。
- 很多人因為呼吸太短促，使空氣不能深入肺葉下端時導致換氣量小。
- 短淺的呼吸不僅讓許多人大腦缺氧，容易疲憊，若加上坐式生活習慣，將容易誘發多種慢性疾病！

- 肺的體積雖然不大，卻有約有3億個肺泡的小袋狀物，肺泡壁面積約有70平方米。一般呼吸的情況下，只有80%—90%能充分地工作，剩下的肺泡處於浪費狀態。
- 當採用胸部深呼吸的時候，位於肺上部的肺泡開放；而在腹式深呼吸時，肺下部的肺泡也打開了，可以使剩下的肺泡工作起來。

- 通過吐納（深呼吸）可以幫助我們身心獲得什麼益處

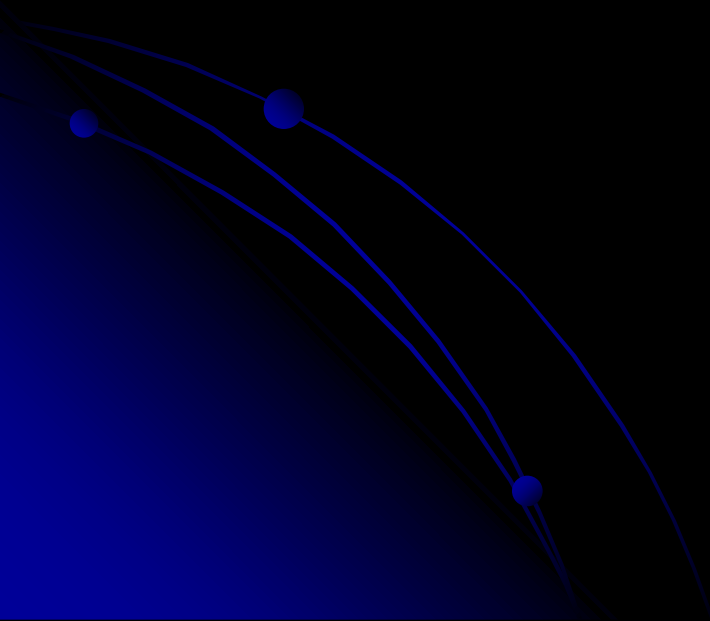


- 深呼吸能幫助人們減壓，緩解失眠症狀。
- 主動調節呼吸的深度和頻率，就能放鬆繃緊的神經和舒緩焦慮的心情。
- 因為壓力造成的頸部疼痛，通過深呼吸的練習，疼痛感也會減弱。
- 失眠的人也可用深呼吸法來幫助入睡。
- 通過降吸節奏、平緩呼吸，能減輕失眠症狀。
- 防制高血壓

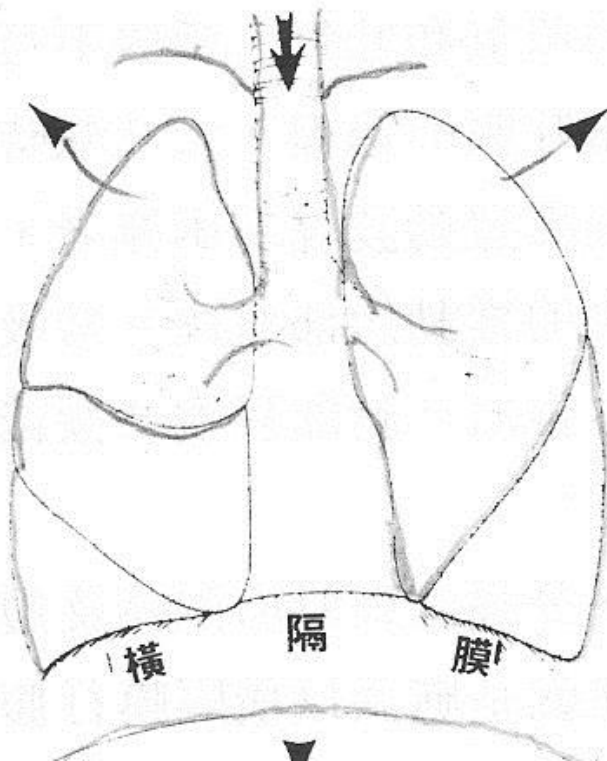
- 吐納能促進健康長壽。有控制的深呼吸練習，可使大腦儘快消除疲勞，可以調節神經系統，使人輕鬆舒暢。深呼吸之所以有這樣大的作用，在於正常人每次吸進與呼出的氣體量只有400毫升—500毫升，而做一次最深的呼吸，男性可達到3500毫升，女性可達到2500毫升，相當於通常吸氣的8倍，從而使生命獲得大量的能源。”

吐納-如何操作

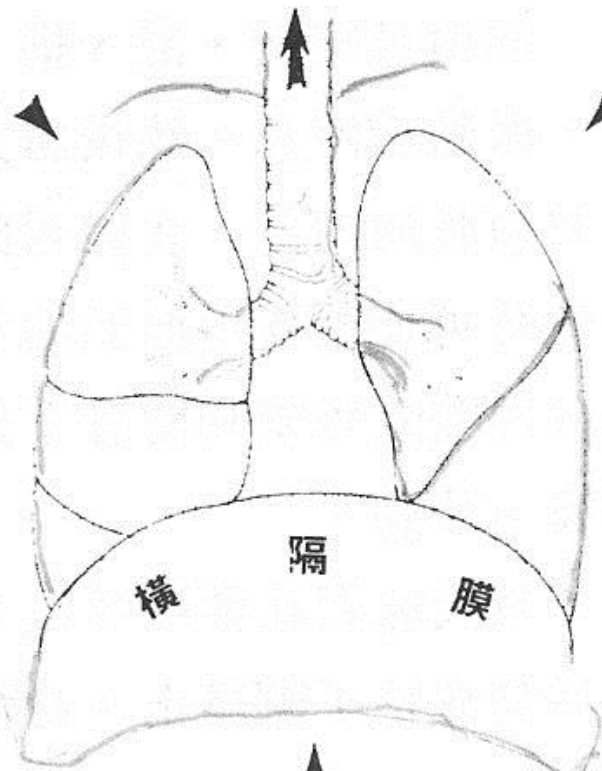
- 胸式呼吸
- 腹式呼吸



吸氣



呼氣



吐納

- 吸氣時腹部往外凸起，吐氣時腹部內縮
- 要均勻緩慢吸氣，讓氣體能充滿肺泡。
- 吐的乾淨，這樣才能將廢氣全部排出體外，保障交換的氣體多一些。
- 常保樂觀、祥和、喜悅、感恩的心情
避免憤恨、不滿、妒嫉、不安、懷疑的情緒
- 全真道龍門宗吐納功法



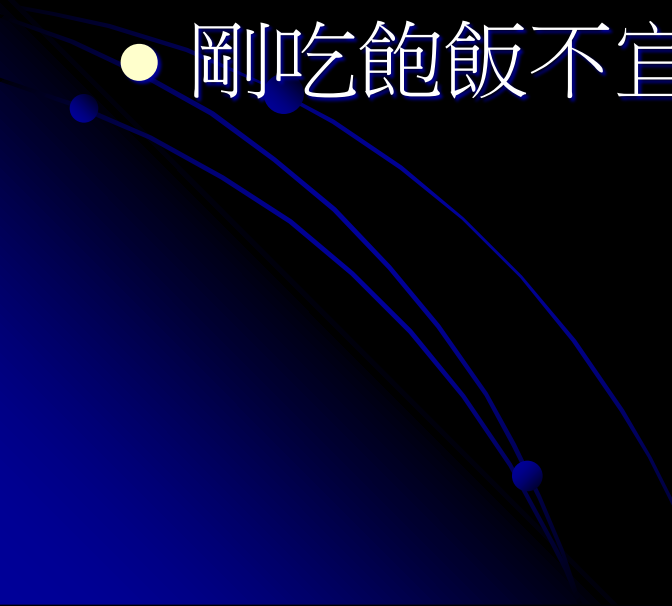
呼氣時



吸氣時



練習時間、地點、頻率

- 隨時隨地都可以練習
 - 戶外空氣清新處更佳
 - 每天早晚二次，每次**10**分鐘就有效果
 - 剛吃飽飯不宜操作
- 

結語

- 氣功甚或伴隨修鍊氣功而生的特異功能，仍有許多無法驗證的事實，
- 但也因許多科學家或研究人員，甘冒抨擊，在大膽假設小心求證下，驗證了許多對人體**身心神靈**有益的實證。
- 當然，有時候眼見不一定是真，眼不見以不一定是假的。**不「迷信」，也不「迷不信」**
- 所以也有不少是以魔術手法欺騙大眾，甚或騙財變色，這都是你我要當心的。

- 你有在呼吸嗎？
- 別忘了呼吸
- 呼吸就是生命力，也是更新和代謝的力量

● 讓我們一起體驗吐納（深呼吸）的奧妙



祝福各位

身體健康
窈窕美麗
學業順遂

謝謝！

