

# 经络调气养生 ——气化生命 神为主宰 人生百年不是梦

王品山, 王明章

(辽宁中医学院附属医院, 辽宁 沈阳 110032)

**摘要:** 气化生命印证了中医经络理论——“炼精化气, 炼气化神”。元气—宗气—营卫之气, 调节机能运行, 控制平衡稳定, 促进新陈代谢, 提高免疫功能, 防治疾病, 保健养生。生命是个气化动态神为主宰的恒温实体, 主要是自身的功能运动。心平气和, 健康长寿。胎息法调气养生, 就在于调动先天奇经八脉的元气循行, 缓冲气差压力, 调节内在平衡, 达到心平气和的胎息状态, 实现“恬淡虚无, 真气从之, 精神内守, 病安从来”。从而精力充沛, 神气十足, 健康长寿。人生百年不是梦!

**关键词:** 炼精化气; 炼气化神

**中图分类号:** R212 **文献标识码:** A

气是肉眼不见的暗物质, 与普通物质的比率至少500:1(据《国际先驱导报》)。气化运行大千世界, 开创了人类的物质文明。气化生命也印证了中医经络理论。诺贝尔奖获得者, 美国的费里德等3位药理学家, 发现了氧化氮在血管机能调解过程中所起的信号传递作用, 提示了气体分子在生物体内的传递作用; 同时也破译了中医对生命认识的气化经络——“炼精化气, 炼气化神”。

据《灵枢·经脉》:“人始生, 先成精, 精成而脑髓生。骨为干、脉为营、筋为刚、肉为墙; 皮肤坚而毛发长。谷入于胃, 脉道以通, 血气乃行。”简练的叙述了妊娠分娩胚胎繁殖发育过程。其中提到两个“脉”字: ①是“脉为营”。指的是与生俱有的奇经八脉元气繁殖发育成形。④是“脉道以通”。生后大气由鼻口而入, 积于胸中, 出于喉咙, 以贯心脉而行呼吸的肺部宗气振奋。哺乳后十二经脉道才通。循行的是营卫之气, 营行脉中, 卫行脉外(血液循环, 神经走向), 恒温少火(正常体温), 蒸腐水谷(消化吸收), 成长养形。元气—宗气—营卫之气, 3级不同压差(血压)气机功能的整合, 平衡了生命机体组织结构各有所司的协同功能。调节机能运行, 控制平衡稳定, 促进新陈代谢, 提高免疫功能, 防治疾病, 保健养生, 完成了生命的气化动态神为主宰的恒温实体。因而是: 经络是载荷于生命机体组织结构层次间隙的, 以气为主体的循行网络系统。具有与生命机体组织结构功能作用的同步功能作用。如: 经脉、络脉、经筋、经别、经水、皮部等, 是

生命机体组织结构自身整合调控的机制系统——“炼精化气, 炼气化神”。经络是生命的半边天。“炼精化气, 血气乃行; 炼气化神, 整合调控; 是动是主, 辨证治病; 经气循行, 调气养生”。

“人始生, 先成精, 精成而脑髓生。”与生俱有的奇经八脉, 其根在脑, 其布在身, 其用在神。神之导使, 智之本能, 对十二经脉、脏腑、四肢、百骸、五官、九窍都起到主宰作用。脑是无限量的, 其用也是无限度的。全身之用都在于神(生命全息), 无时无刻不在消耗经气。神的本质是视、听、闻、味、意、志、思、虑、智等, 显露于情的, 尤为二目: 喜、怒、悲、恐、惊、忧等, 其主宰都在脑。脑为元神之府, 司生理功能, 繁殖发育成长, 修补组织; 又为识神所居, 思维活动(大脑两半球), 对内生理变化, 对外环境事物, 司信息交换, 以维护生命机体内外环境的和谐统一, 保持相对平衡。因而是: 生命是个开放系统的耗散结构; 是个不均匀系统的协同整体。高级活动不是低级运动的综和。局部的物化功能受到高级协同功能主宰的控制——“炼精化气, 炼气化神”。气化生命, 神为主宰。

由此可见, 人的生命在于运动, 主要是自身的功能运动。宗气振奋, 营卫畅通, 元气充沛, 就能够神气十足的健康生活。抗衰老, 防疾病, 乐观向上的延年益寿。人的生命是适应自然而生存的。《素问·上古天真论》:“知其道者, 法于阴阳, 和于术数, 饮食有节, 起居有常, 不妄作劳, 故能形与神俱而尽终其天年, 度百岁乃去”。这是生

人报道有所上升, 发病率还是很少, 特别是反复发作的血尿, 伴有腰酸、膝软、乏力症状, 另一方面这些人群发现血尿后, 精神紧张, 到处就医, 如果又有了前面的诊断, 医生习惯的凭以往的诊断、凭医生自己的经验, 或者病人每因劳累血尿加重, 医生很自然诊断为隐匿性肾炎。如果进行尿红细胞形态检查, 和彩色超声检查不难诊断。

收稿日期: 2005-06-30

作者简介: 王品山(1920-), 男, 辽宁海城人, 教授、主任医师, 研究方向: 经络应用研究。

## 参考文献:

- [1] 杨方, 柳文鉴, 何国玲. 小儿胡桃夹现象与肾小球疾病的关系初探[J]. 暨南大学学报, 2004, 25: 2
- [2] 林维勤, 黄洪峰, 李明, 等. 成人胡桃夹现象的诊断与治疗[J]. 中华外科杂志, 2003, 12: 41
- [3] 丁德刚, 华国志. 成人胡桃夹现象与血尿[J]. 河南职工医学院学报, 2003, (10): 6
- [4] 蔡伟, 洪宝发, 杨勇. 胡桃夹症临床症状和影响学表现的探讨[J]. 临床泌尿外科杂志, 2004, (12): 19
- [5] 何红权. 胡桃夹现象诊治现状[J]. 湖北中医杂志, 2003, (2): 8-10
- [6] 钟宏琳, 欧伟宁. 成人静脉胡桃夹现象9例分析[J]. 广西医学, 2004, (9): 26

活行为的准则。人的自身研究也必须是从源头开始,破译先天基因密码。研究遗传工程是二十一世纪的惊人发展。但生命是个气化动态神为主宰的恒温实体。生命现象精、气、神。精是物质,神是信息,传精注神,有赖于气的能量。生活行为调控器,气化生命,离开了调气养生也将是不可思议的。

据《道藏·洞真部》胎息经:“胎从伏气中结,气从有胎中息。气入身来为之生,神去离形为之死。知神气可以长生,固守虚无,以养神气。神行即气行,神住即气住。要欲长生,神气相住。心不动念,无来无去,不出不入,自然常住。勤而行之,是真道路”。子宫腔内蛰伏之元气,动而不行为息。精子、卵子在子宫内结合着床胚胎,同样是动而不行为胎息。83 个字说明了神气在生命中的长生作用。

如:《抱朴子·释滞》:“得胎息者,能不以口鼻嘘吸,如在胞胎之中,则道成矣。初学行气鼻中,引气而闭之,阴一心数至一百二十,乃以口微吐之。吐之及引之皆不欲已耳闻其气出入之声。常令入多出少,以鸿毛著鼻口之上,吐气而鸿毛不动为侯也。渐习转增其心数,久久也以至千,至千则老者更少,日还一日矣”。体内的微呼吸,吐故纳新,行气活血,通经化滞,防治疾病,永葆青春旺力。

又如:《千金要方·养性调气法第五》:“和神导气之道,当得密室,闭户安床暖席,枕高二寸半,正身偃卧,瞑目,闭气于胸膈中,以鸿毛著鼻上而不动。经三百息,耳无所闻,目无所见,心无所思”。状似“休克”,以养性调气修身,提高生存质量,延年益寿。

孔子很讲修身养生,他告诫人们:“少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得”。而且饮食有节,非常讲究:“食不厌精,脍不厌细;嗜食而曷,鱼馁而肉败不食,色恶不食,嗅恶不食,失饪不食,不时不食,割不正不食,不得其酱不食;肉虽多不使胜食气,唯酒无量不及乱;沽酒市脯不食。不撤姜食,不多食。”从饮食种类,新鲜程度,制做方法,到吃的时间用量和卫生,都有一定的要求。但他没认识到气化生命,神为主宰,生命在于运动。气是生命的动力,不知调气养生,仅活了七十三岁就去世了。可见单纯饮食养生,是不够的。

孟子则讲:“我善养吾浩然之气。”他说:“其为气也,至大至刚,以直养而无害,则塞于天地之间;其为气也,配义与道,是无馁也。”他没说明具体的养气方法。很可能是闭目养神,以神住即气住,而直养无害。活到八十四岁与世长辞。传流后世民间,把生命的极限与圣人死亡挂钩,常说:“七十三、八十四,阎王不请自己去。”

《千金要方》的作者,唐朝孙思邈,则精于养性调气,寿活了一百零一岁而终生。可谓修身养生有道,极尽生命的最大限度,“度百岁乃去”。启迪后人,如法养生,人们的生命是可以长命百岁的。提示:调气养生,能够延长生命 1/4。

综上所述:《灵枢·经脉·人始生》43 个字,说明了生命的繁殖发育成长——“炼精化气,炼气化神”。《道藏·洞真部·胎息经》83 个字,说明了神气在生命中的健康长

寿,防治疾病。一共 126 个字,概括起来,就是一部《经络调气养生保健学》。提高我们对生命的再认识,将为人类的保健卫生事业作出应有的贡献。

以古人为鉴,胎息法调气养生,能不以口鼻嘘吸,如在胞胎之中,是生活的养生行为。“三寸气在千般用,一旦无常万事休”。呼吸是第一位的,饮食是第二位的,呼吸饮食并重,才能提高生活生命生存的质量。离开了生活准则,便是自我非命。只有提高自我对生活生命的认识,才不能妄自非命。气在生命机体中的循行是有序的。肺部宗气振奋,呼吸可启动后天十二经脉的营卫之气循行;屏住呼吸,闭气则可调动先天奇经八脉的元气循行,缓冲气差压力,调节内在平衡,达到心平气和的胎息状态。实现《素问·上古天真论》:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。犹如红灯停,绿灯行的交通管制,加强神为主宰,四两拨千斤的自我生活行为。屏住呼吸,闭气心数越多,时间越长,就越能收到有效的应有效应。生命具有气化经络整合调控的机制系统——“炼精化气,炼气化神”。

经络调气养生,屏住呼吸,闭气心数至一百二十,久久也以至千,引人入胜,导人向善,“留得青山在,不怕没柴烧”。这也是生活中的养生行为。它属于任何人的权益。呼吸第一,离开了呼吸就没有生命的一切。《庄子·知北游》:“人之生,气之聚也,聚则为生,散则为死。”珍惜生命,关爱生活,防止污染,“美其食,任其服,乐其俗”的和谐生存。调气养生能够吐故纳新,行气活血,调和营卫,濡润筋骨,滑利关节,促进新陈代谢,提高免疫功能。通经化滞,健脑强身,防治疾病,延年益寿。习以为然,则身心健康,精力充沛,神气十足,诚属养性修身的唯一要道。但愿人人为之,勤而行之,“温故而知新”,人生百年不是梦!

总之,经络是生命的半边天;是生活的调控器;是生存的保护神。生命过程就是要一养二调三保护,主要是神为主宰的自我保护。把呼吸调到微弱的极限,处于胎息状态,真气从之;也就是达到了生命的最强最大限度,平稳“炼精化气,炼气化神”。自然神气相住,心平气和,健康生存,延年益寿。“生命本属一把火,气化结构是经络;炼精化气气化神,神为主宰自生活。”老当益壮,健康快乐!

“古人不见今时月,今月曾经照古人。”历史悠悠,人生百年。当今是基因、纳米、电脑、网络、信息、数码时代,思维反应快,生活节奏快,科技进步之快,一日千里。政通人和,生活幸福,随着社会的发展,而提高人们对自身的认识,是每个人适应社会发展的自我发展认识。谁不想好生活多过上几十年?高科技再发展,也代替不了人的自身发展。人为万物之灵,高科技是人为的。在生活中加强自我养生保健,如像饮食一样的每天坚持调气养生,不为经济条件所限,主动就行。严格遵守生活准则,养成良好卫生习惯,增强环保意识,就能够最大限度的增加健康人群。大家都来珍惜生命,关爱生活,每天引入数码生活,调气养生,提高健康水平,提高生存质量,提高人民素质,以适应社会继续发展的需要,为振兴中华文化而努力奋斗!