

# 首屆世界自然醫學研究學術盛會廣州舉行

隨着現代醫學的日益進步和再認識，「回歸自然」已成為人類的良好願望，自然療法因其療效肯定，使用簡單、取材方便，無明顯副作用等優點正在被越來越多的人所推崇，自然醫學將成為21世紀防治疾病和醫療保健的重要手段。

因此，全面地、科學地、系統地研究發掘、整理和普及推廣自然醫學勢在必行。

首屆世界自然醫學界盛會——世界中醫藥學會聯合會自然療法研究專業委員會成立大會暨首屆國際自然醫學研究學術大會，5月21日至22日在廣州祈福醫院舉行。

大會旨在加強國際自然醫學界的學術交流，促進自然醫學的發展，推廣自然醫學新理論、新技術及新方法的臨床研究與應用，促進自然醫學臨床技術及理論的提高，研討結合21世紀醫學發展的趨勢，探索自然醫學在醫療實踐中的應用模式，並彙集世界各地20多國專家，對世界多種自然療法進行交流，並進行精彩的現場演示。

來自中國、美國、烏克蘭、德國、日本、加拿大、澳洲、以色列、匈牙利、印度、加納及港澳等20多個國家和地區的400多位專家、學者參加了盛會。

了盛會。

學術研討會的講題，涵括了當代國際自然醫學各種臨床應用理論、實踐和發展方向研究等專題，其中有印度草藥療法、蜂產品的臨床應用，維生素與整合療法、三氧療法的應用進展、中國民間自然療法概要、還原離子醫學臨床應用與機理、音樂療法、西方自然療法的進展、熱療抗腫瘤的新進展、非洲草藥、腹針的研究進展（中醫針灸）、營養療法治療腫瘤、斷食療法、醫學氣功治療、現代植物製劑的治療效果和傳統灌木醫學概要等。

## 醫學氣功的治療機理

醫學氣功療法是由練功者通過調身、調息、調心，放鬆肢體，調整呼吸，安定精神等生理和心理過程，達到調節機體臟腑陰陽平衡的一種非藥物強身治病的方法。氣功鍛煉的功效在於增強和培補人體元氣，提高身體素質，並用意識的引導作用，對生命過程實行自我調節、自我控制，以協調機體適應環境，保持內外環境穩定，發揮人體固有的潛能，達到防治疾病，養生延年的作用。

中醫認為：「人生有形，不離陰陽」。人體是一個陰陽對立統一的有機整體，健康的人陰陽是相對平衡的。而陰陽平衡一旦被打破，則人體就會患病和衰老，所以調整陰陽平衡是延年益壽，防病治病的基本法則。氣功通過調身、調息、調心，使人體的精氣充足、氣血調和、水火相濟，使全身達到陰陽平衡的狀態。

調身——是練習氣功的基礎，如果姿勢不對，則會影響人體生理機能，影響入靜。調身指練功時精神不緊張，調整身體的體位姿勢，使肢體放鬆舒適，以保證人體各系統生理活動的正常進行，在外解除身體、四肢、肌肉、呼吸的緊張；在內解除思想、情緒、意念方面的緊張。

調息——就是進行呼吸的調整和鍛煉，古代稱為吐納、練氣、調氣、食氣等，也是使人體內真氣積蓄、發動和運行的主要方法。「一呼一吸謂之息」，通過調整呼吸，使人體真氣得到補充，神氣得到平和。調息不僅有助於意守入靜，放鬆身體，且可調和氣血，協調陰陽，按摩內臟，加強心肺和胃腸功能，改善內臟血液循環，有利於新陳代謝和積蓄物質能量。

一般情況下，呼吸有一定的周期節律和幅度，但在練功過程中，呼吸周期可以變化，節律變慢，幅度加深，起到行氣的作用。

實驗表明，當練功者達到鼻息微微，若存若無的入靜狀態時，出現深、長、均、柔、緩慢的呼吸運動，可使膈肌的活動範圍增大3-4倍，使潮氣量增加，有利於促進新陳代謝，加強血液循環。練功時呼吸頻率可由每分18-20次，減慢至4-5次，甚至達到超生理常識的極慢狀態。同時，可使肺每分通氣量減少，結果是呼出氣中的二氧化碳成分增高，氧成分減少，有效地維持了體內氧和二氧化碳的平衡。對調動體內氣體交換、能量代謝功能的潛能，起到了促進作用。

調心——又稱練意，指誘導入靜。即練功時保持情緒安靜，排除雜念，思想入靜。氣功入靜是一種覺醒狀態下特殊的安靜狀態，以使形體放鬆，氣血調和，經絡疏通，精力充沛，最大限度地調動機體內在潛能，發揮自我調節功能。

實驗表明，練功入靜後，物質、能量代謝和單位時間耗氧量趨於下降，其下降程度與功法和功力有關，入靜後的耗氧量低於熟睡狀態時，表明入靜是一種具有保護意義的儲能、修復過程。入靜可使心率減慢，改善心臟供血狀況。入靜狀態下對環磷腺苷甘(cAMP)與環磷腺苷鳥甘(cGMP)具有調節作用，二者的比值決定細胞的功能狀態。入靜可使大腦皮層處於自動高度抑制狀態，可以調節自主神經系統的功能，排除不良情緒，從而降低內外環境的干擾，使機體生理功能得到調整，病理損害得到修復。

總之，調身、調息和調心三者是練功時是互相聯繫、相輔相成的。其中，意念是主導，呼吸是關鍵，姿勢是基礎，形成一個有機整體。氣功能調節機體各系統的功能，起到防病治病，養生抗衰的效果。

## 氣功治癌具發展前景

氣功療法有扶正祛邪的治療作用。首先，氣功療法重視「調心」，通過調心入靜，甚至達到「練氣化神」、「練神還虛」的高級功夫以後，不僅因「君主之官」的「心」發揮了對五臟功能的主宰作用，使五臟功能得以協調，而且由於調心，消除了情志因素的不良作用，從而起到「疏肝理氣」的治療效果。氣為血之帥，氣行則血行，肝氣舒暢，氣血和調，則無停痰、留濕、血瘀之患，肝氣舒則不侮脾土，而助脾運，後天之精自然源源不竭。其次，調心日久，故能以意領氣，「氣隨意行」然「氣為血帥」，氣血暢旺自可調動人體正氣，圍剿侵入人體的邪毒疫氣；可以驅動經絡之氣以行痰、濕、瘀、滯等濁腐之邪；可以調動營氣、真氣以營養、濡潤受傷的臟腑組織。此外，氣功鍛煉還能培益和增強人體真氣，真氣充則通百脈，增進臟腑的活動功能，增強後天脾胃運化輸布水谷精微的能力，增強人體的抗病康復能力。

氣功鍛煉強調攝津保精，保證人體精氣的儲藏。精充則能化氣，氣旺則能御邪。氣功鍛煉重視調息，吐故納新，肺合皮毛，與大腸相表裡，為水道清肅之上源，所以，氣功鍛煉能增強精氣，調和氣血，疏通經絡，平衡陰陽，使肺氣清肅，肝氣條達，脾氣健運，下元充實，因而達到理氣行滯，化痰除濕，活血化瘀的功效。更主要的是，氣功鍛煉發揮心主神明之能，使神氣聰慧，對自身生命運動和生命過程發揮了最佳調節和控制，使「正氣日盛，邪氣日斂」，最終達到治療癌症的目的。

### 調節機體免疫功能

現代醫學研究，氣功效應與機體免疫功能密切相關，主要集中在內氣提高人體免疫力上。長期的研究觀察表明，氣功對臨床常見的一些免疫性疾病、感染性疾病以及腫瘤等具有一定的防治作用。其作用機制是氣功對機體免疫功能具有明顯的調節作用，有的研究已深入到基因水平。氣功鍛煉能直接或間接地提高機體特異性和非特異性免疫功能，除對免疫細胞、免疫分子有調節作用外，對經絡—神經—內分泌免疫網絡也具有良性的調節作用。

繼續有學者實驗研究顯示，練習醫學氣功，對調節免疫細胞、調節免疫分子和殺傷腫瘤細胞等方面，有確切的作用和功效。

### 在腫瘤治療中的應用

由於腫瘤的發生、發展與機體免疫系統功能的降低有着密切的關係，而腫瘤發生後，又會進一步使人體免疫抑制。現代免疫學強調機體內環境的穩定和平衡是免疫功能正常的關鍵。中醫認為，正氣不足，陰陽失調，氣滯血瘀，痰濕凝聚，日久不散可形成癌瘤。因此，扶正培元，調和陰陽，活血化瘀，軟堅散結是治療腫瘤的主要法則。而氣功通過調身、調息、調心的方法能激發經氣，使機體元氣旺盛，氣機暢通，從而達到經絡疏通，氣血和調，陰平陽秘的狀態，重建內環境的穩定與平衡。

臨床實踐證明，氣功對癌症病人具有一定的治療作用。特別是與中醫中藥、針灸、排毒、三氧等綠色綜合療法結合，共同發揮抗腫瘤效應，能顯著提高腫瘤病人的免疫功能，提高血氧含量，改變了癌細胞的缺氧生存環境，從而加強了對癌細胞的抑制和殺傷力。氣功既可適用於手術、放療和化療後的病人，起到增進減毒的作用，也可適用於不能手術、不適合放療或化療的晚期癌症患者。氣功具有扶助正氣，改善精神、睡眠、飲食、疼痛等臨床症狀，提高生存質量，延長生存期，有助於腫瘤病人的康復，是一種易學易用的行之有效的康復手段。氣功不僅在腫瘤治療和康復中發揮着一定作用，而且在腫瘤預防中發揮着重要作用。氣功具有廣闊的發展前景。

### 氣功療法最基本兩大類分為動功和靜功。

靜功也稱「內功」，主要是通過一定的練功姿勢、呼吸方法和意守活動，運用鬆、靜、氣、息等方法鍛煉，達到外靜內動，使人體內部的氣血、津液、精神、臟腑和陰陽得到調整。動功也稱「外功」，是指在練功時肢體進行運動，動作表現於外的功法，如五禽戲、易筋經、太極拳、峨嵋樁等。動功主要是通過一定的肢體活動，自我按摩，拍打以及呼吸和意守，使意氣與動作相隨，動中有靜，從而達到臟腑、筋骨、肌膚的鍛煉。古人認為，內功練精、氣、神，外功練筋、骨、皮、身、心、息兼調，精、氣、神並練，能達到培補元氣，強身祛病的效果。

中醫專題講座

撰文：徐長卿

▶ 花旗參清熱生津補氣，配合五味子養心斂汗和麥冬清心養陰的功效，為考生解熱除煩增添氣力



**補氣滋陰生脈飲**

5月天氣漸熱，高溫可達攝氏30度以上，是考生體力一大考驗。他表示，中藥養生方「生脈飲」可以補氣滋陰，卻不會讓人入口乾舌燥，很適合在夏日流汗多時補充身體水分。

以人參2錢、麥冬3錢、五味子1錢，用1500cc水煮成1000cc服用。他建議用參鬚一把約5錢或西洋參取代人參，以免年輕人上火。

## 緩解考試壓力 按穴位飲養生茶

此際正是台灣中學考試繁忙季節，為了讓考生減壓，台北市立聯合醫院林森中醫醫院中醫科的主治醫師申一中建議，考生可藉按壓穴位及養生茶飲來增加體力並舒緩壓力。香港的考試季節亦將來臨，家長及考生們不妨參考其中內容作調理減壓之用。

### 三陰交與足三里

考試當天若肚子痛，考生可按膝蓋外緣凹陷處往下4指寬，脛骨邊緣外開1個大拇指寬的「足三里」穴，有痛經情況的女性可按「三陰交」穴，緩解疼痛。三陰交穴位置在內腳踝直上，拇指以外4指寬，脛骨內側的邊緣，在按時會有明顯酸、麻、脹痛感。申醫師提醒考生應避免攝取咖啡因，多補充維他命B群、深綠色蔬菜等，以幫助舒緩緊張情緒。也建議考生在考試當天或前一天，應選擇清淡易消化的食物，並放鬆心情、沉着應戰，才能發揮最佳實力。




**杞菊明目茶**

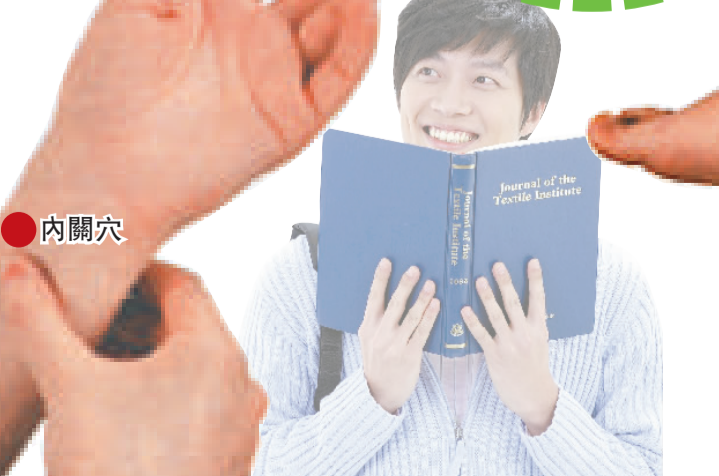
考生苦讀容易造成眼睛疲勞，可以多喝「杞菊明目茶」——將枸杞子3錢、菊花2錢、決明子3錢，以600cc開水沖泡，有養肝血、清肝熱、明目的功能，可減輕眼睛乾澀、紅絲。

**決明子能清肝膽鬱熱**

**菊花平肝清熱**

### 按壓內關穴可寧神

至於容易患得失、精神亢奮或不易專心的考生可以喝具預防失眠效果的「寧心安神茶」——將甘草2錢、浮小麥5錢、紅棗3錢、遠志1錢、茯苓3錢，用約4碗水煎煮成2碗水來喝。其中浮小麥有止汗效果，紅棗則能健脾胃。用指尖輕拍或以食指按壓在前臂掌側、手腕橫紋上約兩指寬地方的內關穴，有寧心安神的效果，每次約5到10秒，可持續按壓2至3分鐘。



資料來源：中央社  
配圖：彭珍

### 酸棗仁安神醒脾



### 玫瑰棗仁助入睡

針對難入睡的考生，中醫的常用湯方如加味逍遙散、天王補心丹等複方可改善這種情況。也可以用「玫瑰棗仁茶」——玫瑰10克、酸棗仁15克，以600cc的水煮開，在下午三點以後到睡前之間的時間飲用。

中醫臨床對症治療