

古代道教健身功法的解析

日本易食研究所 大林惠运

我对中国的道教很有兴趣，也做过一些研究。是对食饵和炼丹情有独钟，都是作为饮食的一部分，从现代医学的角度来剖析，发表了一些论文。也出过有关的书籍。

三十年前，我在国内时曾经有幸接触到道教的有关长寿的练功法。的确受益匪浅。以后定居东瀛，时而将其演练，作为健身的一环。因其不占地方，无需器械，随时可行，实为方便。这套练功法全部共有十二势。因不需要气功的基础，谁都能练习。我就专练第一势的回春功。十年前，我曾在国际道教学术交流会上做过表演。这个功法中的一个动作非常有趣。就是站立着进行全身的抖动。每次做完，就会感觉到全身的血流一下涌向脚部，浑身舒畅。究其原因，不得而知。

无独有偶，数年前，日本的电视上，有位心血管疾病的专家，介绍了让血管年轻化的方法，其中一个动作，与道教的抖动功法有着异曲同工之妙，也是全身抖动，只不过略有差异。我在看到这个介绍时，立刻就联想到自己学的功法。当然，源于中国古代的道教的这一健身功法，与道教的饮食法相同，知其然而不知其所以然。方法确实有效，但为什么有效，其原理何在，却无法说明。（对道教的食饵法和炼丹法，拙著《从食物营养学，药物学的角度剖析“抱朴子”内篇的炼丹，和药求长生手段的是与否》一文中有详细的叙述，可到百度搜索。）于是，我就开始寻找有关的医学论文和论述，去探明这一功法的机理。

想不到，这一由中国全真道华山派的秘传养生长生功法，在数百年前已有如此神奇的创举，难怪道教中能或长寿的道人辈出。只要是练功或是食饵，都能得到高寿。但炼丹难以苟同。而我如今发现，这一功法在现代医学上，竟与诺贝尔医学奖的获奖理论一致，酷的令我无语了。

原来，在人身按一定的方法进行全身抖动时，会刺激人体的血管收缩和舒张，使人的血管内皮细胞不断分泌出一氧化氮。而一氧化氮被称为是人体血管返老还童的秘药。因为，一氧化氮具有扩张血管，使血流顺畅，降低血压，预防动脉硬化的机能。同时又能修复损伤的血管，使其维持柔软的弹性。

所以，当抖动停止后，一瞬间，腿部会感到一股热流，浑身舒畅的感觉。此时，血流量大增，流速加快。这比血液的稀薄更为对健康有益。而今，我每周必

有数次进行这样的微小运动，身体就像不会疲倦似的，且对劳累的恢复速度也极快。加上平时保持有良好的饮食习惯，我的高密度脂蛋白的数值竟达到了 118（约合 3.0mmol/L 以上）。而正常值仅为 40（合 1.03mmol/L）。

中国古代确实有许多不可思议的东东，正有待于我们去解明。我们切不可妄自菲薄。

2016 年 6 月 13 日