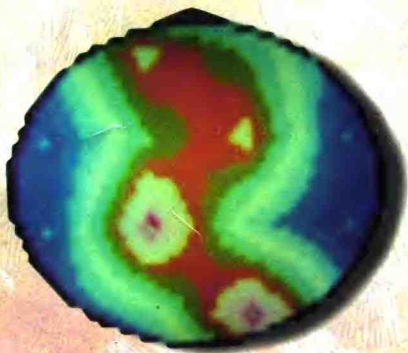


养生祛病 返老还童

王松龄气功养生法延缓衰老效应与机理的研究

赵继承 主编



辽宁人民出版社

养生祛病 返老还童

王松龄气功养生法延缓
衰老效应与机理的研究

●赵继承 主编 ●辽宁人民出版社



00435901



0110905

养生祛病 返老还童

——王松龄气功养生法延缓衰老效应与机理的研究

Yang sheng Qubing Fanlao Huai tong

赵继承 主编

辽宁人民出版社出版发行

(沈阳和平区北一马路138号 110001)

朝阳新华印刷厂印刷

字数:170,000 开本:350×1168 1/32 印张 8 插页:4

印数:1—7,000

1997年3月第1版

1997年3月第1次印刷

责任编辑:杨 惠

责任校对:沈树东

封面设计:杨 勇

版式设计:王珏菲

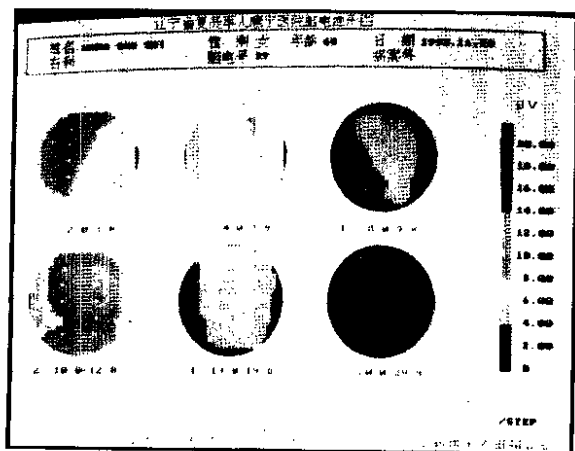
ISBN 7-205-03744-1/R·34

定价:12.00元

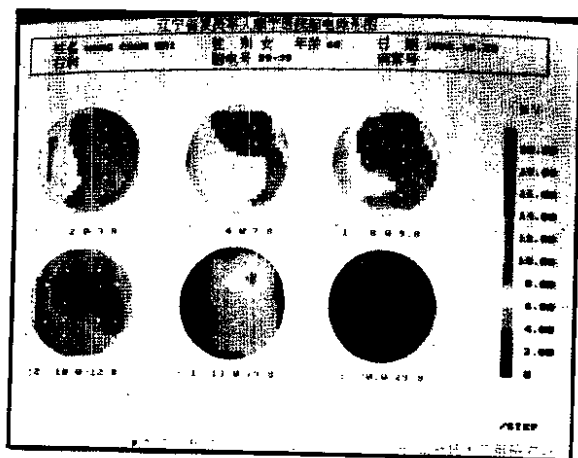


本书主编与王松龄教授

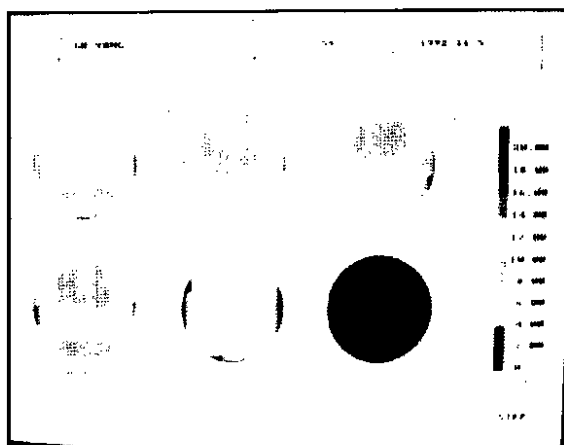
“玄关与玄关效应”例 6 之附图



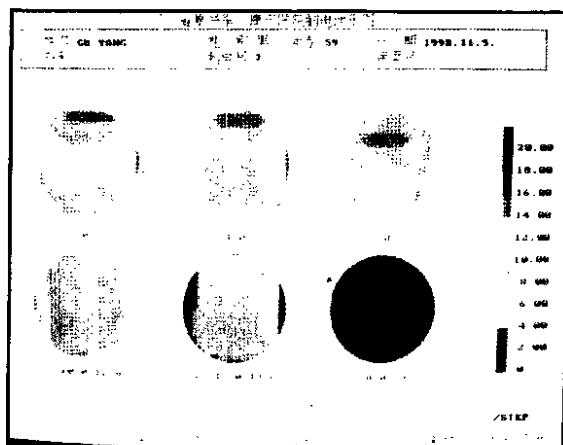
彩图 1-1 “开玄关前”脑电地形图



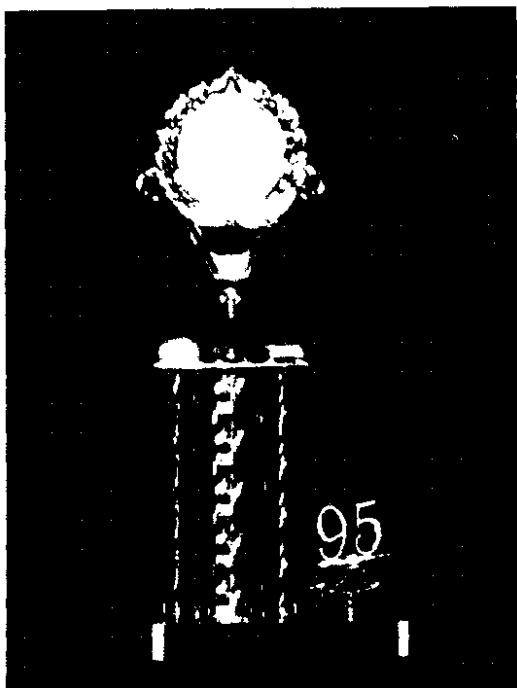
彩图 1-2 “开玄关后”脑电地形图



彩图 2-1 顾明教授练功初入静时脑电地形图



彩图 2-2 顾明教授练功深度入静时脑电地形图



《王松龄气功养生法延缓衰老效应与机理的研究》1995年7月于美国·洛杉矶“第二届国际针灸东方医学学术研讨会暨优秀论文颁奖大会”获一等奖。

王松龄气功养生法延缓衰老
效应与机理的研究

国家自然科学基金资助项目

**The Effects and Mechanism of
Wang Songling's Ways of Preserving
Health and Postponing Aging Through
Qi Gong**

**The Project Supported by National
Natural Science Foundation of China**

赵继承 主编

Zhao Ji-cheng General Editor

编委会成员

顾问：敖拉哈 叶华沐 李德舜
黄 河 陆锦川 孙向鸿
韩家璋 潘东杰 滕方寸
曹祖勤 蒯 明 李培超
潘志杰 赵殿军 姚永泉
金文忠

主编：赵继承

副主编：卢积文 曾尔亢 庞东辉
邹晓莉 刘 晋

编委成员 (按姓氏笔划为序)：

王晨光	方林波	叶剑鸣
白绍鸣	李 征	李代华
李荣祥	刘宪章	齐良波
赵 谦	赵要武	赵玉荣
张孝博	张金鹏	张超中
屠秉强		

序 言

○陈志强

一种气功能列入国家科研项目，并获得国家自然科学基金的资助，恐怕是少有的。

一种气功的功能经过现代科学手段研究并通过科研成果鉴定，恐怕更是少有的。

这就是《王松龄气功养生法延缓衰老效应与机理的研究》。现在，这项科研项目的主持人赵继承教授将王松龄气功养生法及其延缓衰老效应与机理研究成果，整理成书，献给广大读者，诚是一件大喜事。

赵教授嘱我写个“序言”，我不揣冒昧，欣然动笔。因为我本人曾是王松龄气功养生法的受益者，后来赵教授主持这项科研我也间断地参与过，而且我也可算个气功的业余爱好者和研究者。

提起气功，人们对其褒贬不一。有些人把气功吹呼得神而又神，玄而又玄，甚至有人利用气功的神秘之处，弄虚作假，到处招摇撞骗。有些人则全盘否定气功，把它贬得一无是处，甚至有人抓住个别问题，对气功进行口诛笔伐。

气功是中国宝贵的文化遗产之一。气功对调解人的精、

气、神，对治病、康复、养生，对挖掘、开发、调动人的潜能，确实有着特殊的作用。气功门派繁多，各家各派气功各有自己的特点和作用。王松龄养生气功，是养生学家王松龄教授研究道家功，经过挖掘提炼，在道家全真功的基础上整理出来的，并且经过他几十年自身修炼的体会和临床经验完善起来的。《王松龄气功养生法》简便易行，可以站着、坐着或躺着练，时间可长可短，无环境地点限制，而且容易得到医疗和健身效果，甚至可以产生奇异的效果。

赵继承教授从事医学临床工作多年，1984年从师王松龄教授修炼道家气功养生，多年来在传统养生法临床应用、抗衰老及智力开发研究等方面积累了丰富的丰富经验。1991年，在赵教授的积极努力下，由本溪老年人康复研究所、锦州医学院和同济医科大学商定，联合开展“王松龄气功养生法延缓衰老效应与机理的研究”科研项目。这一项目，获得了国家自然科学基金批准并资助。于是，一个由气功、医学、生理学专家学者、医务人员组成的科研组，开始了对王松龄气功养生法的大规模的系统的实验研究。经过3年的努力，终于取得了科研成果。

我们为这一科研成果祝贺，更为赵教授将其整理成书而欣喜。这本书共分两大部分。第一部分是王松龄气功养生法，系统地阐述了道家气功养生法的理论和具体修炼方法，简明易学。第二部分为研究文章及科研成果，为气功养生提供了可靠的事实与理论根据。所以，本书既是介绍气功方法的普及读物，又是关于气功的科研专著。

气功的书已有不少出版，但是，像这样方法、理论、科研成果汇为一体的大概还是仅有的。它不同于那些大讲玄

学、神秘莫测、潜扬迷信的气功书，也不同于那些介绍方法、宣扬独特、鼓吹奇效的气功门派书。它是方法与理论、实践与检验紧密结合的科学的气功书。

人们在企盼着，企盼无法医治的疑难病得以痊愈，企盼病弱多灾的身体能够康复，企盼“返老还童”增添活力，企盼人的智力充分开发。王松龄气功养生法给人们带来了希望，而且这是经过现代医学检验和科学研究所证明了的。

我无意对这本书进行吹捧，作为一个老出版工作者的责任感也不允许我这样做。所以零零散散地写了上面几段文字，一则表达我对此书出版的喜悦心情；一则但愿人们通过此书，经过修炼，获得延缓衰老的效应，健康长寿。

1996年5月于沈阳

前 言

王松龄教授幼年即开始养生修炼，初从师徐圆通居士修佛家功，后复参修道家性命之学（全真丹法）。1956年4月由部队转业到青海省干部疗养院任气功医师，从此便将道家全真气功养生法用于临床实践，在多年的气功养生法临床应用和抗衰老研究中，取得丰富经验，是我国近代临床气功学创始人之一，著名的道家养生学家。80年代，潜心研究中国传统气功的史、理、法，著有《中国气功的史理法》和《中国气功大典·渊源篇》。历任：中华气功进修学院专家委员会副主任、副主编，中国气功科学研究会文献委员会副主任、副主编，中国气功科学研究中心顾问，北京气功研究会顾问委员会副主任，北京海淀走读大学气功学院教授等职。

《王松龄气功养生法》系王松龄教授几十年自身修炼全真养生法的心得和临床经验的总结，系统地阐述了道家气功养生法的理论和具体修炼方法，简而易行，奏效快而无流弊，是养生康复临床的理想手段。10余年来，我们将这系列养生万法用于康复临床和抗衰老研究，初步证明对心血管疾病（如高血压病、冠心病）、代谢与内分泌疾病（如糖尿病）、泌尿与生殖系统疾病（如肾虚阳痿）、神经系统疾病（如神经官能症）、骨关节病（如颈椎病）及青少年眼

病（如视神经萎缩）等疑难疾病有确切的疗效，并有显著的延缓衰老作用。主要表现为修炼该方法后，有视力、听力、体力、记忆力的改善和性功能的增强或恢复，测试多项生理指标逆转，少数人还有白发变黑、眉落重生等“还童”现象。观察中发现，通过对该系列养生方法的修炼，还有激发人体潜在功能和开发智慧效应，尤其修炼“守一明法”和“清静功”诱发透视、遥视、预测等功能成功率达20—25%。修炼该方法比较容易达到“忘我”，从而可以获得“玄关效应”^①，观察发现，约有10%的人修炼1—3个月后可进入玄关境界。

我们的实验研究共分六个阶段进行（前两阶段为预实验研究）：第一阶段研究，于1986年至1989年，本溪老年人康复研究所与沈阳矿务局本溪总医院合作，在王松龄教授指导下，在荆明主任医师、曹祖勤主任医师协助下，由赵继承研究员主持，王凤芦、李代华、宋玉印、蒋乃华、赵立男、白绍鸣、赵谦共同参加，分期进行了心力衰竭、高血压病、冠心病的临床观察。结果发现，不但有较好的治疗效果，而且养生实践者普遍有性功能的增强或恢复。研究论文发表于“首届全国气功科学研究发展战略研讨会”，引起专家们的关注。国家自然科学基金委员会生命科学部专家建议，应进一步做定量研究。我们于1990年7—8月，在中国康复医学会主持下，由本溪老年人康复研究所和锦州医学院合作，在陕西省康复中心，进行了第二阶段抗衰老临床实验研究。由赵继承主持，赵谦、金春峰协助养生辅导，实验室工作由卢积文、邹晓莉、陈耀华等完成。在

^① 参阅方法篇之“玄关与玄关效应”。

对 45 名 45 岁~74 岁修炼王氏养生法的实验者观察 45 天,发现对高血压病、冠心病、糖尿病、中风后遗症、神经衰弱、颈椎病等疾病的治疗效果十分满意,同时观察到实验者血中过氧化脂质 (LPO) 水平显著下降;性激素睾酮与雌二醇比值 (T/E₂) 上升,尤以男性为显著;发中微量元素 Zn 等含量升高,经统计学分析有显著差异。少数人获得了“玄关效应”。研究结果在“首届世界传统医药大会”发表后,引起台湾、香港、美国、加拿大、澳大利亚等国家与地区专家们的重视。会后,由本溪老年人康复研究所、锦州医学院和同济医科大学商定,联合制定研究方案,由锦州医学院老年医学研究室主任敖拉哈教授牵头,申请国家自然科学基金资助。

1991 年 10 月 25 日,我们的申请中标(项目批准号:39170903),随于 1992 年我们开始了大规模的系统的实验研究工作。本项研究在敖拉哈教授和曾尔亢教授指导下,由王松龄气功养生法主要传人赵继承研究员主持并负责养生指导;实验室工作由锦州医学院卢积文高级检验师全面负责。共分四个阶段:

(一)1992 年 3 月—4 月,在辽河石油勘探局兴城疗养院和辽宁省军区兴城干休所,以 45 岁以上部分疗养员和离退休干部、职工为实验对象,进行了第一阶段实验研究。主要参加人员:本溪老年人康复研究所:赵继承、曹祖勤、蒯明、张啓海、赵谦;锦州医学院:卢积文、邹晓莉、赵玉荣、王晨光、肖光、李淑云、塞冬等;辽河石油勘探局兴城疗养院:王仲胜、林成仁、张利光、韩金香、李征、金春峰、齐良波等;辽宁省军区兴城干休所:荣树田、刘振佳;解放军 205 医院:管代义、张树业。

辽宁人民出版社陈志强总编辑、辽宁群众艺术馆顾曙教授在本阶段研究中给予了大力帮助，辽河石油勘探局兴城疗养院、辽宁省军区兴城干休所在本阶段研究中亦给予很大支持。

(二)1992年11月—12月，在锦州市兴城干部疗养院，以该院离退休医务工作者为实验对象，进行了第二阶段实验研究。主要参加人员：本溪老年人康复研究所：赵继承、曹祖勤、崩明；

锦州医学院：卢积文、邹晓莉、王永杰、陈殿利、陈锦平、杨丽杰、刘育钢、李淑华、孟宏等；同济医科大学：刘晋、赵要武、张婷；锦州市兴城干部疗养院：赵杰、李福芹、刘玉芝等；辽宁省复员军人康宁医院：万振兴等；

王中平、王兰、方林波、何细女、银白玉参与了本阶段研究。锦州市兴城干部疗养院、辽宁省复员军人康宁医院在本阶段研究中给予了大力支持。

(三)1993年3月—4月及8月—9月，在锦州市兴城干部疗养院和国家教委兴城疗养院，以离退休医务人员和部分50岁以上疑难病住院患者为实验对象，进行了第三阶段实验研究。主要参加人员：本溪老年人康复研究所：赵继承、邓来儒、王雅静；锦州医学院：卢积文、邹晓莉、赵玉荣、张孝博、金艳书、王晨光、肖光等；国家教委兴城疗养院：邢士荣、笕秋桂、刘清元、付福生等；刘宪章、张金鹏、张俊吉、秦宝珍、李国荣、张云恩等参与了本阶段研究。国家教委兴城疗养院在本阶段研究中给予了大力支持。

(四)1994年5月—6月，在北京外国语大学，以离退休教工为实验对象，进行了第四阶段实验研究。参与本阶

段研究的主要人员有：

本溪老年人康复研究所：赵继承、赵谦；北京海淀走读大学气功学院：虎恩辉；锦州医学院：卢积文、邹晓莉；中日友好医院：安荣珠；北京外国语学院：于元、李咏等。

屠秉强、李荣社、张超中、叶剑鸣参与了本阶段研究。海淀走读大学、北京外国语学院对本阶段研究给予了大力支持。

1994年10月，本项研究结题，并申请成果鉴定，同年12月通过辽宁省科委专家组鉴定，获省级科学技术研究成果（成果登记号：940936），并于1995年7月获“第二届国际针灸东方医学学术研讨会暨优秀论文颁奖大会”（美国·洛杉矶）一等奖。

王松龄气功养生法的研究成果，为该方法的推广应用提供了可靠的理论依据，这不但对抗衰老学科、康复医学临床应用，同时对智力开发亦有深远的现实意义。该系列养生方法尤其适用于老年人修炼，这更是老龄化社会所迫切需要的。由于养生修炼无需药物，可以节约大量医药费，不仅有利国家，对每个实践者亦都是有益的。

编 者

1996年2月4日