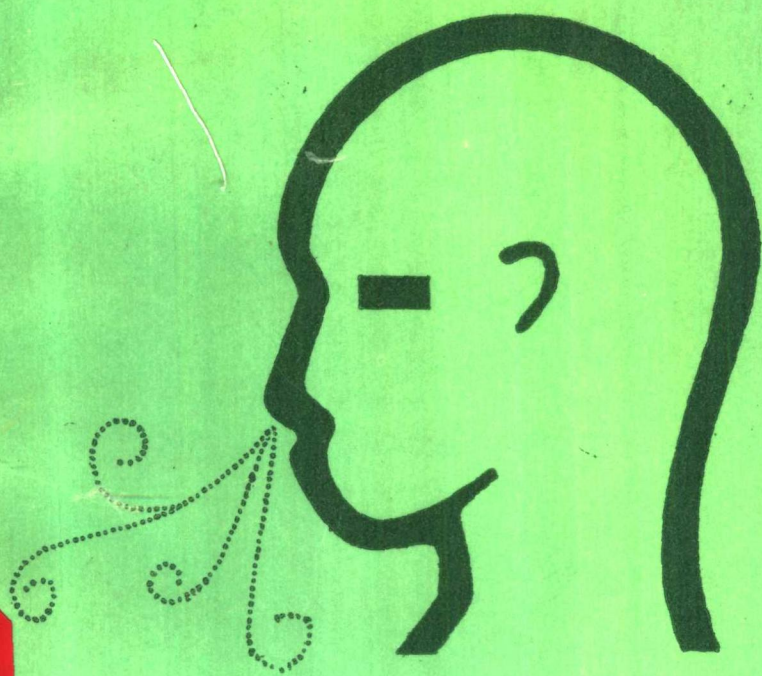


身 健 氣 呼

著者 張榮楫



徐氏基金會出版
世界圖書出版公司重印



身 健 氣 呼

著者 張榮楫

徐氏基金會出版

世界圖書出版公司 重印

呼 气 健 身

(徐氏基金会：科学图书文库)

(台) 张荣楫 编著

徐氏基金会 出版

世界图书出版公司

(北京朝内大街 137 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

1990年8月第一版 开本：140×205 1/32

1990年8月第一次印刷 印张：5.5

ISBN 7-5062-2215-9/R·15

定价：3.60元

经徐氏基金会允许，世界图书出版公司重印，1990。

限国内发行

作者近照



(時年68歲)

本書的宗旨 ——

- 改進東方傳統氣功的缺點
- 發揮西方生理科學的優點
- 善用人體的呼吸機能
- 以呼氣醞釀生命的最高潛能
- 解除人類千百年來的疾苦
- 立萬世後代健康之基礎

這本書是 ——

- 體育愛好者的保健指南
- 醫師的病理寶鑑
- 護士的必修課本
- 任何人要呼吸就必定
要學習的生理科技

前 言

呼氣健身是人類文化的精華；綜合千百年來人類呼吸之經驗，更綜合現代的自然科學與生理科學，彙整出來的呼吸健身方法。呼氣健身的理論是人類傳統病理的突破，呼氣健身的技術是人類呼吸方法依據科學理論的改進；概括來說，呼氣健身是人類在保健上的一項重大突破；經此突破之後我們敢肯定的說，未來的百歲人瑞將不再是世上難逢，而將是你我大家都可能共享的人生福祉；人類的精力和體能也將比過去的人更為增進。

作者發此宏願研究呼吸從幼小的年齡開始；因尚未成年即被病魔相繼將自己的父母親人帶走，其他因信教而常打坐練功的長輩則多能健康長壽。

後來因國家的需要早年即投身軍旅；好得遷台之後打好了英文基礎，退役後即來美國深造；因羨慕美國的研究環境而留下來，決心把東方千百年來行之有效延年却病的氣功，作科學的考證研究。

一方面鑽研東方古代的氣功典冊日夜打坐練功，一方面蒐羅各圖書館中有關生理和自然科學的書籍考證。如此堅持了十多年，曾多次走火入魔去看醫生；經過每次入魔之後的檢討，總有一次大的收穫。

在西方的許多書籍中，對Dr. J. H. Comroe 所著的呼吸生理學受益最多，將積存的疑難問題都得迎刃而解。近四年來不曾有走火入魔，根據學理也有把握相信從此不會再有。

Comroe 所著的呼吸生理學亦有其重大的缺陷，他忽視了呼吸排洩的 CO_2 在化學中有一項最重要的特性， CO_2 遇水化合成碳酸之後即是一種

最不穩定的酸，容易和體內的其他物質化合，因而藏匿人體組織中構成病害，人類所有的頑強疾病，大多數都與此項因素有關，最爲顯著的要算是風濕病。

西方有許多的生理學討論呼吸，但都有理論而無呼吸方法。在東方却是很早就有各種不同的呼吸方法，只因缺乏正確的理論而常走火入魔，以至很多人不敢輕易嘗試。對東西方文明都有接觸的作者而言，因此得以作出適應人體健康所最需要的呼吸方法來。我們爲力求糾正一般人在自然呼吸中向來強調吸氧和注重深長吸氣的積習，特別將促進健康的呼吸方法定名爲“呼氣健身”；期望很多人在傳閱本書的標題之後都可能受惠。

本書在書稿完成之前，因驚喜此突破性呼吸理論與技術之發現，早曾企圖以申請專利之方式貢獻社會，於9—14—86將研究報告送請德州大學西南醫學研究所審查鑑定，承該研究所神經系主任Dr. Robert Levovitz 審閱後接談，特別讚許此呼吸與自主神經功能關係之發現。他們在研究中目前也有此項發現，但因不諳呼吸之運用而未果。繼因此發明之性質不合專利保護條例，循其建議而改以著作出版問世。

近年來，就海外所知台灣的幾件新聞，證明祖國對呼吸的學術需要正殷。問題是因為大家都不知道呼吸還有學問，所以沒有人能把這些問題的癥結和呼吸的學問關連起來。

第一件大事是蔣總統經國先生去世，因急性胃炎嘔吐而導至肺出血，不能醫治。查此症候乃體弱者，小孩，尤其是老年人因交感刺激過多，容易罹患的神經性腸胃疾病。醫生通常的處方是使其空腹或給與葡萄糖注射補助營養使其安靜充分休息就會好。如果知道呼氣健身的人，稍有不適只須保持緩慢的安靜呼氣，不出一刻鐘左右就可以化解；對嚴重的患者或幫助一點舒緩按摩則化解亦快，決不至釀成嘔吐不可收拾。查醫院掛急診的病人，大部份都屬於此種急性神經性腸胃疾患；類此而浪費之醫藥支付，人力財力實在不知多少。但願衛生與教育當局能將此呼氣健身的訊息宣達

祖國同胞。

第二件值得注意的新聞，是梁實秋教授因心臟病去世，中心診所的醫師被控告因拒絕供氧過失致人於死。事實證明中心診所的醫師從臨床學術上知道用氧過多的害處，奈何不能向病人解說用氧過多的害處在那裏，以至病人心急而死，遺屬喊冤告狀。反之，如果醫護人員能夠將此書的理論與技術介紹病人，則病人能安心的呼氣調養，不至於心急，也許能渡過難關展現起色，至少醫師不至讓病人誤會有罪。

另一件值得注意的新聞，是台灣經長期訓練的奧運選手於比賽之前怯場，在漢城送醫院掛急診。這說明台灣的奧運選手訓練缺乏正確的呼吸指導。運動選手不知道正確的呼吸，一切的訓練努力都難免落空。

台灣的社會還正在盛行「有氧呼吸」，各種的健身運動風氣也正在方興未艾，證明祖國同胞正迫切的需要正確的呼吸方法；特在本書譯付世界各國出版之前先在台灣發行，冀能回饋祖國社會。

呼吸的理論和技術並非如一般生理學僅只在呼吸系統中討論過去就算了，因其與各生理系統的功能都有關係，難作很有系統的闡述，這是寫作時感到的困擾，難免在敘述中偶有重覆，或敘述未到的地方在另一章才展現出來，總望有心研究的讀者，對每一個問題的探討，務必讀完本書的每一個字最後才作結論。

呼吸是一項專門的學問，與人體關係的重要來說，應該比其他一切的學問更重要，更須優先普遍的探討實行。奇怪的是注意的人實在太少，因此人類對呼吸所了解的學術也最為貧乏。本書所研究的理論和技術還只能說是呼吸學術的皮毛，惟差堪導引呼吸研究發展的方面，各方面都有待更分門別類的開發；希望更有能力的學術研究單位或個人，大家來參與發展，共同為人類的健康服務，也為後世萬代的子孫奠定更好的健身基礎。

作者：張榮楨於美國德州旅次

1988年12月

目 錄

前 言.....	I
第一章 概論.....	1
一、善用呼吸保健.....	1
二、呼吸保健肯定能延年却病.....	2
三、呼吸保健之至理在於呼氣健身.....	4
第二章 呼吸與各生理系統之關係.....	6
一、呼吸系統.....	6
(一)呼吸器官之功能.....	6
(二)影響呼吸諸因素.....	9
(三)碳酸氣消毒殺菌.....	11
(四)影響二氧化碳濃度諸因素.....	12
(五)劇烈運動之呼吸新陳代謝可能為安靜時之 40 倍.....	14
(六)二氧化碳的溶水性比氧大 24 倍.....	15
二、呼吸與血液循環.....	17
(一)血液的酸鹼度.....	17
(二)血紅素與呼吸的關係.....	18
1.認識血紅素氧的標準曲線.....	18
2.吸氧不宜太多.....	21
3.溫度及血液酸鹼度影響血紅素功能.....	21
4.二氧化碳與氧的交互影響.....	24

5.理想的血紅素氧標準飽和度.....	25
(三)血管與心臟.....	25
四血壓與脈搏.....	28
(五)腹壓有助於血液循環.....	29
三、呼吸與消化系統.....	31
(一)呼吸影響消化的神經功能.....	31
(二)消化器官的機制作用.....	32
(三)呼吸化解消化疾病.....	32
四食物消化.....	33
四、呼吸與內分泌.....	34
五、呼吸與骨骼及肌肉.....	40
六、呼吸與自主神經之關係.....	42
(一)呼吸舒緩副交感神經促進消化功能.....	43
(二)呼吸舒緩胃部鬱結.....	43
(三)吸氣刺激交感促使血壓增高.....	43
(四)呼吸有助於血壓和心率的低減.....	44
(五)交感刺激強而歷時亦長.....	44
(六)交感刺激過甚的現象如同副交感過甚.....	44
(七)刺激過甚之控制與利用.....	45
第三章 呼吸與自然環境.....	46
一、空氣的成分.....	46
(一)氧氣的呼吸特性.....	46
(二)二氧化碳的特性與排洩.....	48
1.二氧化碳可用的特性.....	48
2.二氧化碳不易排洩.....	48
(1)新陳代謝產生的二氧化碳太多.....	48

(2)二氧化碳的分子壓力在肺泡和肺血管之間差距太小·····	49
(3)二氧化碳的溶水性太大·····	49
(三)氮氣對呼吸的影響·····	49
1.氮的氣壓與呼吸有關·····	49
2.氮對潛水的人不利·····	49
二、空氣的自然規律·····	50
(一)氣體擴散律·····	50
(二)溫度·····	51
1.溫度有助於氣體擴散·····	51
2.溫度增加身體抗病能力·····	52
3.溫度調節·····	52
(1)空氣調節·····	52
(2)體溫調節·····	52
(三)空氣的壓力·····	54
(四)水氣·····	55
三、負離子·····	56
(一)什麼是負離子·····	56
(二)負離子與人體之關係·····	57
(三)負離子不足·····	58
(四)負離子不足的原因·····	58
(五)負離子保障電位平衡·····	60
第四章 呼吸技術·····	61
一、傳統呼吸·····	61
(一)迷信氣功·····	62
(二)緩慢呼吸·····	62
(三)唸經或禱告·····	63

(四)中國道教的呼吸特色.....	63
1.丹田.....	63
(1)丹田的神經功能.....	64
(2)丹田控制橫隔膜.....	64
(3)丹田固精克慾.....	65
2.煉氣修脈三部曲.....	65
(1)神與氣合.....	66
(2)神與脈合.....	66
(3)捨氣從脈.....	66
3.周天搬運法.....	66
(五)古代經脈之說.....	67
(六)中國之陰陽病理.....	69
(七)打通任脈督脈.....	70
1.不可盲目追求.....	70
2.對打通任督脈應有的認識.....	72
二、呼氣技術.....	72
(一)練習準備.....	73
(二)呼氣.....	73
1.運動呼氣.....	73
2.安靜呼氣.....	74
3.呼吸說明.....	74
(1)時間控制.....	74
(2)爲什麼吸氣時間不宜超過一秒.....	75
(3)潮氣量.....	75
(4)肺腔氣壓.....	77
三、輔助呼氣技術.....	77

(一)換氣要領.....	77
1.大開聲門.....	78
2.分段呼氣.....	78
3.蠕動有助於空氣交流.....	78
(二)腹壓.....	78
(三)蠕動.....	79
(四)冥想.....	80
四、呼氣練習.....	81
(一)調身.....	81
1.時間環境的選擇.....	81
2.保暖.....	81
3.姿式.....	82
4.控制橫隔膜.....	84
(二)調心.....	86
1.傳統的方法.....	86
2.生理科學的想法.....	86
(三)調息.....	87
1.安靜調息.....	87
2.運動調息.....	88
第五章 呼吸健身效驗.....	91
一、現代體育.....	91
二、傳統呼吸健身效驗.....	92
三、呼氣健身效驗.....	92
(一)無病健身的一般效驗.....	92
(二)容易試驗的即效證明.....	93
(三)解答當今懸疑的病理.....	94

1.旅行病由於副交感過度舒緩.....	95
2.碳酸積滯腐蝕身體形成風濕.....	95
3.中暑病是急性的 CO ₂ 難於排洩	95
4.都市病乃負離子不足的血酸病.....	95
5.心臟問題多半受不當的呼吸影響.....	96
6.任何感冒只因呼出的碳酸氣淡薄.....	97
四防治無藥斷根的病.....	97
(五)學習呼氣健身應有的認識.....	99
第六章 呼氣健身之個別適應.....	102
一、影響呼氣健身之生活瑣事.....	102
(一)食物.....	102
(二)排洩.....	104
1.皮膚排洩.....	104
2.大便.....	105
3.小便.....	107
(三)情緒.....	108
(四)烟、酒.....	111
(五)睡眠.....	113
二、不同工作行業之呼氣健身.....	116
(一)農人.....	116
(二)勞力工作者.....	117
(三)勞心工作者.....	117
(四)青年學生與呼氣健身.....	118
(五)軍人與呼氣健身.....	119
(六)以聲音從事工作者.....	120
(七)呼氣健身增進人的健美.....	121

第七章 呼氣健身防治疾病	124
一、空氣感染的疾病	125
(一)感冒	125
(二)咳嗽	127
二、腹壓或蠕動不足有關的疾病	128
(一)腦貧血中風	128
(二)便秘	129
(三)痔瘡	130
(四)凝肩	131
(五)免疫體不足的疾病	132
三、自主神經失調的疾病	134
(一)心臟病	134
(二)糖尿病	139
(三)高血壓	140
(四)神經性腸胃疾病	142
(五)敏感症	143
(六)失眠症	144
四、血酸有關的疾病	145
(一)風濕關節炎	145
(二)膠原病	146
(三)腎臟病	147
(四)攝護腺肥大(非血酸病)	149
(五)氣喘病	150
第八章 總結	151
一、呼氣健身的重要特色	151
二、呼吸改進之綜合比較	153
三、呼氣健身歌	155

第一章 概 論

一、善用呼吸保健

健康可以創造財富，百萬財富不一定換得來健康。人們終生奮鬥，多半爲了創造財富，然而許多人却忽略了創造財富最基本需要的健康問題。

獲致健康的保健方法雖然很多，無論就運動鍛練，食品營補，或情緒培養，任何一方面或多方面着眼，所獲之效果均屬有限，而所付時間勞力和財務之代價則更爲鉅大，比較起來，總不如自呼吸方面培養健康，效果顯著廣泛，長遠而安全，獲益大而質費不多。

呼吸予人，與生俱來，不待企求，毋庸學習。因此人們並不予珍惜，不求改進；甚且因生活形態之改進，人們之呼吸反日趨退化，影響健康；並未因文明之進化而俱進。多少人衰、老、病、死，過早結束一生，非外力之戕賊，乃因一生未明呼吸之理，未能善用呼吸所至。

試觀初生嬰兒，其活動表態足徵人類原始。其呼吸在安靜時則悠然徐緩，當激動時則吸短呼長，抑且以充沛之呼吸力量悍然驅使小腹蠕動。其發聲，無論哭叫嘻笑，俱由小腹丹田着力發出。故曰人類天賦就會呼吸。古代人在醫藥尚未開發之際，就能有高出現代人類之自然壽命，此乃不知而行之自然收穫。

現代人自幼受襁褓之包紮，及長爲衣褲之腰束，腹部難再有呼吸之驅動。甚且傳統之生理教育解釋呼吸功能僅止於肺，呼吸要旨在於吸氧吐碳

2 呼吸健身

，遂爾不再深求呼吸之理。此之謂文明社會之文明人，體質孱弱，多遜於古代人類。能不說現代人類之生理教育未盡發揮效能，人類之父母師長不僅未善盡呼吸教養之責，甚且尚多誤導。長遠以來迄未有人對呼吸質疑，近年始見有 Peter J. Steincrohn, M. D. 等，在其所著與呼吸有關的書籍中推論，“可能在現存一般的疾病中，百分之八十以上的人類疾病，都和呼吸有關”。茲由本書作者所發現的理論證明，此種推論已經就是事實。願讀者仔細探討揣摩，必定能了解其中奧秘，因而能善用呼吸保健。

二、呼吸保健肯定能延年却病

考查一般的動物，差不多都有其善用呼吸的特色，故其能繁衍綿延生生不息。茲以一般動物呼吸的速度來作比較如次：

動物名稱：	猴	雞	狗	鴨	牛	象	人	龜
每分鐘呼吸速度：（次）	32	30	28	24	20	18	16	2
平均壽命：（年）	8	12	16	20	32	60	72	200

從上面的比較證明，呼吸越慢的動物其壽命越長。此非追求最慢的呼吸就是最好的保健。每種動物都有其特殊的體質極限，惟在其體質和狀況可能的範圍內作出較慢的呼吸，方有利於健身。

更就特殊狀況和環境的保健而論，很多動物都知道用呼吸來適應。例如在炎熱環境或劇烈運動之後，狗會作張口吐舌的呼氣，鯨魚也常會利用海面較低的水壓而作噴水的呼氣；這都證明動物能適應環境和體況的需要而改善其呼吸；但不可服膺傳統的說法，只謂牠們是為了夏天散熱，或為好玩而噴水作戲罷了。

茲以東方宗教，用呼吸保健達到延年却病來作比較。遠者如佛教始祖釋迦牟尼（1028 B.C. — 949 B.C.），享年七十九歲，其特點如佛教「禪功」，以靜坐，無念，呼吸悠緩為主。道教始祖老子，約生於公元前