

这篇文章是在 2018 年 12 月 16 日在北京国际会议中心召开的《中国家庭健康大会》上的《全国首届能量医学之健康管理研讨会》上的发言。作成于同年 12 月 5 日。现将其整理发表。

## 意识、运动、饮食的能量转化、传递与健康

日本易食研究所 大林惠运

有关能量的问题，范围实在太太大，其内涵也极为深厚。我虽然涉及这一领域较早，但对其研究，也仅限于生命能量这一很小的范围。基本上是通过意识、运动、饮食等方法，达到人体自身的生命能量的增强、激发，转化和传递，为人体的康复带来改善。今天，仅就个人的一些在应用上的所见，向各位领导，各位先生，各位来宾做一下汇报，有不对之处，还望在座的各位多多指教、指正。

今天，简单分三个部分来说明。

首先是有关意识方面的问题。

我每次回国，经常会与一些亲友会面，也会为一些新结识的朋友做些健康咨询。因为在把脉上比较熟练，所以在这方面的运用比较多。但是，经常会碰见这样的情况，特别是经朋友介绍初次见面的人，他们往往会比较紧张。这种情况，我在脉象上可以明显的感觉到。遇见这种情况，我就会边把脉边与对方聊天。而大多数人的反应，是这位先生为何不数脉搏的跳动数，一边说话一边把脉能准吗。

其实，我与对方闲聊，是在解消对方的紧张感。因为初次见面，彼此不熟，加上诊脉，心理上有紧张感是很自然的。这在医学界被称为“白衣恐怖症”。就是说，一个平时血压，心跳都比较正常的人，在见到医生开始诊治时，会产生一种莫名的紧张，使血压突然增高，心跳加速。但是，离开医生之后，却又马上恢

复了正常。而我与对方的聊天，会使对方的注意力转移，从而获得对方的正确的身体健康信息，而不致误判。

因为，在对方的眼中，尽管我不穿白衣，也被认为是医生，如果我把脉时的表情很严肃，对方就可能会根据我的表情，误解为自己患了比较严重的疾病，特别是一些原就有疾病的人，会更为紧张。其结果，没病的变成有病，有病的更为深刻。但是，这并非是对方真正的身体状态。

其实，这是人体的生命能量的变化引起的。医生，医院，原本是治病救人的，给与患者的应该是正能量，我这里所说的正负能量，下面会做解释。可是，同样是医生，同样在医院，有时却会给予病人以负能量。而这是与医生，医院的初衷完全相反的。因为，这会得到两个不好的结果，一个是夸大了来院者的病情，二是可能给与患者过度的治疗。

所以，我通过闲聊，先解消患者的心理压力，然后仔细分析脉象，就可得到比较正确的信息，有助于做出正确的康复提案。同时，我也会明确的告诉对方，我与你的聊天，是为了解消你的紧张。在对方恍然大悟时，已经处于松弛状况了。

我再举个例子。那是 16 年前，我的妻子因重大交通事故处于昏睡状态。我在接到通知和孩子一起赶到医院后，主治医生将她的病情做了介绍，告诉我们由于病情危笃，她可能醒不来，变为植物人。当时我要求看她。医生将我和孩子带到了重症监护室。看到昏睡在病床上的妻子，我马上让孩子与我分站在病床两边，一起分别握住她的手，我就在她耳边说：我来了，你放心，不会有事的。这时令人惊奇的是，她的眼睛突然睁开了，嘴唇微动，仿佛想说什么。我马上说：你别说话，好好休息。她就闭上了眼睛，又进入沉睡状态。以后，在医院的治疗和我们家庭的看护下（她基本上不吃医院的饮食，全由我做好后给她送饭），她康复的很好，从蛛网膜下出血，右脑硬膜血肿的垂危状态安然脱险，医生原定的开颅手术也取消了。之后的高次脑功能障碍症也被治愈，被主治医称为是创造了整个日本的奇迹。

这两个例子，实际上全是意识上的问题。意识，是一种感知能力。同时，也是一种生命能量。在这两个例子中，首先，我的这些行动，是进行了一种能量的传递。交谈，握手，将我的能量（我的意识，我的安慰，我的信心，我的知识）传递给他人，使对方进入安心，放心的状态，在这样的状态下，对方就会调动，激发自身的能量，特别是自身的正能量来抵消负能量的所带来的伤害。

在第一种情况时，从现代医学的角度看，人在高度紧张的状态下，肾上腺激素会大量分泌，引起心动过速，血管收缩，脸色苍白，四肢颤抖的状况，这是一种对人体非常有害的荷尔蒙，对人体健康的伤害是极大的。但，这同时又是人体的一种自我防卫，自我保护的体现，也是自身能量的释放。只是，这种防卫、保护，对人体来说，害远大于益。

从中医的角度来说，高血压与肾脏之气不足问题有密切的关系。而肾上腺激素的大量分泌，是肾脏出问题的一种表现，引起高血压是理所当然的问题。只是，这与普通的高血压症的患者不同，这是突发的，应激的现象。随着时间，会很快消失，而不会成为一种长久的持续性的病症。

从能量学上说，这也是一种外界的环境对人体生命能量的激发，可惜，被激发的是负能量，故对人体有害。

这里，补充一点关于正负能量的说明。众所周知，能量分为两种，有正有负，用哲学观点看，是正反相对的两个方面。不管是宇宙能量还是生命能量，都具有这两个对立面。

而后面一个例子，也是通过握手让对方感应，安慰让对方进入放松、安心状态，同时刺激她的生命能量的潜能的爆发。因为，即使是植物人状态，对外界还是可以有感应的。植物人被唤醒也常有发生。

事后妻子告诉我，自己朦朦胧胧地不知如何是好时，两手突然感觉到一阵熟悉的温暖，我轻轻的话语声就像在唤她回家般的感觉，将她从迷茫中唤醒。当时，虽然她拼命想睁开眼，但左眼就是睁不开(因为左侧受严重创伤)，而右眼看到了我，顿时感觉到了依靠和力量。

而我也，面对垂危的妻子，感到了孤独，感到了害怕。因为我不愿意她离开我。其实，这是我们两个人在进行意识的交流和传递，双方都想把自己的意识传递给对方。而这样的传递，即使没有任何的语言也能沟通，因为，这是心与心的交流。同时孩子在另一边握着她的手，满是关切的眼神，等于在我的意识之外，再加上孩子的能量的传递，让她更加有了生存的愿望和动力。对她的身体自我修复的机能，无疑是一个巨大的激活。

这个场面，令当时的主治抢救的医生和护士都很震惊。

现代医学认为，人体本身有自我调节和自愈的机能。事实也证明，有些疾病无需治疗也会痊愈。这是人体的自我修复机能在起作用。例如，手的皮肤划破了，

即使不用药，几天后也能长出新肉或新皮。因为，人体是一个细胞不断被更新的生物体，人体的自我修复，也就是自愈系统，是非常强大的。只是，我们没有尽全力去激活它，这就会让这个系统处于懒惰的状态，处于休眠的状态。

就像有些Ⅱ型糖尿病患者，从吃药再发展到打胰岛素，为何仍然无法治愈呢？因为胰脏也有它自己的自尊心。你认为它已经没有功效了，它就干脆自暴自弃，躺倒不干了，你就靠胰岛素吧，我还能偷个懒呢。结果是人自身放弃了自愈这一最大的康复机能，产生了依赖药物的惰性。

其实Ⅱ型糖尿病，并不是非打胰岛素不可。只要能够激活胰脏的功能，糖尿病患者并非不能治愈。例如，我的一位日本先生，50岁得糖尿病，但是70多岁时与我成为挚友，后来糖尿病发展到全身皮下出血，在我的指导下，并没有使用胰岛素，而是用饮食、体操运动和保健品三结合的、激发自身生命能量的方法，如今已过100，还是健在。这是什么原因呢？就在于激发，激活了他自身的修复和自愈系统，而这个激活，需要的只是能量。这个能量，一部分是靠摄取食物，将热能转化而成，一部分就是靠运动激发我们自身的生命能量。

接下来我想说的第二个方面就是运动

曾经有位先贤说过，生命在于运动。因为不运动，人就容易得病。这是一点不错的。但是，这并不等于所有的运动就是万能的。

为什么呢？日本以前有过一个研究，发现体育专业人士的平均寿命，要比搞文学和理工的人短六年。这是因为年轻时的超强度的运动，会给身体带来许多伤害，而这些伤害，必然会影响他们的寿命。如在日本的各种体育项目中，大相扑运动员的平均寿命最短，而射箭运动员的寿命就很长。同样是体育运动员，前者不光是运动激烈，而且体型巨大，比赛又是近距离的搏击，对身体的伤害极大，特别是肌肉的撕裂和关节的损伤，是家常便饭。可以常常看到比赛时，许多大个子的相扑运动员全身敷贴大面积的伤筋药膏坚持上场，可以想象他们的满身疮痍。

而射箭运动员是单个上场的，比的是中靶的环数，对身体的伤害，相对要小得多，这就在平均寿命上形成了大差。

那么，什么样的运动对我们现代人合适呢？

最近美国的研究发现，短时间的较强程度的肌肉运动的效果，远胜于长时间的散步。特别是在心血管疾病的预防上。这是又一个新的发现。因为长时间的散步所积累的慢性疲劳和慢性损伤，很难消除。

我认为，运动的目的是使自己的身体健康，不管是有氧运动也好，无氧运动也好，每个人都应该选择自身需要的运动方式。

但是，我不赞成长时间的，高强度的运动，因为这样的运动方式不适合普通人，更是大部分老年人和体质较弱的人的不宜。但短时间的，如二，三分钟的运动完全可以。我自身就坚持每天的短时间、高强度的运动。

我在指导一些病患时，运动是必不可少的项目，只是，我所说的运动，都是一些极为简易的，即使是老弱病残的人也能毫无困难的去实行的，而且这些运动都是按照对方身体状况及一些特别需要量身定做的。运动量比较小，动作并不复杂，无需专门的场地，易记易学，而且所需时间也非常短暂。但是效果却是很好。甚至有些运动，也就是一些不能再简单的体操，坐着也可以，站着也可以，躺着也行。这些体操虽不起眼，有些活动部位甚至与想要改善的身体问题风马牛不相及，但只要每天坚持数分钟的运动，很快就能感觉到自己身体状况的改善。

为何能取得效果呢？这就是通过运动使人体的生命能量发生变化。

其实，远在 2000 年前的秦汉时代，中国已经出现了追求长生不老的各种研究，而其中，就有许多简易的运动方式。如导引，行气，吐纳，五禽戏等健身的方法。以后，形成了道教的长生养生法的一部分。

在古代，古人发现了如此有效的健身方法，是从实践经验所得，但只是知其然，不知其所以然。而现代的能量研究，却可以发现，古人其实就是通过这些方法，激活人体自身的生命能量。我们现在所说的“精气神”，就是沿袭了古代的元精，元气和元神之说。（这也被认为是人的三宝）。这是古代长生养生法的关键。

当然，元精、元气、元神指的是先天的，是从父母身上继承来的。也就是现代医学中的遗传因素。

先天的精气神因人而异，但古人认为这是一种生命能量，会左右人的健康长寿，而通过饮食可以维持以及增强这三宝的机能，但还能通过象行气，吐纳甚至房中养生的方法，激活体内的生命能量，使之更为健康和长寿。而房中养生法，

已被国外的现代医学，宇宙生物学家等广为瞩目，被誉为是中国古人对人类的巨大贡献之一。

我在 2016 年，曾经发表过一篇博文，就是有关吐纳之法的。用现代的语言表示的话，也就是“腹式呼吸”。我并不研究中医中的有关“小周天”的学说，但在长期使用腹式呼吸后，发现自己的身体恢复很快，不太会感觉疲倦，精力极为充沛。有时尽管睡眠的时间只有 3、4 小时，一睁开眼，就感到头脑一片清醒，毫无困倦的感觉，仿佛全身是劲，思维和动作都很敏捷，不像一个老人。我自己也感到很不可思议。

究其原因，原来是能量的转化作用。

人体除了摄取饮食获得热量，使之转化为能量外，还必须通过呼吸吸取氧气，排出二氧化碳。一旦呼吸停止，人体就会因缺氧而窒息死亡。

而氧气在人体内的作用，就是将送到细胞内的线粒体中的食物的营养素燃烧，使之成为人体必须的能量。而这些能量的 80% 被用作为人体体温的维持，20% 作为能量使用。如果氧气被隔绝，仅数分钟人体就会失去活力而死亡。可见，氧气对人体的重要。

氧气的吸入是由肺部实行的，而腹式呼吸可以增强肺活量。因为腹式呼吸促使人体内横膈膜的上下移动，使两肺在吸气时，横膈膜每多下降一公分，就可增加约 300 毫升的吸入量，而最高境地的腹式呼吸，可以使横膈膜移动范围扩大 5 公分。这将能给人体带来更多的氧气，用来增强更多能量的生产。

人体的体温每提高一度，就会使人体的免疫能力增高 30%。人体在得病时的发烧，就是人体的免疫系统为提高免疫力所实行的一项举措。

那么，通过腹式呼吸所获得的大量氧气，能为人体提供更多的能量，而人体有了充分的能量，体温的维持自不用说，全身精神抖擞，精力满溢也是很自然的。

还有，我让许多病人做的最多的一个操，就是脚踵呼吸。这也是中国古代道家的一种呼吸法。与其说是呼吸法，不如说是运动的一种，举踵法。这个再简单不过的运动，其对人体能量的产生和变化也是极为巨大的。

道家也好，佛教也好，认为这是气在人体内巡回的一种方法，但是却无法用肉眼所见来证实。所以，尽管经过多少年的流传，还是无法普及，甚至不被认知。

但，从现代医学来看，特别是能量医学来看，这是一个确确实实行之有效的方法。现代医学已经证实，这一动作是有极大的作用的。因为，在举踵之间，人体内会产生一氧化氮。

室外的一氧化氮是汽车排出的废气的一种，是有害的。而人体内产生的一氧化氮却是至宝。人体需要一氧化氮，但通过饮食，运动，却很难激发人体内的一氧化氮的大量形成，但是，道家的脚踵呼吸法却有这样的妙用。

一氧化氮，可以促进血液循环，增加血液的流速，软化血管，扩张血管，降低血压，甚至可以使人的大脑年轻化。而众所周知，能使人体性功能强化的药品“伟哥”，其原理，就是让人体多多产生一氧化氮而已。这个药物原本是为心脏病患者开发的，只是偶然发现还有如此的一面，所以歪打正着，变成了伟大的小哥。但毕竟，药物还是有副作用的。

其实，不用服药，做一些稍微强度高一些的简易体操，不但可以获得同样的效果，还会为心血管的健康带来益处。

### 第三个是饮食方面

这是我研究比较多的领域。由于时间的关系，我只做一些简单的叙述。

用饮食治病，中国自古就有。据中国的《周礼/天官/冢宰》篇所记，周代的宫廷，将医生分为四等，其顺序为食医、疾医、疡医及兽医。以食医为尊，以预防为主。

唐代的孙思邈在其著作《备急千金方》中，设“食治”之章节，开饮食治病之先河。他提出“安身之本必资於食”，“不知食宜者不足以存身”。

也就是说，虽然我们人体的生存，是由饮食来维持的，但如果不知晓食物对人体的适宜与否的话，要想健康地活着是完全不够的。在古代饮食资源缺乏，饥不择食的时代尚且如此，如今我们生活在美食层出，琳琅满目，品种繁杂，数量无穷的时代，更是需要对形形色色的饮食有一个充分的了解，不能一味的只按自身喜好毫无顾忌的大吃大喝。

为此，孙思邈在书中列出了 29 条有关水果，59 条有关蔬菜，26 条有关谷物和 42 条有关动物的记录，对这些食物的药性，药味，到食物的作用及副作用，摄取的注意事项等作了详细的，颇有现代两分法的论述。

可见，食物尽管可以饱腹，可以维持人的生命，但绝非多多益善，应有节制的取用。这在一千多年的唐代，古人已有明确的认识。

纵观如今名目繁多的慢性病，几乎有一半是因为饮食不周而引起的。饮食物的能量，对甲来说可能产生的是正能量，但对乙来说，就并不是一样的了，甚至有成为负能量的可能。而过多的、片面的摄取，还会造成营养过剩的营养不良。

所以，我们每天必须摄取的食物，绝不是简单的吃饭，而是一种对能量的转化，激发的应用方法，也是为我们提高生命能量的一种应用。

最后，我想强调的是，能量知识在实际上的应用，需要小心谨慎。毕竟，我们都知道有正能量和负能量，这是两个截然作用相反的物质，从哲学观点来看，两种能量会互相转换，在用于增进人体健康长寿方面，正能量有可以变为负能量，负能量也有可能变为正能量，而他们绝不是一成不变的。

以上是我的一些浅见，基本上是沿袭一些传统的研究方法。如今，能量医学正以如火如荼的研究和迅猛发展之势，为人类打开了另一页的未知世界。以前只能用推测，肉眼无法看见能量和能量的变化，如今已经可以通过能量医学及其设备，揭开其神秘的一面。而许多健康问题，亦可以通过能量医学获得解决，这对人类来说，是一个极其巨大的进步。

能量医学与健康，必将为我们的健康长寿做出贡献。

谢谢各位的静听。

2018 年 12 月 5 日