回顧與展望

《氣的樂章》，王唯工著，大塊文化出版，2002。讀後摘要及心得報告11

* 儲存在血管壁上的彈性位能會在小動脈末梢轉換成動能，之前則是用位能的形式來輸送能量。微血管網有調控的功能，開口不能太多，否則血壓會下降，大約只開2%(不知道原因)且輪流開來供血，缺血狀態下會加大開口或加多開口。
* 手、腳、人中的動脈迴流圈一方面是為了抵銷反射，另一方面是可以加大吸收循環的能力。A-V Shunt可進一步微調並將多餘的循環血送走。手腳或嘴唇一發白或發冷就是送血不夠，叫做四逆。血多的話，手臉應該很紅潤，因為血氧供應充足，所以A-V Shunt也會開的很大來回送。
* 心臟打的是周期波，且只會產生一、二、三、四、五…的倍頻(即諧波)關係，這是數學與物理的原理，無法產生1.5或1.8等非整數倍(不是諧波)的頻率，不管是演化或胚胎發育，不按這個規則血就打不進來就不能生存。我們已經用實驗驗證了《內經》上的記載，發現結果幾乎都相同，令人十分驚訝。其中五臟都是低頻，六腑都是高頻。
* 丹田、三焦、精氣神、病灶定位、缺氧與預防治療、補脾化瘀、虛火…等的相關說明請參考原著。
* 脈診儀無法直接診斷出癌症。因為癌症發生的局部一定有無氧代謝葡萄糖，因而會產生大量乳酸造成酸度的增加。目前我們只會檢測血液裡的乳酸不會檢測人體局部的乳酸，如能開發出能夠檢測身體上各點(穴道)酸度的儀器，希望可以幫助診斷癌症。
* 現代醫學所使用的檢測方式能看到的東西不多，抽血檢查出來的幾乎都是內臟整體代謝產物，例如血糖、膽固醇、肝指數……等，目前還沒有機器能檢測局部的物質。
* 自體免疫疾病表面上看是免疫力太強，所以把自己的組織當作細菌在吃，只要患者身體一虛、生活一不規律，就很容易發作，如要由循環來治是很困難的。可是，如果換個角度來看，是不是也可看作是抗體辨別力太差？如果能將循環的狀況維持得很好，雖不能根治，是不是也可以讓它不發作？
* 治病不要等到很嚴重的時候才治，最好是剛剛受傷、還在高血壓或缺氧期的時候，一下子就可以治好，等治不回來了才開始，等於是自找麻煩。
* 人最容易出問題的部位就是頸椎。人的脊椎大概都會有點歪，但千萬不要為了嬌媚有意的歪脖子，這樣對頸椎很不好。脖子最容易出問題，因為其他部位的脊椎骨肌肉都是橫向拉的，只有脖子的肌肉是直的拉，此處經絡又多 而且是入口的地方，跟外面的接觸機會多，最容易出問題。有些練功的功法是在局部製造一鬆一緊的動作，如果能配合心跳，就可以幫助血液進來，從改善循環來看是有用的。
* 另一個容易出問題的地方是腰椎。很多人命門(在肚臍眼正後方)不夠鬆，這也是下背痛的原因。命門應該是身體坐挺時摸不到骨頭才好，摸到就不對了。坐姿的問題是很多人忽略的，但影響真的很大，尤其是鍵盤族。要讓命門鬆有一個最簡單的方法，就是面對牆壁半蹲，胸口儘量靠牆，這個動作不但可鬆命門又可補腎。這個動作在國術裡叫做「站樁」， 我們做過實驗，發現這個動作非常補，不用花錢也不用吃藥。
* 身體放鬆的狀態對健康是比較好的，比較不容易老化而長壽。道理大概是這樣：身體中每一個器官都有自己的共振頻率，但肌肉是以多大塊面積當作一個共振單位，則是每個人都不一樣的。練功之人最重要的一件事就是要放鬆，放鬆之後，共振單位才會變得比較小，血流才不會集中在某些大塊的肌肉內。
* 婦女在孕期常被要求心平氣和、多聽古典音樂、避免生氣、心情要愉快，即是所謂的「胎教」，其中道理何在？胎兒的循環系統是獨立於母親的循環系統之外的，胎盤只允許營養等小分子通過而已。但是母親的心跳壓力波能夠經過羊水包傳到胎兒體內，如果母親的心跳與胎兒的心跳有整數倍關係，就可互相幫助互相加強。如果母親心情不穩心跳忽快忽慢，自身營養不均衡或吸食毒品，就會影響到胎盤的小分子吸收且無法好好控制血液分配而影響發育。
* 練功和看風水的人經常強調磁場的重要。人體會受到電場和磁場的影響，但電場不會滲透、不會穿過人體，只有磁場才會穿過身體，但是穩定的磁場不會作用，變化的磁場才會影響身體。電磁波的隔絕是很容易的，只要掛個銅網就行，擋電場更容易，住家的鐵窗就可以擋掉。我們一般常用的家電，如手機等的是高頻電磁波，基本上是不會影響人體的。

(摘要及心得報告全文完)