

Practical Research on Regulation of Human Physiological Function by Chinese Internal Family Boxing

Yansheng Huang

School of Physical Education, Xianyang Normal University, Xianyang, Shaanxi, 712000, China

Abstract

The Internal family boxing in China is a kind of boxing method unique to China that cultivates the mind, keeps fit, health care, and self-defense, and it has great benefits for the adjustment of the physiological functions of the human body. The purpose of this paper is to select a number of Chinese Internal family boxing practitioners who like Chinese Internal family boxing at random. After one year of training, through face-to-face teaching, television, video, telephone and other ways, the paper compares the physiological function indexes before and after practice, and concludes that Chinese Internal family boxing has a significant role in regulating, repairing and improving the physiological function of the human body, which is conducive to further spreading the Chinese tradition and of great significance to unify the culture and carry forward the Chinese Internal family boxing.

Keywords

Internal family boxing; physiological function; practical

中国内家拳法对人体生理机能调节的实践性研究

黄延生

咸阳师范学院体育学院, 中国·陕西 咸阳 712000

摘要

中国内家拳法的是中国特有的一种修心、养生、保健、防身的一种拳法, 它对人体的生理机能调节有着很大的益处。论文旨在中国随机抽选出若干喜爱中国内家拳法的练习者, 经过一年的训练, 通过面授、电视视频, 电话等方式, 对练习前和练习后的生理机能指标进行实际对比, 得出中国内家拳法对人体的生理机能有着显著的调节、修复、改善作用, 这对进一步发扬传播中国传统文化和弘扬中国内家拳法有着非常重要的意义。

关键词

内家拳; 生理机能; 实践性

1 中国内家拳法

随着中国政治、经济、文化的快速发展, 人们对身体、心理的健康提出了更高的要求, 为了进一步挖掘祖国瑰宝, 更好地弘扬传统文化, 中国内家拳法作为非物质文化遗产已备受关注, 尤其是具有修心、养生、防病、治病、保健、防身的功能, 更是受到世界各国人民的喜爱。论文通过对测试者练习前和练习后的基本生理指标进行实践性对比研究, 确认中国内家拳法对人体机能的调节、改善和修复有着显著地效果。

2 实践性研究的过程

2.1 研究方法

笔者在中国北京、天津、陕西、河北、河南、山西、厦

门随机抽取 60 名年龄在 50~55 岁的男性测试者 (具有骨质疏松、高血压、腰椎膨出、便秘等, 另外选择这个年龄段的男性的原因, 是出于在这个年龄段的中年人一般是人体机能包括骨密度、血压、肺活量、体重都处于身体各机能下降的临界点), 测试者的抽取要求: 是要对中国传统内家功感兴趣, 并且没有系统练习过的人员。测试者在系统训练测试前和训练后, 分别对他们进行脉搏、血压、骨密度、脊柱、肺活量等生理指标的检测, 上述几个生理指标基本能有效地反映出一个人在经过系统训练内家拳法前后的基本生理机能状况的变化。

2.2 统计调查

在测试中, 对测试者一年前和一年后分别回收 60 个参加练习者的体检化验单, 共计 120 份, 体检的主要内容是上述

的生理机能指标, 收回有效体检单 116 份。(有两名被测员因身体原因, 无法按时完成练习, 故算作无效体检)。

2.3 生理指标检测

对回收的体检化验单, 一年前和一年后的机能数据: 脉搏、血压、心功能指数等生理指标的前后对比。测试化验完全是按照正常人体检要求而要求的, 如脉搏、血压是在测试员安静状态下测得等。

2.4 检测结果

将对统计结果进行归纳, 并按参加系统训练前后, 并且对脉搏、血压、心功、骨密度、脊柱、血糖等生理指标进行了对比, 见表 1。

表 1 2016-2017 年测试者前后有关生理指标比较表

生理部位	练习前	练习后	正常参考值
心率	5 人 43 次 / 分, 14 人 120 次 / 分	均达到 60—90 次 / 分	60—100 次 / 秒
肺活量	46 人肺活量 3100 毫升	46 人均达到 3700 毫升以上	3500 毫升
血压	32 人收缩压在 145 到 100 毫米汞柱, 舒张压在 103 到 73 毫米汞柱	32 人达到正常血压	收缩压在 139 到 90 毫米汞柱, 舒张压在 89 到 60 毫米汞柱
胃肠功能	41 人有便秘, 腹胀, 口臭等症状	41 人的便秘, 腹胀, 口臭等症状均有明显消除, 或者完全消除, 并且饭量有所增加	
颈椎	27 人椎直立后仰头不能够达到 45 度, 14 头部缓慢左右转动有头晕现象	27 人椎直立后仰头能够达到 45 度, 14 头部头晕现象消失, 并且椎间盘突出和膨出的现象得到明显改善, 脊柱两侧韧带有力	
韧带柔韧度	37 人直腿手摸不到地	37 人全部直腿手摸到地, 其中有 9 人头部可以贴住膝关节	
血糖	26 人血糖达到 11 ~ 14.2mmo/L	26 人血糖空腹达到 4.1 ~ 6.5mmo/L, 餐后 < 8.3 mmo/L	空腹 3.9 ~ 6.0 mmo/L, 餐后 < 7.8 mmo/L
骨密度	55 人 T 值低于 -2.5, 确定为骨质疏松	55 人除 2 人骨密度变化不明显外, 其余 53 人 T 值均在 -1 至 +1 之间, 骨密度显著提高	-1 至 +1 之间

注: 表格时间跨度: 一年

2.5 对测试数据的分析和讨论

从测试对比结果可以看出, 习练内家拳法的被测者脉搏、血压、肺活量、血糖、肠胃功能在一年的练习中, 有着显著的变化, 安静时的脉搏和血压明显地比一年前时的低, 训练前比训练后明显地出现了心跳平缓 and 低血压, 说明练习内家拳法对心血管机能比较大的影响。(内家拳讲究阴阳五行守静) 从结果来看, 练习内家拳后出现了一定程度的心动徐

缓和血压降低, 比练习前表现的明显, 因此, 从结果可知, 练习后的心脏恢复功能比练习前的高。练习前后对心血管机能的影响程度不同。

通过练习前和练习后的指标检测结果, 可以看出, 中国内家拳的功法是可以起到防病治病的效果, 对不同病症能够在练习过程中不断反复出现“病理反应”, 最终达到有病治病, 无病强身的功效。并且会通过以后的练习内家拳继续调查检测, 看是否对其他的病症, 如脑梗、强直性脊髓炎、关节炎等是否有效。

3 内家拳功法的机理哲学观

中国传统文化自古都讲究整体性、时效性、周期性和系统性, 讲究与人与自然的合一、和谐, 这与西方的“就事论事”的深入性、精致性和逻辑性的哲学观点有很大的不同。内家拳法对其“内功”的修炼要求很高, 特别讲究细节的意念引导, 放松、守静、自然, 内家拳法的每招每式也是对其身体内部的各个脏器、筋骨进行翻动、拉伸, 外部看不出动作, 而内部筋与筋的拉伸、骨与骨的合理摆放、内脏的依次运动, 这就是起到了外行所说的“生命在于静止”, 其实起到了而其内功的修炼则能使外形的每招每式更趋自然和完美。例如, 五行拳, 包括劈、崩、钻、炮、横, 从五行学上谈, 五行即金、木、水、火、土, 按中医理论在五脏则为肺、肝、肾、心、脾。五行配五脏, 五脏配五行拳, 内外呼应, 息息相通。五行拳中的劈拳, 其属肺, 常习此拳, 可以拉动肺经, 对鼻炎、荨麻疹有显著效果; 炮拳, 其属心, 是一气之开合, 用的是心梢之力, 可以拳养心血, 对高血压、脑梗很有效果, 其余钻拳、横拳、崩拳等都带动内脏的所属器官和经络, 对身体、精神、内心修养有很大的帮助。在练习内家拳起落中, 通过身体、呼吸、意念上的“三合”, 使血管的扩张和血管的收缩, 做到精气神的统一, 而在西医的理论上, 是无法理解和解释的。如使用炮拳做缓慢、柔和而有节奏的开合运动, 带动心脏、血管的收缩有序运行, 在拉伸心包经、三焦经等经络的同时, 可使回心血量较平时增多, 人体双循环的血液均增多, 心肌毛细血管相应扩张, 从而改善其新陈代谢, 增加心脏储备力, 而且有助于改善和提高全身健康状况。“养内胜过养外”^[1]“内练一口气, 外练筋骨皮”内家拳讲求的是用脏腑之气, 运用阴阳五行相生相克之法, 既守住先天之元气补充后天来自大

自然(包括食用自然生长之物)的大气,内家拳的修炼就是通过五脏六腑和经络将先天之气与大自然的大气相通,做到精气神合一,最终达到养生保健的目的。

4 内家拳法对人体机能的调节原理

经过一年的测验观察,习练内家拳法不仅对基本的人体机能具有调节所用,并且对多种慢性疾病如慢性气管炎、慢性胃肠炎、慢性肝炎、心脏病、高血压病、神经衰弱症,以及慢性风湿性,外观上有明显病理变化的疾病,如全身性多发性脂肪瘤、甲状腺肿大症等的治疗,都取得了意想不到的优良效果。

内家拳法作为医疗体育的最大特点,就是无副作用,依靠自身调节身体机能。因为不要求必须入静,也不用人为地调整呼吸,更不要要求具有神秘色彩的意守丹田和大小周天,保持自然呼吸,全身保持“松而不懈,紧而不僵”的状态就行了。内家拳法的姿势多种,但方法简单,主要是通过抻筋拔骨,使神经系统,血液循环系统,消化系统等方面,因为有些生活习惯的长期不良所造成的机体阻塞得到自然疏通,进而增加人体免疫力。

练习内家拳法就是因为通过这种特殊形式的锻炼后,身体各组织系统增强了抵抗力,使保护自己的机能得到调节、增强和提高。练习中能够促进血液循环的重新分配,使内脏里贮存的粘稠的血液通过循环,被人体吸收或排出体外^[1]。同时,肌肉里的毛细血管也大量开放。这主要表现在手足等处有麻胀感,皮肤上有蚂蚁爬的感觉,全身发热出汗等,进而使机体的各个器官和经络通过内家拳法的习练都可以达到气血疏通。从习练前后的血液常规检查得知,习练后较习练前,每立方毫米血液中,红血球能增加152万左右,白血球能增加3650左右,血红蛋白A能增加3.2克左右。血红蛋白是体内氧气的输送者,当它流经肺部时,能吸取96%的氧,放出废气二氧化碳;流到各组织器官时,又能迅速释放氧气供组织需要。可见血红蛋白的多少是血液含氧量的标志。血红蛋白的增加,给机体带来了大量的氧气,这对大脑皮层来说是一种良性刺激。这种良性刺激出现愈多,就愈能促使机体中病灶提前排出,称作“玄冥反应”,经过多次的“玄冥反应”

后,人体机能就会从多次的病灶反应中,逐步得到健康。头痛、失眠、多梦是神经衰弱和一些慢性疾病的主要症状,医生颇感棘手。睡眠是大脑皮层及皮层下中枢抑制过程的表现,如果抑制得不够深沉,就不易入睡,容易做梦。由于失眠而造成头昏脑胀,精神不振,医药无效者,通过习练内家拳取得较好的疗效。

据测试者形容习练内家拳前胸闷气短,习练后身轻似燕、心情愉悦,习练的时间愈长,疗效愈显著,究其原因,是由于内家拳法能使中枢神经系统迅速、深沉、广泛地调整到最佳状态。

在医疗常规上不主张心血管系统疾病患者进行剧烈的体育运动,以防发生危险,习练内家拳法却无此弊病,它通过自然呼吸,能利用不同的姿势做到抻筋拔骨,习练后气不长出面不改色,所以心脏病患者也能习练内家拳法进行治疗。

在习练过程中,身体的横膈肌活动范围加大,形成自然的腹式呼吸运动。这种自然形成的腹式呼吸非但不会产生任何不良的副作用,且能强而有力通过横膈肌有规律对内脏进行挤压按摩,能够达到按摩肠胃、治疗便秘、增强消化吸收机能,而且能使患者很快增强体质,恢复健康,使瘦人增加体重,胖人能去掉多余的脂肪而变瘦。过早的机能衰退是由长年的喜静少动或者身体和心理压力过大所致,到了60岁,血液从两臂流向两腿的速度要比年轻人慢30~40%;胸壁也因常年懒惰而逐年硬化,深吸一口气后,呼出的气也会逐年减少。到了70岁,神经传达信息的速度也会降低10~15%,但是这些随年龄而来的衰退现象,通过习练内家拳法,大都能予以延缓。经常习练者能使老年人安静时的心搏率降低,并能使每次心搏所的血流量增加,能改进血液循环与呼吸系统的功能,增进肌肉的收缩力量,有助于保护关节免受意外损害,防止老年人的关节硬化;同时由于练功后体内钙的含量也会相应增加,因而人体对于抵抗骨折的能力亦可加强。

参考文献

- [1] 周伟良.浙东内家拳历史源流考[U].杭州师范大学学报(社会科学版).
- [2] 刘厚中.太极笑笑生 身边的武林:内家拳修炼体悟笔记[Z].中国发展出版社.