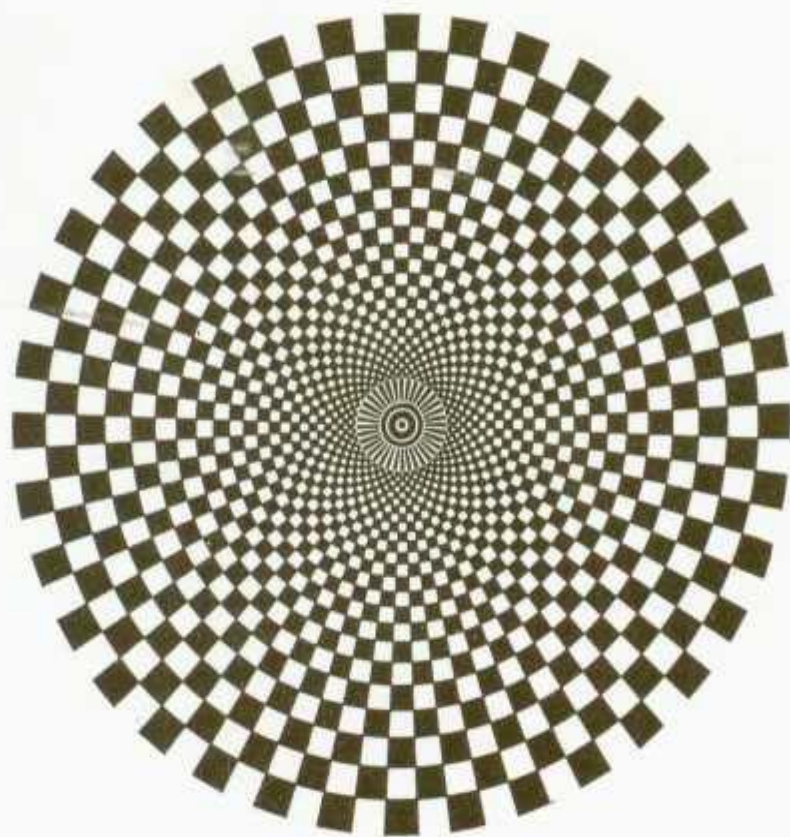


意識訓練 解除高血壓的臨床實驗

The clinical Experiment on consciousness Training
for relieving Hypertension



吳清吉

Wu Ching Chi

Chinese Taiwan

意識訓練能調整血管運動中樞，並能解除高血壓。
故自主神經系統不受意識控制的理論是錯誤的，應予修正！

意識訓練解除高血壓之臨床實驗

吳清吉：中國內臟器官強化運動創始人

彰化縣立體育場場長

林碧茶：台灣省立台中第一高級中學教師

住 址：中國台灣台中市健行路 86 巷 5 弄 32 號

電 話：(04) 2317779

摘 要

高血壓是戕害人類生命的第一號兇手，全世界約有八億人正深受其苦。本臨床實驗，為激發高血壓患者腦幹網狀致活系統「意識電子」的潛能，以調整血管運動中樞而解除高血壓患者之生命危機。

1986 年冬初自願前來接受意識訓練的高血壓患者，共有吳君平教授等六人，平均實施 40 天的意識訓練。結果發現意識訓練解除高血壓的效果非常顯著：(1)心縮壓～六人中恢復正常血壓者四人，降為臨界高血壓者二人， t 值 9.47， $P < 0.001$ 。(2)心舒壓～六人皆降至正常血壓數值， t 值 4.57， $P < 0.01$ 。

本臨床實驗係依據 WHO 基準，受試者實驗前、後測驗的血壓指數之差異 t 檢定及有關文獻等作分析討論。研究結果，與哈佛醫學院臨床訓練高血壓患者，降低心縮壓的效果一致。研究者繼其發表於 1986 年亞洲運動科學會議「意識調整心率實驗研究」之結論，再度證明：

「意識訓練能調整血管運動中樞，並能解除高血壓。故自主神經系統不受意識控制的理論是錯誤的，應予修正」。

意識訓練是以意識電流鍛鍊身心的「意氣功」，人類若永恆地做此項訓練，則能發揮潛意識神奇的威力，很可能隨意控制內臟和腺體機能。因此，意識訓練法將成為西元 2000 年人類行為科學的主流。

一、研究目的

- (一)為激發腦幹網狀致活系統「意識電子」之潛能，以調整血管運動中樞，解除高血壓患者的生命危機。
- (二)再次以實驗證明「自主神經系統不受意識控制的理論是錯誤的，應予修正」。

二、研究過程

- (一)方法：以意識訓練法對高血壓患者做臨床實驗研究。
- (二)期間：西元一九八六年十二月至一九八八年五月。
- (三)實驗工具：*Model DS-51 Digital Blood Pressure Monitor (Made in Japan)*。

四實驗設計：

- 1.徵求高血壓患者為受試者。
- 2.採用個別指導並促其做個別練習。
- 3.臨床實驗「前測驗」與「後測驗」之時間、儀器測驗者都相同，並於靜坐休息 30 分鐘後，才作測驗，使受試者血壓處於穩定狀態。
- 4.受試者接受「前測驗」，必須停止服用降壓劑 24 小時以上；接受「後測驗」，必須停止意識訓練 24 小時以上。
- 5.本實驗以「WHO 基準」認定高血壓患者。
- 6.將臨床實驗的「前測驗」與「後測驗」之血壓指數，作差異 *t* 檢定，藉以評鑑意識訓練效果。

(四)受試者

吳君平：男，55 歲，教授，台北縣板橋市陽明街 27 巷 6 號四樓。
電話(02) 9534251，患高血壓五年。

江林彩卿：女，58歲，公務員，台北市松山區福德街57～3號。
電話(02)7633534，患高血壓四年。

蔡明曜：男，58歲，公務員，台北市撫順街390巷28號四樓。
電話(04)7618425，患高血壓五年。

陳仲銘：男，44歲，董事長，台中市美村路450號。電話
(04)3712211。患高血壓三年。

張孝強：男，59歲，公所秘書，台北縣中和市民德路292號
四樓。電話(02)9530522。患高血壓11年。

尹次雄：男，35歲，董事長，台北市浦城街13巷25號。電
話(02)3936287。患高血壓十五年。

圖1：本文作者(右)指導蔡明曜做意識訓練



三、結果與發現

(一)結果

1.參加臨床實驗的高血壓患者共六人，

，平均年齡 52 歲，平均血壓 160 / 108 mmHg，平均患高血壓期間七年。其前測驗之血壓指數與變項數值如下（表 1·2）。

表 1：意識訓練「前測驗」之血壓指數

姓名	年齡	心縮壓	心舒壓	患高血壓期間(年)
吳君平	55	168	118	5
江林彩卿	58	185	115	4
蔡明曜	58	184	90	5
陳仲銘	44	125	105	3
張孝強	59	140	105	11
尹次雄	35	156	114	15

表 2：意識訓練「前測驗」血壓之變項數值

血壓	N	M	S	CV
心縮壓	6	159.7	24.1	0.15
心舒壓	6	107.8	10.3	0.095

2. 高血壓患者僅分別實施 7 ~ 98 天的意識訓練，平均血壓由 160 / 108 mmHg，降為 132 / 79 mmHg。血壓指數與變項數值及差異 t 檢定如下（表 3、4、5）。

表3：意識訓練「後測驗」之血壓指數

姓名	年齡	心縮壓	心舒壓	訓練期間(天)
吳君平	55	138	82	31
江林彩卿	58	156	75	31
蔡明曜	58	150	80	48
陳仲銘	44	103	87	23
張孝強	59	125	85	7
尹次雄	35	130	64	98

表4：意識訓練「後測驗」之血壓變項數值

血壓	N	M	S	CV
心縮壓 <i>systolic pressure</i>	6	133.7	19.0	0.14
心舒壓 <i>diastolic pressure</i>	6	78.3	8.74	0.112

表5：意識訓練前、後測驗血壓之差異檢定數值

血壓	M_{Y-X}	S_{Y-X}	CV_{Y-X}	SE_{Y-X}	t_{Y-X}	d.f	P.
心縮壓	-26	6.72	0.26	2.75	9.47	5	< .001
心舒壓	-29.5	15.79	-0.54	6.45	4.57	5	< .01

3. 信度與效度之分析

(1) 受試者都是在醫院病歷登記有案的高血壓患者，接受意識訓練解除高血壓之後。本文作者要求受試者，再到醫院作診斷，以資徵信。

(2) 測量血壓之前，都讓受試者靜坐30分鐘以上，使身心內部狀態完全穩定，以減少誤差。

(二)發現

血管運動中樞控制血管舒縮，同時也控制着心臟的活性（*Guyton's*, 1986）。因此，本文作者於1984～1985年作意識調整心率之實驗研究時，發現心率和血壓都同時降低（表6、7）。

表6：意識訓練對心電圖之影響

Variable	1984, June AM. 10:00	1984, Nov. AM. 10:00	difference
H.R.	68.2	57.7	10.5
Ventricle systole	0.34	0.36	0.02
Ventricle diastole	0.56	0.72	0.16
R wave force(mv)	1.80	2.60	0.80
T wave force (mv)	0.30	0.80	0.50
T wave period	0.16	0.20	0.04

表7：意識訓練使血壓降低之差異統計

measure time	1984, Aug.			1985, Aug.			difference			
	N	M	S	N	M	S	df.	M	t	P
AM.5:00-5:30 心 縮 壓	28	112	8.15	21	105	4.58	47	6.87	3.74	<0.01
心 舒 壓	28	83	5.58	21	76	3.13	47	7.04	5.60	<0.01

四、討論

本文作者繼其於一九八六年亞洲運動科學會議，所發表「意識調整心率之實驗研究」結論。再次以「意識訓練解除高血壓的臨床實驗」，證明「自主神經系統不受意識控制的理論是錯誤的，應予修正！」

(一)本臨床實驗之統計結果，發現意識訓練解除高血壓的效果非常顯著（表1～5）， $P < 0.01 \sim 0.001$ 。

隨機樣本參加意識訓練的六位高血壓患者，平均經過 40 天訓練之後，恢復正常血壓者四人，降為臨界高血壓者二人（表 3）。故意識訓練解除高血壓非常有效。

（二）本研究對血壓正常與異常之認定，係依據聯合國之世界保健研究機構所訂定的「WHO 基準」：

1. 100 / 60 mmHg 以下者，稱為低血壓。
2. 139 / 89 mmHg 以下者，稱為正常血壓。
3. 140 — 150 / 90 — 94 mmHg 者，稱為臨界高血壓。
4. 160 / 95 mmHg 以上者，稱為高血壓。

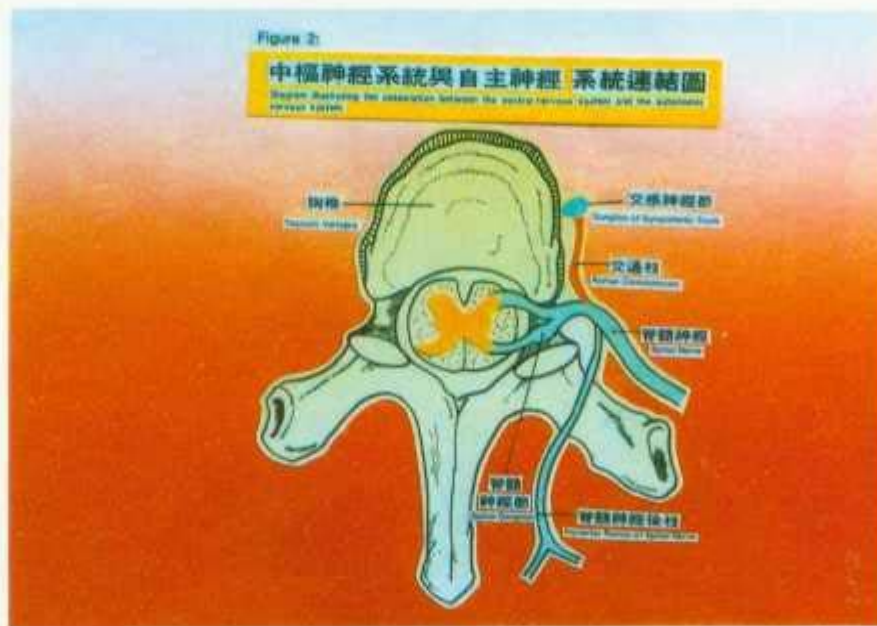
（三）何謂意識訓練法？

意識訓練法係以達爾文（*Darwin*）的進化論（*Evolution*）和拉馬克（*Lamarck*）的用進廢退學說為淵源。並綜合禪宗（*Zen*）、瑜珈（*Yoga*）、氣功學、催眠法（*Hypnosis*）、超覺冥想（*Transcendental Meditation*）、生理迴饋（*Biofeedback*）等，使身心處於非常「安靜、放鬆」的狀態下，以意識（*Conscious*）喚起潛意識（*Unconscious*），增強精神能量（*Psychic energy*），以挑動人類潛能，激發精神動力（*Psychodynamics*）的訓練法。

（四）為何意識訓練能解除高血壓？

1. 中樞神經系統與自主神經系統，並不是兩個不相連的神經系統，他們互相連結、互相影響（圖 2）。內臟感受器引發衝動，經自主神經傳入徑路轉接至 CNS 於許多階層進行整合，最後經傳出徑路，送至內臟作用器（*William F. Ganong, MD, 1981*）。

圖 2：中樞神經系統與自主神經系統之連結

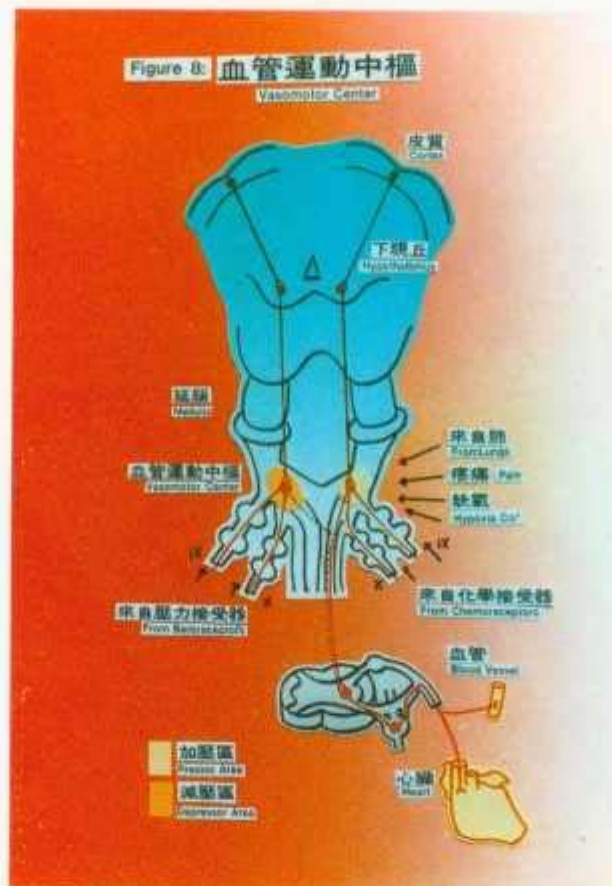


2. 腦幹主管意識，RAS 能產生覺醒狀態，使意識感受（*Perception*）成為可能，它能調節血壓、呼吸、心率等。吳瑞吉（Woolridge, 1968）認為 RAS 的作用就像意識開關。本研究認為腦幹網狀結構中有「意識電子」（圖 3）。它受心理思維之刺激，能產生「意識電流」（吳清吉，1986），此項動作過位（*Action Potential*）能調節血管運動中樞的活性（圖 4）。因此，意識訓練能解除高血壓。

圖 3：網狀結構中有意識電子



圖 4：腦幹的血管運動中樞



(四) 意識訓練的方法

當高血壓患者接受意識訓練時，令其靜坐調身、調息、調心，促使身心達到非常的放鬆與安靜。然後施予適當的「催眠」，每天早晚至少練習一次，每次持續 30 分鐘。

五、結論

- (一) 腦幹網狀結構有「意識電子」，它受心理思維之刺激，能產生「意識電流」，此項動作電位，能調節血管舒縮。因此，六位患高血壓的受試者，平均實施 40 天意識訓練，恢復正常血壓者四人，降為臨界高血壓者二人，故意識訓練解除高血壓非常有效， $P < 0.01 \sim 0.001$ 。
- (二) 血管運動中樞，雖然直接受自主神經支配，可是自主神經系統本身，又受中樞神經系統管制。中樞神經系統的活性，受腦幹網狀致活系統控制，又因為意識作用能使網狀致活系統散發神經衝動，所以意識訓練解除高血壓非常有效。
- (三) 意識訓練法綜合了禪宗、氣功、瑜珈、催眠法、超覺冥想、生理回饋等，它是激發人類潛能的新方法。人類若永恆地做意識訓練，可能隨意控制內臟和腺體機能，則二十一世紀，將成為意識運動創造人類長生的新世紀。