



吊功法

腎等各類慢性病症的終極運動法

陳政中
著



前言：腎虛不可怕， 觀念才會誤你一生

如同許多養生書的作者經歷一樣，筆者在年少時因病休學，在多年服食藥物無效下，轉投入坊間的養生功以及配合其它體育鍛練，至十餘年後恢復正常。

因偶然在網路上看到針對腎疾的毀滅論、戒邪淫網等網站，發現許多人對「腎虛」所造成的相關慢性病症幾乎束手無策，而且常有許多誤解，最終不是成為藥罐子痛苦終身，就是遁入宗教終日唸經懺悔，如此不但是自己人生之不幸，對於國家來說也是醫療資源上的浪費。

因筆者早年遊走於數個道館，也曾接觸過所謂的洗髓功，親眼見過許多腎疾患者逐步好轉之案例，因此於多年前成立部落格「苦海紅蓮」教導網友以吊功法為主，再配合體育訓練逐步練回健康，至今已九個年頭。近來因感於部落格文章雜亂無系統，造成網友在閱讀上的一些不便，因此將文章稍作整理成冊，讓有需要的讀者們能比較



快速了解其保健養生方式。

本書主要想讓讀者瞭解，「吊功法」有助於對抗腎虛相關症狀，而且「吊功法」是一種簡單的身體鍛鍊及體育治療法，不是多艱深的功夫或祕技。根據筆者多年親身練習經驗，以及與許多人教導分享的經驗都顯示，以「吊功法」這種簡單方式鍛鍊男性的下體，正如同你每天早晚到戶外散步運動一樣輕鬆無負擔，但只要能夠持之以恆，多半很快就能看到強身保健的變化。

本書是個人實際經驗的整理，加上與許多網友交換練習心得，再加上資料蒐集和彙編，針對「吊功法」的原理、訓練過程常見現象與問題盡可能提供詳盡解答。唯筆者為警務人員，非專業醫療人士，若內容有不妥善之處請不吝指教，謝謝。

腎虛不可怕，錯誤的觀念才會誤人一生。筆者以為，獲得健康，不應該也太複雜或非要花很都錢才能達成的事。本書期望拋磚引玉，讓大家從簡單運動開始，喚醒身體「自然健康」的本能。



你應該瞭解「腎虛症」

★過度醫療造就「洗腎之島」

眾所周知，台灣這塊寶島的洗腎率高居全球第一，許多人把這個問題擺放到生活作息上探討，事實上會演變成這種地步，與台灣的「過度醫療」有很大的關係，聽起來很諷刺。

台灣人用藥成習，加上西醫當道，只要身體一有狀況，動不動就給你開一些止痛、鬆馳、鎮定、安眠……等等藥物，加上抗生素、疫苗濫用，許多人又三不五時吃一些維他命，在這種情況下還能夠健康康康的活到六十歲者，筆者也只能佩服此人「體健驚人」了。

在台灣，其實為了健康而練功的人口不少，除了各地氣功、瑜珈道館林立，各地公園或公共廣場也經常可以看到許多人成群結伴的努力鍛鍊身體，即便如此，各類慢



性病為何依舊如狼吞虎嚥般地啃食大眾的健康？

除了上述藥物濫用的問題外，近來陸續爆開的食安問題，也是很多人公認的致病原因之一，筆者一樣認為國人飲食有很大的問題，但重點可能不完全與食物問題有關，而是「過食」！過食比食安對健康的傷害更大。

人體本來就有排除毒素的基本能力，些微的加料或是不淨，其實對健康的影響不如想像中嚴重，大多都是心理層面讓人不快而已。過食就不同了，人體為了要消化大量的食物，除了耗費大量的能量，在過程中還會讓身體其它的功能以及免疫力降低，而且食物既然不安全，大量攝食的結果就等於是吃下大量毒素，在此消彼長的情況下，身體如何能不生病？

另外還有一點，現代生活好轉，聲色生活激發了無數人的慾念，不管是飲食、工作還是享樂，精力總是不停的過度消耗，所以「過勞」這個名詞變得隨處可見，現代人身處於這樣的環境中，如果下班後不懂得收攝心性，功練得再努力又有什麼用？

前一陣子經過青年公園，看著公園裡一堆老人努力的運動復健，過程中一名老人突然掩面大哭起來，原來是這名老人對於復健的效果不佳感到心灰意冷，在埋怨自己沒用後突然情緒失控大哭。也許你也想過，一個人的人生如果走到這個地步，活著還有什麼意思？所以希



望大家趁著手腳還可以自由活動時多練一些功夫，不要等到有一天身體不行了，才在那邊扶著把手走路復健，到那時已經來不及了。

人生不會因為你的努力而重來一遍的。

★ 正面、中性看腎虛

「腎虛」又稱為「腎虧」，故名思義就是「腎臟虧損」，不論古今中外，均被男性視為奇恥大辱而不敢聲張，加上政府又長期漠視，使得這項殘害國本的健康問題，至今沒有受到任何大型醫療機構的重視。不過這也怪不得那些醫生們，因為西醫對大部分的慢性疾病本來就沒有什麼有效的治療方法，所以大家只能從一些街頭巷尾的中醫診所或是報章雜誌的小廣告裡尋求治療之道。

我們在一些報章媒體上，經常會看到什麼龍啊、虎啊之類的大補丸廣告，宣稱能治療遺精白濁、小便無力、攝護腺……等病症，甚至服食一段時間後還會體魄健壯、頭髮變黑、百戰不洩之類的誇張宣傳，事實上腎虛如同所有的慢性病一樣，除非在短時間內發現並及時治



療，否則一旦拖久形成慢性隱疾，光靠藥物根本無法治癒，最終只能像各大醫院的慢性病患一樣，當藥罐子拖著病痛走完一生，不要說人生了無樂趣，還可能拖累家人尊嚴盡失。

不過雖說西醫不重視這個問題，好在隨著時代進步，加上資訊發達，越來越多人敢勇於跳出來談論此症對身心的傷害，讓這個耗費許多醫療資源的問題逐漸浮上檯面，就好像佛網、戒邪淫網之類的網站相繼成立，讓我們從這些網站上清楚的看到許多病人的真實遭遇，並以自身的這些痛苦經歷，來反擊西醫所謂的「自慰無害」、「沒有腎虛」等錯誤言論，同時也教人治療之道。只不過這些網站的治療方式太過宗教化，於現實上的病情實在是幫助有限。

其實，天下萬事萬物有法便有破，腎的相關病症也不例外，雖說要治好確實不容易，但如果有了堅定的信念以及正確的方法，要恢復健康的身體絕非夢想。

為了分享練功強身的方法與心得，也為了避免網路上談到腎虛症都得沾染宗教色彩，筆者在二〇〇八年成立「苦海紅蓮」部落格，幾年來私下拜訪筆者的許多網友中，不乏求學中的年輕學子。現代網路發達，色情資訊隨手可得，年青人血氣方剛，加上未接受到正確的教育，致使不少孩子年紀輕輕便損傷腎基，但至今政府單位仍未注意到這個問題的嚴重性。



★色情氾濫損耗青少年的精氣

過度手淫其實是一個很嚴重的問題，因為從東方醫學的觀點來看，「精」本身就是生命之源，一旦虧耗過度就會影響到身體的正常發展。

青少年腎虧之所以難治，就是因為在發育期間過度耗損，以致氣虛血弱營養不良，造成全身整體器官的機能失調，因而發育不良病痛連連，正因為已經影響到整個發育狀況，所以治療起來就非常棘手。要徹底治好這種類似發育不良的病，除了服用藥物調節臟腑功能外，體態與體力的改善非常重要，只不過要改變體態談何容易，就好像減肥，很多人減了一輩子還是失敗，其實不是沒有辦法，而是自己努不努力，以及有沒有抓到重點……等等？

當體態定型之後，身體的發展就會受到侷限，例如以胸骨來說，如果在成長的過程中沒有發展完整，就會變成俗稱的沒有「轉骨」成功，整個胸腔就會比較窄，不但影響到心肺的發展，平常呼吸也會有吸不飽的感覺，而肺活量不足，又會因為慢性缺氧而影響到整個體態狀況，自信心也會不足，連抵抗疾病的能力也會降低。再以腰部來說，腎虛之人腰部也會比較細弱，腰部細弱就會影響到消化能力，如果消化吸收功能不彰，我們吃下去的不管是食物



還是藥物，都無法讓身體充分的吸收應用。

所以這種症狀絕對不是只吃吃藥就好，還必須配合適當的「體育醫療」才行。很多人不知道治療虛症真正的關鍵在運動上，只知道四處找尋所謂的名醫。其實藥的功用主要在提昇我們的自療能力，但如果本身體質不改善的話，就算再好的藥，效果一樣極其有限。

天底下哪個父母不想要望子成龍？若含辛茹苦把孩子拉拔長大，卻在青春期的成長過程中跌了這一跤，豈非前功盡棄！因此為人父母者一定要多關心孩子的身心發展情況，尤其一定要教育孩子正確的性觀念，以免出了事之後悔之晚矣。

★ 西方醫學的錯誤認知

從上篇中就可了解，腎虧是一種很特別的病症，它類似營養不良症，一旦縱慾過度傷到腎基，輕者減損腦力體力，重者影響整個體態發育，讓你變得發育不良又一身病痛，身心飽受煎熬，沒有親身體會過的人是很難知曉其中的痛苦的。



尤其對於正值發育期的年輕學子來說，如果因染上手淫惡習或耽於男女情慾，造成腦力和整個身體發育受損，對將來的人生影響是非常嚴重的，不僅在求學過程因腦力、體力不足而造成學習力低落，等到出社會後，又因發育不順造成個性退縮、競爭力不足，若無家人支持幫助，此類患者最終幾乎貧病一生甚至早夭，結局非常可憐。

腎虛症之所以不好治，歸根究源，就是過度虛耗造成體質上根本性的損傷，當身體弱化到如同一位老人時，再好的藥物自然也難以產生效果，可是對於這樣嚴重的問題，西方醫學卻毫無警覺。我從某報紙上隨便抓出兩段話，就可知道西醫對這類問題的態度為何：

……身高與遺傳、營養攝取是否均衡有關，與自慰次數多寡全無關係，青少年若想自慰便自慰，不必擔心身高問題。之所以說想自慰便自慰，是因任何有醫學根據的文獻，都未曾指出自慰有礙健康。

……醫師表示，網路常流傳手淫過度會早洩、秒射才算早洩等迷思，但都為錯誤觀念。



以上是從報章雜誌抓下來的兩段話。當西方主流醫學不停透過媒體宣揚這些觀念，一般還在求知過程的學子如何判別是非對錯？總是等到大錯鑄成後才後悔莫及，可是去看醫生，醫生又總是推說是自律神經、免疫系統方面的問題，然後再對患者進行錯誤的治療，這就如同慢性殺人一樣逐步毀敗他人健康性命。

可是即便如此，就如同開頭的說明一樣，我們不能怪這些醫生，因為他們所受到的教育便是如此，並非刻意誤導大眾。此類問題只有在中醫的立場上才能看得清楚，因此在治療這種問題上，必須要以中醫進行長時間的調治。

