

气功对人体性激素及免疫功能的影响

空军兰州医院核医学室(兰州 730070) 王育敏 沈冬云 洪和桥

我们观察了22例中年男性,气功前后血清中五项性激素及三项免疫球蛋白的变化,现将结果报告如下。

资料和方法

一、资料:研究对象为甘肃省经济管理干部学院的健康学员,共22名,均为男性,年龄24~52岁,平均38.9岁。

二、方法

1. 练功方法:由气功师教练真气运行法(李少波,真气运行法,兰州:甘肃人民出版社,1986:7)。所练功为真气运行静功五步法:采用垂腿坐式,口唇自然闭合,上下齿相对,舌上卷约成九十度,用舌尖轻抵上腭,注意鼻尖少时,用耳留意呼吸,使呼吸不发出粗糙声。呼气注意心窝部,意息相随丹田趋,调息凝神守丹田,通督勿忘复勿助,元神蓄力育生机。每天早晚(起床后、睡前)各练功一次,每次练功由20

分钟开始,随着功夫的增长,逐渐延长时间,练功1个月后,每次练功的时间约1小时。

2. 测定方法:练功前及练功100天后,分别取晨空腹静脉血,测定练气功前后血清中促卵泡生成激素(FSH)、促黄体生成激素(LH)、垂体泌乳素(PRL)、睾酮(T)、雌二醇(E₂)、免疫球蛋白(IgG、IgA、IgE)。均采用放射免疫方法(PRL、T、E₂、IgE药盒由中美合资利科有限公司提供,LH、FSH由卫生部上海生物制品研究所提供,IgG由中国原子能研究所提供,IgA由上海放射免疫研究所提供。具体操作按说明书进行)。

结 果

一、练功前后血清中性激素及免疫球蛋白含量比较,见附表。百日练功后血清中FSH、LH、T浓度比练功前明显降低(P 均 <0.001),PRL、E₂无显著性变化($P>0.05$)。

附表 练功前后血清中五种性激素和三种免疫球蛋白变化 ($\bar{x}\pm S$)

例数	FSH (mIU/ml)	LH (mIU/ml)	T (nmol/L)	E ₂ (nmol/L)	PRL (nmol/L)	IgG (nmol/L)	IgA (nmol/L)	IgE (nmol/L)	
练功前	22	9.28±2.87	8.38±5.97	4806.4±1692.92	0.035±0.026	1.92±0.10	47.68±15.62	0.12±0.01	0.38±0.17
练功后	22	4.79±2.86	4.42±2.86	3002.45±816.27	0.039±0.024	2.37±0.11	68.52±20.40	0.14±0.01	0.40±0.21
		6.5936	6.3578	6.750	0.6841	1.622	3.89	3.01	1.52
P		<0.001	<0.001	<0.001	>0.05	>0.05	<0.01	<0.01	>0.05

讨 论

“真气运行法”是根据阴阳互根,动静相育,体用并存,保持动态平衡生理机制的需要,用特定的方法,集中思想,调整呼吸,培养真气,加强大脑皮层的自调能力,从而使机体发生一系列的变化,可提高免疫功能,调节神经系统功能,调整内分泌系统功能。

对百日练功者的性激素测定发现LH、FSH、T比练功前明显降低。是因为FSH、LH是由垂体分泌,T是由睾丸分泌。它们的分泌是受下丘脑-垂体-睾丸轴调节的。真气运行时,人体进入“气功态”,气功态时体内阴阳平衡处于一种安定态。此状态用调息的办

法慢慢地使大脑皮层由动而静发挥它保护性的抑制力量,这种抑制作用使下丘脑活动水平降低,并通过下丘脑-垂体-睾丸抑制LH、FSH、T的分泌,使它们的血中含量降低。

人体的腺体位置与一定的经穴相对应,真气运行时,意守中丹田,可以加强胸腺的功能,胸腺是免疫器官,可以进一步加强免疫系统功能。本结果中练功后IgG、IgA显著升高说明练功能增强免疫功能,使抗传染、抗病毒免疫得到加强。

综上所述,“真气运行法”对性激素及免疫功能有一定影响,使机体适应能力加强,免疫功能提高,能起到抗衰防老作用。