

大学生导引



养生

主编 王东 王勇

DAXUESHENG DAOYIN YANGSHENG

大连海事大学出版社

大学生导引养生

王东 王勇 主编

大连海事大学出版社

© 王东 王勇 2014

图书在版编目(CIP)数据

大学生导引养生 / 王东, 王勇主编. — 大连: 大连海事大学出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5632-3075-4

I. ①大… II. ①王… ②王… III. ①大学生—导引—养生(中医)—高等学校—教材 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 214658 号

大连海事大学出版社出版

地址: 大连市凌海路 1 号 邮编: 116026 电话: 0411-84728394 传真: 0411-84727996

<http://www.dmupress.com>

E-mail: cbs@dmupress.com

大连住友彩色印刷有限公司印装 大连海事大学出版社发行

2014 年 9 月第 1 版

2014 年 9 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 140 mm × 203 mm 印张: 5.5

字数: 138 千

印数: 1 ~ 1000 册

出版人: 徐华东

责任编辑: 刘长影 任芳芳

责任校对: 杨玮璐

封面设计: 王 艳

版式设计: 解瑶瑶

ISBN 978-7-5632-3075-4

定价: 15.00 元

前 言

当今社会飞速发展,生活节奏不断加快,随之而来的却是人们日益严重的健康危机:艾滋病、癌症等威胁着人类的生命;肥胖、畸形、人体变异以及因激烈的社会竞争而导致的心理压抑与精神错乱严重影响着人类的健康;诸多不健康的生活方式而导致的现代“文明病”日益侵蚀着人类的机体等,造成了文明的进步与体质的弱化,文化的张扬与人类生物性运动能力的衰退等并存的社会现象。而上述的亚健康现象正逐渐呈现年轻化的趋势,当代大学生的身心健康正经受着严峻的考验。因此,关注大学生身心健康,关爱生命成为社会对当今大学生教育的基本要求。而在这一“要求”中,具有典型东方传统体育特色的健身内容,如气功、导引术、按摩术等异军突起,为人类的身心健康发挥着积极的作用。自20世纪90年代以来,许多医学家、科学家及相关学者把关注的目光转向了中国的传统体育保健和养生方法,掀起了中华民族传统体育保健与养生文化的热潮。

在此养生的大潮中,关注与研究中华传统养生文化必不可少,因此,本书顺应时代的潮流,宏观纵论了我国数千年的养生文化,总结了各家之言与前人的实践经验。书中以传统养生学为核心,主要介绍了其内涵、起源与发展、传统养生基本理论及传统养生原则与方法,并详细列举了当今最热的气功养生法,以期有效地帮助人们强身健体,平和心态,缓解来自社会与生活中的压力,实现身

心双修。

由于编者水平有限,书中难免存在不足之处,敬请读者提出宝贵意见。

编者

2014年6月

目 录

绪论	(1)
第一章 传统养生学概述	(4)
第一节 传统养生学的概念与内涵	(4)
第二节 中国传统的养生观念	(7)
第三节 传统养生术简介	(13)
第二章 传统养生学的起源与发展	(20)
第一节 传统养生学的起源	(21)
第二节 黄老之术与养生	(22)
第三节 唯物主义思想与养生	(24)
第四节 导引术的发展	(26)
第五节 道家与养生	(28)
第六节 医家与养生	(32)
第七节 儒家与养生	(35)
第八节 养生著作的发展	(39)
第三章 传统养生学的基本理论	(42)
第一节 传统养生学与元神论	(42)
第二节 传统养生学与性命学说	(44)
第三节 传统养生学与阴阳学说	(45)
第四节 传统养生学与五行学说	(48)
第五节 传统养生学与太极八卦理论	(51)
第六节 传统养生学与精气神学说	(52)
第七节 传统养生学与脏腑学说	(55)
第八节 传统养生学与经络学说	(57)

第四章 养生功锻炼的基本原则和方法	(60)
第一节 养生功锻炼的基本原则	(60)
第二节 养生功锻炼的方法	(62)
第三节 养生功锻炼的注意事项	(65)
第五章 养生功实例——太极养生功	(67)
第一节 太极养生功的概念与内涵	(67)
第二节 太极养生功的特点及作用	(69)
第三节 太极养生功之陈氏太极拳	(71)
第六章 养生功法举要	(77)
第一节 易筋经	(77)
第二节 五禽戏	(101)
第三节 六字诀	(129)
第四节 八段锦	(144)
参考文献	(169)

绪 论

一、中国传统养生学综述

中国传统养生学植根于中国传统文化,是自然科学和社会科学交叉的产物,具有双重特征。具体来说,中国传统养生学的社会科学性质主要体现在中国古代哲学方面,自然科学性质则主要体现在传统医学方面。其以传统哲学为理论指导,综合运用中医的理论与方法,采用行气、导引、服食、药饵、房中等具体手段,通过提高身心健康水平、发展身体自我调节能力、提高生命和生存质量等途径达到延年益寿的目的。同时,中国传统养生学是一门颐养身心的学问,它具有修心养性、健身娱乐和延年益寿的作用,是一门生命科学。

传统养生学在数千年漫长的历史进程中,不但形成了自己独特的理论体系,而且也积累了一整套实用,同时又凝结我国古代劳动人民智慧的实践方法。养生学的方法虽各有千秋,但着眼点均是保养人的“精、气、神”。《养生肤语》将其总结为“保精、裕气、养神”。中医认为“气血极欲动,精神极欲静”,外避风邪、内守精神、中养形体、合乎自然的动静兼施的法则是中华养生文化的精华。

而传统养生是在传统养生学的理论指导下进行的预防疾病、养护生命、延年益寿的实践活动。探索古老而神秘的中国养生文化,不但有利于弘扬传统文化,而且符合当今世界科学发展趋势,更有利于提高全民健康水平。

二、学习传统养生学应注意的问题

(一) 正确处理古与今、洋与中的关系

当我们到浩瀚的古籍中去探索传统养生学的奥秘时,如果不注意把握分寸,就很容易钻进故纸堆中而不能自拔,把古人奉为神明,出现厚古薄今的错误倾向。这不是耸人听闻,目前确实有这样的人在故弄玄虚,进行无限夸大的宣传。因此,一定要以辩证唯物主义与历史唯物主义为指导,正确对待古人,正确对待古代遗产,实事求是地给予正确而恰当的评价,做到古为今用。

披阅祖国文化宝库中的珍宝,民族自豪感会油然而生。但我们不能一见祖先的辉煌便夜郎自大,夸大传统养生的优点,贬低西方体育,重犯历史上提倡“国粹体育”与“土体育”的错误。要深知,西方体育是在西方文化底蕴的基础上,经过两个多世纪的发展,以现代科学为基础理论的先进的体育,它已经传遍全世界,为各国人民所接受。我国传统养生学则集中地体现了东方体育的特点,既有突出的优点,又有不足。我们应当以科学的态度分析它,发扬它的长处,从而丰富世界体育宝库,使它成为世界体育重要的组成部分,造福全人类。

(二) 分清精华与糟粕,防假杜伪

“养生”,如果上溯至黄帝,则有五千年历史,从它形成时起,已逾两千年,必然带有时代的印记,尤其是漫长封建社会的烙印。汉唐以来,它又与儒家、道家、释家结下了不解之缘。儒家养生讲修身,即“孝、悌、忠、信”封建道德的修炼;道家养生讲养性,旨在遁世、逃避现实,修炼成仙;释家养生讲静心,教人超世,脱离人生苦海。养生思想蒙上了迷信的烟尘,唯心、唯物兼有,辩证、形而上学并存,既有精华,亦含谬论。不小心分辨,极易误入歧途。所以我们要下一番功夫,慎思明辨,弃其消极迷惘的糟粕,汲取其积极、合理的精华,实事求是地进行科学的鉴别。

前些年气功热席卷祖国大地,与养生有关的著作大量出版,一

时良莠不齐、真假难辨,一些江湖骗术掺杂其中。“宿命论”邪术妖道乘机死灰复燃;算命相面、看手相、批八字等,在阴暗的角落里滋生。我们要头脑清醒,养生领域也要“打假”,用我们掌握的科学作为武器,揭穿“神仙”和他们的神化,捍卫祖国宝贵的文化遗产。

(三)用现代化科学使传统养生学升华

传统养生术的应用源远流长,深深扎根于民间,从未间断,但对养生理论的研究却相对简略、模糊,造成“不可靠”、“不科学”的印象。几千年的经验证实,养生术是有效的、独特的,对于中华民族的繁衍生息做出了贡献,有保留、传播的价值。怎样应用现代化科学形成养生理论,使其焕发青春光彩,是摆在我们面前的重大课题。

目前,对传统养生学的研究刚刚起步,我们应先做好基础工作,把古代经典著作中关于养生思想、养生实践的内容挖掘出来,加以整理,去粗取精,去伪存真,使其系统化;同时采摘民间流传的养生术,进行实践研究,初步形成传统养生学的框架,之后边传播边研究。

应当注意的是,养生学是以中医理论为基础的,中医讲整体观、系统观,而不是西方的“分析科学”、“定量分析”。我们应当用系统科学来研究养生,全面揭开人体这个巨大系统的奥秘。我们要不断汲取营养,丰富养生学理论,同时以我们自己的辛勤劳动,为人体科学的成长和成熟尽力。

第一章 传统养生学概述

第一节 传统养生学的概念与内涵

一、传统养生学的概念

养生,即保养生命,又称摄生、道生、保生等,是指通过自我调养来保养生命,保持身心健康,延年益寿。传统养生学,是指在传统医学理论的指导下,探索人体生命规律,研究防病延年的理论与方法的一门学科。中国传统养生学是中国传统体育的重要组成部分,是自然科学和社会科学交叉的产物。它是以中国传统哲学、中医学为基础,涉及社会学、民俗学、伦理学、生物学等诸多学科,并融合了医、道、儒、释、武各家之长的一门综合性学科。

二、传统养生学的内涵

传统养生学的内容十分丰富,根据《实用中国养生全书·养生方法卷》,本节将其分为以下八类。

1. 情感调谐

人的情绪可以改变人的行为和活动方式,改变人的脏腑功能状态,从而导致生理或病理方面的变化。情感调谐法主要讲述如何将消极的情绪因势利导地转化为积极的情绪,以保证人体精神与心理上的健康。情感调谐包括:①自我调谐;②人际关系;③宗教、自由。

我国养生之道的核心内容为“养性”。“养性”，主要是指培养良好的道德修养，如理想、情操等精神生活，认为去掉私欲杂念，保持乐观情绪、开朗性格、高尚涵养，是防病健身、延年益寿的首要条件，并且要重视人的情感活动对人的身体健康的影响，提出“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）为致病的重要因素之一。《素问·举痛论》中说：“余知百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……”意思是无病时可因情感活动过激而致病，既病后又可因情感过激而加重病情。因此《内经》强调在养生锻炼时，不仅要炼形，而且要炼神。

2. 生活起居

《素问·上古天真论》中指出：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这段话对如何通过饮食、生活起居进行养生提出了精辟的论述，认为人的身体好比一部精密的机器，只有有节奏地运转，才能减少损失，永葆健康。有节奏、有规律地生活和学习，合理安排一天的休息、饮食、睡眠、生活卫生、身体锻炼，使之制度化并养成习惯，对于人的健康长寿有着重要意义。

3. 饮食调理

“民以食为天”，饮食调理就是从养生的角度，向人们揭示各种食物的营养价值及其疗补作用。它主要包括：保养脾胃、饮食有节、因人因时因地制宜、忌口等。

《内经》谈到上古人“尽终其天年，度百岁乃去”的经验之一，就是“饮食有节”，“节”即节度、节制。要求吃饭时间有规律，即定时定量，不过饥过饱，不过冷过热，不暴饮暴食，食物的种类要合理等。若饮食不节便会产生疾病，甚至夭折。

4. 房事调谐

房事即性生活,也有称“房室”、“阴阳”、“合阴阳”、“交媾”等。《孟子·告子》曰:“食色性也。”《礼记·礼运》亦载:“饮食男女,人之大欲存焉。”可见,房事不是可以忽视或弃而不顾的生活小事,处理不当同样可以致人“半百而废”。因此,古人有言:“房中之事,能杀人,能生人,故知能用者,可以养生;不能用之者,立可致死。”所以古代养生家和医学家一向重视房事的调谐养生。房事调谐主要包括节欲保精、行房有度、合房有术、房事宜忌等内容。

5. 劳动运动

华佗说:“人体欲得劳动……动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生。”劳动养生法就是根据这一原理,通过劳动和各种运动强身健体、祛病延年的养生方法。劳动运动包括:①劳动健身;②古代健身运动;③现代健身运动等。

中国养生学向来重视劳动与运动对养生的重要意义,而且创造了多种多样的运动方式,古称导引与按蹻。导引为主动运动,按蹻为被动运动。《吕氏春秋·古乐篇》载,为预防“民气郁阏而滞著;筋骨瑟缩而不达,故作舞以宣导之”,舞也是运动锻炼的一种形式。明代思想家颜元更明确指出,“一身动一身强”,运动可以“畅其积郁,舒其筋骨,和其血脉,化其乖暴,缓其急躁”。“新陈代谢”、“吐故纳新”是人体保持健康、不断更新的基本条件,而劳动和运动则是保证人体新陈代谢过程的极重要因素。

6. 气功调谐

气功是我国传统文化中的瑰宝,是祖国医学珍贵遗产的一部分。气功不但可以防病治病、增智益寿,还可以涵养道德、陶冶情操。气功的种类很多,主要通过“调心”、“调息”、“调身”的“三调”过程,增强皮层和皮层下中枢系统的协调性,疏通经络气血,提高机体的修复和抗病能力。气功调谐主要包括吐纳、导引、内养、保健等内容。

7. 经络穴位

经络穴位养生法是运用针刺、艾灸、按摩等中医学的治疗手段进行养生的一种方法。针刺可以刺激人体的经络、穴位,起到调整脏腑、疏通经络的作用;艾灸是借助艾火的热力,灸灼、熏熨穴位,达到温通经络、调养脏腑的效果;按摩是通过“按”、“拿”、“点”、“推”、“揉”、“拍”等方法,对人体各部位经络、穴位进行推拿,从而起到运行气血、疏理经络、健身祛病的功效。三种方法各有所长,运用时,可以根据需要酌情选用。

8. 药物调理

中药大多是天然物质,其中含有丰富的有效成分和人体必需的营养物质,因此,服药也是养生保健中的重要内容之一。药物调理可分为有病调补、无病强身两类。由于人的身体状况、虚弱类别不同,在运用药物调理时必须遵照中医“辨证施治”的原则,否则将造成“一日误补,十日不复”的不良后果。所以在进行药物调理养生时,最好能在中医师指导下进行。药物调理包括:①补气;②补血;③补阴;④补阳。

第二节 中国传统的养生观念

中国古代养生思想和养生理论,是在中国古代文化母体中孕育出来的。它产生于历史,积淀于人们的普通心理中,并根植于人们的思想观念、思维方式和价值取向之中,同古代思维模式和哲学观念之间存在着密切的关系。“重人贵生”的观念,“天人合一”的整体观,“心身统一”的生命观,“神形共养、性命双修”的炼养观,“动静适宜”的观点等,无一不是中国古代哲学思想的折射。

一、“重人贵生”的观念

在宇宙这个总系统中,人处在进化的断点,也就是处在最高级。孔子说:“天地之性为贵。”(《孝经》)人为万物之灵,天地万

物中人为贵,而人则以生为贵,这里的“生”是指人的生命存在。在中国古人看来,人的生命源于宇宙的大生命而为宇宙进化过程中的最高产物。人“超然万物之上而最为天下贵也”(董仲舒《春秋繁露·天地阴阳》)。因此,“人之生真可谓之贵矣。天地与其贵而不自贵,是悖天地之理,不祥莫大焉”(邵雍《皇极经世·观物外篇》)。

正是中国传统“重人贵生”的思想观念,造成了中国古代文化思想的总体理性环境,正是这样一个文化思想环境,才孕育了我国传统养生学。既然人的生命如此尊贵,如何对待生命、养护生命、发展生命就成了中国传统养生学的中心问题。中国传统养生学就是以人作为研究对象,努力了解人体生命的本质,人体生命内在的有机联系,人体与外界宇宙的和谐关系及人体存在的奥秘,从而运用这些规律,强化自身意识对生命的控制,达到延年益寿的目的。很明显,这一切都源于“重人贵生”的观念。正是深深根植于民族文化心理结构中的“重人贵生”的观念,给中国传统养生文化的生存繁衍提供了必要的土壤和气候,而在此基础上构建起了中国独特的养生学。

二、“天人合一”的整体观

“天人合一”的整体观,是中国传统养生思想的基本观点之一,是人类在一定实践活动基础上所形成的关于人与自然之间关系的总认识或看法。人处在天地之间,生活于自然环境之中,作为自然界的一部分,人和自然具有相适应的关系,共同受阴阳五行法则的制约,并遵循同样的运动变化规律。

中国古代养生家将人体养生活动置于一个大的系统环境中去考虑和认识,按照自然法则和规律来养护生命,从而构成养生思想中的“天人合一”的整体观。中国传统养生思想认为,人体内部环境系统与外部客观自然环境系统是统一的。“人与天地相参也,与日月相应也”(《内经·灵枢·岁露论》),人是受天地之间变化

规律支配的,自然界中的一切运动变化,必然直接影响人体生理变化,“故养生者必谨奉天时也”(《内经·素问·四气调神大论》),“但因循四时气序,养生调节之宜”(《内经·素问·生气通天论》),养生活动要遵循自然规律的变化,“和于阴阳,调于四时”,并要主动把握阴阳,利用自然变化的规律来进行养生实践活动。

从“天人合一”整体养生观出发,进而形成了天人大小宇宙的理论。人是一个小宇宙,天地自然是一个大宇宙,大宇宙与小宇宙是息息相连的统一整体,人体与宇宙自然是同构的,人的身体构造与宇宙结构相应,共同组成天人结构的体系,这就是中国传统养生特有的天人观。古代养生家根据天人大小宇宙的理论,从观察宏观的外在宇宙入手,来指导探索人体的内在微观宇宙。在练功实践中,以人身小天地来体察、探索世界之究竟,体验天人合一,个体融入自然的心理境界,追求人与自然的和谐、浑然一体。

中国传统养生思想的天人观不只是“顺天”、“顺乎自然”,更侧重于自我生命,“我命在我不在天”,主张以积极进取的态度对待生命与自然规律的关系,发挥人的主观能动性,以主动进取的精神去探索和追求人类的健康长寿,把握自身生命自由的途径,这些都反映了中国传统养生学的一个鲜明的思想特征。

三、“心身统一”的生命观

中国传统养生学认为,“心”和“身”是构成人体生命的两大要素,缺一不可。人体生命的最佳状态是“心全于中,形全于外”(《管子》)。而“形全”就是在心的主导作用下,内而五脏六腑,外而四肢百骸,通过经络把整体联系起来,使“五脏坚固,血脉和调,肌肉解利,皮肤致密,营卫之行不失其常”。“心全”的内涵也极为丰富。“心者,君主之官也,神明出焉。”心指神或“神明”本身,所谓神明即主宰人的一切精神心理活动,实际是指大脑的功能。古人认为,神又可分为“元神”和“识神”,“心全”的内涵就是如何使“元神”同“识神”之间充分协调,发挥其最高效益,从而达到益聪

增智的目的。“心全”也包括从心理上修养自身,精神上、心理上都处于一种积极的状态。只有从心理上、形体上修养自身,身心全面发展,才能使自我得到健康、长寿、发展和幸福。

“心身统一”的生命观认为心和身都应该全面健康。形是神之宅,而神为形之主。形体是生命停留的房舍,神是生命的主宰。无神则形不可活,无形则神无所附,说明“心”与“身”即神与形体之间是相互制约的。一方面,形的存灭,决定神的存灭,神只能即形而存,决不能离形而生。神的生机旺盛,建立在形体健康的基础上,所以欲养神必先养形。另一方面,神的昌盛与否,也直接影响形的盛衰存亡,若欲健全形体必先养神。因此对人体生命认识的“心”、“身”统一是中国古代人们对人体生命的整体观认识,它成为“形神共养、性命双修”的炼养观的主要客观依据。

四、“形神共养、性命双修”的炼养观

人的肉体生命与精神的关系问题,是中国古代哲学和养生学的重要命题。早期的养生学,唐代以前多称为形神问题,主张“形神共养”。唐宋以后多称为性命问题,主张“性命双修”。

“形神共养”,即不仅注重形体的养护,而且还要注意精神的调摄,使得形体健康、精神健旺,身体和精神都得到均衡的发展。“形神共养”的养生观是在形神统一观指导下产生的,它是建立在对人体的客观性和价值意义的肯定之上的。在中国古代思想史上,形神问题很多是从养生角度去论述的。先秦时期庄子在养生问题上主张“养神而养形”,提出“形为神舍”、“神守形”,则“物将自壮”、“形乃长生”的神形观。较之庄子,荀子更明确提出“形具而神生”的命题,主张在“礼”的指导下的“治气养心之术”。《黄帝内经》从养生医学角度出发,得出“人始生,先成精”的唯物主义形神观。而后东汉杰出的唯物主义思想家桓谭和王充进一步发展了唯物主义的形神观。桓谭以烛火为喻说明形神关系,指出:“精神居形体,犹火之燃烛矣”,“气索而死,如火烛之俱尽矣”。(《新