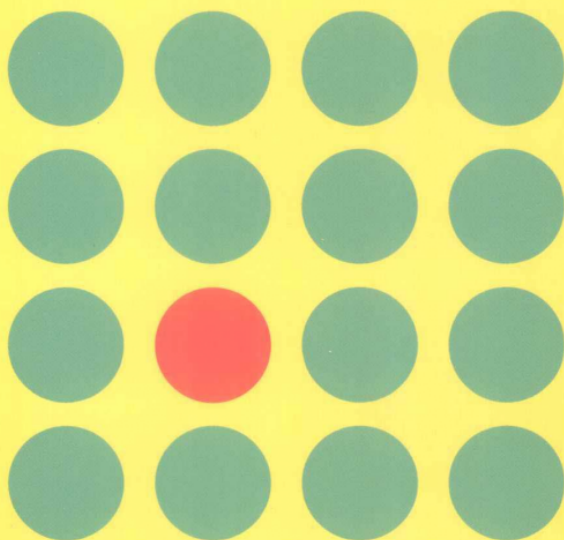


中国体育博士文丛

新编健身气功 的理论构建

王言群 著



北京体育大学出版社

中国体育博士文丛

新编健身气功的理论构建

王言群 著

北京体育大学出版社

责任编辑 张清垣
审稿编辑 熊西北
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

新编健身气功的理论构建/王言群著. -北京:北京体育大学出版社,2009.1

ISBN 978 -7 -5644 -0013 -2

I. 新… II. 王… III. 气功-健身运动 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 173973 号

新编健身气功的理论构建

王言群 著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
网 址	www.bsup.cn
网 店	shop36324830.taobao.com
电 话	010-62989432 62989438
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京雅艺彩印有限公司
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	15.5

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 43.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

王言群，男，汉族，1974年3月出生于山东临沂莒南县的一个小山村。1994年9月~1998年6月于山东师范大学体育系学习；2001年考入上海体育学院民族传统体育系，在校6年间，师从虞定海教授，系统学习了民族传统体育养生的理论与方法。

中文摘要

研究目的：“健康的关键是观念问题”，科学健康观的树立，健身气功国内外的广泛开展都需要健身理论知识。本研究拟在辩证唯物主义世界观和方法论的理论指导下，在党的全面建设小康社会的宏伟目标的指引下，把新编健身气功根植于源远流长的中国传统文化沃土中，运用现代系统科学思维，以传统中医整体生命观和现代整体医学模式为具体理论指导，把新编健身气功健身理论基础的探邃和健身机理的阐释与健身气功健身效果的实验研究相结合，对健身气功的理论构建进行思索。本研究的目的是为健身气功的发展提供较为完善的理论依据，为科学健身观念的树立而努力。

研究方法：“工欲善其事，必先利其器”。本论文运用文献资料法、专家访谈法、系统辩证思维的方法、“打破现状思维”的方法和试验测试法，从体育学、文化学视角对健身气功的健身理论及其健身效果进行了思考与研究。

研究结论：本论文以科学健康观念的树立为理想，以新编气功的健身理论构建为目的，在“健身气功”定义的启示下，立足于对健康的科学认识基础之上，从体育学、文化学视角，对健身气功的健身理论进行了思索，得出如下几个结论：

一、通过对“气、气功和健身气功”的概念、内涵及其发展简史的论述，研究认为：由于“气”的广义性和复杂性，“气功”定义具有模糊性和不确定性的特点，因此，用“气功”来概括中国传统养生方法、手段，是不利于科学健身观念的树立与宣传的；“健身气功”一词应时、适而出，是历史发展和健康认知发展的必然，为科学健身观念的树立与中国传统健身理论与方法的持续发展奠定了第一块基石。

二、在前人研究的基础上，提出并详细阐释了“系统健康观”。系统健康观认为，从一般意义上讲，人作为一种生命系统，健康是人自

身、人与人、人与自然的和谐状态，包括生理的健康和心理的健康。根据系统科学哲学的理论，把健康分为四个层次，生物有机体的和谐、人的身体与精神的和谐、人与社会的和谐、人与自然的和谐。

三、从体育学的视角探寻健身气功的健身理论，认为，运动训练学的相关理论知识是健身气功科学锻炼的有力保证，脊柱运动和全身运动是健身气功练习的基本规律。

四、“心理调节”是指正确的认识和处理“人与人、人与社会和人人与自然”的关系，是树立正确的人生价值观、人生目的和环保意识的过程。科学的世界观和人生观是心理健康的源泉和基石，也是进行健身气功锻炼的目的之一。

五、从文化学视角对健身气功健身理论构建的原则及内容进行了探讨，认为，健身气功新文化的构建触角应该伸向“古今中外”；原则有三：“取其精华，去其糟粕”原则，“价值原则和真理原则相结合的原则”，“融汇贯通原则”。

六、试验研究表明，健身气功·五禽戏的练习对中老年人身心健康有着良好的改善作用。

关键词：健身气功；理论；构建

Abstract

Aims: “It is the conception that is the crux question of Health.” Both the establishing of scientific conception of Health and the popularizing of Qi – Gong for Health needs theory about fitness. Being guided by the world outlook and the theory of methods of the dialectical materialists and mighty objectives to build well – to – do society of the Communist Party of China, this study will construct theory of New Qi – gong for health which has lived in traditional culture by systematic investigation and study. Both Integral views about life of traditional Chinese medical science and modern integral mode of medical science are the most important direction that this study needs firstly. Offering perfect theoretical source and building scientific conception of health is radical aim of this study.

Methods: If one should to accomplish one’s mission, one must master the advanced instrument firstly. By the means of literature and interview and systematic dialectical mode of thinking and breaking through thought and experiment, this study has pondered over structuring the theory of New Qigong for fitness from different angles, ranging from sport to culture.

Conclusion: This study reach conclusion as follows:

Firstly, by expounding of the conception and intension and brief developing history of “Qi and Qigong and New Qigong for health”, the author considered that it is not beneficial to establishing and publicizing of scientific ideals of health on account of indistinct of Qigong because of the generalization and complex of Qi. At the right moment, the emerging of New Qigong for health laid the foundation of the science of proper sense of fitness.

Secondly, based on the experience summed up by our predecessors, the author has forward and detailed “systematic outlook of health”. The author

suggested that being life system every human's health is a status of perfect harmony ranging from the body and personal relations to relationship between human with nature. In one word health includes physical fitness and mental fitness.

Thirdly, from the view of physical culture, the author suggested that the theory about movement training for exercise is a powerful scientific guarantee for New - qigong - for - health. Beside, which is the fundamental regular pattern is the practise of spinal column and the whole body.

Fourthly, the author indicate that psychological adjust is a process of comprehending and dealing with interpersonal relation and the relationship of one with one's society and human with nature, that psychological adjust is a process of building of proper outlook on life and the end of life and the mentality for environmental protection. The author also indicate that scientific outlook of world and life is both a footing stone and a wellhead for mental fitness.

Fifthly, the author studied the principle and content of the theory of New Gigong for Health from the angle of civilization, the author suggested that all culture from ancient times to the present and range from China to foreign is a wellhead of the theory of New Gigong for Health. The three structuring principle as follows. The first principle is discarding the dross and selecting the essence. The second principle is value and truth. The third principle is comprehension.

Sixthly the experiment demonstrated that practising New Qigong WuQinxi for health is good to physical and mental fitness of the middle - old people.

Key Words: New Gigong for Health; theory; structuring

《中国体育博士文丛》出版说明

《中国体育博士文丛》是中国体育高水平学术理论专著的重要组成部分，代表中国体育科学研究的最新成果，是中国体育博士展现聪明才智的有力平台。

作者条件：在世界各地大学、科研院所获得体育博士学位的中国公民。可以是独立作者，也可以是联合作者，但都必须具有体育博士学位。

稿作要求：15 万字（含图表部分）A4 纸打印，光盘储存。论文构件齐全，包括作者简介、序（前言）、正文、参考文献、附录、后记、作者照片。

通讯地址：100084 北京市海淀区中关村北大街

北京体育大学出版社教材专著分社

咨询方式：010 - 62989469 62989434

lianglin825@163. com

《中国体育博士文丛》

已出版书目

现代体操运动训练科学化探骊——运动训练时间理论研究

王文生著 定价：38.00 元

竞技体操训练的科学化探索——竞技体操创新理论研究

吕万刚著 定价：28.00 元

竞技体育的意义——价值理论研究探微

颜天民著 定价：28.00 元

中国体育人口的理论探索与实证研究

仇 军著 定价：48.00 元

职业篮球市场论

杨铁黎著 定价：28.00 元

中国竞技体育人才开发

宋全征著 定价：33.00 元

人体运动环节重量参数测量新思路

李世明著 定价：28.00 元

论体育生活方式

苗大培著 定价：38.00 元

奥林匹克视觉形象的历史研究

王 军著 定价：28.00 元

我国运动训练科学化动力系统的研究

罗超毅著 定价：28.00 元

海南体育旅游开发研究

夏敏慧著 定价：38.00 元

我国优势项目高水平运动员参赛风险的识别、评估与应对

石 岩著 定价：38.00 元

散打运动训练监控科学化探微

姜传银著 定价：28.00 元

论中华民族传统体育

倪依克著 定价：33.00 元

田径运动训练过程控制理论

尹 军著 定价：38.00 元

训练观念及其导向功能

邓运龙著 定价：33.00 元

低氧运动促进肌组织血管生成的机制

郑 澜著 定价：33.00 元

田径运动专项速度研究

谢慧松著 定价：33.00 元

运动技能形成自组织理论的建构及其实证研究

李 捷著 定价：33.00 元

职业体育组织的演进与创新

张文健著 定价：33.00 元

国际奥委会组织变革与发展的研究

茹秀英著 定价：33.00 元

武术传播引论

郭玉成著 定价：38.00 元

近代以来中国武术项目管理过程及其评价与发展

李 蕾著 定价：33.00 元

硅橡胶修补关节软骨的实验研究

王 梅著 定价：28.00 元

穴位离子导入消除运动性疲劳的机理研究

杨 翼著 定价：33.00 元

社会性性格焦虑的测量及其与体育锻炼之间关系的研究

徐 霞著 定价：28.00 元

优秀运动员的职业变迁与人生发展

黄志剑著 定价：38.00 元

运动员选材的选育结合理论与实证研究

隗金水著 定价：38.00 元

比较优势理论下我国各等级项目群体的区域分工研究

罗 智著 定价：33.00 元

短跑运动员体能训练理论与方法

袁运平著 定价：33.00 元

我国体育生活化探索	梁利民著	定价: 28.00 元
中国高水平跳远运动员训练内容体系的研究	冯树勇著	定价: 28.00 元
论运动技术的序列发展与分群演进	刘建和著	定价: 33.00 元
武术释义——武术本质及功能价值体系阐释	李印东著	定价: 33.00 元
中国武术散打市场化运作模式的研究	李士英著	定价: 33.00 元
CVA 联赛品牌的打造——“全国排球联赛”的兴起与发展	李国东著	定价: 28.00 元
中小学生的营养状况及其社会环境影响因素的研究	彭 莉著	定价: 28.00 元
中国竞技体育资源调控与可持续发展	肖林鹏著	定价: 38.00 元
体育纪律处罚研究	韩 勇著	定价: 38.00 元
我国体育经纪人的管理与培养体系	靳 勇著	定价: 33.00 元
中国排球运动的可持续发展研究	潘迎旭著	定价: 28.00 元
北京 2008 年奥运会志愿者的组织管理模式与评价体系的研究	李颖川著	定价: 38.00 元
区域经济发展与体育人才培养 ——竞技体育后备人才培养的温州模式研究	周建梅著	定价: 28.00 元
我国职业体育联盟理论研究	王庆伟著	定价: 33.00 元
高水平运动员年度训练周期的项群特征	郑晓鸿著	定价: 28.00 元
运动性贫血时红细胞功能变化以及营养干预对其的影响	金 丽著	定价: 28.00 元
篮球运动基本理论与实践研究	谭朕斌著	定价: 43.00 元
论奥林匹克运动发展观	陈立基著	定价: 38.00 元
运动竞赛方法体系的建构暨对抗性竞赛方法的研究	王 蒲著	定价: 38.00 元
我国高等体育院校（校）系改革与发展的战略研究	李鸿江著	定价: 33.00 元
武术健身态度动机与群体互动的研究	张春华著	定价: 28.00 元
运动时间营养学	李世成著	定价: 33.00 元
中国学校体操历史与发展研究	吴维铭著	定价: 33.00 元
中国大学竞技体育的发展研究	刘海元著	定价: 38.00 元
中国竞技体育崛起的制度框架和思想基础	刘纯献著	定价: 38.00 元
专项力量测量的理论与方法	吕季东著	定价: 33.00 元
运动与自主神经	王松涛著	定价: 38.00 元
中华体育精神研究	黄 莉著	定价: 38.00 元
我国徒手格斗项目（散打）优秀男子运动员核心竞技能力 评价体系研究	叶 伟著	定价: 28.00 元
中国近现代体育思想及体育教育发展论纲	程文广著	定价: 33.00 元
中国职业篮球竞赛市场的运行机制	王 郢著	定价: 28.00 元
新形势下我国优秀运动员思想政治教育研究	龙 斌著	定价: 48.00 元
青少年足球训练理念与实践	张庆春著	定价: 38.00 元

信息量与认知风格对击剑运动员决策速度、准确性和稳定性的影响	付 全著	定价: 28.00 元
运动员全程性多年训练过程中的区间链接机制	徐 刚著	定价: 28.00 元
基于 GIS 的体育场地规划研究	王 雷著	定价: 33.00 元
太极拳健身理论论绎	刘 静著	定价: 33.00 元
奥运会志愿者管理研究	宋玉芳著	定价: 33.00 元
中国田径高水平短跨、跳跃项目运动员成长过程规律研究	韩 慧著	定价: 33.00 元
北京市城区成年超重/肥胖人群肥胖相关行为因素分析	陈绮文著	定价: 38.00 元
优秀运动员赛前心理状态的脑功能研究	魏高峡著	定价: 28.00 元
噪声应激及水杨酸钠和粉防己碱的抗应激作用	安玉香著	定价: 28.00 元
力的大小与角度对自由跤运动员动觉感受性的影响	于 晶著	定价: 28.00 元
运动对老年人常见病和医疗费的影响与对策	杨 光著	定价: 28.00 元
我国地方政府社会体育政策研究	冯火红著	定价: 33.00 元
我国高等体育职业技术学院办学模式研究	李锡云著	定价: 28.00 元
对商业健身俱乐部体验营销的研究	李小芬著	定价: 33.00 元
中国社会体育参与中的妇女与性别差异	潘丽霞著	定价: 28.00 元
人学视野中的人文体育观研究	冯 霞著	定价: 33.00 元
普通高校体育教材设计与编写的理论探索	林向阳著	定价: 38.00 元
运动员表面肌电信号与分形	曲 峰著	定价: 28.00 元
运动技术理念的隐喻与诠释	马 莉著	定价: 33.00 元
城市居民健身消费力及其影响因素研究	文 静著	定价: 33.00 元
基于标准的体育课程设计	朱伟强著	定价: 38.00 元
我国城乡居民健康与健康投资影响因素研究	李 岩著	定价: 28.00 元
我国竞技体育赛事组合系统结构的优化与控制	袁守龙著	定价: 38.00 元
中国体育教师教育的改革审视与创新研究	许瑞勋著	定价: 38.00 元
我国优秀射箭运动员脑电特征的研究	何 洋著	定价: 33.00 元
新编健身气功的理论构建	王言群著	定价: 43.00 元

目 录

1 导 论	(1)
1.1 研究的时代背景	(1)
1.1.1 “现代生活给人带来的危害”	(1)
1.1.2 老龄化社会的到来	(3)
1.1.3 健身气功的发展	(3)
1.1.4 小 结	(6)
1.2 研究目的与意义	(6)
1.2.1 研究目的	(6)
1.2.2 研究意义	(7)
1.3 研究方法与研究思路	(9)
1.3.1 研究方法	(9)
1.3.2 研究思路	(13)
1.3.3 本研究的创新点	(14)
1.3.4 理论假设	(15)
1.3.5 论文框架结构示意图	(16)
2 文献综述	(18)
2.1 健身气功研究综述	(18)
2.2 以往关于气功研究的综述	(19)
2.2.1 气功概念研究综述	(20)
2.2.2 气功文化学研究综述	(20)
2.2.3 气功的历史学研究综述	(22)
2.2.4 气功传统中医理论基础研究综述	(24)
2.2.5 气功现代科学原理基础研究综述	(24)

2.3	健身理论研究综述	(25)
2.4	体育运动的健身作用研究综述	(27)
2.4.1	运动对中老年人生理学指标影响的研究综述 ...	(27)
2.4.2	运动对中老年心理学指标影响的研究综述 ...	(36)
2.4.3	运动对中老年人生化指标影响的研究综述	(39)
3	健身气功概念的演变及其意义	(49)
3.1	概念的实质、特征与研究原则	(49)
3.1.1	概念研究的意义	(49)
3.1.2	概念的实质和辩证本性	(50)
3.1.3	概念研究的原则	(51)
3.1.4	概念发展变化的形式	(51)
3.2	“气”的广义性及其复杂性	(52)
3.2.1	“气”的重要性	(52)
3.2.2	“气”在汉语中的本义	(54)
3.2.3	“气”的广义性	(55)
3.2.4	“气”的复杂性	(56)
3.3	气功概念的模糊性及其可能产生的负面影响	(58)
3.3.1	形式逻辑学的概念定义理论简述	(58)
3.3.2	对一些“气功”概念的辨析	(59)
3.3.3	小 结	(62)
3.4	健身气功概念的意义及其启示	(63)
3.4.1	“健身气功”的由来	(63)
3.4.2	“健身气功”概念的意义	(63)
3.4.3	“健身气功”概念给本研究的启示	(64)
4	系统健康观	(66)
4.1	本章研究目的与思路简析	(67)
4.2	健康认识历程	(67)
4.2.1	何以为人? ——基于人性和人的本质的思索 ...	(68)
4.2.2	西方医学模式的转变与健康观	(70)

4.2.3	中医整体医学模式的健康观	(75)
4.2.4	中西整体医学模式的思索	(78)
4.2.5	人类健康认识历程的启示	(82)
4.3	“一般意义”	(83)
4.4	“个人主体”——健康观的主体性问题	(86)
4.5	和谐的状态	(87)
4.5.1	古典朴素的和谐观	(87)
4.5.2	现代关于健康的英语词汇中蕴涵的和谐理念	(90)
4.5.3	现代系统论对和谐状态的描述	(92)
4.5.4	系统健康观提出的和谐状态的层次	(94)
4.6	“生命系统”	(96)
4.6.1	系统论简介	(97)
4.6.2	系统科学哲学对系统健康观的启示	(98)
4.7	生命有机体的和谐	(99)
4.7.1	中、西对生命有机体的认识	(100)
4.7.2	思 考	(103)
4.8	心理健康	(103)
4.8.1	心、心理	(104)
4.8.2	从意识论的角度认识“心理健康”	(106)
4.8.3	构建心理健康的理论	(111)
4.9	科学人生观和世界观对心理健康的意义	(123)
4.9.1	世界观和人生观的释义	(123)
4.9.2	世界观和人生观与心理健康关系	(125)
4.9.3	小 结	(126)
5	体育项目视角的构建思考	(127)
5.1	中国传统医学有关“形体活动”的知识	(127)
5.1.1	形体活动	(128)
5.1.2	中国传统医学对“形体”和“形体的活动”的 理解	(128)
5.2	传统体育对“形体的活动”的理解	(132)
5.2.1	“导引”起源及其古义试解	(133)

5.2.2	“引海珍珠”一瞥	(138)
5.3	现代运动训练学的“形体”与“形体活动”	(142)
5.3.1	现代体育科学视野下的“形体活动”理论之构思	(142)
5.3.2	形体训练的生理学基础	(144)
5.3.3	现代运动训练学有关“形体活动”的理论	(147)
5.3.4	健身气功形体活动的基本规律——脊柱运动	(150)
5.4	“呼吸吐纳”理论的构建探索	(162)
5.4.1	“呼吸吐纳”的目的	(162)
5.4.2	呼吸运动生理学知识简述	(165)
5.4.3	“呼吸吐纳”的锻炼方法	(166)
5.4.4	呼吸运动锻炼的健身机理探究	(170)
5.5	传统养生理论中的“心理调节”	(171)
5.5.1	中医的“心、神”及其启示	(171)
5.5.2	养生经典中“心理调节”辨析	(173)
5.5.3	“养性”论	(178)
6	健身理论构建的文化学思考	(184)
6.1	一个不能不明确的前提	(185)
6.1.1	文化研究的目的	(186)
6.1.2	健身气功文化研究的目的	(186)
6.1.3	构建健身理论的文化研究目的	(187)
6.2	文化理论概述	(188)
6.2.1	文化研究的困惑	(188)
6.2.2	文化概念的选择	(189)
6.2.3	文化结构、分类与功能的理论概述及其启示	(192)
6.2.4	文化特征及其启示	(193)
6.3	传统视野下的健身气功文化	(197)
6.3.1	“传统”的释义	(197)
6.3.2	传统文化及其影响	(198)

6.3.3 健身气功与中国传统文化	(199)
6.4 健身气功的本体论——传承健身文化的思考	(204)
6.4.1 健身气功本体论	(204)
6.4.2 健身气功健身文化传承的几点思考	(206)
6.5 构建新健身气功健身文化的思考	(208)
6.5.1 浅谈文化研究的时代背景	(208)
6.5.2 最高原则——“取其精华，去其糟粕”	(209)
6.5.3 方向保证——“价值原则与真理原则相结合”	(210)
6.5.4 “系统优化整合”——融汇贯通原则	(211)
6.5.5 健身气功健身文化构建原则的小结	(215)
7 结语与遐想	(216)
7.1 结 语	(216)
7.2 遐 想	(217)
致 谢	(220)
参考文献	(222)