

『科学养生 健康长寿』

善动养生

刘秉昭 刘鹏 编著

四善养生丛书

善动养生

刘秉昭 编著
刘 鹏

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

善动养生 / 刘秉昭 刘鹏编著. —北京: 中国社会出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5087-2852-0

I. 善… II. ①刘…②刘… III. 健身运动—养生(中医)—基本知识 IV.R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 177738 号

书 名: 善动养生

编 著: 刘秉昭 刘鹏

责任编辑: 李方舟

出版发行: 中国社会出版社

邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话: 编辑部: (010)66061723

邮购部: (010)66060275

销售部: (010)66080300 传真: (010)66051713

(010)66051698 传真: (010)66080880

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 150mm × 228mm 1/16

印 张: 7

字 数: 100 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

序

“善动养生”的主旨就是向现代人介绍如何在快节奏的生活当中通过运动锻炼来调理身体状态,使其顺应天地四时,做到动身养体,形神合一。

祖国医学讲究精、气、神三宝,这是个体之于天地万物之中的基本存在表现,是传统医学生命体概念的概括表述。而

运动养生则是把握这三宝

的主要方式,调意识以养

生。同时,通过运动来以

意调气,调呼吸以练气,以

气行推动血运来使其周流全



身。又以气导形,通过形体和筋骨关节的运动,使周身经脉畅通,营养机体。从而使人体形神兼备,内外相和,脏腑调和,阴平阳秘。另外,中医还主张“动则生阳”和“动中取静”、“不妄作劳”等一些通过适当运动来保养身体的理论。

现代医学的广泛研究也一再证明,运动是保养身体的基本而有效的方法之一。拥有规律而适量的运动习惯,不仅可以常保活力,而且对慢性病的治疗和心脑血管疾病的预防都会有所作用。动物学家发现,大象在野外生活可活到 200 岁,一旦被俘获,关进动物园,尽管生活条件比野外好得多,却活不到 80 岁;野兔平均可活 15 年,而自幼养在笼内过着“优越”生活的家兔,平均寿命只有 4~5 年;

野猪的寿命也比家猪长一倍。那么,为什么野生动物比家养动物寿命长呢?重要的一条是野生动物为了觅食、自





卫、避敌、摆脱恶劣气候的侵害,经常要东奔西跑,身体得到了很好的锻炼。这样一代一代传下去,体质变得越来越好,寿命自然比家养动物长。同样,人也是如此,经常参加体育运动锻炼的人,寿命就长。这也充分说明一个道理:运动是健康长寿之本。

本书以祖国传统医学运动养生思想为纲,结合现代医学的研究成果,深入浅出地为广大读者朋友介绍运动与养生的关系、机理原则以及常见的运动养生方法。

篇后附上笔者根据多年临床经验总结出的刘氏秉昭养生健身操。经本人及周围朋友的实践,该操动作柔和、锻炼全面,尤其对于中老年朋友健身效果极佳。现推荐给大家,供大家练习。希望对广大朋友的健身养生有所裨益。最后,祝愿朋友们健康长寿、永葆青春!



目 录



第一章 运动与养生的关系 / 1

- 一、运动是维持生命的基本方法 / 2
- 二、健康长寿是养生的基本目的 / 3



第二章 运动养生的机理 / 5

- 一、动以养形塑体 / 6
- 二、动以养神安志 / 8
- 三、动以强心通脉 / 10
- 四、动以健脾利胃 / 15

五、动以健肺卫外 / 19

六、动以健肾强骨 / 24

第三章 运动养生的原则 / 27

一、取法自然，天人合一 / 28

二、动以养神，形神合一 / 30

三、善动养生，持之以恒 / 32

四、身体力行，劳逸结合 / 34

第四章 常见运动养生方法 / 37

一、散步 / 38

二、旅游 / 43

三、舞蹈 / 50

四、导引 / 57

第五章 刘氏秉昭养生健身操（节选） / 97

第一章

《运动与养生的关系》

- 一 运动是维持生命的基本方法
- 二 健康长寿是养生的基本目的

王



一、运动是维持生命的基本方法

新陈代谢、吐故纳新是生命存在的基本表现形式之一，也是作为人体保持健康、养生长命的基本原则。而运动是维持个体新陈代谢的基本方法。在这个问题上，祖国医学很早就有精辟的分析和论断，《黄帝内经》就提出“形劳而不倦”，反对“久坐”、“久卧”，强调要“和于术数”。历代名家也不乏对此观点的论述。《吕氏春秋·季春纪·尽数》中指出：“流水不腐，户枢不蝼（同蠹），动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”《吕氏春秋》还认为“郁”是万病之源，人之精气血脉以通利流畅为贵，若抑郁不畅达，则百病由之而生。同时指出，活动形体是使体内精气流通以保障生命活动正常进行的有效措施。因此要想祛病健身，就必须坚持运动，以便





达到开塞通窍,使精气血脉畅流不息的养生目的。《荀子·天论》也指出:“养备而动时,则天不能病。”“养略而动罕,则天不能使之全。”提出既要一般

的养生,又要身体经常运动。这些都是因为我们的祖先在长期的生产活动中认识到宇宙生物界,尤其是人类的生命活动天生就具有运动的特征。而运用传统的体育运动方式进行锻炼,以活动筋骨,调节气息,静心宁神来畅达经络,疏通气血,和调脏腑,达到增强体质、益寿延年的目的,这种养生方法称为运动养生,又称为传统健身术。

二、健康长寿是养生的基本目的

“长寿的人未必健康,健康的人一定长寿”是祖国医学传递给我们的一大重要启示。而健康长寿与运动又是密不可分

的。现代医学的研究也一再证明“生命在于运动”。运动是提高人体免疫功能、抵抗疾病入侵、延长寿命的积极手段。根据研究资料表明,经常运动的健康人无论细胞免疫功能还是体液免疫功能都优于一般人,“养生之道,常欲小劳”。运动是祛病延年、健康长寿的要素,是生命的需要。拥有规律而适量的运动习惯,不仅可以常保活力,而且对慢性病的治疗和心脑血管疾病的预防都会有所作用。经常参加体育运动锻炼的人,寿命就长。这说明一个道理:运动是健康长寿之本。适量的运动对健康长寿大有裨益。



第二章

《运动养生的机理》

- 一 动以养形塑体
- 二 动以养神安志
- 三 动以强心通脉
- 四 动以健脾利胃
- 五 动以健肺卫外
- 六 动以健肾强骨

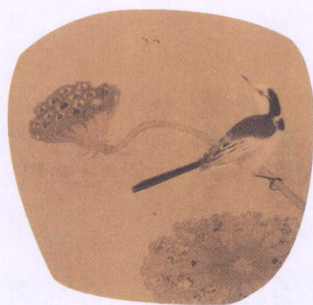


通过运动来达到健康长寿,就是通过运动以使个体形神兼备,强身健体。其机理可以用以下几点来说明清楚。

一、动以养形塑体

中医学在几千年前就发现了形体和养生之间所存在的微妙的关系,祖国医学理论指出,形体是使气血精神的所居藏的府舍,是生命活动的场所。形体强壮,才可以使生命力旺盛并使其正常发挥与自然界和社会的适应关系,预防和减轻疾病对个体的伤害;反之,如果形体衰败,则气血精神无所藏附,生命随之消亡。“神宜静而忌躁,形则宜健而当动”,所以说运动是健形静神的重要途径。著名的养生著作《寿世保元》就说:“养生之道,不欲食后便卧及终日稳坐,皆能凝结气血,久则损寿。”说明运动能够促进气血畅达,增强





抗御病邪能力,增加生命力,故著名医家张子和强调“惟以血气流通为贵”,气血流通之后,自然形体畅达。而人体运动主要围绕肩、腰、髋、膝、踝等关节来进行,且每一处关节都分

布有若干肌群,经常运动,既能消除脂肪,又增强了肌肉的力量。此外,经常从事体育锻炼,还可提高青少年的身高和其他生理功能。

反过来说,我们也可以通过有针对性的运动来纠正形体上的不足。举例来讲,比如对形态臃肿的人来说,可以通过导引术或者形体操来渐渐改变自己的形体。

而且,运动还可以起到美容的效果。皮肤的健康是人体健美的表征。皮肤老化也是肌体衰老的表现。运动可使皮肤血液丰富,血液运送氧气、营养物质到达皮肤,使人容光焕发,充满活力,防止衰老。保持皮肤健美,主要从运动、营养、睡眠等方面来加以保养。

二、动以养神安志

传统养生思想十分重视“心”、“神”，认为养身摄形是养生保健的初级层次，养心摄神是养生保健的高级层次。嵇康《养生论》云：“形恃神而立，神须形以存”，“精神之于形骸，犹国之有君也。”清楚地阐明了形体和精神的关系。而运动又是修炼形体以养神魄的主要方式。所以说，适当的运动方式和运动节奏可以达到养神的目的。

现代医学研究表明，运动可促进大脑血液循环，改善大脑细胞的氧气和营养供应，延缓中枢神经细胞的衰老过程，提高其工作效率。尤其是轻松的运动，可以缓和神经肌肉的紧张，收到放松镇静的效果，对神经官能症、情绪抑郁、失眠、高血压等，都有良好的治疗作用，正如美国医生怀特所说：“运动是世界上最

