

健身气功科普丛书

# 走进健身气功

中国健身气功协会 编著

欲煉元神如何  
四宜屏氣瞑目  
守竅宜伸兩手  
上舉左右舉力  
六七度吋而然  
返目無空符之  
名

此各欲止管世  
如何宜得端  
以兩手按於腦  
後閉息冥日運  
其氣至精視穴  
為則天性歸水  
而收日可止矣



北京体育大学出版社

健身气功科普丛书

# 走进健身气功

ZOU JIN JIAN SHEN QI GONG

中国健身气功协会 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 董英双  
责任编辑 董英双  
审稿编辑 李 飞  
责任校对 金 润  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

走进健身气功/中国健身气功协会编著. - 北京:北京  
体育大学出版社,2006.7  
ISBN 7-81100-527-1

I. 走… II. 中… III. 气功-健身运动  
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 051061 号

走进健身气功 中国健身气功协会 编著

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
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 850×1168 毫米 1/32  
印 张 5.5

2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 10000 册

定 价 10.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 编 委 会

主 任：晓 敏（国家体育总局局长助理）

副主任：冀运希（中国健身气功协会副主席）

邹积军（中国健身气功协会副主席）

编 委：

陶祖莱（中国科学院力学研究所研究员）

周荔裳（人民体育出版社编审）

郭善儒（天津理工大学教授）

宋天彬（北京中医药大学教授）

孙福立（中国中医科学院西苑医院研究员）

丁 东（中国健身气功协会副秘书长）

朱 颖（中国健身气功协会常委）

崔永胜（国家体育总局健身气功管理中心

助理研究员）

## 开篇的话

胡锦涛总书记明确提出，要在全社会大力提倡以“八荣八耻”为主要内容的社会主义荣辱观。这对于加强新形势下的思想道德建设，构建社会主义和谐社会具有重要的指导意义。其中，“以崇尚科学为荣，以愚昧无知为耻”对于当今社会，对于普通百姓，有着很强的针对性和指导性。这也要求我们，要进一步加大宣传力度，让更多的群众了解科学知识，掌握科学方法，树立科学思想，崇尚科学精神，提高科学素质，从而有效地分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后。

健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目，是中华悠久文化的组成部分。千百年来，以其简单易学、柔和缓慢、老少皆宜、健身作用明显等特点，深受广大群众的喜爱。

近年来，随着四种健身气功的推广普及，健身气功更是以其多元化的价值和特有的魅力，吸引着越来越多的群众关注和积极投身其中，成为全民健身大家庭里一道亮丽的风景线。

在推广普及四种健身气功中，常常有群众特别是初学者问到这样一些问题：什么是气功？健身气功与气功有什么区别？四种健身气功有什么特点？习练健身气功有哪些好处？学练健身气功应注意哪些问题？如何进行科学习练？……

理论是行动的指南。掌握科学的健身理念和方法，不仅能使群众获得健康，获得快乐，更能营造良好的科学健身氛围，促进社会的和谐与进步。对于习练健身气功过程中，群众感到困惑的种种问题，甚至一些不科学的观念和行为习惯，我们有责任去帮助他们，使他们了解健身气功的健身常识，并运用科学的健身理念，遵循健身气功自身的锻炼规律，科学的习练健身气功，以达到强身健体、养生康复的目的。

本书从科学锻炼入手，力求用通俗易懂的语言和规范严格的数据，把有关健身气功的知识和理念告诉给大家，开启一道科学练功，科学健身的大门，使更多的群众投入到习练健身气功当中，推动全民健身的热潮在神州大地蓬勃兴起。

# 目录

## CONTENTS



### 开篇的话

## 概述篇

科学锻炼	/ 2
一、健康、亚健康与疾病	/ 2
二、衰老与寿命	/ 6
三、科学锻炼的重要性	/ 7
了解健身气功	/ 11
一、健身气功的由来	/ 11
二、健身气功习练的要素	/ 15
四种健身气功是科学锻炼的金钥匙	/ 21
一、四种健身气功介绍	/ 21
二、四种健身气功编创理念	/ 25
三、四种健身气功健身特点	/ 31

## 理念篇

健身气功与中国传统养生	/ 38
一、中国传统养生	/ 38
二、健身气功是中国传统养生的重要组成	/ 41
三、健身气功“三要素”的健身养生原理	/ 43
健身气功与生理调节	/ 49
一、健身气功对神经系统的影响	/ 49



- 二、健身气功对内分泌系统的影响 / 50
- 三、健身气功对心血管系统的影响 / 51
- 四、健身气功对呼吸系统和消化系统的影响 / 52
- 五、健身气功对血液成分的影响 / 54
- 六、健身气功对免疫系统和机体衰老的影响 / 55

### **健身气功与心理健康 / 58**

- 一、健身气功与人的认知能力发展 / 58
- 二、健身气功与人的情绪调节 / 61
- 三、健身气功与人的性格优化 / 64
- 四、健身气功与人际关系改善 / 66

### **健身气功与健康生活方式 / 70**

- 一、健康生活方式及其重要性 / 70
- 二、健身气功在实践健康生活方式中的作用 / 71
- 三、健身气功是引导人们走向健康生活方式的桥梁 / 74

## **锻炼篇**

### **怎样练好健身气功 / 78**

- 一、建立坚实的思想基础 / 78
- 二、遵循健身气功习练的基本规律 / 81
- 三、提高理论素养，培养科学意识 / 86
- 四、练功生活化，生活健康化 / 88
- 五、创造良好的客观条件 / 89

### **健身气功习练的基本原则 / 91**

- 一、松静自然 / 91
- 二、动静相兼 / 95
- 三、练养结合 / 96
- 四、循序渐进 / 98
- 五、持之以恒 / 100





<b>四种健身气功的科学习练</b>	/ 102
一、健身气功·易筋经的习练技巧	/ 102
二、健身气功·五禽戏习练的起势和收势	/ 107
三、健身气功·六字诀习练要领与技巧	/ 110
四、健身气功·八段锦的学练要领	/ 115
<b>健身气功习练的注意事项</b>	/ 120
一、掌握科学方法	/ 120
二、明确练功目的	/ 120
三、做好练功准备	/ 121
四、注意功法动作	/ 122
五、习练因人而异	/ 122
六、细节决定功效	/ 123

## 释疑篇

“动”与“静”	/ 126
“松”与“紧”	/ 129
“动触”现象	/ 133
集体练功与个人练功	/ 136
四种健身气功的精练与合练	/ 139

## 体验篇

附录 人体穴位示意图	/ 153
编后语	/ 165

# 概述篇

健康是人生的第一财富。没有健康，有再多的金钱也享受不了；没有健康，即使胸怀大志、一身绝技，也没有实现人生梦想的基础；没有健康，即使再长寿也会因为没有生活质量而不快乐。

GAI SHU PIAN

# 科学锻炼



健身气功科普丛书  
走进健身气功

## 一、健康、亚健康与疾病

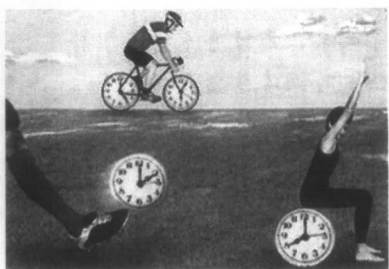
### ● 健康是什么

健康是人生的第一财富。没有健康，有再多的金钱也享受不了；没有健康，即使胸怀大志、一身绝技，也没有实现人生梦想的基础；没有健康，即使再长寿也会因为没有生活质量而不快乐。

健康也是社会的财富。2001年，我国卫生资源总消耗为6140亿元人民币，占当年GDP6.4%；因病、因伤残、因过早死亡损失7800亿元，占当年GDP8.2%。两项合计约为14000亿元，占当年GDP14.6%。令人担忧的是，近年来，其增长速度已远超过国民经济增长及居民实际收入增长速度。14000亿元，这是什么概念呢？长江三峡工程举世闻名，15年总投资才2000亿元；南水北调是跨世纪工程，50年总投资才5000亿元。而健康问题一年损失上万亿元财富，这是多么惊人！更为严重的是，健康问题还能带来因病致贫、因病返贫和无法估量的

肉体精神痛苦等。医疗问题目前已经成为社会焦点、热点，也是困扰政府决策的难点。

“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。”这是世界卫生组织（WHO）对健康最新的定义。





健康是良好的身体素质。机体各系统功能运转正常；体重适当，体态匀称；眼睛明亮，反映敏锐，眼睑不发炎；牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；头发光洁，无头屑；肌肉、皮肤富弹性，走路轻松；精力充沛，睡眠良好；对一般感冒和传染病有一定抵抗力，对不同的体外环境有很好的适应能力。

健康是良好的生活习惯。作息有规律，善于充分利用工作时间，也能够合理安排休息和娱乐；忙而不乱，乐而不淫；不为一时之勇而过度劳累，不为一时之快而纵欲伤身。

健康是良好的个性人格。情绪稳定，性格温和；意志坚强，感情丰富；胸怀坦荡，豁达乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔。

健康是良好的处世能力。观察问题客观现实，具有较好自控及应变能力，能适应复杂的社会环境。

健康是良好的人际关系。助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

## ● 健康与疾病

健康不是一个能被准确量化的概念。只有身体、心理和社会适应能力方面达到相对良好的一个范围，才可以说一个人是“健康”的。而百分之百完美健康的人又不存在的。世界卫生组织对“健康”的定义，就很好地体现了这个观念。

长久以来，很多人认为，没有疾病的状态就是健康。这是一种错误的观念。以往人们受错误观念的驱使，往往在疾病明显爆发之前，对自身健康缺少有意识的保护。“健康犹如井中水，井枯方知水可贵。”总是等到“病来如山倒”的时候才开始后悔：哪怕平时拿出一点点时间和精力来注意一下，其结果也不应该是这样。

人们还有另一个错误的倾向是夸大疾病的范围。表现为总是怀疑自己身体有问题，焦虑不安，听到别人谈起疾病或者从报纸上看到有关疾病的报道就感觉大祸临头，整天惶惶，病急

投医。这样造成的结果往往是：本来是个健康人，反而在此过程中搞成一身的疾病。

也有一些人，总是生活在虚幻的内心世界中，不敢面对社会的现实，不敢面对环境的挑战，遇有挫折就丧失信心、自怨自艾，甚至长期抑郁忧愁。尽管这样的人在进行身体检查的时候可能查不出什么器质性病变，但这绝不是“健康”的表现，反而可能是一些心理疾病的表现，到严重的时候，还能够引起身体疾病。

所以说，“过犹不及”，太极端的生活方式总是对健康不利。人们需要一种成熟的心态来认知“健康”与“疾病”以及它们之间的关系，才能真正为自身健康负责任。

岁月荏苒。进入21世纪，人们比以往更加关注自身健康，关注的焦点也从重视医疗逐步向重视预防转移。这是时代进步、观念进步的体现。健康是每个人在这个世界上最大的权利，充分享受这一权利是最大的幸福。不求长生不老，但求老而不衰，是合理又可能的要求。21世纪的医学所追求的已不是“更好地治病”，而是“让人生活得更健康”，尤其是“让老人生活得更健康”。

#### 4 ● 亚健康是什么

随着时代的进步，医学的发展，现代生物——心理——社会的医学模式逐步引进了一个新概念：亚健康。它是在20世纪80年代中期，前苏联学者N·布赫曼通过研究发现，人体除了健康状态和疾病状态之外，还存在着一种非健康非疾病的中间状态，这就是亚健康状态。世界卫生组织对“健康”的定义也表明了这一点。“亚健康”的同义词很多：第三状态、病前状态、临床前期、疾病先兆等。其突出表现是：“三减退”（活力、反应能力、适应能力减退）、“三高一低”（高血脂、高血糖、高血粘稠度，低免疫力）、“五病综合征”（肥胖症、高血压病、冠心病、糖尿病、中风）。世界卫生组织的一项全



球性调查表明，真正健康的人仅占5%，患有疾病的人占20%，而75%的人处于亚健康状态。处于亚健康状态的人口在许多国家和地区呈上升趋势。不难看出，亚健康是当今危害人类健康的头号隐形“杀手”，也是现代医学难题之一，并已成为国际医学界研究的热点。



人们平时常常有这样的体验：时常感觉到躯体疲劳、易感冒、稍动即累、出虚汗、皮肤变粗、心跳加快、血压偶然上升或下降、食欲不振；失眠、心绪不宁、注意力不集中、记忆力下降、心慌、焦虑；社交疲劳、人际关系不协调、家庭关系不和谐；还有性障碍等。或者有时候身体感觉不舒服，但又说不清楚到底哪儿不舒服，或者能够说出不舒服的部位，但去医院检查却又没什么问题。“没有病却感觉不健康”，这便是亚健康。可以看到，如同健康的多元表现，亚健康的表现也是多元的，它涉及到生理、心理、社会多方面。人们对于健康和疾病认知的很多误区，就是对亚健康的认知不足造成的。

持续疲劳不能得到有效的恢复是导致亚健康状态出现的重要原因。而在我国，又与人们生活水平不断提高、生活习惯发生变化有密切关系。中国的饮食文化虽然举世闻名，但国人日常饮食中的油脂、胆固醇等含量极高，多数的饮食中营养搭配不均衡，导致了很多人，特别是中年人普遍存在“三高”（高血压、高血糖、高血脂）现象。同时，随着生活与工作节奏的不断加快，人们运动的时间越来越少，国人的身体素质严重下降。据统计，我国处于亚健康状态的人已经超过7亿，占总人口的60%~70%。据对我国16个百万人口城市亚健康率的调查发现，高居榜首的北京人亚健康率高达75.31%，而上海是73.49%、广东73.41%。

## ● 亚健康与疾病

亚健康不是疾病，但却是疾病之前的一个积累、量变的过



程。它既能够向好的方向转化恢复到健康状态，也可以向坏的方向转化，并进一步发展为各种疾病。

据我国卫生部门对10个城市的工作人员调查，处于亚健康状态的人占48%。其中沿海城市高于内地城市，脑力劳动者高于体力劳动者，中年人高于青年人，由此我们可以看出亚健康的重大危害性。它是潜伏在人体内部的隐形“杀手”，以“积劳成疾”的“慢性自杀”方式迫使机体向疾病、向死亡迈进。所以，我们绝不可以对身体出现的微小亚健康信号掉以轻心。

## 二、衰老与寿命

人体的生长发育大概在25岁左右达到巅峰，同时人体衰老的过程也就悄悄地开始了。正常的衰老是一个长期而缓慢的过程。按照生物学的规律推算，人类的自然寿命大概在120岁左右。但为什么很少有人能活到这个年龄呢？这是因为，生活在社会群体中，受社会环境的影响，人体必然会对这些影响因素做出反应，从而不能以纯自然状态生存。这些影响因素的作用力大小，决定了人们的老化速度和寿命长短。

那么，都有些什么因素呢？

——突发的致命的自然灾害或人为灾害，如海啸、车祸、战争等。这是非常规的、极端的因素，使生命猝然消亡。

——重大疾病，如癌症、严重的流行病等。当重大疾病爆发后，能使老化速度骤然加快，寿命很快终结。这些疾病，彻底治愈的机率很小，即使被治愈，也必然使机体受到严重伤害，生活质量严重下降，老化速度维持在高水平，此后存活时间不会太长，更不用说高质量的生存时间。

——普通疾病，如普通慢性疾病、急性病后遗症等。能够加快老化速度，降低生活质量。这些疾病，单一的每一种来说，治愈的机率较大，但这类疾病数量庞大，人的一生不可能

完全避免。积累起来，对机体也是巨大的消耗，使人实际寿命比理论寿命缩短不少。

——亚健康状态。机体长期处于疲劳状态或者心理长期处于忧虑状态，虽然从西医的角度查不出什么疾病，但这种状态实际上比健康状态所消耗的能量要多，能够加快人体的衰老速度。比如，人一生的理论心跳总次数是2亿次左右，若有人经常无端心悸（心动过速），显然，心跳频率的加快就缩短了达到总次数的时间，也就缩短了寿命。

以上四点因素就是决定人们老化速度和寿命长短的干扰因素。人们如果想要长寿且维持较高生活质量，必须注意避免以上的干扰。除了第一个因素不可控制之外，其他三个都是通过自身努力来预防的。

### 三、科学锻炼的重要性

当今，在世界范围内，各国医疗负担都有逐渐加重的趋势。对于疾病，西方发达国家正在寻求各种“替代医学疗法”，如中医药、气功、身心平衡疗法等，以补充主流医学之不足，减少政府财政负担。由于亚健康的危害有目共睹，引起了国内外医学界的高度关注。但是，亚健康并不是一种疾病状态，这令一向习惯于针对病理性病变制定治疗方案的西方医学束手无策。

实际上，所谓的“替代医学疗法”中，有不少是可以有效调整亚健康状态的，最典型的莫过于体育锻炼、中医药针灸与气功。它们突破了现代西医学的局限，符合现代生物——心理——社会医学模式的发展方向。选用科学的锻炼方法能够使身体情况向健康方向逆转，有效预防疾病，提高生活质量，降低老化速度。比如，医学研究表明，每天步行1小时以上的男子，心脏局部缺血的发病率只是很少参加运动者的四分之一。







合理科学的体育锻炼能够解除机体疲劳状态，提高人体的适应能力及耐受能力。我国中医学很早就提出了“治未病”思想，并在几千年的医疗实践中积累了丰富的经验。中医的一些病证，如诸虚劳损，实际上就是亚健康的一些表现。

对亚健康的调整需要讲究针对性。现代医学是以“个性化医疗”为发展方向的，它是根据每个个体的不同情况制订治疗方案，以达到最大化医疗效果的目的。适度的体育锻炼，如正规健身俱乐部所开列的“运动处方”，就是根据个体身体状况的不同而设计的。中小學生需要做眼保健操以预防近视；而针对电脑操作人员的健身操，一定需要加入大量活动颈椎的动作。这些都是针对性的体现。中医的“辨证论治”思想，几千年来，讲究因人而异，因时、因地制宜；以泻法为主的气功不能适合于纯虚弱体质的锻炼者，也都是同样的道理。

那么，科学锻炼要注意哪些方面呢？

### ● 防患于未然

世界卫生组织提出，要实行“预防性健康策略”，实际上就是重点防治亚健康状态。预防就需要主动性。比如，尚未疲乏时就要主动休息，让身体充分“充电”后再继续工作，这比连续工作积累疲劳的效果要好得多。又比如，水是生命之源，人体始终需要得到水的滋润，才能保持旺盛的生命力。不要等口渴了再喝水，而要在平时不渴的时候就常常补充。再比如，不要等各种维生素、微量元素缺乏的症状出现时，甚至疾病发生时，才考虑补充维生素、微量元素，这样得不偿失，损失太大。平时如果能调整好膳食结构，合理补充维生素、微量元素以满足人体需要，就能保证健康。

科学锻炼的原则同样如此。聪明的人，不用等待疾病的先兆出现，就会主动锻炼以保持健康，预防亚健康，远离疾病。