

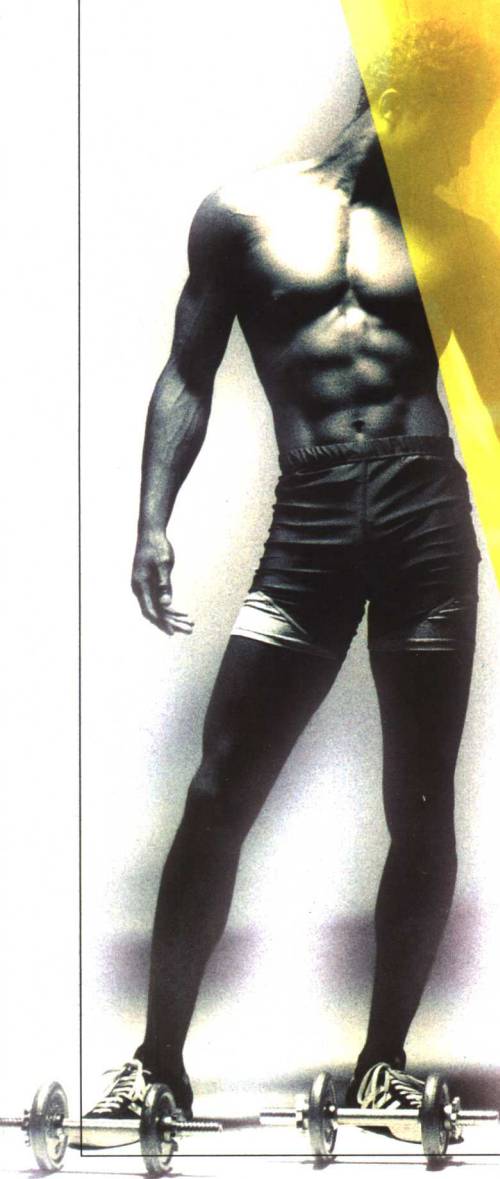
YUNDONG YU JIANKANG

运动与健康

——科学健身指导

赵晓玲 段黔冰 主编

KEXUE JIANSHE ZHIDAO



北京体育大学出版社

运动与健康

——科学健身指导

赵晓玲 段黔冰 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 李晓佳
责任编辑 李晓佳
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 木 子
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

运动与健康:科学健身指导/赵晓玲等主编. - 北京:北京体育大学出版社,2006.9
ISBN 7-81100-611-1

I. 运… II. 赵… III. 健身运动-基本知识
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 097436 号

运动与健康:科学健身指导

赵晓玲 等主编

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 1/16
印张 10

2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编：赵晓玲 段黔冰

副主编：张和莉 李胜明 毛晓荣

编 委：吴晓勇 杨 健 张道成

彭 波 林祥芸 李 昊

侯 杰 王科峰

前言

一个人的健康等于“1”，其他元素等于“0”，诸如事业、爱情、财富、智慧、名望……。当1存在时，再加上后面的这些元素就会成10倍、100倍、1000倍的增长……；然而若失去健康这个“1”时，其他再多也等于“0”。

健康是人生最宝贵的财富之一。多少年来，健康长寿一直是人类的美好愿望，毕竟人的生命只有一次，而且是一个不可逆转的进程，延年益寿、长命百岁已成为人们生存的基本心理趋向，人们对身心健康的重视标志着社会的进步。无论是人类自身的发展、自我价值的实现，还是社会发展的参与和社会发展成果的享有，都必须以自身健康为前提，没有健康的身心，一切无从谈起，也无法实现。

“生命在于运动”，运动要讲究科学，只有遵循科学的规律参加体育锻炼，建立科学文明的生活方式，才能够适应高科技、快节奏、竞争力强的需求，才能真正起到强身健体的作用。健康的追求是无止境的，望大家从我做起，提高锻炼意识，自觉锻炼，珍爱健康。

目

录

第一章 中华传统养生文化	(1)
第一节 养生文化综述	(1)
第二节 传统“三大思想”养生观	(2)
第三节 传统养生特点	(8)
第四节 传统养生方法	(9)
第二章 现代健康观	(14)
第一节 正确的健康观	(14)
第二节 健康的“四大基础”	(26)
第三节 亚健康	(40)
第四节 健康基础理论	(42)
第五节 健康的评价	(53)
第三章 健身运动的生理学基础	(54)
第一节 运动与肌肉、骨骼	(54)
第二节 运动与心血管系统	(55)
第三节 运动与体温	(56)
第四节 运动与物质代谢	(58)
第五节 运动与能量代谢	(61)
第四章 健身运动的生化基础	(62)
第一节 运动能力的代谢基础	(62)
第二节 运动性疲劳的机制及特点	(66)
第三节 运动恢复的生化原理及特点	(70)
第四节 女子运动生化特点	(72)
第五节 控体重的运动生化特点	(74)
第五章 健身与运动营养	(77)
第一节 营养与营养素	(77)
第二节 营养状态对人体的影响	(90)
第三节 运动对营养的基本要求	(91)
第四节 健康减肥与运动营养	(92)
第六章 心理与健康	(94)
第一节 概 论	(94)
第二节 心理健康教育的常见问题	(98)
第三节 压力、挫折与心理健康	(103)

目

录

第四节 挫折	(109)
第五节 健康心理的培养	(112)
第六节 运动与心理健康	(114)
第七章 运动保健	(118)
第一节 运动保健基础知识	(118)
第二节 运动保健的原则及方法	(120)
第三节 运动保健处方	(122)
第四节 保健按摩的基本手法	(126)
第八章 常见运动性疾病及运动损伤的防治.....	(129)
第一节 运动性疾病的防治	(129)
第二节 运动损伤的防治	(135)
第三节 生活中的自救与互救常识	(141)
第九章 体育欣赏	(144)
第一节 体育欣赏的内涵	(144)
第二节 体育欣赏的分类	(145)
第三节 体育欣赏中的美学原理	(147)
第四节 竞技运动的体育欣赏	(149)

第一章 中华传统养生文化

第一节

养生文化综述

中华民族有 5000 年文明史，在这漫长的历史长河中，中华民族的祖先们以他们的智慧和实践创造了优秀的文化，中国传统养生文化就是其中一颗璀璨的明珠，为中华民族的繁衍、健康和发展做出了巨大贡献。

人类有史以来就不断地进行着适应自然、改造自然和保持生命健康，使生命不断得以繁衍的探索，获得了丰富经验。在中国古代就把这种保持健康、延长寿命的活动称为“养生”、“保生”等，就是保养生命的意思。也有称“摄生”者，就是适应大自然，主动地从大自然获取生命的源泉与精华，保持健康，延长寿命的意思。所以，“养生”本身就是中国传统文化对生命和健康认识的反映。

随着时代的发展，人们的物质生活有了极大地提高，开始提出延长生命和延缓衰老的要求，老年学、老年医学和抗衰老理论等方面的研究已取得了突出的成就。其实早在中国古代文献中已有极为丰富的关于延长寿命的内容，有“寿老”、“寿亲”、“延命”、“延寿”等说法。养生与延缓衰老目的是一致的，但养生是首先要使生命健康进而得以延长，因而具有更丰富、更积极的意义。

中国传统养生文化是中国传统文化的一个分支，它与其它文化源流之间既有共同的渊源，又有密切的联系，都体现了中华民族文化的特色。在古代许多学派的著作中都有关于养生的内容，而专门的养生著作更详细论述了养生的理论和方法，对后世有着深远的影响。

春秋战国时代，中国学术界、思想界出现了“九家十派”、“百家争鸣”的局面，许多学派的论述中都有关于“养生保命”思想的内容，可算得上是中国养生学的早期理论。

老子的《道德经》关于“人法地，地法天，天法道，道法自然”是顺应自然而养生思想的渊源，而其“淡然无为，神气自满，以此将为不死药”和清心寡欲、知足常乐的思想是调养心神的重要理论，对后世影响深远。

庄子宗承老子之学，也极力提倡顺应自然、“调理四时”、“清解无为”、“忘我”、“无欲”，倡导采用气功和导引的养生方法，吐故纳新，延长寿命。

显然，疾病是健康的反面，是对生命的威胁，人类投入了极大地努力研究疾病的治疗，并取得了伟大的成就。但从保养生命的要求来看，治疗疾病只是做到了一部分，而如何防止疾病的发生及如何尽快恢复健康才是治疗之外更为广泛的内容。这对那些可以预防但缺乏有效治疗手段尤其重要，因此预防和康复也是养生的重要内容。

养生学，就是根据人类生命规律研究预防疾病，保持和恢复生命健康，延缓衰老，延长寿命的理论与方法和科学。现代养生理论是以生理学、生化学、病因学、营养学、药理学等学科为基础的，以预防学、康复学、抗衰老等为主要内容的，目前正方兴未艾，仍处于研究与发展阶段。

中国传统养生文化历史源远流长，内容丰富，是经过长期实践，由历代养生医学家、文学家及

宗教家做出地重要贡献。它的特点是，与中国古代哲学、传统医学密切相关，具有完整系统的理论体系，拥有丰富的养生方法。如“天人合一”、“阴阳平衡”等是中国古代哲学的重要理论，中国养生学就是以这些思想为指导，提出形神合一、阴平阳秘、脏腑和合、气血通达、精气内守等养生理论。它提出的养生方法涉及到生活的方方面面，注重自然的、日常的养生，同时还有太极拳、五禽戏等运动养生法和针灸、按摩、气功、食养、药物等丰富的养生技术，都具有简便易行、经济实用、效果奇特的特点，不仅为我国各族人民所喜爱，还传播到世界各地，为人类健康做出了杰出的贡献。

健康与长寿是人们热烈追求的美好愿望，也是家庭幸福、社会祥和、民族强盛的基础，所以每一个民族、每一个人都应注重养生。养生学不是为大家提供养生延寿捷径的，也不存在什么玄妙的养生方法，只靠一朝一夕的努力，或追求什么绝妙的养生方法是绝对达不到养生目的的，而只会误入歧途，危害自身。只有按照人类生命的发展规律，从小开始，从生活与劳动的各个方面着眼，顺应自然，按照养生学的指导去努力，适当运用符合自身特点的养生方法，持之以恒地进行自我调护和保养，才能达到目的。同时，养生的根本目的还是为了更好地适应自然、适应社会和为人类做贡献。那种单纯为追求长寿而逃避自然、逃避社会的消极养生态度是不可以取的，也是没有意义的。

第二节

传统“三大思想”养生观

我国 5000 年灿烂文化所衍生的民族传统体育源远流长，犹如奇葩瑰宝闪烁着夺目光彩，其中尤以养生保健见长。中国养生与武术一样，历史悠久，风格独特，内容博大精深，越来越受到国内外学术界的关注。中国传统养生学是民族的，也是世界的，在其漫长的历史发展过程中，形成了众多流派，在历代哲学、文学、史学、医学等各种文化典籍和民众积累的经验中，都可以找到养生的思想、理论和实践方法。从历史的文字记载，养生学的始萌至少可以追溯到殷商时代，在甲骨文中发现有关个人卫生和环境卫生的文字记录。到了西周，人们对四时不同气候与疾病的关系也已有了认识，提出调理饮食要与四季相适应。

到了春秋战国时期，随着文化的发展，养生的观点在学术上出现“百家争鸣”的局面。老子、庄子认为欲望太过会致疾损寿，主张清静养神。孔子则认为饮食起居与寿命有直接关系，他说：“人有三死，而非其命也，已取之也，夫寝处不适，饮食不节，劳逸过度者，疾共杀之。”更值得注意的是，战国末期思想家荀况首次提出“制天命而用之”，认为人之生死寿夭非“天命”注定，这对养生学的发展有积极意义。

在我国古代，儒家、佛家、道家三家是鼎足而立的：儒家重视人伦，主张修身、齐家、治国、平天下，干一番惊天动地的事业，立千古不朽的功勋；佛家倾心般若，主张在自觉的基础上觉他，自渡的基础上渡他，普渡众生，同臻西方极乐世界；道家则崇尚自然，主张通过修炼，达到长生久世，羽化登仙。儒家的着眼点在于人世，佛家的着眼点在于出世，道家的着眼点在于加强自身修炼以求长生不死。道家把人的本身作为考察研究的对象，竭力去了解人体生命的本质，以及人与自然、社会的和谐关系，它把延年益寿、开发智慧作为研究的主要目的，无论生命的机能和物质，生命的新陈代谢过程，生命存在的奥秘等等，都成为道教养生学研究的重要课题。

由于道家这一异于儒、佛的独特着眼点，决定了在修身养性、延年宜寿，甚至长生不老等方面的修炼中，其养生地位是古代所有学派中最为重要的。

一、道家的养生思想

道家的产生和发展过程，包含了道家养生思想的孕育和发展过程。道无术不行，在道家发展过程中，也伴随着道术的发展，而道术的大部分内容是由养生修炼术构成的。

（一）道家的产生和发展

道家是集合夏周时期的巫医和先秦时期的诸多养生流派形成的。东汉时期，是道教形成的早期阶段，这一时期道教养生家主要是在继承前代养生家的行气、服食、房中几个方面的实践，进一步开拓气功法，先后出现了引导、吐纳、守一、胎息等修炼气功的方法，并且有《太平经》、《老子想尔注》、《周易参同契》等养生专著问世，尤其是东汉魏伯阳写的《周易参同契》，是集内、外丹修炼的经典专著，被认为对道教的炼丹术有极大的影响。

到了隋唐时期，道教养生思想体系和修炼方法已日益完善。东晋著名的道教养生家葛洪所著的《抱朴子内篇》，集秦汉以来养生方术之大成，为道教建立了一套系统的养生法。葛洪在总结华佗《五禽戏》的基础之上，创编了龙导、虎引、龟咽、雁飞、蛇屈、猴据、兔惊等养生术，把我国古代的引导术向前推进了一大步。南北朝时期的道家养生家陶弘景，对医学、养生学都颇有研究，他撰写了《养性延命录》和《导引养生图》，熔先贤养生术于一炉，辑录了“上自先秦以来，下及魏晋之际”的引导养生理论及方法，为丰富我国传统养生文化作出了杰出的贡献。唐代道教著名医学家、养生家孙思邈在他的著作《千金要方》、《保生铭》、《摄生论》、《摄养枕中方》等养生著作中，将道家炼养与医家卫生相结合，整理和创新了许多养生方法，极大地丰富了我国传统养生思想。唐代最著名的高道之一自号白云子的司马承祯，提倡“主静去欲”，撰写了《坐忘论》、《修真秘旨》、《天隐子》等养生专著，有力的推动了道教养生思想的发展。

宋元时期，是道教的鼎盛时期，宋仿唐制，崇尚道教。道术的修持由外丹的失败而转向内丹的修炼，从而使这一时期道教的内丹理论和功法得到了发展和弘扬，并逐步形成了不同的流派，成为中国道教养生史上最突出和最有特色的时期。这一时期的道教养生理论和流派可以大致分为南宗和北宗两大流派：南宗以北宋的内丹大师张伯端为代表，他所著的《悟真篇》，提倡先命后性的内炼法诀，分为筑基、炼精化气、炼气化神和炼神还虚四个阶段进行修炼；而北宗则以南宋末年至金代全真道始祖王重阳为代表，他与弟子马丹阳、丘处机等人主张先性后命的炼养学说，分成三乘丹法、修九转功夫。这些养生思想和方法都在丘处机所著的《大丹直指》中有详尽的论述。稍后，又有陈致虚所著的《金丹大要》，提倡融合南北两派，统一内炼丹法。

到了明清时期，道教由盛转虚。自明成祖下令编纂了《正统道藏》以后，由于内丹学说复杂深奥，且师徒教授，秘不可传，致使道教养生学逐渐走入了死胡同，内丹术也日渐式微。与此同时，在社会上流行的一些简单易学，行之有效的引导、气功、按摩等养生方法得到了较快地发展和推广，加之一些学习过道教内炼理论的文人墨客和医家逐渐将内炼理论和功法进行了浅解、图说，从而使道教内炼功法渐渐流传入民间，为广大的群众所接受，因而使道教养生思想和方法得到普及。例如，明代文人高濂所编著的《遵生八笺》，著名中医养生家冷谦所著的《修龄要旨》，胡文焕所著的《养生引导法》、《修真秘要》、《保生心鉴》等，均把深奥莫测的道教养生术演变成较为浅显易学、十分大众化的养生健身手段。同时，这时期的道教练养专家张三丰创立了武当内家拳术，誉满天下。后世又把张三丰的武当内家拳术演变发展成了太极拳的许多流派。由此可见，当今深受人们喜爱的太极拳也是渊源于道教。道教的养生思想独树一帜，其基本理论主要是建立在中国古代养生观和道教哲学基础上的。

（二）道教养生思想的特点

1. 道教养生思想体现了形神合一的生命观

所谓形神合一，就是指形体与精神的结合，也可以说是形态与机能的统一。形是指人体的一切组织器官；神是指精神意识的活动。道教认为，形与神是紧密相连的，神不能脱离形体而存在，它与人有生俱来，亦与死俱灭。道教主要经典著作之一的《太平经》就指出：“人有一身，于精神常合并也……常和则吉，去则凶。”并认为形神“常合为一，可以长存也”。晋代道教养生家葛洪在《抱朴子》中进一步指出：“形须神而立焉”，“形者神之宅也”，“形劳则神散，气竭则命终”。认为生命是形神统一体，形神相互依存，不可分离。道教形神合一的生命观，与其他宗教的生命观大相径庭。例如，佛教认为人体的形神是可以分离的，认为灵魂是可以长存的，而身体不过是束缚灵魂的“臭皮囊”，不值得顾视，其目的是要超度灵魂脱“壳”升入极乐世界。由于道教强调形神合一，所以在修炼过程中，既重视精神修炼，也重视形体锻炼，并竭力将精神和肉体的修炼密切结合起来。“形与神俱”，飞升成仙是道教所追求的最高理想。

2. 道教养生思想充满着乐生恶死的人生观

多数的宗教都认为人生是充满着痛苦的，人活在世上是无可留恋的，因而把美好的愿望寄托在来世或者是天堂。然而，道教则是恰恰相反的，道家认为人能活在世上是最大的幸福，死亡才是痛苦的。因此，道教的教义就是以生为乐，乐生恶死，鼓励人们起码要享其天年。道教产生的初期就是强调乐生、重生、贵生。在《老子想尔注》中，就把老子的《道德经》中的“天大、地大、王亦大”改为“天大、地大、生大”，认为“生”比“王”更重要。《道藏》中的首部《无始无量度人上妙经》亦强调“仙道贵生”。《太平经》在这方面也指出：“人居天地之间，人人得一生，不得长生也”，因此必须十分珍爱生命，并说“人最善者，莫若常欲乐生”，“是凡之事，要当重生，生为第一”。由于道教坚持乐生恶死的人生观，把长寿作为自己的教义，因此，十分重视养生之道。

3. 道教养生思想贯穿于宇宙论和整体养生观的结合

道教的始祖老子在《道德经》中率先提出了宇宙论，即“道生一，一生二，二生三，三生万物”。认为由最初无形无质的“道”生出了真元一气，真元一气分生为两个阴阳对立体，阴阳交合成一物，此物又化生成芸芸万物，此为造化之道。同时，老子在《道德经》中还提出了“夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命”的观点。老子的这个观点后来被道教内丹修炼家解释为“顺则为造化之道，逆则为长生之道”。所谓逆就是逆造之道，力图使万物合而三（精、气、神），三复合为二（气、神），二复归一（神），一乃归于道，这就是所谓的“归根”，“复命”，反朴归真可得永生。道教将人的身体比作一个小宇宙，并与大自然的大宇宙联系起来，贯穿在养生之中，认为养生不仅要调谐人体的小宇宙，还要调谐“小宇宙”和“大宇宙”的运转。根据这一养生观点，道教又派生了许多顺应自然的养生方法。道教在注重整体养生的同时，还提出了日、月、星为天之三宝，精、气、神乃人之三宝的观点，强调精、气、神在人体中的作用，以及保养方法。根据这种观点，祖国医学也把人体看作是一个以脏腑为核心，以经络为纽带，互相联系的整体。并且提出“天人相应”的养生学说，认为人与自然环境有密切的关系。例如：《黄帝内经·素问》中就指出：“人以天地之气生，四时之法成。”《黄帝内经·灵枢》中说：“人与天地相参也，与日月相应也。”明确指出自然界就是生命的源泉，人体的生理、病理、生长发育及衰老都与自然的变化息息相关。

（三）道教的养生修炼方法

道教的养生修炼方法因其流派不同，具体也可分为许多种。根据元代养生学家李道纯记载具体的养生修炼方法有三千余种，而道书上记载的大约只有两百种。归纳起来，大致可分为十大类：导引按摩类、吐纳行气类、意念修炼类、内丹周天类、辟谷断食类、滋补服食类、房中养生类、起居摄生类、香汤沐浴类、指印符咒类。

二、佛家的养生思想

佛家亦称释家，据古籍记载，东汉明帝永平十年，由印度引入佛教，佛经的译本和佛教法事日益兴盛，渐渐发展为佛教教派，与道教、儒家相存，并称三教，对我国传统文化产生了极为深远的影响。佛教与道教不同，他们反对道教的“长生久视”，主张“无生”；也与儒家有异，他们否定儒家的“修身”，主张精神的超脱。佛家认为，人生处处充满着痛苦与煎熬，人无长生不死之躯，最终总要夭亡的，不过形体虽然死亡，但精神可以永远存在，并且能够轮回转世。佛家提倡超脱现实，提出“四大皆空”的观点，主张无欲无求，修禅养性，注重精神的超脱。佛家的理论主张和修禅方法，包括许多养生的思想和内容。

（一）精神轮回，转世永存

佛家认为，人的形体总是要消亡的，但是精神灵魂却不可磨灭，并且可轮回转世再生。基于这一认识，佛家极为重视超脱现实的生死观，只求清心静养，修禅练性，超脱凡尘，去追寻人们心中的佛性境界，进行修炼。佛家认为，在禅修达到了高深境界的时候就会雷霆不能破其念，火燃不能伤其身，同时还会发生神变。这种追求精神超脱的禅修，所追求的是精神轮回，转世永存，与道教的“长生久远”一样，都是违反自然规律的，充满着唯心的迷信观念；然而，从养生的角度看，却又有其积极的一面。

为了达到涅槃寂寂，佛家十分注重戒律。认为戒律是砍断凡心杂念的武器，佛家戒律较多，其中十戒“不杀生，不偷盗，不淫乱，不妄语，不饮酒，不涂饰，不歌舞视听，不眠坐高广丽床，不食非时食，不蓄金银”，要求佛家人摒弃一切私心杂念，提倡生活清苦简朴，厌弃荣华富贵，只求粗茶淡饭，清水素食，免招罪孽，否则来世转生为禽畜鸟兽。虽然这个结论是迷信，但是佛家所列戒律，对养性和抗衰防老具有一定的积极意义。

（二）禅修养性，延年益寿

佛家有南、北派之分，其内部又有许多的分宗，虽然在禅修方法上有所不同，但是他们的秘诀都是“静”，要“制心一处”。

1. 禅定

俗称“打坐”。通过静坐，制心一处，于静中思考宗教问题，从而开发“智慧”，进入“忘我”的境界，解脱人生的苦恼。戒、定、慧被佛家定为“三学”，是每个僧侣都必修的基本课程。佛家在禅定的过程中，所采用的一些调身、调息、调心的静坐方法与气功锻炼方法十分相似，有人称禅定为佛家气功，不无道理。经常练习禅定，有强身健体、驱病延年的功效。

2. 其他的禅修方法

“禅”的意思是专心一境。佛家除了禅定外，还有其他的禅修方法，如念佛、观想、持咒等。佛教自传入我国，在宋代盛行后，进一步把“禅定”泛化，认为处于境界上念不起坐，见本性不

乱为禅，以此坐卧皆是坐禅，因此出现了诗僧、书僧、画僧等学问僧，他们内息杂念，外摒缘，专注于某一学问，也多能登仁寿之城。这表明，禅修是一种心理锻炼的方法，有助于人们“制心一处”，物我两忘，排除外来和内生的不良干扰，保持良好的心理状态，进而有益身心健康。如果我们先抛开禅的宗教本质和色彩，只汲取其“制心一处”的合理内核，根据个人兴趣爱好，专心于某项有益的活动，如：书法、绘画、钓鱼、花草等，乐而为之，必定能有益于养生保健，延年益寿。

3. 佛家的养生修炼手段和方法

养生修炼的手段和方法有：禅定；结手印；气、脉、轮明点修持法；坐姿修持法；动功修练；六成就法；养生杂修法等。

三、儒家的养生思想

儒家学说是由孔子所创立，是以孔、孟之道为基础的先秦时期的主要学派。他们宣扬仁、义、礼、乐，以“仁爱”为立身核心，以“中庸”为行为准则，以“修身、齐家、治国、平天下”为己任。这种伦理道德观念，不仅成为历代封建王朝巩固统治的思想武器，而且几乎成为我国传统思想文化的代名词。虽然儒家学说不是专门研究养生之道的，但是儒家所倡导的修身养心，追求人生自我完善的道德行为，就包含了丰富的养生思想原则，对我国传统养生思想的形成和发展起了推波助澜的作用。儒家的养生思想可大致分为以下几个方面。

（一）修身养心，仁寿相宜

儒家所倡导的“仁爱”、“中庸”等伦理道德观念，既是他们自我完善的核心内容和行为准则，又是修身养心、延年益寿的有效途径。

儒家创始人孔子所说的“仁爱”思想，包括了孝、悌、宽、信、恭、谦、廉、温、刚、毅、勇等道德行为规范。要求人们把自我完善放在极其重要的位置，为人要忠孝，待人应宽厚，施人以恩惠，处事要刚毅、果断，处世要守信、谦虚，不要过于追求功名利益，生活要节俭，待人要有礼貌等。从这些方面进行自我修炼，就可以达到“仁者不扰”、“君子坦荡荡”的思想境界。倘若一个人能做到无欲无求，不苛求名利、富贵，其内心自然就能清静，这种心境对健康长寿是颇有裨益的。所以孔子在《论语·雍也》中就提出“仁者寿”的观点，反映了修身养心与健康长寿的内在联系。

修身与养心是密不可分的，两者是辩证统一的。在修身的过程中，也包含着养心。儒家在提倡“仁爱”修身的同时，还以“正心”、“收心”、“养心”来追求自我完善。为了更好的养心，儒家提倡以“心斋、坐忘”为代表的气功养心法。所谓“心斋”即是若一志，无所之以耳而听之以心，无所之以心而听之以气；听止于耳，心止于神，气也者，虚而持物者也唯道集虚，虚者心斋也。意思就是通过摒弃一切杂念，意念守一，呼吸细长，耳不听闻，只有心能感觉，进而使神、气合一，让自然之气随呼吸而出入，使人进入一种清虚、纯净的境界。崇尚自然天地之气，用绵绵细长的自然呼吸法，不加任何主观意念去干扰和控制。虽然儒家日常的“心斋、坐忘”气功功法简单，但是却能达到养心的作用。

“中庸”是儒家的思想和行为法则，所谓“中庸”就是要求人的行为，待人处事做到不偏不倚，充执其中，审时度势，灵活变通，既不能太过，也不能不及，并用“礼”作为太过和不及的标准，用“礼”来约束自己，以行“中庸之道”。儒家所提倡的中庸之道实际上是一种为人处事的自我调节方法，在日常生活中使自己各方面，如：饮食、起居、劳作、活动等都做到适度、相宜。

从养生观点来看这种自我调节的方法，其目的在于调和人体的气血，使机体与外环境适应的同时保持平衡。若能长期坚持，对延缓衰老，延年益寿十分有益。

（二）重礼和节，养生益寿

在《论语》中有75处提及到“礼”，可见儒家学说创始人孔子对“礼”的重视。虽然儒家所倡导的“礼”，其目的不是为了保健养生，但其中却包含了丰富的养生思想和内容。

1. 饮食卫生之“礼”

孔子主张“食无求饱”，他认为饮食不可过量，即使桌上的饭食很丰盛，也不易吃得过饱，更不能暴饮暴食，否则会伤脾胃。他反对“饮食终日，无所用心”。孔子强调“食不厌精，脍不厌细”。就是说食品要反复精选，烹调加工要讲究，以求丰富的营养和容易消化吸收。同时，孔子还十分讲究饮食的卫生，提出“七不食”，即：“食馆而蹈，鱼馁而肉败，不食；色恶，不食；臭恶，不食；失饪，不食；不时，不食；割不正，不食；不得其酱，不食。”用今天的话来说就是：馊饭、烂鱼、败肉不吃；颜色坏的食物不吃；发臭的食物不吃；烹饪不当的食物不吃；不合时令的食物不吃；胡砍乱割的食物不吃；没有酱醋调料的食物不吃。孔子的这些饮食要求从现代科学的饮食观点来看，大部分是非常符合食品卫生要求的。

2. 生活起居之“礼”

儒家对日常生活中的睡眠、衣着等都有具体的规定和要求，如在睡姿上，“礼”的要求是“寝不尸”、“寝不语”。即在睡眠的时候，不可采取仰面朝天挺尸状的睡姿。并且不要在睡前讲话，应静静地安然入睡。后世由此而总结出一套能延年益寿的“睡功”。清代养生学家曹慈山在《老老恒言》中还提出儒家的睡诀：“相传希夷安睡诀，左侧卧，屈左足，屈左臂，以手上承头，伸右足，以右手置右股间。右侧卧反是。”儒家规定的这种卧姿就是俗称的“卧如弓”。现代科学研究发现这种睡眠姿势对养生保健有良好的作用。

在衣着方面，儒家提出“居不容”的观点。所谓“居不容”就是指在家里时，就不要像在待客那样穿得衣冠楚楚，可以轻裘缓带，悠然自得。按照儒家“礼”的要求，朝见君侯、晋见卿相、待客访友、出门办事，必须衣冠整洁、端庄，不可粗廉乱发，不修边幅，但在家里休息时可以宽衣解带闲庭信步，不必守“礼”。同时还主张，家居“必有寝衣”，寝衣应以素净、淡雅为主，且要宽松自然。在夏季应穿葛布衣衫，冬季应穿保暖的厚衣裘皮。这些都是顺应四时节气变化的卫生之道，符合现代衣着卫生要求，对养生有积极的作用。

3. 婚姻嫁娶之“礼”

儒家“礼”的内容还包括生活中的婚姻嫁娶，优生优育等方面。《礼记·礼运》中说：“饮食男女，人之大欲存焉。”《孟子·告子》说：“食色性也。”比较客观地提到了男女之间的情爱，夫妻间的正常感情。众所周知婚姻嫁娶，繁衍后代就如同饮食、呼吸一样是人类的组成部分，儒家不主张禁欲，但是要强调男女夫妻间的情爱不能过度，尤其是年轻夫妇，不可纵欲。这样不仅能调和阴阳之气，和谐情感，还能护养精气，有益于身心。

（三）习练六艺，强身健体

所谓“六艺”就是指礼、乐、射、御、书、数六种技艺。人们总以为儒学之士都是一些“手无缚鸡之力”的文弱书生，实际上这是一种误解，不了解习练“六艺”对他们强身健体的作用。孔子本人就是一位体格健壮、勇猛有力的人。《史记·孔子世家》中记载：“孔子身长九尺有六，人皆谓之长人而异之。”《吕氏春秋》也说：“孔子之力，举国门之关，而不肯力闻。”

“六艺”中的“礼”有许多形体活动，复杂的叩礼朝拜、各种挥袖弄舞、拱手作揖的礼仪动作，由于经常练习，对疏通筋脉骨节，强身健体十分有益。

“射”是“六艺”中儒家十分重视的一项技艺。孔子不仅经常传授其弟子练习射箭技术，而且自己的射箭技术也非常精湛。据《礼记·射义》记载：“孔子射于矍相之圃，盖观者如堵墙。”意思是孔子射箭的时候，围观者围成墙那么多，说明他的射技有多么的出众。经常从事射箭运动，不仅可以锻炼手臂，全身都能得到活动，是一种锻炼身体的理想活动。

“御”即驾驭车辆的技艺，是儒家“六艺”中的必修技艺，孔子及其弟子都有一手熟练的驾车技艺。驾车是一项比较剧烈的运动，经常从事驾驭对身体的锻炼十分有益。

除了礼、御、射以外，其他三艺虽不是体育运动，但是属于练性养心，自我修养的方法。从养生学的角度看，儒家的“六艺”都是锻炼身体，强健筋骨，陶情养性，怡神养心的有效方法。

（四）身性兼修，糅合儒道

佛家倡导的禅修方法，虽然其宗旨在于养性入静，但后来也注意到修身养性兼顾，并将道教、儒家两派的有关内容兼收并蓄，糅合到佛家的修炼方法中。

佛家的禅修方法，一直被佛家的人士所注重和推崇。《释禅波罗密》就指出：“若欲具足一切诸佛法藏，唯禅为最，如得珠玉，众宝皆或。”可见禅修在佛家心目中的地位。因此佛家主张趺坐，认为这一姿势“最安稳，不疲劳”。在坐禅时要闭目以舌柱腭，定心令住，不使分散。其呼吸采用自然呼吸法，贵在调息，以不声、不结、不粗、出入绵绵、若存若亡，达到调身、调息、调心的目的，进而到达“入静”的境界。这是佛家禅修养性的基本方法，本意在于精神的超脱，这与道教的闭气、修身重在生命、企求长生成仙截然不同。

第三节

传统养生特点

中国是一个文明古国，在过去的几千年中，我国劳动人民创造了灿烂的文化，在修身养生、健体强身方面，不仅形成了行之有效的健身方法，也形成一整套健体强身的理论和观念体系。

一、动静养生

在中国传统的健身观念中，无论是无劳其形有的静养还是劳其形的导引修炼，都可以健身强体、延年益寿。据说黄帝战胜炎帝和蚩尤后，便去寻真访隐，希望获得长生久视之道。空桐山的广成子告诉他：“必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可长生；目无所见，耳无所闻，心无所知，神将守形，乃可长生。”这是最具代表性的静养之道。

运动强身的思想始于春秋战国时期。《子华子》说：“营卫之行，无失厥常，六腑化谷，津液布扬，故能久长而不敝，流水之不朽，以其游故也，户枢之不朽，以其运故也。”由此而产生了“流水不朽，户枢不朽”的运动健身观。

导引术是最典型的运动健身方法。它本是古时的一种驱病巫术，春秋时逐渐发展成为一种以呼吸俯仰、屈伸手足等动作以求强筋健体、畅关节、利血脉、通穴窍、去邪存正、延年益寿的健身方法。

二、阴阳平衡

阴与阳是我国古代哲学的根本，也被用来阐释生命和健康现象。传统医学认为，必须保持人体

阴阳平衡，方能使人身体健康。《素问》中提出了“阴平阳秘，精神乃治”的观点：“阴阳匀平，以充其形，九候若一，命曰平人。”平人即阴阳平衡、身体健康之人，阴阳平衡是健康的必要条件和标准。人体阴阳状态受四时气象变化的影响，因而人们只有顺应自然变化，才能保持人体阴阳平衡。《素问》说：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴。”“从阴阳则生，逆之则死；从之则活，逆之则乱。”足见顺应四时阴阳，讲求形神共养，动静结合对人体健康的重要性。

三、形神合一

“形”指人的形体，是人体的物质基础；“神”指人的精神、意识和思维活动。形神合一就是指人的形体与精神的结合。《素问·上古天真论》说：了解宇宙根本法则的人，能够顺天地四时阴阳变化以养生，“故能形与神俱，而尽终其天年”。临床所见体弱者常精神不振，说明脏器病变会影响神志，反之，内伤七情则会对形体产生不利影响，如“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”等。因此，身体健康有助于精神愉快，而良好的精神状态也能促使身体更加健康。

四、顺应自然

顺应自然源于道家思想，在健身中则是不强求、不过分，因人因时制宜的意思。

因人制宜是指根据个人的禀赋强弱、体质、年龄、性别、职业等差异来选择健身方法；在强身健体的过程中，循序渐进，持之以恒，不急于追求某种结果，不去做自己目前还不能完成的动作或活动；不刻意憋气或延长呼吸时间，保持自然呼吸；不强迫坚持练习的时间和练习量，以适度为基本原则；顺势而为，长期坚持。

顺应自然还要求健身者因时制宜，根据寒暑互易、昼夜交替而引起的阴阳变化规律，结合人体气血阴阳盛衰，选择不同的健身方法和运动量，以加强人体适应自然的能力，从而达到健身防病、健康长寿的目的。

总之，顺应自然是适度、适宜、适量、适应、适当，顺应规律的同义语，它告诫和要求健身者要遵循自然规则，适应天时变化，把握阴阳协调，才能达到最终健身的目的。

第四节

传统养生方法

中国传统养生方法对人们养生保健具有非常重要的指导作用，这些养生方法涉及到日常生活的各个方面，还包括历代创造并流传下来的效果独特的养生方法。就其性质和具体操作方法来讲，可分为自然养生法、生活养生法和技术养生法（在此只介绍自然养生法和生活养生法）。所有这些养生法都是以适应自然、强身健体、祛病延年为目的的，适合于每个人，在任何情况下都应遵循和采用的基本养生方法。但运用这些养生方法要达到养生目的，必须持之以恒，坚持不懈。

一、自然养生法

自然养生法就是根据生活环境，适应自然界的地理、季节、气候、物产等自然条件，主动调节自我，保持与自然界的平衡与协调，从而避免自然环境对人体健康的损害，保持健康状态的方法。这是养生的最基本要求，因而具有基本的养生意义。

(一) 顺应四时

四时即春、夏、秋、冬四季，这是自然界年复一年最主要的变化。四季的交替变换带来了风、雨、霜、雪等气候变化，这也是人们生活在自然界中不可避免地感受到的，对身体健康有着重要的、直接影响的环境变化。春、夏、秋、冬的交替是自然界天地阴阳之气矛盾运动，此消彼长的表现，风、雨、霜、雪等是天地阴阳之气矛盾运动的结果，它不可避免地影响着人体阴阳的矛盾运动，因而对人的身体健康具有重要的影响，顺应四时是养生保健的第一要求。

具体来讲，春、夏、秋、冬四季的交替，产生了风、火、暑、湿、燥、寒六种不同的气候，中国古代称之为“六气”，一般情况下这是正常的气候演变，是万物生长的条件，人类也具有一定的适应性和自我调节能力，因而是无害的；相反，六气是人类生长发育的条件。《黄帝内经》说“人以天地之气生，四时之法成”，就是说人禀受天地阴阳之气而生，感受四时阴阳变化而生长发育。但如果六气变化过于激烈，或非其时而有其气；或者人体正气不足、抵抗力下降时，也就是当人适应、调整能力下降时，就会引起疾病，这时六气就称为“六邪”。顺应四时就是要根据四时特点，通过调整自我日常生活顺应季节、气候的变化，保持阴阳平衡，维持生命机能，避免六淫侵袭的养生方法。

1. 春季养生

春季阳气升发，万物复苏，自然界呈现一派生机，人体阳气亦随之日渐旺盛。此时应早起晚睡，多在阳光下运动，多进食青菜花叶等食物，这都具有激发人体阳气，促进脏肺功能的功效；另一方面要特别珍惜人体阳气，注意保养和维护，比如此时不可贪凉，不可进食生冷食物，不可过早撤减衣被等等。而春季为风气较盛的季节，气候变化较频，有时还较剧烈，所以又常常感受风邪而引起感冒、咳嗽、哮喘等疾病，因而此时更应注意气候的变化，适时适度添加或撤减衣物。此外，肝气与春季相通，春季阳气升发，肝阳也日渐旺相，其疏泄、条达之性也表现得较突出。也就是说，这时随着自然界生机勃勃的变化，人会变的乐观豁达，这有利于调和脏腑、协调气血，从而促进健康；而情绪变化太激烈，肝气疏泄太过，则会破坏脏腑平衡，产生疾病。

2. 夏季养生

夏季阳气旺盛，万物生长茂盛而强壮，人体脏腑功能也是比较强壮的，所以此时亦应早起晚睡，以充分的精力参与运动和工作。夏季主炎，是暑热炎酷的时候，而暑热之气易伤气伤阴，所以这个季节要避免在炎热环境下从事剧烈地活动，以免耗伤气阴。但是过食寒凉或在阴凉环境里过久，同样会伤害人体阳气，这也是应当加以避免的。此外，心气与暑季相通，暑热之气尤易耗伤心气、心阴，所以有心脏疾病或心气心阴不足的病人，在夏季应特别注意保养心气和心阴，避免在炎热环境下工作或生活，也不可太过激动。

夏季之末与秋季之初这一过渡时期，古代称为“长夏”，是暑热与雨湿混杂的时期，此期与脾气相通，也是阴阳交替的阶段。这个时期重要的是避免感受暑湿之邪，维护脾胃功能，其方法是避免淋雨涉水、进食生冷、久居潮湿之地以及贪凉多饮等。

3. 秋季养生

秋季阴气渐长、阳气渐衰，秋风萧瑟，万物日渐萧条，同时又是结果收获的时期。人体阳气此时亦渐趋内收，脏腑机能逐渐消弱，所以此时应早睡早起，逐渐地减少运动量和劳动强度，同时注意补养自身阴血，使身体筋骨、肌肉、脏腑都得到恢复和补充。而此时主气为燥，燥气可驱散长夏雨湿季节的湿气，太过又可伤人阴津。肺气与秋季相通，燥邪尤易伤肺。所以秋季应特别注意保养肺津。一方面要避免过食辛燥腥膻、戒烟戒酒；另一方面可利用某些食物来滋养阴津，如梨、荸