

普通高等学校民族传统体育专业主干课教材

全国高等学校体育教学指导委员会审定

传统体育养生教程

邱丕相 蔡仲林 总主编

虞定海 主编



高等教育出版社

普通高等学校民族传统体育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

传统体育养生教程

Chuantong Tiyu Yangsheng Jiaocheng

邱丕相 蔡仲林 总主编
虞定海 主 编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

传统体育养生教程/邱丕相, 蔡仲林总主编; 虞定海
主编. —北京: 高等教育出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-04-029651-8

I. ①传… II. ①邱… ②蔡… ③虞… III. ①体育
保健学-高等学校-教材 IV. ①G804. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 208631 号

策划编辑 傅雪林 责任编辑 王 玲 封面设计 刘晓翔
版式设计 马敬茹 责任校对 胡晓琪 责任印制 毛斯璐

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京东君印刷有限公司

开 本 787×960 1/16
印 张 10
字 数 180 000

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷
定 价 16.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 29651-00

编委会

总主编：邱丕相（上海体育学院）

蔡仲林（湖北大学）

主 编：虞定海（上海体育学院）

编 委：（以姓氏笔画为序）

王 震（上海体育学院）

王言群（临沂师范学院）

王敬浩（广西民族大学）

牛爱军（广州体育学院）

石爱桥（武汉体育学院）

李金龙（山西大学）

张选惠（成都体育学院）

赵秋菊（沈阳体育学院）

高楚兰（集美大学）

雷 斌（武汉体育学院）

前 言

传统体育养生是民族传统体育专业的主干课程之一。本教材是根据全国普通高等学校体育教学指导委员会的安排,为加强民族传统体育专业主干课程教材建设而组织有关院校的教师编写的。本教材在编写过程中结合民族传统体育本科专业规范的研制,从民族传统体育专业的培养目标出发,充分吸收近年来我国传统体育养生理论和健身功法发展的最新认识与成果,并将教学经验融汇于教材之中,突出了专业主干课基础教程的科学性、思想性、针对性和实用性的特点,体现了传统体育养生的传承性与创新性。传统体育养生以中国哲学为理论基础,汇集传统医学的精气神、脏腑及经络学说,融各种防病、治病、健身、修炼方法为一体,通过人体自身的姿势调整、呼吸锻炼、意念控制,以增强人体各部分机能,诱导和启发人体的内在潜力,达到祛病健身、延年益寿的作用。传统体育养生是我国养生文化的重要组成部分,有理论也有方法,它从一个特定的层面代表了中华民族文化的品格和特色,映射出传统体育文化的思维方式、民族心理等重要特征。

本书共分七章,前三章分别是传统体育养生概述、传统体育养生的理论基础和传统体育养生的教与练。后四章重点介绍传统体育养生的入门基础,即调身、调息、调心的方法,还选择了部分历史悠久、流传较广、功效显著的静功功法和动功功法,以及按摩拍打功法加以介绍。文字通俗易懂、方法简便易行、图文并茂,使教材内容更为充实、生动和实用。本教材不仅可以作为民族传统体育专业主干课程教材,也可以作为体育学类其他本、专科专业教材,以及普通高等学校公共体育课教学用书。

本教材为民族传统体育专业主干课系列教材之一,由邱丕相、蔡仲林两位教授任总主编,虞定海教授任主编。全书由虞定海统稿,邱丕相、蔡仲林审阅定稿。在本书的编写过程中,得到了全国高等学校体育教学指导委员会和各参编院校及有关人员的大力支持。上海体育学院、山西大学、广西民族大学为本教材的编写工作积极承办会议,在此一并表示衷心的感谢。

限于编者水平和时间关系,书中难免有错误和不妥之处,恳请读者批评指正。

编委会
2010年8月

目 录

第一章 传统体育养生概述	1
第一节 传统体育养生的内容与特点	1
第二节 传统体育养生的价值与功能	9
第三节 传统体育养生的发展与现状	14
第二章 传统体育养生的理论基础	22
第一节 传统哲学与养生	22
第二节 传统医学与养生	27
第三节 现代科学与养生	39
第三章 传统体育养生的教与练	47
第一节 传统体育养生的教法与运用	47
第二节 传统体育养生功法的锻炼要领	53
第三节 传统体育养生功法的图解和多媒体知识	57
第四章 传统体育养生入门基础	63
第一节 调身	63
第二节 调息	68
第三节 调心	70
第五章 静功功法	74
第一节 放松功	74
第二节 内养功	77
第六章 动功功法	80
第一节 马王堆导引术	80
第二节 练功十八法	88
第三节 健身气功·五禽戏	103
第四节 太极桩功	135

第七章 按摩拍打功法	140
第一节 保健按摩	141
第二节 部位拍打导引	146
主要参考文献	149

第一章 传统体育养生概述

内容简介

本章介绍传统体育养生的主要内容，导引中的静功、动功、保健功以及武术养生等，阐述了传统体育养生的特点及价值；并从中国传统医学和现代医学的角度论述了传统体育养生的功能；概要介绍了传统体育养生的形成与发展以及现状。

第一节 传统体育养生的内容与特点

传统体育养生是我国养生文化的重要组成部分，是由古代的养生理论与强身健体的锻炼方法相结合的实践性学科。它是通过人体自身的姿势调整、呼吸锻炼、意念控制，使身心融为一体，以增强人体各部分机能，诱导和启发人体内在潜力，达到祛病健身、益寿延年的作用。因此，传统体育养生是一门涉及身心相互关系的复杂生命现象和规律的人体科学。

一、传统体育养生的内容

中华民族是极富创造力的民族，五千年的悠悠岁月，各种文化的碰撞，丰富多彩的社会生活，这些得天独厚的条件不仅使中华民族对人的生命问题进行了细致入微的思考和执著的追求，而且将思考的结果大胆付诸实施，从而发展出了一个博大精深的体育养生体系，其中最具特色的就是导引养生和武术养生，它们为中华民族的繁衍和发展做出了不可磨灭的贡献。

（一）导引养生

导引这一术语，最早见于先秦典籍《庄子·刻意》：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”唐代王冰对此注释为：“导引，谓摇筋骨，动肢节”，“按为折按皮肉，跷为捷举手足”，认为导引就是肢体筋骨的锻炼和按摩。晋代李颐把导引注释

为：“导气令和，引体令柔”，导引就是使气息和顺，肢体柔活。唐代慧琳在《一切经音义》中提到：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”明确自我按摩也包括在导引之内。根据古人的解释，导引包含了导气、引体、按跷等内容。虽然各有侧重，解释的内容也有所不同，但都认为导引具有伸展肢体、宣导气血、防治疾病的作用，是一种主动性地对形体和精神的自我调节、自我补益、自我增强的锻炼手段和方法。

【知识窗 1-1】

如今，“气功”这一术语在养生学中被广泛运用。导引与气功既有联系又有区别。依据古代文献资料，“导引”这个养生术语先于“气功”，“气功”两字在古代练功书中极少见到。晋代许逊的《净明宗教录》中有“气功闾微”之称；清末，尊我斋主人编的《少林拳术秘诀》中把气功分为练气和养气，而以静功站桩为养气之法，以动功运气为练气之法，也只是把气功作为武术的内容之一。新中国成立后，刘贵珍提出并推广气功疗法，著书立说，这一名称才随其功法普及而广为人知。按词义理解，“气功”偏重人体对“气”的锻炼，以引气为主，具有宣导气血的作用；而“导引”则偏重肢体的运动，以导体为主，具有舒筋活络的功效。

导引功法流派繁多，内容丰富，根据功法锻炼时的主要特点，按照导引锻炼三要素：调身、调息、调心基本可分成三大类。

各种功法的动静分类是以每一种主体功法的特点加以区分的。实际上，不少静功中也结合肢体运动和按摩拍击等动作，运用于功前、功后，或穿插于不同的练功阶段中，不过仅作为辅助措施而已。按摩、拍击这类功法也常被用作动功、静功锻炼的辅助功法。

1. 静功

静功，是指在练功过程中，练功者的形体和位置基本保持不动，并结合意念运用和呼吸调整，以达到锻炼身体内部机能为宗旨的导引功法。静功练习可以使练习者心神宁静，杂念减除，气血和畅，精气充沛。

在练习静功时，一般采取坐、卧、站等姿势。无论采取哪一种姿势，都要做到全身稳定，内部舒松，防止强直和松垮。具体要求：虚领顶劲，头正身直，下颏微收，眼帘下垂，耳注于息，舌抵上颚，眼观鼻，鼻对脐，含胸拔背，两腋松开，沉肩垂肘，松腰松胯，尾闾中正。在保持练功要求的正确姿势前提下，使机体内外最大限度地处于松静状态，神经、内脏、关节、肌肉就能充分放松。

呼吸调整一般采用均匀、细缓、深长的腹式呼吸。可先从自然呼吸锻炼入

手。自然呼吸一般是不用意、不拿劲，一切顺其自然，待呼吸达到均匀、细缓、深长时，逐渐进入腹式呼吸锻炼。腹式呼吸时，一般是与意念相结合，即意念注意着呼吸，这一过程是“以意引气”。学练腹式呼吸，必须在松、静、自然的基础上呼吸，不能憋气，意念也不可过于紧张，以不疾不徐为宜。呼吸的调整，可使机体进一步得到放松和入静，锻炼、诱发、调整人体内的“真气”，并循经络运转全身。

意念的锻炼是静功的主要环节，练意在古代称为调心、凝神、存神，就是在练功时要把注意力集中到身体的某些指定部位上或某一事物上，使人的思想、情绪、意识逐渐安静下来，排除杂念，使大脑进入一种宁静、虚空、轻松的境界。这可使人体各器官和组织得到放松而消除疲劳，使气血调和，经络疏通，精力充沛，从而调动人体内在的潜力，发挥自我调节的生理功能。练功时，对姿势和呼吸的调整，都是在意念活动支配的作用下进行的，因此，意念在导引锻炼中起着主导作用。但是需要注意的是意念活动要在自然的前提下进行，要“似有意似无意”、“勿忘勿助”，不可强行操作，以免造成精神上的紧张。

按照对调心锻炼和调息锻炼的侧重，静功又可以分为以下两类：

(1) 以锻炼呼吸为主的静功：这类功法强调以锻炼腹式呼吸为主，其方法主要有：顺腹式呼吸法、逆腹式呼吸法、停闭呼吸法、丹田呼吸法、胎息法和六字诀吐纳法等。通过呼吸锻炼来调动人体的内气，使之逐步聚集、储存于身体的某一部位，并循经络运行，疏通经络气血。

(2) 以锻炼意念为主的静功：其主要方法有：以“定点意守”为特点，意守身体某一部位，如丹田、穴位、脏器等，以此为过渡，使思想逐渐入静，达到“凝神聚气”的效应；意守体内或体外的意境，按照既定的自我暗示内容作认真的想象，体内如五脏色体、液流、气流等，体外如自然景观、珍奇动物、特定人事等，诱导进入一种入静、放松的境界；以意念引导经气在人体内循经络运转，一般多以任、督脉为主线，或沿任、督脉循环，以此来锻炼人体内部经气的运行。

2. 动功

动功是与静功相对而言的。通过练功者肢体的不断运动变化，意气相随，起到体内气血畅通，舒筋活络的作用。显然，动功着重于“动”的锻炼。这些功法，一般具有松静自然，柔和均匀，意气相随，动静相兼等特点。操作方法由三个部分组成：肢体运动，呼吸调整，意念运用。根据“流水不腐，户枢不蠹，动也，形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁”，“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢终不朽也”的指导思想，从古至今，养生家们创造了许多动功功法。这些功法的动作大致包括了肢体的伸展、拧

转、俯仰等活动，并按一定的规律有节奏地运动，能强筋健骨，提高关节的灵活性，加强全身的气血流通，全面增强体质。在呼吸锻炼上，有的动功功法强调呼吸和动作的协调配合。一般当动作为开、伸、起、收、蓄时，配以吸气；合、屈、落、放、发时，配以呼气。也有的动功功法，呼吸顺其自然，不强调注意呼吸。无论采取什么呼吸方式，都应该注意呼吸的自然通畅，不可憋气。动功锻炼，既要求在思想安静状态下进行，又要求动作和意念相结合，精神贯注，思想集中到每个动作上去。对强调呼吸锻炼的动功，更要掌握好每一次呼吸，使其恰到好处，有助于动作和意念的结合。动功锻炼可起到“外练筋、骨、皮，内练精、气、神”的作用。按照动功锻炼内练和外练的侧重，又可分为以下两类：

(1) 以内练为主的动功：这类功法，肢体运动顺其自然，注意意念的调节和呼吸的锻炼，以此达到疏通经络、调和气血、平衡阴阳、调整脏腑的功能。锻炼时显得轻松、柔和、缓慢；精神集中，专心致志；心平气和，呼吸自然，气沉丹田；以意为主，劲由意生，力出自然，但要有内在的遒劲。如从古代宣导舞发展而形成的仿生式导引的五禽戏，针对医疗保健需要而编创的八段锦、十二段锦，以及由太极拳衍生的太极导引等功法就具有这些特点。这些功法运动量相对较小，比较适合中老年人、体弱者及慢性病患者练习。

(2) 以外练为主的动功：这类功法比较注重肢体运动，活动幅度较大，有时还伴有发力动作，加强对肌肉、关节、筋骨的牵拉，能有效发展肌肉力量，灵活关节运动，增强韧带弹性。动作刚柔相济，相互转化，刚中有柔，柔中见刚，不拘不僵，肢体的运动影响到不同部位肌肉的紧张度和负重力的大小，调节血液循环，使循环血量再分配，促进机体内部气机运行，改善脏腑和经络的机能活动。外静内动，在意念上要保持松静状态，以利气血畅行。要根据动作调整呼吸，两者自然协调配合。有些功法的动作要求发力，一般在蓄气时需要吸气，发力时需要呼气，以气助力，气力相合，力贯四肢。如以锻炼筋骨肌肉、强身壮力为主的易筋经，以及从一些武术基本功移植过来的功法就具有这些特点。这些功法运动量相对较大，比较适合青年人和身体强健者练习。

3. 保健功

运用简单的手法，通过自己的双手或器具在体表某些部位或全身进行按摩、点穴、拍打，达到防病保健、养生益寿或减轻某些疾病症状的目的的功法，称为保健功。保健功是导引术中的一种辅助功法，主要包括自我按摩法和自我拍击法。既可用于保健，也可用于治疗，对体弱者和老年人尤为适宜。

(1) 自我按摩法：按摩法在古代归属于导引，多与其他功法相结合练习，因此导引按摩往往并称。后世的按摩法，主要用于临床治疗，多为他人按摩，故渐从导引术中分离而成为独立的医学分科。列入导引内容的按摩，主要以保

健养生为目的,即为自我按摩。常见的练功方法有:目功、耳功、舌功、叩齿、漱津、浴面、项功、揉肩、擦胸、揉腹、搓腰、搓尾闾、摩丹田、浴手、浴臂、浴大腿、揉膝、擦涌泉等。常用手法有点、推、拿、揉、捏、按、压、摩等。可重点在某一部位上进行操作,也可全身操作,其顺序一般是头面、躯干、上肢、下肢,也有的循人体经络操作。

(2) 自我拍击法:用手或器具有节律地拍打自己身体某一部位,对机体产生震动刺激,具有消除疲劳、疏通经络、调和气血的作用。这一类手法较为简单,拍击时应根据需,刚柔相济,要求腕关节放松,在腕关节屈伸的同时,前臂协调动作,增加拍打的弹性,保持一定的平稳性和节奏感,使力量得以渗透,加强作用和效果。常用的手法有拍、击、叩、弹、啄等。自我拍击的范围可重点在某一部位或全身,要有一定顺序,如《调气圭臬》载有:“行打功,先左后右,凡手足四面、胁肋腰腹、肩腋臂腿、脊膂、臀囊俱打到。若腹中有恙,腹须多打,打觉畅舒,正以去病也。但必须顺打而下,依次而行,切勿颠倒错乱。”对于拍击方法也有“不必太重,先轻后重,总以打去自觉适宜为度,切勿勉强”的要求。

(二) 武术养生

把武术运动用于保健养生,在我国有着悠久的历史。武术讲究形神合一、内外兼修。内养性情,固本保元,外练筋骨,手足矫健,历来被人们视为养生之道。武术在我国古代既是一种训练格斗技能的有效手段,又是一种强筋骨、理脏腑的锻炼方法。特别是许多出现较晚的武术套路,都是在考虑“武”与“健”密切结合的前提下创编出来的。

中国武术的内容丰富多彩,流派繁多,按照其运动形式和技法特征进行区分,主要有套路运动、功法运动和格斗运动三大类。用于养生保健方面,主要有套路运动和功法运动。

1. 套路运动

使人体各部分得到全面的发展,这是武术套路运动显著的特点。因为无论是包含踢、打、摔、拿的拳术,还是包罗击、刺、劈、格的器械,每个套路中都包含着许多不同的动作,既有快速的劈击,又有柔缓的划抹;既有前吐后吞,也有左旋右转;既有腾空高跃,又有贴底穿盘。这些丰富的动作,可以从多方面增进人体健康,全面发展人的身体素质,对人的力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等各种素质的发展都有着良好的影响。

练武术强健筋骨只是外在的表现,武术的健身作用更主要的是显示在对人体中枢神经系统和内脏器官的锻炼方面,这就是平时所说的精、气、神锻炼。

【知识窗 1-2】

中国古代导引养生术认为,精、气、神是人体生命活动的原动力与物质基础,是生命存在的方式,犹如自然界的运动变化离不开太阳、月亮与星星一样,故有“天有三宝日、月、星,人有三宝精、气、神”之说。“精”是构成人体的物质基础,是人体各种营养物质的总称,精充盈,生命力强,抵御外邪的能力亦强;“气”是指充养人体的一种精微物质,具有维持生命活动的功能,元气充沛,脏腑组织功能健旺,身体健康少病。“神”是指人的思想意识活动,是内在的脏腑之气的外在表现,神由精气而生,但反过来又能支配精气的活动。精、气、神三位一体,互相关联,互相促进。其中精是基本,气是动力,神是主导。精充、气足、神全是健康长寿的保证。

武术套路作为一种健身手段,与中国古代的导引养生术有着密切的关系。中国导引术讲究吐故纳新,武术套路也同样要求调息运气。如在演练长拳时,根据姿势的变化,可选择“提、托、聚、沉”的呼吸方法;太极拳也有“气沉丹田”的要求;在练习形意拳时还要求“以气催力”、“心与意合、意与气合、气与力合”。这都说明了呼吸与动作的结合,不仅能够使动作完成得更加合理,而且通过呼吸增强了对内脏器官的锻炼。从武术锻炼的角度来看,静是本体,动是作用,静是养气,动是运气。心静才能神凝,神凝才能养气生精,炼精化气,而后才能气贯四肢。练拳时,一举手、一投足,要求全神贯注、劲力凝聚、神主意、意率气、气随形才算合乎要求。练之日久,神、势、劲三者合一,此时便能意到气到,气到力到,内外合一。这种状态提高了人体对外界变化的适应能力,可以起到祛病强身,益寿延年的作用。

2. 功法运动

武术的健身作用除了套路运动形式外,更多的常见于武术功法运动。武术功法运动是为掌握和提高武术套路和格斗技术,培育武技所需的人体潜能,提高身体某一运动素质或锻炼某一特殊技能而编成的专门练习,具有养生、健身、护身及增强技击能力等作用。主要特点表现为:以个人单独练习为主要锻炼形式,练习方法简便易学,可以反复交替练习,练习难度循序递增,锻炼效果逐渐提高。武术功法源远流长,随武术的萌生而兴旺,随武术的发展而昌盛,随武术的演进而变化。武术功法内容相当丰富,用于养生的功法主要有:提高肢体关节活动幅度及肌肉舒缩性能的柔功和锻炼形、意、气、劲完整一体的内功。

(1) 柔功:柔功是锻炼提高身体柔韧素质的基本手段,历来受到习武者的重视。经常练习可以提高肌肉、韧带的柔韧性与弹性,增强关节的灵活性与

稳定性、发展速度、幅度、力量、协调性和控制能力,起到强筋壮骨、疏通经络、调和气血的功效。随着武术套路技术的发展,无论是动作规范的要求,还是演练艺术性的表现,都需要柔功的基础。柔功已逐步形成了一套由浅入深,较为完整而系统的练习方法,主要有肩臂功法、腰部功法、腿部功法,每一功法都有明确的训练目的。

肩臂功法:主要用于增进肩关节韧带的柔韧性,加大肩关节的活动范围,发展肩臂力量,提高上肢运动的敏捷、松长、舒展、环转等能力。主要的练习方法有压肩、绕环、抡臂等。

腰部功法:主要用于增大腰部的活动幅度,发展腰部力量,提高腰部的柔韧性、灵活性、协调性,是提高身法演练技巧的关键。主要的练习方法有俯腰、甩腰、涮腰、下腰等。

腿部功法:主要用于加大髋关节的活动幅度,发展腿部的柔韧性、灵活性和力量等素质,提高下肢的伸屈、弹踢、跳跃等能力。主要的练习方法有压腿、搬腿、劈腿和踢腿等。

(2) 内功:内功是以练气、养气为基本形式,通过以气助势、以气助力、以气养生的修炼,达到内外兼修、内强外壮、增强武术功力、发展武术技能的目的。武术内功是武术技法与古代气功相结合的产物,伴随着攻防技术的产生、发展而逐步完善。按照内功在武术健身作用中的表现形式,还可以分为外壮类内功和内养类内功。这两类内功虽然在意念运用、效果表现和练习形式上有所区别,但是经过持之以恒的锻炼,都可以达到健身、强身的目的。

外壮类内功是一种采用以意领气,以气运身,以身催力为基本锻炼手段的练习形式,是为了增强身体的运动素质,如力量、速度、耐力等,达到意与气和、气与力和、内外合一、劲力齐整的目的。外壮类内功的练习形式可动可静,但不管采用何种形式,都要注意呼吸和劲力、劲力和意念的配合。少林类功法就是典型的外壮类内功。

内养类内功是为了培本筑基、强身健体而进行的锻炼,练功形式一般分为动式和静式两种,不管采用何种形式,都强调精神和肢体的放松、意念的专注、对某一部位的意守和呼吸的细匀深长,并以此调理脏腑,疏通经络,增强体质。太极类功法等都是群众喜闻乐见的武术内养类内功。

二、传统体育养生的特点

(一) 平衡阴阳,祛病健身

养生,又称摄生,就是“治未病”。旨在通过调养精神和形体来增强体

质,治疗疾病,保持健康,达到延年益寿的目的。人的健康状况,疾病的发生与否,取决于人体正气的盛衰。传统体育养生的锻炼是通过姿势的调整,呼吸的锻炼,心神的修养来疏通经络,活跃气血,协调脏腑,平衡阴阳,起到锻炼真气、培育元气、扶植正气的作用,达到抵御外邪,祛病强身的目的。

另有一种致病因素,即七情:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。这七情在一般情况下,大多属于生理活动的范围,并不足以致病。但是,如果长期的精神刺激,或突然遭受剧烈的精神创伤,超过生理活动所能调节的范围,就会引起体内阴阳、气血、脏腑的功能失调而发生疾病。传统体育养生锻炼,强调放松机体,平衡呼吸,安静大脑,可直接作用于中枢神经及自主神经系统,缓解不良情绪对大脑的刺激,降低大脑的应急反应,从而维持人体内环境的相对稳定,预防疾病的产生。《素问·上古天真论》中称谓:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”

(二) 强调整体观, 以内因为主的运动

整体观是中医理论的指导思想,同样适用传统体育养生。“天地一体”、“五脏一体”、“天人相应”等理论认为:宇宙是一个整体,人体五脏也是一个整体。人生活在宇宙之中,与天地相应,人的生命活动,其生理变化与大自然的整个运动联系在一起。自然界的运动变化常常直接影响着人体,而人体受自然界的影响也必然相应引起生理或病理上的反应,因此人们必须善于掌握自然界的变化,顺从天地之和。只有这样,才能较好地进行守神、调息、健体的锻炼,达到祛病强身,延年益寿的作用。

传统体育养生的作用不是强调发展身体某部分机能或治疗某种疾病,而是通过调身、调息、调心的综合锻炼,达到调整中枢神经系统,增强机体的抵抗能力和适应能力,改善整个机体功能。练功中要求的松弛机体、宁静思想、意守丹田、调整气息都是整体锻炼的方法。通过这些锻炼,睡眠改善,食欲增加,精力充沛,正气旺盛。不少体弱或患有疾病的人,就是在身体内部力量逐渐充实的基础上,摆脱了病理状态,增强了体质,提高了健康。有的人在针对某种慢性病锻炼的同时,其他疾病也随之减轻或治愈。无疑,这与传统体育养生的整体作用是分不开的。

传统体育养生是一种自我身心锻炼的运动,它依靠自身锻炼,掌握一定的方法和要领,逐渐获得效果,从而战胜疾病,增进健康。欲得其效,就要求练功者树立信心,发挥主观能动性,勤学苦练,持之以恒。练功一定要符合客观规律,选择合适功法,领悟练功要领,由浅入深,由简到繁,不要急于求成,因为锻炼有一个过程,功夫是逐渐积累起来的,当达到一定的程度,才能对机体起到调整作用,获得预期的效果。

(三) 内外合一，形神兼备的练功方法

所谓“内”，指的是心、意、气等内在的情志活动和气息运动；所谓“外”，指的是手、眼、身、步等外在的形体活动。练静功时，一般采用坐、卧、站等安静的姿态，结合意念的集中与各种呼吸方法进行锻炼，姿势、呼吸、意念三者不可分割。动功由肢体运动、呼吸锻炼、意念运用三个部分组成，肢体运动表现于外，但要求达到“动中有静”，即注意力集中，情绪安定，并根据动作变化，配以适当的呼吸方法，达到形、意、气的统一。武术虽然内容丰富，刚柔有别，但都十分注重内外合一，形神兼备的练功方法。如长拳，要求姿势舒展，动作灵活，快速有力，节奏明显，动作活动幅度较大，强调“精、气、神合一”，“心动形随，意发神传”，根据架势变化，采用“提、托、聚、沉”的运气方法，达到“心与意合，气与力合”。太极拳动作圆活，处处带有弧形，运动绵绵不断，前后贯穿，要求“以心使身”，意识引导动作，配合均匀深长的呼吸，气沉丹田。这种练功方法，对外能利关节、强筋骨、壮体魄，对内能理脏腑、通经络、调精神，使身心得到全面发展。

(四) 具有广泛的适应性

传统体育养生不仅锻炼价值高，而且内容丰富，形式多样，不同的功法有着不同的动作结构、技术要求、风格特点和运动量，不受年龄、性别、体质、时间、季节、场地、器械的限制，人们可以根据自己的需要和条件，选择合适的项目来锻炼，十分有利于传统体育养生的普及和开展。通过锻炼，提高了防病治病能力，增强了体质，增进了健康。

第二节 传统体育养生的价值与功能

一、传统体育养生的价值

(一) 道德修养的价值

传统体育养生非常重视道德方面的修养。孔子认为“仁者寿”、“大德必得其寿”，强调道德修养对于养生保健的重要作用；庄子提出了“德全者神全”、“德全而神不朽”的主张，认为道德高尚有利于形体和精神的健康发展。我国众多的养生著作中无不开章明义地阐明：道德修养是养生保健之本。《素问·上古天真论》中说：是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不

肖，不惧于物，故合与道。所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。意思是说，一个道德品质高尚的人，淡泊清静，不贪求妄想，不患得患失，所以能健康长寿。

以老子、庄子为代表的清静无为、恬淡寡欲、抱一守中、专气致柔等养生观念和主张，以及“坐忘”、“心斋”等修炼方法，深刻影响了传统体育养生思想和方法的发展，成为锻炼功法时的根本准则。清静是指“守静”、“养神”，“致虚极、守静笃”，“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”，“虚而不屈，动而愈出，多言数穷，不如守中”。无为是指“依乎天理，因其固然”，“人法地，地法天，天法道，道法自然”，认为人对待生命应该顺应自然，淡泊处之。在养生功法锻炼中，动作要以自然大方为宜，不僵不拘，舒适放松，按照人体运动规律发展各方面机能；同时要求练习者“清静专一”、“恬淡虚无”，如此才能“静能生慧”，心灵“必静必清”，“水静犹明，而况精神？”从而达到陶冶性情的目的。

练习传统养生功法要求护其肾气，养其肝气，调其肺气，理其脾气，升其清气，降其浊气，闭其邪恶不正之气；培其元气，守其中气，保其正气。这种“正气”正是孟子所说的“至大至刚，以直养而无害”之气，提升道德修养必然要把培育正气放在首要位置，而培育正气也是养生之首务。在具体练习中，每种功法都要求从静开始，使神志安宁，在静中回归善良、喜悦的天性。所以养生要始终以德为先。

（二）修身养性的价值

修身养性是指修养身体和性情，使自己的身体和心理都能达到比较稳定、协调的状态。修身养性既是传统体育养生的重要手段，又是它的主要目的之一。传统体育养生是人们在改造客观世界的同时，为了健康生存和延年益寿，在不断摸索养生规律的过程中多年积累的经验概括和总结，它的最终目的是为了促进人的全面发展。传统体育养生不仅讲求健身，还注重健心；传统体育养生能让练习者保持身体和心理上的松静自然状态，调节心理，释放压力，保持心理健康，达到心平气和的身心状态。

人的全面发展是指人的智力、体力、才能、志趣和道德品质的多方面发展。传统体育养生是传统养生学说和强身健体的锻炼方法相结合的民族智慧结晶，它主要通过人体自身的姿势调整、呼吸锻炼和意念控制，使身心协调发展，以达到增强人体机能、延年益寿的作用。

传统体育养生是具有独特功效、行之有效的民族传统健身项目，旨在发挥人的主观能动性，通过有意识地自我控制心理、生理和肢体活动，取得增强体质、防病治病的效果，以促进人的全面发展。传统体育养生主张动静结合、内