
一、佛教的养生特点	(129)
二、佛教的养生方法	(129)
第六章 体育养生学的科学基础	(132)
第一节 体育养生方法的内容	(132)
一、整体性健身方法	(132)
二、针对性健身方法	(133)
三、医疗体育	(134)
第二节 体育养生方法应具备科学的健身观	(135)
一、要有科学的健身观	(135)
二、运动方法应有科学性	(138)
第三节 体育养生项目的动作编排与运动方法	(139)
一、动作编排合理, 符合训练学原则	(139)
二、运动方法的安全性	(140)
三、养生体育与医务监督	(140)
第七章 体育养生学的传播特点	(143)
第一节 养生方法传授的基本方式	(143)
一、身传口授	(143)
二、文字记载	(144)
第二节 养生理法存在的问题	(145)
一、有经验主义色彩	(145)
二、部分养生方法违背科学	(147)
第三节 文字表述对养生方法的要求	(148)
一、古汉语与养生方法	(148)
二、文字表述对养生方法的三方面要求	(148)
三、传统养生方法与现代健身活动的 结合问题	(149)

第二节 现代体育与环境	(170)
一、竞技体育与环境的关系	(170)
二、竞技体育与时差的关系	(171)
三、古代练功家对环境与功夫训练的认识	(172)
第三节 体育养生与时辰的关系	(173)
一、古人对养生锻炼与时辰理论的认识	(173)
二、早晨体育锻炼的生理机理	(174)
三、晚上体育锻炼的生理机理	(176)
第四节 水浴与养生	(178)
一、传统养生学对水浴的观点	(178)
二、现代体育对水浴的观点	(183)
 第十章 养生之道与抗衰老理论	(187)
第一节 养生之道的基本内容	(187)
一、什么叫养生之道	(187)
二、传统医学对养生之道的认识	(188)
三、养生之道的主要方面	(191)
第二节 怎样学习养生之道	(191)
一、学习养生之道的方 法	(191)
二、养生要注意各种练养功夫	(193)
三、刻意追求多种养生方法的利弊	(194)
第三节 学习养生之道应注意的问题	(195)
一、养生以不伤为本	(195)
二、不为养生所困	(199)
三、养生要预防走入死胡同	(200)
第四节 对抗衰老理论的认识	(202)
一、衰老的概念	(202)
二、传统养生学抗衰老的理论	(202)

种要求。现代体育训练注重科学性，处理好训练与疲劳的关系。

疲劳综合征。经充分休息后，不能消除疲劳。由过度或长期疲劳引起。以反复发作的脑力和体力疲劳为主要特征。

(2) 运动疲劳的危害。疲劳时很容易使体力不支，血液会聚集于下肢造成脑部缺氧。疲劳运动时间过长容易出现腿部、腹部疼痛或抽搐，血压不稳定，身体发虚，头晕，筋疲力尽，全身发凉甚至昏厥、死亡。

(3) 运动疲劳的消除方法。

第一，保证充足的睡眠，使身体完全处于放松状态。

第二，按摩、针灸、吸氧等有助于放松身体，使疲劳造成的神经紊乱得以改善，加强局部肌肉血液供给。

第三，整理运动。加快静脉血液回流，提高氧气供应量，降低血压。

第四，温水浴。能刺激血管壁扩展，促进新陈代谢和血液循环。温水浴水温在 40°C ，水浴时间 15 ~ 20 分钟。

第五，通过理疗的方式消除疲劳。理疗，又称物理疗法，是恢复运动疲劳采用较多的方式，常见的有冷疗、热疗与电流刺激等。

四、健康检查

(一) 健康检查的现状

当今社会已进入高科技时代，传染病能得到有效预防与控制，就医条件进一步改善，人们的健康水平有了新的提高。但必须看到，心血管疾病、糖尿病、肥胖症、心理疾病等一类现代“文明病”并未减少，而是呈上升趋势，我国的医疗费开支每年达 8 千亿。发病的主要原因是人们的健康意识淡薄。2004 年国务院公布的数字，我国每年有 5% 的人进行体检，主动体检者为 0.3%。2004 年，我国有 1.6 亿人患高血压，比 1991 年增加 7 千

方法,我国实施的《全民健身计划一二一工程》倡导,一个家庭拥有一件以上体育健身器材,全家每季度进行两次以上户外体育活动,每个家庭有一份(册)以上体育健身报刊图书,指出户外运动的重要性。

现代人对运动保健与环境的关系是非常注重的,古人虽然尚不明确这方面的科学道理,但是,这种符合人与自然规律的原始健身方法对后世产生积极影响,为传统养生方法的形成奠定了基础。

第二节 夏商周时期的体育养生学

一、夏商周时期体育养生学的特点

夏商周时期的医疗有了初步发展。医术起源带有原始宗教的色彩,最早的医术是巫医不分。人们把疾病的根源视为天的惩罚,在生病、妇女分娩时都要由巫进行治疗和祈求神灵的保护活动。西周时巫医开始出现分离。

商朝的甲骨文已有关于疾病、医药和养生的记载。据战国《周礼》记载:“四时皆有疠疾,春时有瘠首疾,夏时有痒疥(疥疮)疾,秋时有疟疾,冬时有嗽上气疾。”反映出先民们对天气与疾病的关系已有了一定认识。周代已有食医(饮食疗法)、疾医(内科医疗)、疡医(外科医疗)等医疗科目,并有了除虫灭鼠,改善环境卫生的防病治病活动。

《诗经》中有不少人类健康长寿的记载,是以诗歌作为表现形式,例如:“永锡难老”;“如南山之寿,不骞不崩。如松柏之茂,无不尔或承”等。

这一时期的体育养生方法功理朴素,方法简单,已有套路形式的运动项目出现。在奴隶制社会,生产力虽然有较大发展,人

第四章 体育养生学的发展概况

本章系统介绍养生学的发展概况，分七个历史时期：春秋战国时期、秦汉时期、两晋南北朝时期、隋唐时期、宋元时期、明清时期、民国时期。主要讲述不同时代的养生学特点、养生理论、养生家与养生方法。运用科学观点对古代养生学进行分析研究。

第一节 春秋战国时期的体育养生学

春秋（公元前 770—公元前 476）战国（公元前 476—公元前 221）时期是奴隶制社会向封建社会转变的时代，社会动荡，复杂的阶级斗争对社会产生深刻影响。诸侯争霸的局面使王室衰败，“礼崩乐坏”。各诸侯国开始实施一系列适应封建社会改革的措施，国力开始强盛，并出现大国争霸的局面。开始出现私田与金属货币，商品交换增多，铜器的大量使用促进了生产力的大发展。

政治、经济和社会的变化带来人们思想文化的转变。官学教育萎缩，私学教育兴盛，为政尚武的教育宗旨逐步为文武并重，文武分途的教育所代替。在学术上出现百家争鸣的学术气氛，形成不同的流派，儒、道、墨三大流派出现于鲁国、宋国、楚国。春秋战国时期是我国体育养生学的大发展时期。

量增加。另一方面是因中枢神经系统的兴奋，引起肾上腺与皮质激素分泌增加，经体液传递，刺激全身组织的物质代谢过程，使产热量增加。它会使人体力下降，全身疲劳无力，精力不集中。

(3) 青少年学生要注意培养健康的心理素质。当今，人们在社会中的压力增大，竞争加剧，要充分认识到心理素质的重要性。人们工作与生活的快节奏会使人产生紧张、压力与焦虑感，引起心理应激反应，只要注意心理的调节，就能使人产生较好的适应能力，有一种面对社会的“竞技状态”，有利于身体的健康成长并可成就事业。如果长期不能适应这种应激状态，就会导致心理方面的疾病。加强心理调摄，注意体育运动，学会释放压力是当今养生的重要内容。在情志调养方面，应培养和保持积极向上的精神，努力适应社会需求，迎接挑战。

三、《行气玉佩铭》

《行气玉佩铭》是公元前 380 年左右实物，十二面体玉柱。是古代“行气”养生法具代表性实物，铭文有四十五字，对“行气”的练习方法作了完整论述，有较高学术价值。

铭文：行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下，顺则生，逆则死。

据郭沫若在《奴隶制社会》一书中的考证，这是深呼吸的一个回合。吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固，然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到绝顶。这样天机便朝上动，地机便朝下动。顺此行则生，逆此行则死。

这一运动方法是指“小周天”^①训练，是对当时“行气”

① 小周天：气沿任督二脉运行。内丹术训练的一种方法。

续 表

年龄 身高 (厘米)	15 ~ 19	20 ~ 24	25 ~ 29	30 ~ 34	35 ~ 39	40 ~ 44	45 ~ 49	50 ~ 60	总平均
176	60.5	62.5	63.7	65.5	66.8	68.6	69.4	69.5	65.4
177	61.4	63.3	64.6	66.5	67.7	69.5	70.4	70.5	66.3
178	62.2	64.1	65.5	67.5	68.6	70.4	71.4	71.5	67.1
179	63.1	64.9	66.4	68.4	69.7	71.3	72.3	72.6	68.0
180	64.0	65.7	67.5	69.5	70.9	72.3	73.5	73.8	69.0
181	65.0	66.6	68.5	70.6	72.0	73.4	74.7	65.0	69.8
182	65.7	67.5	79.4	71.7	73.0	74.5	75.9	76.2	70.7
183	65.5	68.3	70.4	72.7	74.0	75.2	77.1	77.4	71.6

注：女子平均约减2.5千克。

资料来源：高健. 营养与疾病 [M]. 科学技术文献出版社, 1982: 130 ~ 131.

四、养生史料

1972年至1974年，考古工作者在长沙马王堆出土了一批西汉文物。文物的数量和种类很多，其中医疗与养生保健文物有《导引图》、《却谷食气篇》、《养生方》、《阴阳十一脉灸经》等，这些养生篇章主要论述应用方法，内容极其丰富。反映出西汉的养生思想与实践已有较大的发展，是研究古代养生学的珍贵史料。

(一)《导引图》

彩色锦画，长1米，宽50厘米，图谱中有男女老少44人，采用不同的运动方式进行养生锻炼。《导引图》属我国最早的健身图谱。有三类内容。

1. 形体运动内容。屈伸、抱膝、体侧、转体、跳跃、腹背

于养气的人才能增强体质，抵御疾病。

葛洪对丹术养生作了详细论述和比较完善的总结，因此，《抱朴子·内篇》、《抱朴子·外篇》是古代有代表性的炼丹史书。丹术养生虽不可取，但它作为一种自先秦以来的养生方法，对于后世养生学的发展积累了正反两方面的经验，是有积极意义的。

（二）养生之道的三个方面

其指淡泊清静的养生之道，养生之法人人可修，静功的练养之法。“欲得恬愉淡泊，涤除嗜欲，内视^①返听，尸居无心。”大意是：在静功的练养方面，应做到恬淡宁静，具体的做法是要克服意识中的杂念，排除干扰，闭目不视外物，专心一意，并注意呼吸的调整就能达到练养的目的。“尸居无心”是指意识集中，没有杂念和干扰。

（三）胎息理论

葛洪对导引、吐纳有较深入的研究，最早提出“胎息”理论。《抱朴子·释滞》说：“行气可以治百病，……或可以延年命，其大要者，胎息而已。”内功修炼可以改善身体的健康状况，对疾病做到有效防治，如能坚持训练就能保健延年，胎息训练是一种重要的方法。

文中对胎息的具体方法作了描述：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸如在胞胎之中，则道成矣。初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数，至一百二十，乃以口吐之。及引之，皆不欲令己耳闻其气出入之声，常令人多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，九九可以至千里。千则老者更少，日还一日矣。”

胎息指人的气息。在练功过程中呼吸频率处于较低的程度。

① 内视：闭目不视外物，专心一意，气沉丹田。古代养生术之一。

古代练功者修炼时运用的一种呼吸方法。

(四) 注意饮食起居、心理养生及适宜的运动量

1. 生活中的十四种伤人现象。“又才所不逮而困思之，力所不胜而强举，悲哀憔悴，喜乐过差，汲汲所欲，久谈言笑，寢息失时，挽弓引弩，沉醉呕吐，饱食即卧，跳走喘乏，欢呼哭泣，阴阳不交，积伤至尽早亡，早亡非道。”一个人被不切实际的奢望所困扰，情志失调，超负荷运动，饮食不节制，长期酗酒，起居没有规律，这些不良的生活习惯会对身体造成伤害，甚至过早死亡，它不符合人体正常的成长规律。古人认为，人应享尽天年，应活过六十岁，把六十岁称为满寿。“十四伤”提出三种体育运动伤害：力所不胜而强举、跳走喘乏、挽弓引弩。这是指大运动量，在一定范围内接近人体所能承受的最大生理负荷量。人的体能虽有一定空间，如果没有特殊需要，这种潜力是不能动用的，超量的体能消耗，其实是一种健康透支，会给身体带来严重损害。

2. 养生要做到十五不欲。《是以养生方》指出，养生既要注意科学性，在生活中还应有自我克制的精神，列举出十五种不应该做的事：不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔走车马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧，冬不欲极温，夏不欲穷凉，不露卧星下，不眠中见肩等。

(1) 不欲饮酒当风的生理机理。饮酒后血液循环加快，体温升高，毛细血管开放，如遇冷风侵袭，会使汗孔密闭，影响散热，出现头痛甚至晕厥。酒后应避开冷风，注意保暖。

(2) 冬不欲极温，夏不欲穷凉的生理机理。冬季穿衣过多的利弊。由于热量大会使皮肤血管扩展，流向皮肤的血流增多，从而增加散热，这样，反而会降低机体对外界环境的适应能力。传统养生倡导“穿衣七分暖”。体现出人应天时，积极适应大自

演，成为宋代理学的组成部分。

陈抟在历史上有较大影响，是道家的代表性人物，常年坚持修炼，服气辟谷，反对符篆术与服食外丹。据《宋史·陈抟传》记载：“抟好读《易》，手不释卷，常自号扶摇子，著《指玄篇》八十一章，言导引还丹之事。”当时的帝王贵族们都想得到他的养生方法，后唐明宗、宋太宗都曾召陈抟入宫传道，并予以挽留，陈抟谢绝挽留，归华山云观台潜心修道。《宋史》记载的陈抟著作大多已失传，只留下少数著作。

《二十四势坐功图》是陈抟留于后世的养生著作，属坐势导引法，每月二势，按全年二十四节气进行。每势做完必做叩齿、吐纳、咽津。每势均注明所治病症。

四、《云笈七签》

作者张君房，宋代进士。“云笈”，道教藏书的一种容器，“七签”指道教藏书共有三洞四辅七部。《云笈七签》内容包括经教宗旨、仙真位籍、斋戒、服食、炼气、内外丹术、方术等。在养生学方面，主要反映了道家的两大法门：存思默祝法门和炼气及辟谷法门，是研究古代养生学的重要资料。

五、朱熹的体育养生思想

朱熹（1130—1200），南宋哲学家、教育家，著述给后世带来深刻影响。后人对他严谨的治学精神，“综罗百代”（明末清初，全祖望）的著作所叹服，在养生方面有较高造诣，其养生学观点引起人们的浓厚兴趣。

朱熹提倡养生，把入静作为做学问的第一步，他自编了一套养生方法：病中不宜思虑，凡病可一切放下，专一养气义务。但加跌静坐，目视鼻端，注心脐腹之中，久自温暖，即渐见效矣。

人在不舒服或生病的时候，应把所有的事情都放下，专心调

虚极^①，守静笃”^②的养生观念，养生要符合自然规律，也要注意自身的修养。以道法自然、性命同修、返璞归真^③为主要目的。主张“静作相养，德虐（赏罚）相成，两若有名，相与则成，阴阳备物，化变乃生”。这一哲学思想对养生学产生重要影响。在方法上主要有炼丹服食、辟谷、导引、按摩，亦有修道求仙之士。养生的核心内容：强调精神修炼，把清静无为^④，离境忘坐为最高境界。注重呼吸训练，最重要的内容是服气法与内丹法。又称为练养的两大法门。提倡“见素抱朴”、“少思寡欲”，既体现出道家的处世哲学，也是养生的基本思想。

道家对大自然的思考与探索，奠定了中国古代哲学的基础，其中主要有古代唯物主义“元气论思想”，古代“天人合一”整体自然观以及“形神合一”、“精、气、神合一”等人体生命理论。道家的内丹修炼的理论思想是中华养生的精髓。英国科学史家李约翰曾说，道家的修炼是“生理学上的生物化学伟大探索和实践”。道家的内丹运化是修炼的核心，以经络气血津液畅通为目的，以运动锻炼性内分泌腺为重点，通过练精化气，练气化神，以达精、气、神三宝相聚，身心性命相平衡，以达长生的目的^⑤。

二、道家的养生方法

道家养生强调道法自然，即与自然规律的积极适应与掌握身体成长的规律性。老子是古代的思想家，在养生方面有比较深入的研究，其养生观点对当今人们的健身观念仍然具有实用意义。

① 致虚极：做人要虚怀若谷，谦虚谨慎。

② 守静笃：宁静安详。

③ 返璞归真：回复原来的自然状态。

④ 无为：不做违背自然规律之事。

⑤ 高杨帆．试论伪科学[J]．广西社会科学，2002（1）．

老子的这一养生观点，所讲的既是养生的方法，也指出神形合一的辩证关系，这一观点充实了养生学的基本理论，被后世养生家视为养生的基本要求。宋元之际道教学者俞琰在《周易参同契发挥》中说：“修炼之功至简至易不过抱元守一，专气致柔，如婴儿乎。但虚心静默，凝神在于气穴，顺其往来，绵绵延延，无令间断，久之则神自凝，息自定。息定而气聚，气聚而丹成。”

庄子（约前 369—前 286），战国时哲学家，名周，宋国蒙（今属河南商丘东北）人，生活在老子之后两百年左右。继承和发展了老子的学说，是道家的主要代表人物，后人将老子与他合称为“老庄”。《庄子》在养生方面提出淡泊名利，正确对待生死，排除杂念，节制色欲，注意饮食等养生观点，还提出坐忘、心斋等养生的具体方法，它涉及静功养生的核心内容。总结出“养生八字诀”：少私、清静、寡欲、乐观。既体现出道家的处世哲学，也是养生学的基本思想。

道教形体运动的内容：按摩、导引、拳术。

第二节 儒家流派

一、儒家的养生特点

儒家崇尚“礼乐”和“仁义”，提倡“忠恕”和“中庸”之道。主张“德治”、“仁政”。重视伦理道德教育和自我修身养性。

历史上，有关儒家养生方法的记载虽不及道家或其他流派，特别是形体运动方法较少，但它的养生观点有其独特的一面，吸引学者们去探索与研究，并有一些研究成果。儒家的养生观点对当今的养生活动仍然有一定意义。

始人。

孔子在养生方面，提出系统的养生思想。主要有三个方面的内容：人格修养，饮食起居，人体不同成长期的养生方法。

《孔子家语》说：“人有三死，而非其命也，己所取之。夫寝处不时，饮食不节，劳役过度者，疾共杀之。”

一个人的死亡并不是由天意决定的，而是自己的主观因素造成的，主要是不良的养生习惯，具体来讲有三方面的原因，起居没有规律，不注意合理饮食，经常过度劳累。这些不良的养生习惯可以对健康造成严重危害，甚至可以丧命。“寝处不时”是指起居无常，违背科学的生活规律。

（一）人格修养

人格修养是儒家养生的基本思想。孔子对人格修养提出三个重要方面，即“三不”养生法：“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”

知者不惑：真正有智慧的人，遇事不迷惑。人在社会上要注意学习，加强知识积累，积极适应社会，增加社会阅历，遇事应沉着，善于冷静思考。

仁者不忧：真正仁爱的人，思想稳定，应变能力强，不因环境不好而动摇，不患得患失，没有忧烦。在生活中不可见小失大，要有仁爱之心，为人宽厚，培养良好的道德情操。

勇者不惧：真正勇敢的人，对社会有责任感，坚持正义，爱憎分明，在危难的情况下，要挺身而出，为民解忧，无所畏惧。在平时不怕苦、不怕累，有吃苦耐劳的精神，培养坚强的意志品质。

（二）饮食养生

在饮食方面，孔子反对不良的饮食习惯，他说：“士之于道而耻恶衣恶食者，未足与议也（《论语》）。”大意是：一个人应该懂得生活的正常规律与生活需求，要注意约束自己，如果连穿

中医有“汗血同源”的观点，不提倡大强度运动，“跳走喘乏”会过于劳累，劳伤筋骨。运动中大汗淋漓会使大量阳气外泄，导致阴阳失调，不利于身体健康，因此大运动量活动不列入养生范畴。它符合运动养生的生理规律。对于现代人来说，既要认识这一观点的内涵，学习它的健身原则，也应结合现代人的养生特点。

在社会经济高速发展的时代，一个突出特点是社会竞争加剧，既是知识的竞争也反映出体能的竞争，它与竞技体育“力的抗衡，智慧的较量”的竞争特点没有多大区别，居里夫人说：“科学的基础是健康的身体。”如果没有良好的体能，在竞争中就会失去最关键的优势，甚至会导致由社会竞争与压力引起的亚健康、心理疾病、过劳死等一系列健康问题。

体育保健运动对于不同人群都有掌握的必要。强化体能，加强保健意识是古代练功家的养生要求，亦为现代体育健身之必须。

（二）人体健康与形、气、意的关系

在运动养生方面，中医提出形、气、意关系：“形不正则气不顺，气不顺则意不宁，意不宁则气散乱。”

这里所说的“形”，是指人的身体姿势或形体。人的形体不正会影响气血的流畅与心理失调。指出保持人体形体运动与正确形体姿势的重要性，体现传统医学“动以养生”的学术思想。形体是指人体的外形，保持良好的形体姿势对人体的发育与健康有重要意义。尤其对骨骼的发育有直接的关系。

人们除应该保持积极的运动以外，良好的生活习惯对形体有重要作用，平时要养成保持正确形体姿势的习惯，如正确的书写姿势、合理的睡眠姿势、规范的站立与行走姿势等。这对处于成长期的青少年很重要，不良的身体姿势容易使身体产生疲劳，影响发育。人的形体并不是一种不可改变的状态，而是有较大的可

摔、拿等方法制胜对方的竞技项目。

2. 推手。两人按照一定的规则使用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等手法，通过肌肉的感觉判断对方的用力，将对方推出，以此决定胜负的竞技项目。

3. 短兵。两人手持一种用藤、皮、棉制作的短棒器材，按照一定的规则，使用劈、砍、刺、崩、点等方法进行比赛的竞技项目。

三、武术养生方法的生理意义

从人体生理方面来讲，武术对人体的运动比较全面，一套武术动作，动作势子左右对称，运动方法规范，四肢、躯干等部位的肌肉、关节、骨骼能得到系统锻炼，运动过程包含着屈伸、回环、跳跃、翻腾、平衡、跌扑等，人体速度、力量、耐力、协调、平衡、柔韧等身体素质能得到有效锻炼。武术特有的内功训练方法对人的内脏系统锻炼有积极效果。

不同的武术项目有不同的动作结构、运动技术与运动量要求。舒展飘逸的长拳，轻灵柔和的太极拳，妙趣横生的象形拳，协调统一的集体项目演练，其健身机理与人们的身心要求紧密结合，适合不同年龄与体质的健身要求，人们可以根据自己的身体条件与爱好选择练习。武术对场地器材的要求不高，易于练习，这是武术得以广为流传的主要原因，也是历史上最为普及的体育项目。

四、注重武术道德修养

武术道德（简称武德），是指练武者的道德规范，又指运用武力所应遵守的准则，是不同武术流派的练武宗旨。武术家强调武德的重要性，历史上，大凡有成就的武术家，不仅武功超群，也具备良好的道德风范。

体育自我医务监督指在体育运动过程中,经常观察自己的健康状况和身体机能的一种方法。预防和早期发现过度训练。它是掌握运动量和科学安排训练内容的重要依据。

(二) 体育自我医务监督的主观感觉

1. 一般感觉。反映整个机体的活动状况,首先是中枢神经的状况。经常运动的人总是精力充沛,活泼愉快。患病或过度训练会感到精神萎靡不振、软弱无力、疲倦和容易激动。

2. 运动心情。经常参加运动的人一般是心情愉快,乐意参加运动。如果对运动不感兴趣,表示冷淡、厌倦时,则可能是训练方法不当、疲劳或过度训练的早期征象。

3. 不良感觉。在剧烈运动或比赛后,由于机体疲劳,一般都会出现一些不适感觉,如肌肉酸痛、四肢无力等。这些现象通过适当休息以后可以消失,训练水平越高,这些现象消失得越快。如果在运动中或运动后出现上述现象,还有头痛、头晕、恶心、气喘、心前区和上腹部疼痛等感觉,则表示运动量过大或健康状况不良。

4. 睡眠。正常感觉:入睡快,睡得熟,很少做梦,早晨精力充沛。不良感觉:失眠、屡醒、多梦或者嗜睡,早晨精神不好。

5. 食欲。体育运动消耗能量较多,经常运动的人食欲很好。过度训练与健康状况不良时,会出现食欲减退,容易口渴。运动食欲有四种现象:良好、平常、减退、厌食。

6. 排汗量。没有训练基础的人排汗多,随着训练水平的提高,排汗量逐渐减少。运动时重新出现大量排汗现象可能是过度训练的征象^①。

^① 运动医学编写组. 体育系通用教材, 运动医学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1978: 26~27.

法虽讲出养生要旨，有可取之处，但有其硬伤——仙道修炼。最后，作者非但未得养生之道，身体也很差。因为是名人的养生方法，有人对此未作科学考证就极力推崇，对其大加渲染。

在学术上，社会提倡百家争鸣的学术气氛，但也应该看到，不适于推广的养生方法会对后人产生不利影响，特别是通过史书流传的某些养生方法。从我国对传统养生方法几次大的整理与大众普及活动可以反映出这一特征，有的养生方法内容不完善，主要反映在两个方面：一是以方法为主，养生机理不明确；二是有局限性，不适合大范围推广。就养生方法而言，流传下来的理论与方法必须进行甄别，即使精华部分，在运用方面也要不断发展，与当今人们的健身活动相结合，以适应时代发展的需求。在古代，很难做到这一点。我们在对养生学研究继承方面，应该考虑到这方面的因素。尊古不泥法，不盲目效仿，站在现代人的高度来审视古人是学习养生学必须遵循的原则。

古代养生术在传播过程中，有一层神秘的面纱，要求演练者讲“悟性”，这种“可悟不可言”的练法机理不容易被人们理解。由于历史的局限与强调个人的经验性质，没有把养生建立在科学实验的基础上。千百年来，使具有保健养生、延年益寿的内丹修炼分支很多，运动的生理机理复杂玄妙，脱离大众，许多史书的论述充满神秘色彩。后人在整理这些养生方法遇到的最大困难是难以透视其养生机理，机理不清楚也就谈不上具体演练方法，这正是一些养生方法不为后人所用的原因。另一方面，也存在自称“功力高深”的人，对当今科学不能揭示的古代养生理法随意解释，开班授徒，贻害后人。这种现象古代有，当今也有，如“意念治病”、“布气练功”、“遥感取物”、“咒符驱邪”等，在“大师”的鼓动下，这些所谓的“养生方法”仍然有不少跟风者，给正常的大众体育带来不良影响。