

全新

家庭养生丛书

中医运动养生

R212
XYY

宁科学技术出版社

全新
家庭养生丛书
丛书主编 王绍斌 陆云平

中医 运动养生

徐月英 刘 进/主编



ZHONGYI
YUNDONG
YANGSHENG

辽宁科学技术出版社

LIAONINGKEXUEJISHUCHUBANSHE

出版者的话

生命诚可贵，养生不能少。随着社会的发展，养生保健已成为一种时尚，为了适应这种全新的社会趋势，我们组织编写了这套“全新家庭养生丛书”。

目前，养生保健类图书林林总总，其中，自然不乏上乘之作，精品也非罕见，但大多数不尽人意，存在的通病是读来不解渴，缺乏实用性，甚至无所适从。有鉴于此，这套丛书在策划与编写过程中，突出强调了可操作性和有效性，由富有实践经验的医务人员编写，选取读者最关注的内容，力求做到：告诉您所不知道的，解释您少许知道的，介绍您想知道的。换言之，读到本书，将使您有一种“不一样的感觉”，获取“不一样的收获”，努力做到一书在手，无师自通，学而用之，终生受益。

鉴于祖国医学中养生是一门涉及范畴广、内容繁杂的系统科学，因此，这套系列丛书暂分为六个分册，包括《推拿养生》、《食疗养生》、《灸法养生》、《中医运动养生》、《中药药酒养生》和《中药外用养生》。

尽管我们的初衷是努力奉献给读者一份精品，然而，毕竟由于多作者执笔，风格难于一致，加之时间仓促，文字疏漏恐难避免，对此，敬望读者批评、雅正。

辽宁科学技术出版社

1996年2月

QUANXIN JIATING YANGSHENG CONGSHU



目录

中医运动养生的机理	1
(一) 运动对脏腑功能的调节	1
(二) 运动对经络系统的疏通	6
(三) 运动对气、血、精、津的 充养	7
(四) 运动对四肢肌肉的调整	8
(五) 运动对人体官窍的滋养	9
中医运动养生的适用范围	10
(一) 美容驻颜护肤	10
(二) 健美强壮	11
(三) 宁神益智	12
(四) 防老抗衰	13
(五) 康复延年	14
(六) 祛疾养生	14
中医运动养生的分类及方法	16
(一) 一般运动	16
(二) 医疗保健操	34
(三) 吐纳导引	37
(四) 器械(具)锻炼	49
中医运动养生的特点及原则	59
(一) 中医运动养生的特点	59
(二) 中医运动养生的优点	63
(三) 中医运动养生的原则	64
中医运动养生的具体应用	69
(一) 美容驻颜护肤诸法	69

ZHONGYI YUNDONG YANGSHENG

减皱驻颜法（预防和减少面、颈、口部 皱纹）	69
祛斑洁面法（预防和治疗痤疮、雀斑、 黄褐斑、酒渣鼻等）	76
润泽肌肤法（预防和治疗皮肤粗黑、 干燥、松弛等）	81
生发乌发法（防治脱发、白发、斑秃、 发枯黄等症）	86
固齿防龋法（防治牙齿松动、牙龈炎、 龋齿等）	95
美唇乌须法（防治口干舌燥、口唇皲裂、 胡须枯黄）	102
（二）健美强壮诸法	105
健美身形法（颈、胸背、肩臂、腰腹、 腿等部位健美）	105
脊柱弯曲矫正法（防治脊柱畸形、 驼背）	121
妊娠期健美法（防治妊娠反应、难产、 胎儿畸形）	131
产后健美法（防治产后恶露不尽、子宫 脱垂、便秘、腹壁松弛）	140
减肥健美法（防治各种肥胖症）	149
（三）常见病运动养生法	162
颈椎病	162
肩周炎	172
骨质疏松症	185

慢性支气管炎	192
冠心病	203
糖尿病	215
眼部疾患	223
附：人体经穴图	235

(一) 运动对脏腑功能的调节

脏腑是人体内脏的总称，包括五脏和六腑。五脏指心、肝、脾、肺、肾；六腑指胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱。它们发挥各自的功能，保证人体生命活动的协调与平衡。中医学认为脏腑的功能以五脏为中心，六腑则各隶属于五脏中的一脏。因此我们重点讨论运动对五脏功能的影响。

1. 运动对心主血脉、主神明功能的调节。心有主血脉、主神明的功能，是全身五脏六腑的主宰。这主要是指心具有主管血液并推动血液在脉管内运行的作用，同时心又主管人的精神、意识、思维活动（即现代脑功能的一部分，中医学将其归属于心），对其他脏腑组织起到协调平衡的作用。首先运动能增强心气推血运行的能力，使血脉流畅，有利于血液在周身的布达与环流，各脏腑组织得到更多的血液充养；运动又可以调节心神，使人思维敏捷、精神旺盛，有利于对其他各脏腑组织的调控，这种调控即能使各脏腑组织自身的功能得到完善，又能使各脏腑组织间保持协调和平衡，从而维持人体正常的生理

功能。现代运动生理学已证实：适当运动可增强心肌收缩力，增加心排血量，使血液循环加快，也就增强了心主血脉推动血液运行的动力作用。同时，运动又可使中枢神经系统的功能得到提高，使大脑皮层间兴奋与抑制过程更加协调。因此运动可使人的头脑清晰，思维灵敏，提高工作效率。并使人体各脏腑间功能活动更加协调有序，中枢神经系统的这种综合效用，也就是发挥了心（大脑）对其他各脏腑组织的调控作用。

2. 运动对肺主气、司呼吸功能的调节。肺有主气、司呼吸的功能。这是指肺有主宰一身之气的的作用。一身之气的生成及全身气机的运动变化都由肺来主宰，肺的这个重要功能主要是靠肺的司呼吸的功能来实现的。肺作为气体交换的场所，呼出浊气（二氧化碳），吸进清气（氧气），完成体内外气体的交换，这一呼一吸的节律性活动，对全身气机的升降出入运动又起着重要的调节作用。因此，肺的呼吸功能正常，则人身之气充盛，人之生命活动的机能就旺盛。适当的运动能增强呼吸的深度，加快呼吸的频率，有利于吸入更多的清气，以充养人体各脏腑组织，同时由于呼吸频率的加快和呼吸幅度的加大，也使人之气机升降出入的运动增强，各脏腑组织的机能活动相应旺盛。现代运动生理学亦证明：运动能使交感神经兴奋性升高，支气管平滑肌松弛，呼吸道阻力减少，反射性地使呼吸加深加快；同时运动又使呼吸肌活动增强，特别是对呼吸

运动起主要作用的吸气肌——膈肌的收缩力增强，能明显扩大胸腔的容积，而使肺通气量显著增加，也就相应地提高了气体交换的效率，并以此来适应运动对氧的需求，保证各组织器官的正常代谢及功能活动。适当的运动可使呼吸功能增强，提高机体对氧的摄取能力，也就是增强了肺主气的功能。

3. 对脾主运化及肌肉功能的调节。脾为后天之本，气血生化之源，有主运化及主肌肉的功能。这是指脾能够消化饮食物，并将消化后的营养物质运送到周身各脏腑及肌肉组织当中，起到滋润和营养的作用。脾的这种功能，中医学将其归属为土，因为“土”可以生养万物，而脾化生的气血可以滋养人体的五脏六腑及四肢百骸。人出生以后营养物质的来源全赖于脾，因此，中医学认为“脾为后天之本，气血生化之源”。运动能增进食欲，增强脾的消化和运输功能，使人体的脏腑、肌肉获得更充足的营养，从而使人脏腑健旺、肌肉丰满、身体强壮。运动生理学亦认为：运动能增强胃肠道的蠕动和消化液的分泌，有利于胆汁的合成及排出，因此可以增强人的消化和吸收功能。另外，运动又使整个机体的代谢水平提高，反馈性增强了人体对营养物质的吸收和输布。关于“脾主肌肉”的道理运动生理学亦证实：安静时大部分血液集中在内脏，肌肉中仅占20%，运动使血液重新分布，约80%的血液供应到皮肤及肌肉组织当中，以较安静时高50—70倍的氧摄取量供给局部肌肉使用。由于血

流量的增加及摄氧能力的提高，使局部肌肉获得更多的氧及营养物质，因而使肌肉发达健壮。

4. 运动对肝主藏血、主筋功能的调节。肝主藏血、主筋，为罢（音 pí，同疲。）极之本。是指肝具有储藏血液、调节血量的功能，因血可以濡养筋膜（肌腱、韧带），筋膜多附着于关节周围，所以，筋得血之濡养则关节活动曲伸自如持久，持久则可耐受疲劳。肝藏血功能正常则对筋膜的濡养良好，进而耐受疲劳的程度亦高，因此说“肝为罢极之本”。正如《黄帝内经》所言肝的功能那样“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝。”（《素问·五藏生成篇》）。已经认识到了肝具有储藏血液的功能，在运动时靠心气的推动作用将血运送到其他器官组织中，安静时血液即回归于肝。现代医学也证实了，肝脏的血流量极为丰富，约占心输出量的四分之一，肝血窦是储藏血液的主要部位，被称之为血库。在运动时，周围组织需要大量的血液时，肝血流量可降低 80%，并将这些血液输送到周围组织中，起到补充及营养的作用。同时肝脏又能合成并贮存肝糖元，当运动导致使能量不足时，便将其释放出去转化为能量，起到抗疲劳的作用。经常运动可使肝储藏血液和调节血量的功能得到增强，客观上能起到对肝脏进行自体按摩的效果，也有利于肝脏的自体代谢，进一步使肝脏更好地发挥在物质（糖、脂肪、蛋白质）代谢及解毒等方面的功能效应。

5. 运动对肾藏精、主水、主骨、生髓功能的调节。肾有藏精、主水、主骨、生髓的功能，这是指肾能储藏人之先天之精（生殖之精）及后天之精（出生后饮食所化生之精气），主宰人之生长发育与生殖，并具有滋养骨骼、生养骨髓及脑髓的作用，同时又主宰人体之水液代谢。运动能培补人之肾精，肾精充足则使人生长、发育旺盛，骨骼强壮、耳聪目明，排泄功能良好，保证了人体代谢的平衡。运动生理学已证明：运动对人的神经体液有一定的调节作用。运动时人体的内分泌素有所改变，其中除胰岛素外，其他如高血糖素、皮质醇、生长激素、肾上腺素、交感素等均有不同程度的增加，这种变化则有利于人体进行物质和能量的代谢。如生长激素水平的提高，可促进人体的生长发育及代谢水平，当然对骨骼也起到了促其生长及保护的作用。运动又能提高人体性激素的水平，使人的生殖机能旺盛。运动亦可使促甲状腺激素增加，刺激甲状腺产生甲状腺激素，甲状腺激素对人脑及长骨的生长及发育起到了重要的作用。由此可见运动对肾精的补充及主骨生髓功能的调节，主要体现在运动后对人体内分泌素的调节方面。运动对肾主水功能的调节，主要表现在运动后对泌尿系统的影响方面。虽然运动后肾血流量下降，但肾小球滤过率仅下降 30%，因此滤过分数反增高 20%，这样即可保证了体内有害物质的排除。又保持了水液代谢的平衡。

(二) 运动对经络系统的疏通

经络是运行气血的通路，其内连脏腑、外络肢节，沟通人体的上下内外，故可保持并协调人体各部功能活动的相对平衡与稳定。经络畅通无阻则人体健康无病，经络阻滞造成气滞血瘀即可引起疾病。运动能使人经络通畅，气血和顺，这是因为运动调动了人体经气的功能，推动了气血在经脉中的畅流，所以才使经络发挥正常的生理效应。现代研究证明：经络系统是一个特殊的传导系统。针对这一特殊传导系统提出了很多假说，但总体上认为与神经、体液的关系密切。运动生理学也证实了，运动能提高中枢神经系统的功能，使大脑皮层间的兴奋与抑制过程更加协调，这便使人体各部的功能活动保持协调与平衡，起到了沟通人体上下内外的作用。运动又能改变人体的内分泌素的含量，通过人的体液系统分布到各个器官组织当中，起到促进和调节其代谢功能的作用。无论是中枢神经系统的调节，还是体液系统的调节，都是属于整体水平的调节，它与经络系统的调节极其相似，因此，国内外的许多专家学者对此均有不同程度的认同。另外，运动在疏通经络、运行气血、防止经络受阻而致气滞血瘀方面，运动生理学认为：运动时肌肉收缩挤压静脉血管使血液向心流动，当肌肉舒张时静脉重新充盈，如此反复，产生“按摩”效应，就可防止

瘀血。结果自然就起到了疏通经络运行气血的作用。

(三) 运动对气、血、精、津的充养

气、血、精、津是人体生命活动的基本物质。气是推动人体各脏腑机能活动的动力，也是温煦人体内脏肌肤的一种气态物质。血、精、津能够对人体各脏腑及皮肤、肌肉、关节、孔窍等进行滋润和濡养。气血精津可以相互化生、相互为用。气血精津充盛，各脏腑组织得其所养，人之生命活动的机能就健旺，运动能够对人的气血精津进行补充，这种补充主要是通过运动激发或增强了各脏腑的功能，进一步化生气血精津，反过来又滋润和濡养各脏腑组织。现代运动生理学证实：人体各器官组织的正常代谢需要氧的供给。运动对人体的血液系统有一定的调节作用，经常运动能提高人体红细胞的数量及血红蛋白的含量，而氧气的运输主要靠人体的红细胞来携带，红细胞数量的增加，人体摄氧的能力也相应地提高，从而也就保证了各器官组织机能活动的正常进行。适当运动使体温稍微升高，而血液加快，皮肤毛细血管舒张，致使泌汗作用增加，微微汗出即可对皮肤起到滋润和濡养的作用。由于运动使肌肉的血流量增加，肌纤维间的摩擦阻力减小，也就是降低了肌肉间的粘滞性，有助于肌肉的收缩及关节的活动，这正可体现出运动使局部

津、血得到补充而对肌肉及关节进行濡养的作用。同时运动又使人体大部分内分泌激素的水平得以提高，促进了人体物质及能量的代谢，在物质与能量的相互转化与相互为用方面，能充分体现出运动对人之气、血、精、津的补充。

（四）运动对四肢肌肉的调整

四肢肌肉的营养主要靠脾胃的消化和吸收功能。中医学认为“脾胃为气血生化之源”，脾胃的功能旺盛，人体之气血化生有源，四肢肌肉得其所养则肌肉发达、四肢健壮。因此，往往在出现四肢肌肉的病变时，中医多从脾胃方面着手治疗，其原因就在于脾胃具有化生气血的功能。运动生理学已证实，运动对消化系统有一定的影响，运动使胃肠道蠕动功能增强，消化液分泌增加，有利于营养物质的消化与吸收；同时又使胆汁合成和排泄增加，有利于脂肪的代谢，使肌肉中的胆固醇降低。运动又刺激肌肉组织中结缔组织增多、肌纤维膜变厚、肌纤维增粗，而使肌肉长大坚实，提高了肌肉的工作效率。运动使血液重新分布，大部分集中在肌肉当中，经常运动又使局部肌肉的毛细血管网增多，结果使肌肉中的氧及养料的供应增加，有利于肌肉组织的代谢而使四肢、肌肉更加健壮。

(五) 运动对人体官窍的滋养

人体的官窍指五官九窍，即眼、耳、鼻、舌、口、前阴、后阴。它们是人体与外界接触的主要器官及通道。中医学将其分属于不同的脏腑，目为肝窍，舌为心窍，口为脾窍，鼻为肺窍，耳及二阴为肾窍，肝藏血、心主血、脾运化、肺主气、肾藏精的功能良好，各官窍得其所养则功能健旺，对外界各种生理刺激反应灵敏，运作正常。运动对人体五脏的功能均起到了促进和增强的作用，五脏功能旺盛就能对各官窍起到良好的滋润和濡养作用。正如晋代医家葛洪所言：导引可“宣动营卫”，“疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅”。说明了运动能令人之官窍通畅、气血调和，起到防病养生的作用。

中医运动养生是中医养生学中的重要组成部分，是人们养生实践中的一个主要内容，适用的范围也比较广泛，从美容养颜、益智增慧到防病治病、康复延年，古今医籍中有大量而详实的记载。本书将中医运动养生的适用范围归纳为六个方面加以论述。

（一）美容驻颜护肤

我国古代医家已经采用运动的方法进行美容护肤，如隋代的巢元方、唐代的孙思邈及汉代的华佗等均是推广并运用运动以美容养生的典范。运动的美容驻颜护肤作用，主要在于调动并激发人体内在的功能，使内在之健康活力溢之于外表现为自然之美，而并非修葺之美。运动使人之脏腑功能旺盛，精气神充盈而滋养于人之颜面、官窍、皮肤，使人神志清晰、反应灵敏、容颜端庄、神态自若；面部红润、瞳眸明彻、唇红齿皓、眉秀髯美；肌肤柔润、细腻光滑、白晰亮丽、富于弹性，这是任何修葺之美所不能企极的。现代运动生理学亦证实，运动可使人体代谢功能旺盛，组织细胞的活力增强，内分泌素增加，身体各系统及脏器功能间更加协调，

皮肤腺体的分泌功能及表皮的代谢功能良好，同时运动又促进了皮肤的血液循环，使皮肤得到了更充足的营养，提高了皮肤的抗病能力，防止了皮肤的衰老，起到了防皱减皱的效果，达到了颜荣肤秀，回春返老的目的。

（二）健美强壮

健康是美的重要组成部分，也是美的内在要素，如何使内在的健康与感官上的美有机地结合起来，最好的处方就是运动，只有运动才能即增加美的内涵又增加美的外观。中医学认为运动能使人经络畅通，气血旺盛，脏腑强健，进而使人之骨骼强劲有力，肌肉丰满均匀，筋脉柔润有度，关节屈伸灵活，而充分显示出优美的体态与健壮的体魄。运动生理学亦证实：运动可提高肌肉的收缩与舒张能力，使肌纤维增粗，肌力增强；运动又可改善全身的血液循环，使肌肉和骨骼得到充足的营养，随着肌肉和骨骼物质代谢的增强，使骨骼和肌肉的弹性和韧性增加；运动还增强了整体的代谢水平，使脂肪组织分解，并在体内合理分布；运动对人体各组织系统的良性调节作用，就使得健康与美紧密地结合起来了。因此运动带给人的美不仅体现在运动的过程中，而且也反映在运动的结果里。

(三) 宁神益智

旺盛的精力和灵敏的思维、非凡的记忆和超人的智慧均来自于健全的大脑，而大脑本身又蕴涵着巨大的潜能，据现代科学认定人脑大约有 140 亿个脑细胞，它们都有着迥然不同的功能，而人的一生仅仅动用了 20% 的脑细胞，尚有 80% 的脑细胞没有被开发利用；因此，开发人脑的这部分功能已经成为人体科学的一项重大课题。运动生理学已经证明：运动可以改善大脑的功能，增强智力和提高自我控制能力，这是因为运动使大脑皮层的兴奋与抑制过程更加协调，提高了大脑神经细胞活动的协同性及均衡性，这样当大脑接受到一个刺激（即在集中思考一个问题）时，就能很快地与同类脑细胞建立起联系，而产生协同效应，同时也抑制了其他因素的干扰，使该刺激产生的兴奋性增强，表现为注意力的高度集中，也就提高了大脑的工作效率。运动的宁神益智效用还表现在：运动对心血管系统功能的改善，使脑血流量增加，脑细胞及组织获得了充足的营养，而使细胞的功能增强，也有利于提高人的逻辑思维能力及判断能力，而达到开发智慧的目的。这种宁神益智的运动方法是以养神为主体内容的，即是通过心理调控来排除杂念，专于一念，并通过对躯体运动的协调、平衡的调节而锻炼大脑的功能、调剂大脑的工作状态。因此，中医运动养