

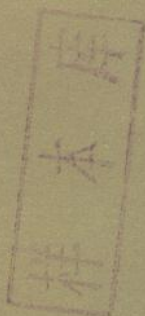
運動養生

● 養生叢書

江蘇科學技術出版社

運動養生

項平
翟玉祥
編著



1212785

(苏)新登字第002号

运 动 养 生

项 平 翟玉祥 编著

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：淮阴新华印刷厂

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 5.875 插页 2 字数 118,000

1992年 5月第 1 版 1992年 5月第 1 次印刷

印数 1—6,000 册

ISBN 7—5345—1370—7

R·210

定价：3.15元

责任编辑 郑大坤

我社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换。

目 录

写在前面	(1)
运动对养生的作用	(6)
怎样运动才利于养生	(17)
运动养生要因人而异	(24)
太极拳	(31)
太极拳简介	(31)
太极拳锻炼要点	(33)
太极拳的基本动作	(37)
简化太极拳	(40)
五禽戏	(65)
五禽戏简介	(65)
五禽戏锻炼要点	(66)
五禽戏动作说明	(67)
易筋经	(73)
易筋经简介	(73)

易筋经锻炼要点	(74)
十二式易筋经	(76)
八段锦	(84)
八段锦简介	(84)
八段锦锻炼要点	(86)
八段锦锻炼法	(89)
健身球运动	(96)
健身球运动简介	(96)
健身球运动锻炼要点	(98)
常用健身球运动动作说明	(100)
健身操	(107)
健身操简介	(107)
健身操锻炼要点	(109)
儿童健身操	(112)
中青年健身操	(118)
老年健身操	(123)
妊娠期健身操	(129)
产后健身操	(130)
健美运动	(132)
健美运动简介	(132)
健美运动锻炼要点	(135)
训练用具的选择和制作	(139)
常用健美运动方法动作说明	(141)
运动对疾病的防治	(155)

运动防治疾病的原理	(155)
运动适宜于治疗哪些疾病	(157)
运动防治疾病的注意事项	(158)
运动防治慢性阻塞性肺疾病	(160)
运动防治肺结核病	(162)
运动防治高血压病	(163)
运动防治冠心病心绞痛	(165)
运动防治肥胖病	(167)
运动防治胃十二指肠溃疡	(168)
运动防治胃下垂	(169)
运动防治糖尿病	(171)
运动防治慢性肝炎	(172)
运动防治慢性胆囊炎胆石症	(173)
运动防治习惯性便秘	(174)
运动防治神经衰弱	(176)
运动防治半身不遂	(177)
运动防治肩关节周围炎	(178)
运动防治颈椎病	(180)

写在前面

求强身之法，觅延年之方，是古往今来人们所共同关心的问题。但无论强身还是延年，没有什么灵丹妙药，而在于平时注重养生。养生之道不外顺四时而适寒暑、和喜怒而安居处、节饮食以强脾胃、常运动以通血脉。运动能使人强身延年，例如，美国蒙大拿州博兹曼一位老妇以独自跳绳庆祝她的101岁生日，她的养生秘诀是持之以恒地参加跳绳运动，她说：“我已决定，决不放弃跳绳，直到上帝使我的脚跳不动为止”。通过适当的运动，以流通气血，活动筋骨，促进脏腑组织的功能，达到养生延年的目的，这就是运动养生。

我国是一个文明古国，劳动人民经过长期的实践，认识到运动对养生的重要作用，积累了丰富的运动养生经验，有不少行之有效的办法。早在先秦时期，人们就采用舞蹈、射箭、导引等运动方法来达到养生却病的目的。例如，陶唐氏时代，因感受风寒湿邪而患关节肿痛的人较

多，于是就“作舞以宣导之”，以达到防治的目的。儒家创始人孔子经常带着弟子参加射箭活动，以达到养生的目的。《庄子》一书指出：“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。”这是对伴随有发声的呼吸，模仿动物肢体运动的一种养生导引术的描述，说明先秦时期已将导引术用于养生延年。古典医著《黄帝内经》也指出：“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”（《素问·上古天真论》），意思是说采用气功运动中调节呼吸的方法，吸收清新的空气，同时精神清静，就能使筋骨肌肉与整个身体达到高度的协调，从而收到养生的效果。以上的事例都说明，在先秦时期，人们初步认识到人体生理的奥秘，并已懂得了“流水不腐，户枢不蠹”（《吕氏春秋》）的自然哲理，舞蹈、射箭、导引、气功等运动已成为人们养生所广泛采用的方法。

汉代是我国封建社会发展的上升时期，在政治、经济和科学文化上都具有蓬勃向上的朝气。这一时期运动养生的方法也得到了发展。例如，从1973年湖南长沙马王堆三号汉墓出土的文物帛画《导引图》可以看出，汉代的导引术已发展得很系统了。特别是名医华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的动作，创编了具有养生作用的五禽戏，不仅使吴普寿高90余岁，且一直流传民间，深受人们喜爱。其他介绍具有养生作用的运动方法的专书有《射法》百余篇、《蹴鞠二十五篇》（蹴鞠指足球），说明射箭、足球作为运动养生方法已被人们广泛应用。这些事例都证实运动养生方法在汉代前进了一大步。

隋唐时代是我国封建社会的鼎盛时期,其经济繁荣,文化昌盛,人们不仅继承了以往的运动养生方法,而且整理、创编了多种形式的运动养生法。例如,隋代太医博士巢元方的《诸病源候论》就载有“养生方导引法”284条;唐代大医药学家孙思邈总结了前人的经验和自己的实践体会,将导引、调气等运动方法作为养生的重要内容,并能注重身体力行,持之以恒地锻炼,故能克享遐寿,而得101岁的高寿。马球则是唐代社会广泛开展的一项运动项目,上至皇帝贵族,下至宫女市民,大都喜爱此项运动。一群锻炼者头戴幘巾,脚穿长靴,骑乘体态丰满的骏马,高举鞠杖,驱马向前,争相击球。唐玄宗一直到老年都十分喜爱这项运动,天宝六年时他已63岁,仍想参加打马球,经他人再三劝阻才坐在场外观看。他活了77岁,是唐代皇帝中寿命最长的一个,在整个封建社会的几百个皇帝中也算是长寿的,究其原因,与其坚持运动,爱好马球不无关系。其他如射猎、击剑为文人之所好,拔河集成百上千之人成两队,健舞则集娱乐与健身为一体,这些均反映了隋唐时代运动养生方法多样化及雄伟健美的特点。

宋代手工业和商业发展,出现了不少大的城市,为了适应城市人民养生的需要,养生运动的方法继续得到发展。例如,宋徽宗时由朝廷组织编撰的《圣济总录》即以“神仙导引”为纲,归纳了“鼓腹淘气”、“摩手熨面”等十五种运动养生方法。大文学家苏轼对运动养身之道也颇有研究,摸索出一套行之有效的运动养生方法,他每天天刚

亮就起床，叩齿吐纳，摩擦脚心、脐下及腰脊间，按捏鼻部，梳理头发，认为若能坚持这项运动则“此法甚效，初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍。”据《武林旧事》、《梦粱录》等书记载，宋代蹴鞠（足球）、弄水（游泳）、放风筝等运动项目已较普遍，人们借此增强身体素质，达到养生延年的目的。

明清之际，人们普遍重视运动养生，特别是导引、气功等得到了极大的发展。例如，清·曹庭栋在他编著的《老老恒言》中指出：“老年唯久坐、久卧不能免，须以导引诸法随其坐卧而行之”以使血脉流通，可无他患。十分可贵的是，在这一时期内，运动养生的方法经过加工整理，更加系统化、科学化了，并且还出现了一些行之有效的新方法。例如《修龄要旨》中的“延年六字诀”、“十六段锦法”、“八段锦法”、《遵生八笺》中的“灵剑子导引法”、《内功图说》中的“易筋经”等。尤其是八段锦、易筋经，直至今日仍然是人们最喜爱的简便易行的运动养生方法。科学健身的太极拳运动也是在这段时期内形成的。

建国前，在相当长一段时期内战乱频繁，内忧外患，运动养生方法的提高和普及都很不够。建国后，党和国家十分重视全民族身体素质的提高，积极发展养生运动，不仅有关著作层出不穷，而且健身的方法丰富多彩，各具特色，“太极拳热”、“健身操热”、“五禽戏热”传遍城乡，波及海外。参加养生运动锻炼的人与日俱增，不少人还创编了适合增强体质、却病延年的拳、操、健身法等，收到了显

著的效果。“生命在于运动”，“不仅要给生命以岁月，更应给岁月以生命”的道理已为当今人们所接受，导引、气功、五禽戏、太极拳等运动养生方法直至今日，仍为广大人民群众所喜爱。跑、跳、游泳、投掷、健身操、健美运动等新的运动养生方法更是名目繁多，在增进健康、延缓衰老、提高人民身体素质方面发挥了越来越重要的作用。

运动养生的方法一般都比较简便，不花钱或少花钱，可以进行自我锻炼，能增强身体素质，改善生理功能，提高抗病能力。与那些平时不注意运动锻炼，只靠药物维持身体正常功能的人相比，无疑是积极的，应当大力提倡。为了增强全民族的身体素质，为了每一个人都能有健康的身体更好地为祖国四化建设添砖加瓦，人人都应参加运动养生项目的锻炼。只要自觉地坚持锻炼，日久天长，自然会精力充沛，“老者复壮，壮者益治”（《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》）。

为了便于更多的人参加运动养生项目的锻炼，本书以古今运动养生方法中选择了部分养生效果好，而又简便易学易行的方法，结合作者的实践体会，编写成册，并附有一定数量的插图，以供学练时参考。

书中“运动对疾病的防治”部分，介绍了运动防治疾病的原理、适应范围及注意事项，并扼要介绍了运动对15种常见病证的防治，以便读者根据自己身体条件酌情选用适当的方法。

运动对养生的作用

18世纪法国著名的思想家与哲学家伏尔泰提出“生命在于运动”的名言，认为运动是使人形成冷静与自强的良剂。实践证明，适当的运动有助于人们增强体质，防治多种疾病，延缓衰老，克享遐寿。我国广西巴马山区百岁老人很多，这与山区空气新鲜，阴离子较多固然有关，但与那里的人们经常爬山，活动筋骨，流畅气血，身健体壮不无关系。日本电影演员小田敏正（即今日的高仓健）幼时是个孱弱多病的孩子，一年到头不是感冒，就是泻肚子，上小学时还得了肺结核。是运动使他逐渐摆脱了疾病的折磨，成长为一个体魄健壮、刚毅果断的著名演员。他喜爱骑马、狩猎、潜水、滑雪，更喜欢旅行。美国第32届总统富兰克林·罗斯福在他39岁时患了脊髓灰质炎，两下肢瘫痪，为了使病情不致于恶化，他以惊人的毅力和顽强的精神，练习撑拐杖行走，练吊环和游泳以增强上身的功能，避免了上肢的瘫痪，保持了上身健壮的外形，人们称他为

“轮椅上的总统”。著名越剧演员范瑞娟因患甲状腺肿瘤手术后失声，经人介绍她结识了上海昆剧院声乐教师姚士达，在姚的指导下，范瑞娟坚持作头向后仰，颈部弯曲，胸部挺起，肋骨扩张，口作闭合张开动作，同时用胸腹作深呼吸的运动锻炼，每天达2000次之多。经过多年持之以恒的训练，她竟奇迹般地重返舞台，由她和傅全香领衔主演的《孔雀东南飞》轰动了整个香港。

祖国医学早在2000多年前就对运动的养生保健作用有所认识。《吕氏春秋》就指出：“流水不腐，户枢不蠹，形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”意思是说，流动的水不会腐臭，经常转动的户枢（木质门轴）不会被虫蛀，人的形体和精气也同样需要经常运动才能强壮充盛，倘若形体不常运动，则每易导致精气不能畅达周身，精气不能流畅多致脏腑气机郁闭，轻则诸病丛生，重则危及性命。东汉末年的名医华佗在总结前人和自己运动养生经验的基础上创编了我国古代的一套医疗保健操——五禽戏。他提出“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。”意思是说，人体应有适当的运动，以保持身体的健康，不过运动量不要过大，不要使身体过度疲劳罢了。适当的运动能促进胃肠蠕动，增强消化功能，使血脉流畅，气血得以布达周身，而不会罹患疾病，犹如木质的户枢经常转动，故始终不会腐朽。孙思邈在他的著作《备急千金要方》中指出：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且

流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”意思仍是告诫人们，养生之道，应经常有适当的运动，但不要使身体过分疲劳，也不要勉强参加力不能及的运动，以防过劳后反能损伤人体。“流水不腐，户枢不蠹”的道理，就在于其经常运动的缘故。在历代帝王中大多寿命不长，但清代的乾隆皇帝爱新觉罗·弘历十分喜爱运动，以骑射为乐，还几次下江南，大凡名山大川，繁华之都，几乎都留有他的足迹。乾隆的养生秘诀是：吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿（齿常叩，津常咽，耳常弹，鼻常揉，睛常运，面常搓，足常摩，腹常施，肢常伸，肛常提；食勿言，卧勿语，饮勿醉，色勿迷），适时进补。可见乾隆养生主要是通过运动来实现的，他在位60年，退位后又当了三年太上皇，于89岁才死去。有人称他为“耄耋天子”、“帝王寿魁”，他是历代皇帝中的长寿冠军。

那么运动对养生究竟有哪些作用呢？概括地说，适当的运动可以调节心神，使其加强对各脏腑组织的功能协调，增强心主血、肺主气的功能以及脾胃的受纳运化，使人体能够充分摄取饮食营养及时排泄体内的废料，从而使生命充满生机，达到养生保健，延缓衰老的目的。现代研究也证实，适当的运动可以使神经系统正常地发挥其调节作用，提高人体的新陈代谢，增强心肺功能，使组织器官充满活力。具体地说：

1. 运动调节心神，加强其对各脏腑组织的协调功能

祖国医学认为“心藏神”、“心主神明”，就是说心有主管人体精神意识思维活动的功能。人体五脏六腑、四肢百骸的功能都要依靠心神的调节作用才能相互协调，维持人体生理功能的正常。倘若心神失常，则脏腑组织的功能难以协调，就会出现多种病证。所以《黄帝内经》指出：“心者，五脏六腑之大主，精神之所舍也”（《灵枢·邪客》），“故主明则下安，以此养生则寿，……主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃”（《素问·灵兰秘典论》）。同时心又具有接受外来刺激的作用，它能够通过接受外来的各种刺激对各脏腑组织的活动作出相应的调节，所以《黄帝内经》又指出：“所以任物者谓之心”（《灵枢·本神》），“任”有接受、担任的意思，“物”指外来的各种刺激。而外来的各种刺激，有良性的，也有不良的，适当的运动对心神的调节是一种良性的刺激，它能加强其对各脏腑组织的协调，从而使人体各项生理功能正常。不少人经过适当的运动锻炼后自觉精神振奋，精力充沛，思维敏捷，对外界信息的反应灵敏，从而提高了学习和工作的效率，其道理就在于此。

现代研究也证实，人体脏腑组织的功能都要依靠神经系统、特别是中枢神经系统的调节作用才能正常发挥。中枢神经系统则需要不断地接受来自外周的各种生理刺激，以保持其紧张度和兴奋性，从而维持其调节功能的正常。适当的运动就是外周主要的生理刺激，因为肌肉的收缩和舒张是受大脑皮质运动中枢支配的，适当的运动必然使整

个大脑皮质兴奋和抑制过程更加协调,从而提高神经系统的工作效率,加强了对周围各脏腑组织功能的调整和协调作用。对脑力劳动者来说,通过适当的运动,加强了大脑皮质兴奋与抑制之间的相互诱导,从而使思维中枢抑制加深,获得更充足的休息,有助于解除大脑皮质的紧张和焦虑,有助于休息和睡眠,从而使其工作学习的精力更加充沛。因此可以这样认为,对于脑力劳动者来说,适当的运动既是“安眠药”,又是“兴奋剂”。缺乏运动的人,往往神经系统的紧张度降低,相应地引起其调节功能的减弱,造成体内平衡失调,不利于身心健康,甚则可形成失眠、多梦、心悸、易汗以及其他一些植物神经功能紊乱的病证。此外,通过适当的运动,还可提高对某些植物神经和内脏活动的自控能力(即通过自身的意识去控制调节其活动),如心跳的快慢、血管的舒缩、皮肤温度的升降等,坚持适当运动的人均可在一定范围内加以适当的调节。

2. 运动能增强“心主血脉”和“肺主气”的功能

祖国医学认为,“心主身之血脉”(《素问·痿论》),指出心的另一个主要生理功能是主血脉,人体全身的血液都在血管中运行,依赖于心脏的搏动而输送到周身,发挥其濡养人体的作用。而心脏的正常搏动则有赖于心气的推动、心阳的温煦以及心血、心阴的滋养,以维持正常的心脏搏动力量、搏动次数以及搏动的节律,保证血液在脉内正常运行,周流不息,营养全身。适当的运动能够有效地提高心脏搏动的力量、搏动次数及调节搏动的节律,使心

主血脉的功能得以增强，使周身脉道通畅，血液充盈，脏腑组织能够得到更多的充养，从而达到增进健康，延年益寿的目的。经常进行运动锻炼的人往往面色红润光泽，脉象和缓有力，很少罹患心血管疾病，道理就在于此。运动员心脏发达，体魄健全，能耐受较大的运动量，就是长期坚持运动锻炼的结果。而那些长期不参加运动的人，往往身体衰弱，心气不足，血液亏虚，脉道不利，可出现面色苍白无华，脉象细弱无力等现象，甚则气血瘀滞，血脉受阻而发生心脏疾病。现代研究也证实肌肉的运动要消耗大量的氧气和能源物质，这就需要心脏血管系统提高工作效率，以满足供应。心率加快和每次心跳搏出血量的增加是运动后的主要反应，从而使心脏每分钟输出血量增加。同时运动肌肉中的毛细血管扩张，血流速度加快，动脉血压也随之改变（收缩压上升，舒张压下降）。这些变化提高了心脏的功能，增强了血管的弹性。因而长期坚持运动的人，心脏血管功能都较强，安静时心率可明显减慢，每次心跳搏出血量增加，血中胆固醇含量降低，冠状血管（分布在心脏上的血管）循环改善。即使对已有冠状血管病变者，也可促进其侧枝循环的建立。因而适当的运动可以防治高血压、动脉硬化和冠心病等病证。可以说，不从事运动本身就是心脏血管疾病的一种危险因素。

祖国医学认为，“诸气者，皆属于肺”（《素问·五脏生成篇》），指出肺有主气、司呼吸的功能。肺是人体内外气体交换的场所，通过肺的呼吸，吸入自然界的清气，呼出