

传统体育养生方法导论

尹海立 编著



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

传统体育养生方法导论

尹海立 编著

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统体育养生方法导论/尹海立编著. —北京:高等教育出版社, 2008.8

ISBN 978-7-04-025068-8

I. 传… II. 尹… III. 体育保健学-高等学校-教材
IV. G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 115865 号

策划编辑 肖彤岭
版式设计 韩璐儿

责任编辑 岩 峰
责任校对 胡晓琪

封面设计 王 睢
责任印制 陈伟光

出版发行 高等教育出版社

购书热线 010-58581118

社 址 北京市朝阳区惠新东街 4 号富盛大厦

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

邮政编码 100029

<http://www.hep.com.cn>

总 机 010-58581000

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

开 本 787×960 1/16

版 次 2008 年 8 月第 1 版

印 张 20.75

印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷

字 数 336 000

定 价 33.00 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 25068-00

作者介绍

作者介绍

尹海立 北京体育大学硕士,就职于鲁东大学体育学院,副教授。主要从事体育养生文化和武术搏击教学与实践的研究。国家社会体育一级指导员,武术散打一级裁判员。曾参与中美武术散打对抗赛、中美意武术散打对抗赛、中法武术散打对抗赛、全国武术散打锦标赛、全国武术之乡比赛、全国武术馆校比赛等多项赛事和 2007 年度全国首届健身气功交流展示大会的裁判工作。

曾参与国家社科资金资助课题一项,国家体育总局健身气功管理中心资助课题一项,主持完成国家体育总局武术管理中心资助课题一项。

序

序

“点石成金”的故事是描写古时西方一个国王梦想的童话故事，这个故事后来成为西方科学发展的主要动力之一。无独有偶，相对于这个故事，东方的童话故事则是帝王在追求“长生不老术”。两种不同的追求动机，推动着东西方的科学文化向着两个不同的方向发展。影响最大的领域当属医学领域，西方医学治病以治标为主，而东方医学治病是以治本为主。

几千年来，华夏大地的帝王将相追求的长生不老术，演变为独具一格的中国传统医疗技术，就是我们现在所看到的中医学理论。该理论认为人体是一个小宇宙，是与自然界万事万物息息相通的，而且还建立了阴阳学说、五行学说、脏象学说、天人合一论、形神同一论等理论。但是，在20世纪末和21世纪初，大部分人都认为这些理论没有科学根据，甚至把它们说成是玄学。随着科学技术和信息网络的发展，人们逐渐发现了这些理论的巨大价值。在医学界，用中国这些古老医学的历史结晶——中医学理论来解释人体不规律的变化现象，更容易被理解和接受。传统体育养生学，作为中国传统医学与传统体育之间的一门交叉学科，是有关华夏民族甚至全世界民族如何进行身心保养、防治未病、追求健康长寿等一系列原理和方法的知识体系。

在几千年的华夏文明中，体育养生有着极其悠久的历史。最早的体育养生活动可以追溯到原始社会的“消肿舞”。同样，在古老的历史名著《吕氏



春秋》中也有“流水不腐，户枢不蠹”的体育养生记载。在强烈追求健康长寿的意识驱使下，诸子百家在讨论政治、经济、文化、教育等的过程中，都或多或少地涉及体育养生的理论和实践，从而最终建立起中国传统体育养生学的粗略的框架体系。从此，有关传统体育养生的论述便不绝于史书，而且，在不同的历史时期，由于不同学者研究视角的不同或切入点的差异，使得中国传统体育养生学的理论与方法色彩斑斓、千姿百态，从而成为我国文化宝库中的一颗璀璨的明珠。

当今，人类社会已经步入 21 世纪，21 世纪是继承与发展的世纪，如何本着科学发展观去粗取精、去伪存真、挖掘整理、发展创新，是需要我们思索、承担和解决的重要课题，也是我们肩负的不可推卸和抗拒的责任和义务。历史经验证明，一个国家的富强，一个民族的振兴，重要的一点是取决于民族的素质，而构成民族素质的重要基石是人民的健康体魄。只有不断增强人民健康的体魄，才有可能不断地提高民族的素质。因此，推广养生之道，普及健康之法，已不仅是老年人的健康长寿问题，也是关系到全民族振兴和国家富强的重大事件。正是本着这种出发点，作者在多年教学的基础上，几易书稿，终于完成了本书。

本书的特点：一方面考虑到学术性，在框架结构上主要由传统体育养生的基础理论、基本方法和教学实践为主；另一方面又考虑到实用性，因而进行了一些具体的体育养生法功法的实践介绍，如太极拳养生法、五禽戏养生法、八段锦养生法、六字诀养生法等，以供读者在实际操作时参考运用。本书主要以高校民族传统体育专业人士为读者对象，也可作为社区卫生保健和健身气功站点的指导用书。

本书在编写的过程中，吸收和借鉴了不少前辈和同辈的有关著作，在此谨向他们表示谢意！由于编者水平有限，同时本文又带有一定的探索性，不足之处在所难免，敬请批评指正。

尹海立

2007 年 12 月于烟台

目 录

目 录

第一章 传统体育养生方法概论 1

第一节 传统体育养生的概念及其内容释义 2

第二节 传统体育养生方法产生的动因追溯 6

第三节 中国传统体育养生方法产生渊源及发展演变 8

第四节 新中国传统体育养生方法的发展 27

第五节 传统体育养生方法的特征及分类 33

第二章 传统体育养生方法的基础理论 45

第一节 阴阳学说 46

第二节 五行学说 57

第三节 脏象学说 64

第四节 精气神学说 75

第五节 整体论 80

第六节 经络学说 83

第三章 传统体育养生的练功方法及要求 91

第一节 导引法 92



第二节 呼吸运动法 96

第三节 按摩法 101

第四节 传统体育养生方法的练功要求 109

第四章 传统体育养生功法锻炼的基本准则 115

第一节 传统体育养生功法的练功要旨 115

第二节 传统体育养生功法锻炼的基本原则 119

第三节 传统体育养生功法的锻炼要领 124

第五章 传统体育养生方法教学 129

第一节 传统体育养生方法教学的基本特点 130

第二节 传统体育养生方法的教学阶段和步骤 132

第三节 传统体育养生方法的教学方法和练习形式 135

第四节 传统体育养生方法教学课的任务、结构与特点 144

第五节 传统体育养生方法图解知识与识图方法 152

第六章 太极拳养生法 157

第一节 太极拳的现状简介 157

第二节 太极拳运动的历史回顾 158

第三节 太极拳运动的特点 163

第四节 太极拳的养生作用 165

第五节 养生太极拳部分动作图说 168

第七章 五禽戏养生法 185

第一节 华佗与五禽戏 185

第二节 五禽戏的特点及作用 191

第三节 新编健身气功·五禽戏的动作图说 193

第八章 八段锦养生法 221

第一节 八段锦的起源与演变 221

第二节 八段锦的特点与作用 223

第三节 新编健身气功·八段锦功法特点与动作图解 227

第九章 易筋经养生法 247

第一节 易筋经运动的起源与发展简况 247

第二节 易筋经的特点与作用 250

第三节 健身气功·易筋经的动作图解 253

第十章 六字诀养生法 281

第一节 六字诀养生法的渊源与演变 282

第二节 六字诀养生法的形成机理及其特点 284

第三节 六字诀养生功法的练功要领 285

第四节 新编健身气功·六字诀动作图解 287

附录

健身气功竞赛规则（试行） 307

第一章

传统体育养生方法概论

本章概要 本章首先比较分析了养生、传统养生、传统体育养生三者的概念和内涵，其次对中国传统体育养生的起源动因、发展历程及演变过程进行了介绍，并着重分析、归纳了中国各种传统养生思想，包括道教的养生思想、导引术中的养生思想及历代养生大家们的主要养生思想，等等。最后，简要介绍了传统体育养生的特点及分类。

学习目标

1. 了解养生、传统养生、传统体育养生的概念及三者之间的区别和联系。
2. 了解传统体育养生产生的动因及其发展历程。
3. 掌握传统体育养生的特点及其类别划分。

几千年来，历代的医学家、养生家和广大人民在实践—认识—再实践—再认识的基础上，逐步积累了一整套传统体育养生保健的理论与方法，并经历了萌芽、形成、发展到完善的过程，逐步形成了自己独特的理论体系，成为中国传统养生学的重要组成部分。现代社会生活节奏越来越快，人们所面临的压力越来越大，精神负担也越来越重，中国传统体育养生在颐养身心、增强体质、预防疾病、延年益寿等方面，都可以起到良好的作用。

中国传统体育养生方法通过情志调节等途径促进人体健康，在中国传统体育养生理论的指导下，长期从事养生术的练习，能使人在日常工作和生活



过程中,端正人生态度,在积极努力工作、认认真真做人的同时,淡泊名利,笑对人生的成败得失,使人逐步具备宽厚、仁慈、博大的胸怀,提高人体排解因激烈竞争所带来的压力的能力,使人们能有效地回避和克服现代社会压力在人类健康上造成的负面效应。中国传统养生是现代社会可持续发展的重要保证之一,是一笔随着社会的工业化程度的提高,对人类的健康生活越来越表现出巨大价值的宝贵文化财富。

第一节 传统体育养生的概念及其内容释义

传统体育养生的概念是传统体育养生理论的基石,传统体育养生体系是以传统体育养生概念为逻辑出发点,由若干相互联系、相互制约的下属概念以及与其他学科交叉所构成的一个理论系统。传统体育养生的概念问题又是传统体育养生基础理论中的基础。传统体育养生是养生学与传统养生学、体育学等多学科的交叉学科。从多学科的角度梳理传统体育养生的概念、源与流、本与支,更具有直接的意义。因此,要建立传统体育养生学的理论体系,首先必须明确传统体育养生学这一概念的内涵与外延。

一、养生的概念及其内容释义

养生,又称摄生、保生、卫生、寿世等。养生是建立在整体生命观基础之上,通过身体姿势、呼吸锻炼、合理进食补养、科学睡眠等对身体潜能进行诱导和调理。养生,最早见于《庄子·内篇》。生,既生命、生存。养,即保养、养护、调养、养救、补养等。在中国历史上养生、寿世的观念很早以前就提出了。早在商代典籍《尚书·洪范》中就提出了“五福”之说:“五福:一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰攸好德,五曰考终命”,^①涉及身体健康的内容就占了三条,古代中国人这种重视长寿的意识可见一斑。随着古代

^① 陈襄民注释. 五经四书全译·尚书 [M]. 郑州: 中州古籍出版社, 2000.

哲学、医学的发展,人们开始积极地进行争取长寿的探索与实践,并由此开始了早期的对生命养护、延年益寿的研究与探索。由于健康长寿是人类普遍关心的问题,因此在养护生命、追求长生的过程中,受到中国古代哲学、医学、宗教等各家各派的影响,他们在不同的层次、不同的视角对养生学的理论与实践进行过探讨与研究,使传统养生得到了充分的发展,并最终形成了涵盖广泛、形式多样的养生内容。

养生可理解为对生命的保养,以及围绕这一主题的各方面的理论思想与具体实践方法。由于对生命的保养涉及非常广泛的范围:生理的、心理的以及围绕生命这一中心的衣、食、住、行、环境、气候等,因此,从广义的概念来讲,人类一切维持生存、保养身体、增强对环境适应能力、提高生命质量的行为都是养生学所涵盖的内容。

二、传统养生的概念及其内容释义

养生的根本是保持健康长寿,传统养生实际就是一门研究我国人民怎样保养人的身体,并使之达到健康长寿的学问。它既是我国传统体育的一个重要内容,又是祖国医学的一个组成部分,是我国传统体育与传统医学之间的一门交叉学科,是有关中华民族如何进行身心保养的原理和方法的知识体系。中国传统养生以传统哲学为理论指导,综合运用了中医的理论与方法,采用行气、导引、服食、药饵、房中等具体手段,通过提高身心健康水平、发展身体自我调节能力、提高生存和生命质量等途径达到延年益寿的目的。传统养生是在传统养生学理论指导下,进行的预防疾病、养护生命、延年益寿的实践活动。中国传统养生学以追求身心平衡发展为原则,注重人体心理与生理健康关系,注重人与环境、人与自然的和谐关系,形成了具有中国特色的传统生命科学的理论与方法体系。

在中国历史上,传统文化的各个分支都与传统养生具有或多或少的联系,历史上各种学派的理论中,也都不同程度地包含有养生学的成分。在长期的流传演变过程中,传统养生学不断受到各家传统学说的影响,围绕养生



这一目标，按照不同的理论探索与实践而形成了众多的各具特色的理论体系。例如，儒家的养生理论关注作为整体的社会人的生命存在和基本关系与需求，基本上属于广义的养生概念；道家养生理论注重自然、社会、心理、生理之间的关系，更注重个体人格与生命的发展；而医家养生理论则建筑在观察人的生理规律的基本认识和经验基础之上。

中国传统养生学深刻地影响到中华民族生活的各个领域，并具有流传日趋广泛的趋势，尤其是现代世界文化交流日益广泛，我国的养生文化得到越来越多的各国人民的认同与欢迎。在新世纪的医学、保健观念与手段不断得到更新的背景下，传统的东方养生学正得到广泛的重视，并有越来越多的有识之士开始了对这一传统文化的内容进行整理研究。

历史上传统养生流派众多，传承久远，流传广泛，因而其包含的思想世俗与高雅相依，实践方法上原始与现代并存。但是，由于传统养生文化特殊的起源，传统养生术在历史传承交流中所受影响因素复杂，其发展必然也同时受到种种非理性、不科学因素的渗透与反作用，加上中国传统思维模式中重体验、轻逻辑分析、缺乏科学实证的特点，它的体系内部也不可避免地包含着一些不科学的、甚至是伪科学的成分，如巫术、神怪思想等对一些传统养生术流派的影响就比较大，这就更加需要我们本着“去其糟粕，取其精华”的方针去学习、继承和发展传统养生文化。

人类社会已经步入 21 世纪，传统养生文化需要迎接新的时代与环境的挑战，需要更多的人参与其科学研究，去粗取精，去伪存真。在人的生活资料生产基本解决的条件下，人作为精神和肉体的统一体的生活的品质因素发生了变化，对于精神的或心理的需求，变得越来越重要了。因此，人们的视线开始从西方转向东方，转向东方的传统文化。人类心理学的发展也告诉我们，人类的文明正面临一个新的飞跃。这个飞跃以西方现代科学和东方古典文化的有机结合为基础，这正是使传统养生学这一古老民族文化在新世纪发挥更大作用的契机。

三、传统体育养生的概念及其内容释义

传统体育养生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,达到增强人体各部分机能,诱导和启发人体内在潜力,起到防病、治病、益智、延年的作用。传统体育养生学是在中国传统养生学的理论指导下,通过一定的身体姿势和动作,进行自我调理,使体内真气充沛、阴阳平衡的一门理论与方法相结合的科学。

传统体育养生是中国几千年传统文化的组成部分,是研究传统体育养生这种社会现象发生、发展的历史过程与其发展规律的科学。传统体育养生学是自然科学和社会科学的交叉产物,包含了运用传统养生学的观点和方法来研究人的身体活动或运动的理论和实践,既有医学的含义也有体育的属性,但又有区别。一般的医疗方法,主要依靠药物的性能和医生的技巧来进行治疗康复,对患者来讲,自身是被动的,传统体育养生则旨在发挥人的主观能动性,通过自身的锻炼,有意识地自我控制心理、生理活动,取得增强体质、防病治病的效果。同时它还是一门建立在民族传统文化基点上的体育项目,是民族传统体育研究的一个前沿学术领域,是对传统养生体育项目和民族文化本质特征的高度概括和反映,是具有较强的实践性的学科。

中华民族历史悠久,文化遗产丰富。其中通过运动延年益寿的著述和养生之道的经验,就是我们祖先遗产的重要组成部分。传统体育养生学在其传承过程中,必然受到多学科知识领域的感染与熏陶,既包括社会科学知识,又包括自然科学知识;既有高度抽象的理论学科,又有以实践为主的技术学科。传统体育养生学以中国传统哲学为指导思想,以中医理论为骨架,吸收了美学、武术、养生学、伦理学等多种文化思想和观念,建构起一个完整的知识体系,并在漫长的历程中不断地发展、完善、充实,成为深受群众欢迎的传统体育项目。

体育养生是否等同于体育保健与康复呢?保健与康复作为医学的一个专用术语,是近代西方医学传入我国后才有的名词,它是指集体和个人所采取



的医疗预防和卫生防疫相结合的综合措施。从个体保健与康复来说,两者的含义基本相似,均是借助于人体自身的活动,达到强身健体、延年益寿的目的。但在文化背景、基础理论、认知方法、运动形式等方面,存在着一定的差异。

传统体育养生是养生和传统体育的有机结合,它既体现了养生的特征,又发挥了传统体育的特有功能,它是理论与实践、考古与展望、自然与社会、生理与精神等多种复合成分的综合,真正体现了通过体育锻炼可以起到颐养生命、增强体质、防治疾病、提高健康水平的功效。

传统体育养生历史悠久,包含着许多极为精湛的实践和理论。几千年来,它对中华民族的整个思想文化——包括哲学思想、政治思想、军事思想、文学思想、宗教思想,乃至身心修养、中医理论等,都有着深刻影响。^①随着人民群众在生产劳动和疾病斗争中取得认识的提高以及我国朴素的哲学思想和各种自然科学的指导与影响,传统体育养生不断地得到充实完善,形成具有中国特色的养生理论与方法的一门科学。时代在发展,人们的生活与健康的水平越来越高,保健强身、延年益寿已成为人们的追求目标,传统体育养生必将为人类的健康长寿事业作出更大的贡献。

第二节 传统体育养生方法产生的动因追溯

在中国,当华夏的先哲们还没来得及区分心理和物理世界时,即匆匆忙忙地凭着体验、玄想、感觉与经验等,以一种似是而非的方式建立起了观察世界的思想框架,这个框架的支点就是各教派思想和整体论的理论学说。中国传统体育养生也是在这种文化氛围下,主要借助道教的理论思想和“天人合一”的整体论思想而构建起自己的理论大厦。当然,这种理论大厦既具有模糊性又具有直观性,其模糊性使它总是能自如地解释自然和社会所发生的一切;其直观性使它总是能不时地得到来自人们日常经验的事例的支持。

^① 陈庆青, 鄢红洁. 传统体育养生学 [M]. 武汉: 湖北科学技术出版社, 2000.

因此,这种模式自然而然地逐步积淀为中华民族的一种独特的思维模式,这种思维模式也同样促使中国传统体育养生的产生。

一、中国道教的理论思想提炼了传统体育养生方法的精髓

中国道教形成“重人贵生”宗教观念的根基在于其哲学观,《太平经》认为人乃“天地神明之统”、“生为第一”、“人命最重”。它不强调精神,而是强调“道”,即生命、物质形成发展的规律,所谓“道生一、一生二、二生三、三生万物,万物负阴而抱阳,冲气以为和”。^①

从现代科学观念来看,道教建立在古代朴素哲学基础上,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”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。通过练精化气,练气化神,精、气、神三宝相聚,身心性命相平衡,以达长生的目的。

二、“天人合一”的整体论促进了传统体育养生方法思维模式和基本观念的形成

“天人合一”思想的主张是按天地变化之道来生活、来养生,具有类比宇宙论,注重人体与客观自然环境的统一。《道德经》中有“人法地,地法天,天法道,道法自然”^②认为人体小天地与宇宙大天地具有同一属性,有着共同的变化规律及演化过程。早期道家继承了老子的哲学观来建立其养生理论,像东汉出书的《太平经》,即从自然界天地人同人体精气神相统一的观点出发而建立其养生学说和“守一行气”理论。

中国古代体育养生思想的独特性,决定了其养生手段、方法的特异性,如导引养生、气功、太极拳、武术等。在养生理论上,主张精、气、神兼修并采用阴阳五行八卦等体系,在总的指导思想下具体的修炼手段、方法则千

① 李一氓.道藏[M].上海:上海书店出版社,1988.

② 王弼.诸子集成·老子注[M].北京:中华书局,1954.



姿百态，种类繁多，如《太平经》的基本养生术是“守一”行气法。^①

第三节 中国传统体育养生方法 产生渊源及发展演变

一、中国传统体育养生方法的产生渊源

（一）中国传统体育养生思想的源点

人类的历史告诉我们，人类是在同大自然的搏斗中发展起来的，那时候人们食森林之果，食各种自熟的自然谷物，穿树叶之衣。人类在同大自然的搏斗中繁衍生息，在这个过程中就孕育了传统体育养生。在长期的采集生活中，远古人们逐渐认识到某些植物如野青梨、野燕麦等的营养与滋补作用。野蒜、野葱等刺激味较重，但适量食用却有防治一些疾病的作用。荨麻能蜇人，但阴干后却有一定的营养与治疗作用等。在狩猎过程中，与禽兽的搏斗和奔跑追逐，体力消耗极大，当力不从心时，就要坐下休息。由原先激烈运动的急促胸式呼吸过渡到深长的腹式呼吸，加快了呼吸的代偿。通过长期的实践人们自然会感到腹式呼吸能更快的补偿消耗、促使精力恢复。如当人们身体疲乏时，伸伸懒腰，打个哈欠，闭目养神一下，精神就会好转，感到轻松愉快。当胸腹胀闷时，张口呵气或按摩一下胸腹，就会感到胀闷改善。《吕氏春秋》中说：“阴康氏时，水洳不疏江不行其源，阴凝而易闷，人既郁于内，腠理滞着而多重，得以利其关节者乃制为之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”^②意为远古时代，江水泛滥，湿气弥漫，人们普遍得了关节不利的“重”之症，对此“引舞以利导之”。《庄子·刻意篇》称这种原始的“大舞”为“道（导）引”。^③唐人王冰《黄帝素问注》中说：“导引，

① 李一氓. 道藏[M]. 上海：上海书店出版社，1988.

② 张双棣等注释. 吕氏春秋译注[M]. 北京：北京大学出版社，2000.

③ 王先谦. 诸子集成·庄子集解[M]. 北京：中华书局，1954.