

导引养生与体疗保健

生命自我管理学

顾圣益 编著



东北朝鲜民族教育出版社

保健體療
強身壯魄
延年益壽

杜前

庚午
二月

注：杜前同志系原任上海市体委主任，现任中华全国体育总会副主席、上海市体育总会主席、上海市气功科学研究会副理事长、兼秘书长。

前 言

随着现代科技的迅猛发展，人们生产劳动知识化程度的提高，体力劳动逐渐被脑力劳动所替代，以及环境的变迁，紧张性、复杂性的加剧，人们的精神负担正进入一个“超负荷时代”，从而导致“文明病”和各种“怪病”的不断出现。为此，有人就认为，“人类的健康正面临一场生存和发展的新的考验和新的选择”。但是，科学的进步，特别是经医学家、体育家、心理和生理学家以及为人类谋健康发展和幸福的实际工作者的努力，人类终将摆脱来自环境和自身等方面的困境，并寻求适应现代生活的新的健身手段，以提高其生命自我管理能力。本书就是试图为此做一点微薄努力。

生命自我管理，是一门多科性的综合性学科，是一个复杂的心理与生理的自我调控过程。但是一般通过意识诱导与肌力训练，以达到驱积化瘀、平衡阴阳、疏通经络、调整气血、治病强身的目的。

本书是以古代阴阳学说和现代科学“耗散结构”理论为基础，认为人体与外界环境之间不间断地进行物质、能量、信息交换，从而使人类获得生存、延续和发展。为此，作者根据长期体育教育理论和实践经验，提出了人类生命自我管理的两条基本途径：一条是以西方现代体育的田径、举重为主要内容的肌力运动——“外作用”，即通过外形锻炼，积极影

响和改善人体的内脏功能，以增强其体质；另一条是以我国古代传统体育的气功、太极拳、保健按摩为主要内容，以意识为引导的“内作用”，即通过内意识诱导，进行身体自我松弛、自我调节、接活和改善人体各系统的功能，以发挥生命的主宰作用。

本书还从人体六大系统出发，集多种养生健身经验，参阅了大量有关资料文献，结合自己的实践体会，从第八至第十三章向读者详细介绍了生命自我管理的六套实践作业和针对三十多种慢性疾病应采用的医疗体育内容。并在机理、方法和注意事项等方面均作详细阐述。动作新颖，简练易学。如能坚持演练，对养生健身颇有益处。

如果说本书有什么特色的话，那就是作者从未来社会对人体发展需求出发，揭示了人类必须努力提高生命自我管理能力——人体内外环境的平衡、协调能力。并提出了上述两种健身途径有机结合、相互渗透以至融为一体的观点和实践内容，从而为人们的养生健身、开发智力与体力潜力，拓宽新的前景。

本书涉及到古代养生学、体育保健学、人体生理学、心理学、人类生态学、预测学等多种学科，内容丰富、论点新颖，思路宽广、深入浅出，对健康者学练，可增进知识，延年益寿，对病弱者学练，可祛病强身。

本书在编著过程中，承蒙上海体育学院章钊林教授提出了很多可贵的意见和富有创见性的指点，并为本书作序；又蒙中华全国体育总会副主席杜前同志的帮助，并为本书题词，他们的热情指导和支持，使我深受教益和鼓舞。在此致以诚挚的谢忱。此外，还得到著名气功师厥巧根以及王振明、

黄建明、郑天柱、王伟、张俊生、姚阿明、顾明跃等同志的热情帮助和协助，借此机会一并深表谢意！

由于作者水平有限，又加时间仓促，缺点和错误在所难免，恳请广大读者批评和指正。

作者 1990年2月于上海

序

现代科学技术的发展，使人类的物质生活与精神文化生活都发生着深刻的变化，对人类身心的健康提出了新的更高的要求；也开拓了人的精神世界，提高了人们对体育的认识，并为人们进行健身运动创造了有利的条件。纵观世界，特别在经济较发达地区，体育已越来越引起人们的关注与重视，成为生活中不可缺少的有机组成部分。

党的十一届三中全会以来，在改革开放政策指引下，我国的体育有了较快的发展，特别是我国传统的民族体育也开始广泛地开展起来，现在国际上已有不少国家对中国的传统民族体育产生很大的兴趣。

顾圣益同志，从面向未来，面向世界，面向现代化的精神出发，以现代科学为基础，结合自己长期从事大学体育工作的实践经验，对中西方体育作了比较研究，揭示了两类体育各自的特点、风格及其形成的思想理论基础与社会历史背景，从而对未来体育的发展提出了一些颇具新意的见解。认为未来社会人的发展必须与自然、社会取得和谐协调的发展。作者在书中还弘扬了我国古代阴阳学说，阐述了阴阳不能偏废的道理。并以人体是一个开放性的耗散结构理论为依据，认为人必须在生命活动过程中不断提高自我调节人体及其与外在环境协调发展的能力，亦称生命自我管理能力，才能更

好地适应未来社会发展的需要。并认为中西方体育的有机结合，相互渗透，相互交融，科学地进行体育锻炼，是增进身心健康，提高人的生命自我管理能力的的重要途径。深入地探讨这些问题，对于发展体育理论，深化体育改革，提高体育科学水平，都具有重要的意义。

作者还根据阐述的理论联系实际，就自己多年工作的实践，吸收了我国传统体育中的宝贵经验，按人体六大系统编了六套具有健身养生、增智益脑的实践作业；又针对多种慢性疾病编写了具有一定保健疗效作用的医疗体育作业，动作朴实，简练易学。它不仅对从事体育工作的同志有实际的参考价值，而且对广大的体育爱好者和关心自己健康和患有慢性病的同志也有实用性的指导作用。看了这本书，深感它具有较强的时代性，知识性，科学性与实用性。

当然，一种新的创见总有一个不断深化和完善的过程。深望本书的出版能引起广大体育工作者的关注与兴趣。体育是一门复杂的综合性的科学。本书的内容也涉及到许多基础科学知识。为此更希望能引起有关学科同志的关心与支持，并和我们一起共同探讨和研究这些问题。为提高体育科学水平，增进人类身心健康作出贡献！我对本书的出版，寄予深切的厚望。

章钜林

于上海体院一九九〇年二月

注：章钜林教授原系上海体育学院院长，现任博士研究生导师。

目 录

第一辑 《引论篇》

第一章 人类健康的判断和预测.....	3
第一节 复杂与多变.....	4
一、体力不足和“肌肉饥饿”。.....	6
二、“新技术革命”与人的“情绪危机”.....	7
三、环境污染和“城市病”的蔓延.....	8
第二节 引起警惕的六个问题.....	12
一、传统性教育对健康带来的影响.....	12
二、电视的教育作用和弊端.....	13
三、学校体育的发展和存在的问题.....	14
四、智力差异和对成才认识的片面性.....	16
五、儿童早期开发与增强体质问题.....	18
六、人类潜力的最大浪费——文盲和体力不足.....	19
第二章 消除差距的办法.....	24
第一节 关于实现“传统人”向“现代人”转化的讨论.....	24
第二节 关于提高生命自我管理能力的讨论.....	29
第三节 体育是使人类返回大自然的桥梁的讨论.....	30

第二辑 《基础篇》

第三章 自然是人类生存和发展的基础.....	39
第四章 运动是使人类生存和发展的最新认识.....	46
第一节 什么是“耗散结构”理论.....	47

第二节 人是如何生存和发展的.....	48
第三节 “耗散结构”理论在生命自我管理中的应用.....	50
第五章 生命自我管理科学的理论探索	55
第一节 关于生命自我管理能力的发 展.....	56
第二节 生命自我管理的理论基 础.....	60
一、从阴阳学说起.....	60
二、耗散结构理论与人的生命自我管理.....	62
三、端正生态观念,提高生命自我管理意识.....	64
第三节 生命自我管理的生理机 制.....	68
第四节 生命自我管理的两条基本途 径.....	74
一、途径之一:西方现代体育的健身作用.....	74
二、途径之二:我国古代传统体育的健身价值.....	76
第六章 我国古代传统体育与西方现代体育 的比较研究.....	80
第七章 影响生命自我管理的因 素	94
第一节 情绪与生命自我管理.....	95
一、情绪反应的生理变化.....	95
二、健康情绪的训练方法.....	98
第二节 遗传、变异与生命自我管理.....	105
一、什么是遗传和变异.....	105
二、遗传和变异对人体发展的影响.....	105
第三节 体育锻炼与生命自我管理.....	107
一、体育锻炼对于促进人体发展的依据.....	107
二、体育锻炼对于人体发展的作用.....	115
第四节 环境与生命自我管理.....	121
第三辑 《作业篇》	
第八章 生命自我管理科学的妙用	127

第一节 心理自我调节法的理论依据	128
第二节 身体“松弛基态”的形成和发展	129
一、身体“松弛基态”的形成过程(作业)	130
二、身体“松弛基态”的发展过程(作业)	134
第三节 松弛训练法的妙用——应用实例	136
一、放松与睡眠——实例之一	136
二、放松与育思——实例之二	139
三、放松与息怒——实例之三	141
四、放松与情绪——实例之四	141
第四节 松弛训练与肌力训练有机结合之后	142
第五节 心理自我调节训练的注意事项	143
第九章 生命自我管理实践作业之一	145
第一节 舒心活血操技术与功效	145
第二节 舒心活血操治病强身机理	161
第十章 生命自我管理实践作业之二	165
第一节 和胃健脾操技术与功效	165
第二节 肠胃功能康复操技术与功效	180
第三节 和胃健脾操治病强身机理	185
第十一章 生命自我管理实践作业之三	192
第一节 养肺补气操技术与功效	192
第二节 养肺补气操治病强身机理	206
第十二章 生命自我管理实践作业之四	210
第一节 增智健脑操——脑按摩技法	211
一、脑按摩技法的技术和功效	211
二、《七穴按摩梳头法》的技术和功效	221
三、脑按摩技法治病强身机理	223
第二节 增智健脑操——体育技法	224

一、眼球运转振奋法·····	225
二、松弛集智法·····	227
三、乒乓敏捷法·····	231
四、手指运动法·····	233
五、倒立“充电”法·····	235
六、激情育思法·····	238
七、开发右半球功能训练法·····	240
第三节 大学生增智健脑的八大准则·····	242
一、要有足够的营养供应·····	242
二、要多用脑·····	243
三、要防止脑细胞的损伤·····	245
四、要有充足的睡眠·····	246
五、要有合理的生活规律·····	247
六、要保持乐观和积极的情绪·····	248
七、要重视用脑环境卫生·····	248
八、要经常参加体育锻炼·····	248
第十三章 生命自我管理实践作业之五·····	250
第一节 神经——肌肉张弛健身操的技术和功效·····	250
第二节 神经——肌肉张弛健身操治病强身机理·····	258
第十四章 慢性疾病体育疗法——作业之六·····	261
第一节 呼吸系统疾病体育疗法·····	262
一、肺结核患者体育疗法·····	262
二、肺气肿患者体育疗法·····	264
三、慢性支气管炎患者体育疗法·····	272
四、支气管哮喘患者体育疗法·····	274
五、肺炎患者体育疗法·····	275
六、感冒患者体育疗法·····	276
第二节 心血管系统疾病体育疗法·····	279

一、心力衰竭患者体育疗法	279
二、心脏病患者体育疗法	280
三、低血压病患者体育疗法	282
四、高血压病患者体育疗法	284
五、冠心病患者体育疗法	286
六、中风病患者体育疗法	290
第三节 消化系统疾病体育疗法	292
一、习惯性便秘体育疗法	292
二、胃下垂病患者体育疗法	296
三、慢性肠炎病患者体育疗法	298
四、肝炎恢复期体育疗法	299
五、肝硬化病患者自我保健	302
六、糖尿病患者体育疗法	302
七、慢性胆囊炎和胆石症体育疗法	303
八、消化不良症体育疗法	304
九、防治痔疮体育疗法	305
十、胃肠的自我保护	307
第四节 神经系统疾病体育疗法	309
一、神经衰弱患者体育疗法	309
二、美尼尔氏症患者体育疗法	311
三、脑震荡后遗症患者体育疗法	313
四、晕车、晕船者体育疗法	314
五、坐骨神经痛体育疗法	314
第五节 关节炎和其他疾病体育疗法	316
一、肩周炎体育疗法	316
二、类风湿关节炎患者体育疗法	318
三、颈椎炎患者体育疗法	319
四、鸡胸病患者体育疗法	321

五、腰痛病患者体育疗法	322
六、驼背患者体育疗法	323
第十五章 我国古代养生法的应用	325
第一节 精神调摄法	325
第二节 体育技艺法	329
第三节 生活有序、作息有常法	330
第四节 饮食调节法	331
第五节 节欲养精法	335
第六节 四时避邪法	336
第七节 药物防衰老法	338

第四辑 《趋势、瞻望篇》

第十六章 展示未来养生与保健的趋势	343
第一节 未来养生与保健的八大趋势	344
一、将心血管系统的锻炼放在养生、保健的首位	344
二、调整生活方式和情绪行为	346
三、更多地利用自然因素	346
四、发展个性	346
五、身心并完	347
六、更加讲究科学健身	347
七、中国古代体育与西方现代体育的结合和交融	347
八、寓健身运动于娱乐之中	348
第二节 人类寿命的瞻望	349
第十七章 人体“生物钟”将受到重视	353
第一节、“生物钟”概念	353
第二节、人体“生物钟”现象	354
第三节、怎样使人体“生物钟”为你服务	358

第一辑 《引论篇》

(第一、二章)



第一章

人类健康的判断和预测

健康对每一个人来说，都是十分重要的，现代人尤其需要健康的身体。

作者认为，现代化社会既为人类的健康创造了许多有利的条件，但也给人类健康带来很多麻烦，增添不少弊端。社会生活的复杂性和紧张性正在加剧，把人们带进一个“情绪负重”的非常时代。以及环境的变迁、膳食结构的不合理、体育活动的减少，对人类健康的挑战正在不断升级。

为此，作者从社会进步和科技发展中寻求人类在自身发展中的种种差距，并揭示人类要想进化到更加高级的生命阶段，必须消除这种差距，实现“传统人”向“现代人”的转化，以及提高生命自我管理能力。而不是依赖于别的任何东西。本章将着重讨论以下两个问题。

一、复杂与多变

——复杂性和紧张性的加剧，对人类健康的挑战不断升级；

——对当今人类身体状况的分析。

二、引起警惕的几个问题

第一节

复杂与多变

——复杂性和紧张性的加剧，对

人类健康的挑战不断升级

——对当今人类身体状况的分析

科学技术飞速发展的时代，为人类带来无可比拟的财富、知识和力量。两百多年前，人们生活贫困，人类对自然和自身发展的研究，还处在低能状态，人类常常受到大自然的摆弄而深受其害。可是，今天人们在控制和改造自然的研究中，经历了多次巨大变革，取得了今天如此光辉灿烂的成就：原子能的和平利用；自动化技术；电子技术；航空技术；新型人工合成物质的发展和利用；……。现代科技所带来的社会活动和社会面貌各方面的深刻变化，令人心欣和鼓舞。

然而，人类对自身的研究在这一伟大变革潮流中却有莫衷一是之感。在这里出现了两种情况：其一，科学技术的进步、生产力的发展、生活的改善、自然环境的变迁与人类自身健康的发展之间不能同步进行，并出现了许多人所不能适应的状况。其二，体育作为研究人体运动规律和开发智力、体力潜力的一门学科与人类自我完善能力之间存在差距，而且出现许多盲目现象。过去认为身体活动活动，就是体育锻炼，体育锻炼，就能健康身体的说法，今天却被认为这是对