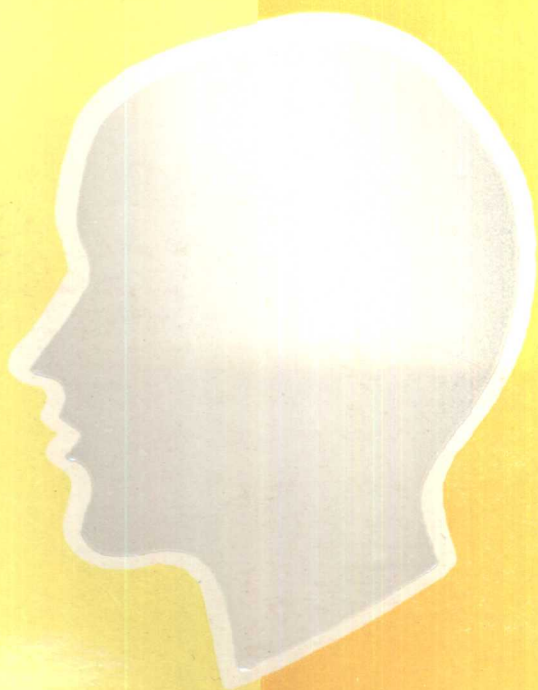




体脑锻炼与保健

田龙翔 著

科学普及出版社



体 脑 锻 炼 与 保 健

田龙翔 著

科学普及出版社

内 容 提 要

体脑锻炼是肢体锻炼和颅脑锻炼的有机结合，主要包括“三五运动”、“三调结合”、“三自然浴”等，又可简称为“长寿益智操”；体脑保健与体脑锻炼相辅相成，都是达到“健体、益智、长寿”目的的方法和措施。

体脑锻炼方法以简短文字叙述，并配图显示，因而简便、易学、易行、安全、省时。体脑锻炼的部位比较全面，强度可由锻炼者自行掌握。书中还专为老弱病残者增设了相应的切实可行的锻炼方法。

本书对每一位读者和亲身锻炼者都将大有裨益。

(京) 新登字 026 号

体脑锻炼与保健

田龙翔 著

责任编辑：关 兵

封面设计：王序德

技术设计：王守楨

*

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京昌平长城印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32插页：1 印张：10.25 字数：288千字

1993年8月第一版 1993年8月第一次印刷

印数：1—3 000册 定价：9.80元

ISBN 7-110-02824-0/G·837

序₁

吾人在有生之年，谁不欲强身长寿？知识分子谁不欲健脑益智？值此“四化”建设之际，国人努力工作之时，长寿益智之道尤为国人所急求。如何长寿益智，古今养生学家从技术上、理论上探索者不乏其人，作出重大贡献者亦大有人在。东汉时，华佗及其学子吴普、樊阿等，虽年逾耄耋，犹有壮容；唐代孙思邈，年虽百岁，仍步履雄健，著书传世，其功皆在体脑锻炼。其长寿益智之道，继承者众，而弘扬者寡。田龙翔同志研习长寿益智之道久矣，对古人锻炼保健之法，既有继承，又有发展，从中发掘“三调结合”之传统体育锻炼特色，汇成身心交练之功；对长寿益智操之理论，则以马列主义辩证唯物论为指导，用现代生命科学原理，加以融会贯通，独创“全面协调、侧重集中”原则，为长寿益智之法提供科学依据。实践与理论结合，创编长寿益智操。经作者多年实践，证明长寿益智操乃符合客观规律之新路。书成问世，将为我国体育文库增添新篇章，焕发耀眼之光彩。

田龙翔同志幼年身体孱弱，长而好学不倦，致使疾病缠身。曾于抗日战争期间，流亡重庆，辍学卧床经年。复学后，蓄志研究健身、防病、养生、长寿之道，以提高广大群众身体健康水平。60年代初，路经成都体院，特到图书馆参观。当时，吾亡妻闵兰谷生前负责体院图书馆工作，在接见谈话中，知其系我中大校友。见其勤奋好学，所研课题，关系广大群众健康，增强体质，延年益寿，对促进社会主义革命与社会主

义建设有其重要意义，乃慨然特准其长期陆续向本馆借阅所需书籍数百册。他博览群书，潜心钻研，造诣更深。经多年努力，使强身益寿增智与中西医密切结合，与现代人类已掌握之科学知识相结合，走艰苦细致之科学道路，用科学方法从事锻炼，冶中外理论、技术于一炉，经二三十年之研习，陆续不断创编增修，益见充实完善，写成《体脑锻炼与保健》一书。又经作者长期进行全面、协调地科学锻炼，成效显著，身心获益匪浅。虽年逾古稀，然体格强健，筋强骨壮，精力过人，神采奕奕，胜过中年之人。其享高龄，是以科学锻炼而增强，以全面协调活动而延年也。如作者在义务劳动时，双手提两筐沙石，由河床走跳板提上街边汽车，终日不懈，同伴青壮年咸为之咋舌。科学春天到来之后，田龙翔同志奋力笔耕，夜以继日，每日读写十四小时，七年成书四部。而今黑发赤颊，步履生风，谈吐雄健，思维敏捷，见者莫不视为四五十岁之中壮年人。倾慕之余，咸促其早日成书，以便效法，步其后尘。又如其夫人曹蜀青同志，系高中语文教师，在三十余年之培育桃李生涯中，辛勤有加，身心交瘁。逐年从夫习操之后，诸病皆除，精神抖擞，不仅为“园丁之家”跳舞之积极分子，而且至今轻松超期执教，同事赞曰：“这个六十出头的老教师变年轻了！”实践再次证明，此套体操，不仅适宜于男子，而且适宜于女子，确能长寿益智。

党中央一贯关怀人民健康，参加各种各样健身活动之人民群众日益增多。为适应广大群众之需要，作者纂著《体脑锻炼与保健》一书，详述体脑锻炼之动作来源，全面协调与侧重集中之理论依据，介绍各有关项目之基本技术、锻炼方法、注意事项。内容丰富，撰述与取材力求通俗易懂，简单易行，有较强实行性与科学性，适合每个人阅读与进行锻

炼，有利于因时因地因人制宜开展群众性强身长寿健脑益智活动。预料此书出版后，将为我国“四化”之建设者，特别是中青年知识分子提供一条身心“加速运转”之科学途径。当然，一条“身心运转新途径”，决非匹马单枪所能毕其功于一役，甚愿体育界同志、生理学专家、医学专家共同携手，齐在此新辟之道路上披荆斩棘。

本书文长虽二十余万言，读之不厌其长，惟恐其尽，堪称佳著。书稿将付排印，吾应作者之嘱，写《体脑锻炼与保健》简介，以告读是书者。是为序。

中华全国体育总会委员
四川省体育总会副主席
成都体育学院教授 邓堪舜
1989年初夏于成都体育学院

序₂

田龙翔同志从事教育心理学的科学研究数十年，在工作之余曾撰写了为数可观的有关心理科学及人才学的论著，为我国“四化”建设贡献出了自己的宝贵精力。近作《体脑锻炼与保健》一书，以马列主义辩证唯物论为指导思想，详尽地从宏观到微观论述了人体生理结构与运动锻炼的辩证关系，从而创编出了一套完整的有关身脑锻炼的保健体操。这一套保健体操，不但适用于广大的体力劳动者，而且对中、老年脑力劳动者有更高的实用价值。

田龙翔同志不但在心理-生理学上有高深的造诣，而且在体育活动中的各项运动锻炼的生理-心理基础也有丰富的理论知识和实践经验。在本书中采用大量中外古今的有关资料作为论据，充分地论证了自己的科学观点。因此，本书的学术价值，也是值得肯定的。

尤为可贵的是，作者提出要建立具有中国特色的社会主义体育，这是一个有远见卓识的构想，必将引起广大体育工作者的兴趣和关注。

基于以上原因，我诚恳地向广大读者，特别是体育爱好者推荐这一本好书。

成都体育学院体育史研究室教授

董时恒

1985年4月15日

序₃

应用现代生理学知识来指导体脑保健锻炼，一直是广大生理科学工作者、体育教育工作者十分重视的课题，近年运动生理学的飞速发展正是生理学与体育科学结合的产物。然而，如何将祖国的传统医学、传统体育与现代生理学知识结合起来，并用以指导体脑锻炼，使之具有中国的特色，并符合于中国人体质之实际，则是一个尚乏探讨的课题。田龙翔同志近作《体脑锻炼与保健》一书，恰好填补了这一空白。

田龙翔同志从事体脑保健锻炼的研究已数十年，通过身体力行，将其个人体脑锻炼与保健的经验，融会贯通于现代科学知识之中，创编出一套行之有效的体脑保健体操奉献给广大群众。本书的出版无疑对热爱体育锻炼的广大群众，特别是广大脑力劳动者具有特殊的价值。

本书是一种新的尝试，它为科学地探讨体脑保健锻炼开辟了一条殊径。相信今后还将有进一步发展。在此，愿向广大读者推荐此书，希望它能在广大群众中引起反响。祝愿田氏的体脑保健锻炼理论能在群众实践的基础上更臻充实和完善。

华西医科大学生理学教授

中国生理学会理事 蓝庭剑

1987年4月26日

前 言

本书厚承成都体育学院体育理论教授邓堪舜、中国体育史教授董时恒、华西医科大学生理学教授蓝庭剑作序，重庆医科大学一院骨科教授谭富生作跋，承西南政法学院张紫葛教授提了有益的建议，镇江市民盟主任委员伏镇钧同志作了必要的点拨，成都市二十二中高级语文教师曹蜀青同志对本书作了文字润色，左笔书法家鲁人王泰提书于金陵。在此一并谨致谢忱。

作者

1990年冬于成都陕西街188号住宅

目 录

作者生活近影

序₁

序₂

序₃

前言

第一篇	总论	1
第一节	关于体脑锻炼与体脑保健的思维途径	2
第二节	关于体脑锻炼与体脑保健的基本内容	6
第二篇	体脑锻炼的方式及其动作	9
第一节	少、青、中、壮年的立式体脑锻炼	9
第二节	老、病、伤、残者的坐式和 卧式体脑锻炼	45
第三篇	体脑锻炼与生产生活的需要	65
第一节	体脑锻炼与时代需要	65
第二节	体脑锻炼与体脑劳动	68
第三节	体脑锻炼与防治疾病	69
第四节	体脑锻炼与推迟衰老	78
第五节	体脑锻炼与延年益寿	82
第四篇	体脑锻炼的动作来源	91
第一节	体脑锻炼对“三调结合”的继承	92
第二节	体脑锻炼对“三调结合”的发展	99
第五篇	体脑锻炼的理论根据	107
第一节	体脑锻炼与自然辩证法	107

第二节	肢体锻炼与人体生命活动——生理转化运动	118
第三节	颅脑锻炼与神经体液调节	189
第四节	“三调结合”与“三自然浴”对身体机能和神经系统的调节	217
第六篇	体脑保健的措施	225
第一节	营养与空气	226
第二节	睡眠与起居	253
第三节	舒畅与旷达	270
第四节	戒癖与节欲	286
第五节	防病与早医	297
第七篇	体脑锻炼与体脑保健的形成	301
第一节	体脑锻炼与体脑保健的萌芽	301
第二节	体脑锻炼与体脑保健的发展	303
第三节	体脑锻炼与体脑保健的成熟	307
跋		314

第一篇 总 论

在人生的旅途中，有的人寿高百岁，精神矍铄；有的人却未老先衰，中年早逝。人能否长寿，关键在于是否按照身心活动的客观规律进行生活。按照身心活动规律生活，就能健康长寿，思维明敏，否则就会酿成不良后果。

在“四化”建设中，不少知识分子踔厉风发，废寝忘食，积劳成疾，不幸早离人世。例如中华医学会对北京11个单位调查，发现中年科技人员患慢性病的占总人数的81.6%；国家科委对3.7万人调查，患慢性病的占51.6%；中国科学院北京地区曾在一年半的时间就丧失了30名中年知识分子；上海市静安区的中学及红光中学、储能中学1077名教师中，有565人患有各种慢性病，占总人数的51.5%，因患癌症和积劳成疾而死者为58人，占总人数的5.38%。类似这样的消极信息，委实令人担忧。造成这种状况的原因很多，但忽视体脑锻炼和体脑保健确是一个重要的因素。中年知识分子多从事伏案的脑力工作，一般都爱静不爱动。由于缺乏体脑锻炼，心肌等器官的新陈代谢也就随之减弱，各系统器官也就过早衰退，因而出现功能障碍而病变；由于缺乏体脑保健，每次工作时间过长，未能及时地休息和睡眠，机体的能量消耗过多，而营养物质的补充过少，因而造成生理上的“入不敷出”。未病之前缺乏检查预防，已病之后又未能及时治疗，以致造成不应有的后果。

上述情况能不能说：凡是勤奋的知识分子就注定会导致

体弱多病、中年早逝呢？事实并不如此。我自幼身体孱弱，但在步入中年之后，开始坚持研习并创编长寿益智操，体质竟能日益加强。眼下年逾古稀，青春焕发，每天读写14小时，10年成书成稿5本（约100万字）。值此举国奋发、共建两个文明之际，我岂可独善其身而不关心开拓者的长寿益智呢？深愿当代的知识分子都能像孙思邈那样活到100岁时还能写出医学名著《千金翼方》；像爱迪生那样在85岁时还能领到发明专利证书。要达到他们那个地步，不能听其自然，而在于自觉地进行强身益智；要强身益智，最好长期坚持科学的体脑锻炼和体脑保健。

长寿益智是进行体脑锻炼和体脑保健的要求和目的，而体脑锻炼和体脑保健则是达到长寿益智的方法和措施。体脑锻炼是肢体锻炼和颅脑锻炼的合称，又可简称为“长寿益智操”。

体脑锻炼与体脑保健，对少青中壮年人来说，宜以锻炼为主，保健为辅；而对老病伤残者来说，则应以保健为主，锻炼为辅。不管是侧重哪一方面，锻炼与保健的结合则是共同的。为什么在长寿益智操中要二者结合？这就需要对体脑锻炼与体脑保健结合的思维途径、体脑锻炼的基本内容、体脑保健的措施、体脑锻炼的动作来源、体脑锻炼的理论根据作简要说明。

第一节 关于体脑锻炼与体脑保健的思维途径

社会发展到今天，科学文化突飞猛进，在竞相开拓创新的时候，有志者无不希望身体健壮，思维敏锐。因此，长寿

益智成了现代人对身心素质的基本要求。而要达到长寿益智，自古就有一条锻炼与保健结合的途径，我们应该从这条祖国长寿益智的途径中进行发掘；根据时代的迫切要求和人们的共同愿望，加以继承和发展。现从学者和民间两方面略加论述：

一、祖国养生论者主张锻炼与保健结合

为了说明这个问题，只举著名数例如下：

（一）荀子主张保养与运动结合

荀子在《天论》中有过精辟的论述，他说：“养备而动时，则天不能病，养略而动罕，则天不能使之全。”这就是说，一个人若是衣食适度，又能因时制宜地运动，老天并不能使他病倒；反之，一个人若不得温饱，或衣食无度，又没有适当的身体活动，老天也不能使他健康。很显然，荀子是主张保养与运动并重以求健康长寿的。

（二）华佗主张劳动、运动、适当休息

据《三国志·华佗传》记载，华佗曾对他的学生吴普传授五禽戏时说：“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，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者为导引之事。熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”这就是说，体脑应当经常劳动和运动，但也应适当休息，才能祛病延年。

（三）孙思邈注意体育锻炼、心情舒畅

唐代大医药学家孙思邈不仅医药学高明，著有两部医书，而且重视体育锻炼，注意涵养性情。他幼时虽然多病，却活到101岁的高龄。他在其《备急千金药方》中，专门谈了养性的学问。他认为“虽常服饵，而不知养性之术，亦难以长生也。”这是说，有的人虽然常吃好的食物，由于不懂得保持心情舒畅的道理，所以也很难长寿。这是因为“怒多偏伤气，思多大损神。”他认为，愤怒太多会损伤身体，思虑超过了限度会损害精神，忿怒和思虑过多的人，心情就不会舒畅。为了保持神经系统的健康，就必须注意心情舒畅。他主张“夭寿休论命，修行在个人。”认为寿命的长短，不是命中注定的，长寿的关键在于自己善于调摄和锻炼，因而他终身坚持以导引、按摩和气功来促使长寿益智。

（四）苏轼主张锻炼身体和劳逸结合

宋代学者苏轼主张：“善养身者使之能逸而能劳，步趋动作，使其四肢狃（读纽，意为适应）于寒暑之变，然后可以刚健强力，涉险而不伤。”这就是说，懂得养生之道的人能做到劳逸结合，注意使身体适应冷热的变化，这样才能身强力壮，抵抗疾病。

（五）潘蔚主张卫生与锻炼结合起来抵抗疾病

清代名医潘蔚在其《卫生要素》中，除教人注意卫生保健外，特别强调以锻炼身体来抵抗疾病的道理。在这一方面，他有过深刻的阐述。他说：“与其待疾病临身，呻吟求治，莫若习片刻之功，以防后来之苦难。”这里的“片刻之功”，

是指抽出很短的时间，来进行体育锻炼，以便起到健身防病的作用。

二、民间传说的锻炼与保健结合的长寿之道

很久以来，我国民间流传着一首《十叟长寿歌》。歌词的内容是：“昔有路行人，河滨逢十叟，年皆百余岁，精力加倍有。诚尔前求拜，何以得高寿？一叟捋须言，我不洒旨酒；二叟笑莞尔，饭后百步走；三叟颌首频，淡薄甘蔬糗；四叟拄石杖，安步当车久；五叟整衣袖，服劳自动手；六叟运阴阳，太极日日走；七叟摩巨笔，空气通窗牖；八叟抚赤颊，沐日令颜黝；九叟抚短鬓，早起亦早休；十叟轩双眉，坦坦无忧愁。”

《十叟长寿歌》中的长寿之道，就是锻炼与保健结合的方法。归纳起来，约有五个方面，就一般的情况来说，它还是比较全面的，因而能够流传至今。这五个方面是：一、在劳动与锻炼方面有“服食自动手”、“饭后百步走”、“安步当车久”、“太极日日走”，这一方面占全部内容的十分之四，可见民间十分重视；二、在营养与空气方面有“淡薄甘蔬糗”、“空气通窗牖”、“沐日令颜黝”。这一方面占全部内容的3/10；三、在睡眠与起居方面有“早起亦早休”；四、在舒畅与旷达方面有“坦坦无忧愁”；五、在戒癖与节欲方面有“我不洒旨酒”。后三者各占1/10。

《十叟长寿歌》简明扼要地概括了我们祖先对养生之道中锻炼与保健结合的经验，《长寿益智操》就将循着这条途径探索前进。

第二节 关于体脑锻炼与体脑保健 的基本内容

在体脑锻炼与体脑保健两个方面，重在用锻炼的方法来达到长寿益智的目的。因此，必须着重讨论体脑锻炼的方法、体脑锻炼的原则、体脑锻炼的曲线。

一、关于体脑锻炼的方法

这里所说的体脑锻炼的方法是“三三锻炼法”。所谓“三三”是三五运动、三调结合、三自然浴。三五运动是五体运动、五脏运动、五官运动；三调结合是调身、调心、调气结合；三自然浴是日光浴、空气浴、冷水浴。五体运动是颅脑运动（头颈运动、抓扒头皮）、胸背运动、腹腰运动、手臂运动、腿脚运动。五脏运动泛指对心、肝、脾、肺、肾等内脏的鼓荡和揉挤。五官运动是指眼、耳、口、喉、鼻等器官的运动和按摩。

二、关于体脑锻炼的原则

体脑锻炼的原则是“全面、协调、侧重、集中”。所谓全面是指：既对颅脑、胸背、腹腰、手臂、腿脚这五个部位进行全面锻炼，又对各个部位的上下、左右、前后、内外八个方位进行全面锻炼；所谓协调是指：在某一个部位的某一个方位进行若干次运动之后，随即在其相对或相应的另一个部位或方位进行同样数量的运动；所谓侧重是指在颅脑锻炼