

云南民族大学
学术文库

云南省少数民族

传统体育养生保健研究

◎ 陈宇红 马昆 著



四川大学出版社

云南民族大学学术文库 (蓝脊) 第 10 期 第 1 卷 第 1 期

云南省少数民族传统 体育养生保健研究

(南云因对文学艺术)

陈宇红 马 昆 著

郵政特准掛號回信

四川大学出版社

www.sculptress.com, cn

责任编辑:楼晓叶茂(特邀)

责任校对:周颖

封面设计:原谋设计工作室

责任印制:曹琳

图书在版编目(CIP)数据

云南少数民族传统体育养生保健研究 / 陈宇红, 马昆
著. —成都: 四川大学出版社, 2007.4

(云南民族大学学术文库)

ISBN 978-7-5614-3669-1

I. 云… II. ①陈…②马… III. 少数民族-民族形式体育-体育保健学-研究-云南省 IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 043784 号

书名 云南少数民族传统体育养生保健研究

著者 陈宇红 马昆
出版 四川大学出版社
地址 成都市一环路南一段24号(610065)
发行 四川大学出版社
书号 ISBN 978-7-5614-3669-1/G·843
印刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 148 mm×210 mm
印张 7.375
字数 182 千字
版次 2007 年 4 月第 1 版
印次 2007 年 4 月第 1 次印刷
定价 20.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

版权所有◆侵权必究

◆网址:www.scupress.com.cn

序 言

由于中华文化源远流长，多姿多彩的少数民族传统体育文化就是中华文化的有机组成部分。新中国成立后，各民族在党的领导下坚持着先进的文化发展方向。党的十一届三中全会以来，党中央把民族团结、民族关系和各民族的共同繁荣，提到了关系国家前途命运的高度，将民族工作作为党的重要工作，把发展民族传统体育事业作为民族工作的一部分，与之相适应的民族体育文化和民族体育理论的研究也取得了丰硕的成果。同时，少数民族传统体育运动的发展和对少数民族传统体育文化的研究也进入了一个崭新的时期。《云南省少数民族传统体育养生保健研究》就是新时期孕育下的产物。

神奇、富饶、美丽的云南，地处祖国西南边陲，是一个多民族的地区。根据全国第五次人口普查，云南省有52个民族，少数民族人口数为1433万人，占总人口比重为33.41%。云南省有15个特有民族（包括：白族、哈尼族、傣族、傈僳族、佤族、拉祜族、景颇族、布朗族、阿昌族、普米族、怒族、德昂族、独龙族、纳西族、基诺族），是全国特有民族最多的省份。每一个民族居住在不同的地区。他们的地理和生活条件不同、人口分布不均、族称不同、族源各异，每个民族都有着自己的悠久历史和古朴的文化。他们共同谱写着中华民族的历史巨著，是中国灿烂文化宝库中闪闪发光的明珠。

云南地区差异较大，民族传统体育千差万别、异彩纷呈。随着社会的变迁和发展，少数民族传统体育的诸多功能逐步得到广

泛的了解和重视，其养生保健价值也得到大众的公认。《云南省少数民族传统体育养生保健研究》一书共五章三十五节，全书对云南省少数民族传统体育养生保健的概念、特点、价值、作用和发展历史作了一定的论述；对少数民族传统体育运动中常见的运动性疾病、运动损伤及保健常识进行了较全面和系统的分析和研究；从不同的角度和层面进行了较为系统的探索。该书内容丰富、材料翔实、涵盖面较广，是一部有价值的读物。当然，由于各种原因，该书也有一些不足之处，但作者能从养生保健的角度对少数民族传统体育文化进行研究，这本身就是一种可喜的尝试。愿《云南省少数民族传统体育养生保健研究》一书的出版，能对少数民族传统体育养生保健方向的研究起到抛砖引玉的作用，能对少数民族传统体育学科建设、功能开发等起到积极的促进作用。愿全社会共同关心支持少数民族传统体育这一新兴学科的建设与发展。

赵静冬

2006年9月8日于昆明



目录

MULU

序 言 / 1

第一章 云南省少数民族传统体育概述 / 1

第一节 概 况 / 1

第二节 云南省少数民族传统体育的起源 / 6

第三节 云南省少数民族传统体育的基本类型 / 28

第四节 云南省少数民族传统体育的功能 / 38

第五节 云南省少数民族传统体育的发展 / 46

第二章 少数民族传统体育养生保健概述 / 53

第一节 少数民族传统体育养生保健的概念和发展简史 / 53

第二节 少数民族传统体育的养生保健作用 / 58

第三节 少数民族传统体育的养生保健特点和价值 / 76

第三章 少数民族传统体育常见运动性病症 / 80

第一节 过度训练综合征 / 80

- 第二节 过度紧张 / 84
- 第三节 晕厥 / 86
- 第四节 运动性贫血 / 88
- 第五节 运动中腹痛 / 90
- 第六节 肌肉痉挛 / 93
- 第七节 运动性血尿 / 95
- 第八节 运动性血红蛋白尿 / 97
- 第九节 中暑 / 99

第四章 少数民族传统体育常见运动损伤 / 104

- 第一节 概述 / 104
- 第二节 擦伤、裂伤、刺伤、切伤、挫伤 / 110
- 第三节 肌肉拉伤 / 112
- 第四节 损伤性腱鞘炎 / 114
- 第五节 疲劳性骨膜炎 / 117
- 第六节 骨骺损伤和骨软骨炎 / 119
- 第七节 脑震荡 / 123
- 第八节 肩袖损伤 / 125
- 第九节 网球肘（肱骨外上髁炎） / 127
- 第十节 肘关节内侧软组织损伤 / 128
- 第十一节 掌指关节、指间关节扭伤 / 130
- 第十二节 腰部扭伤和劳损 / 132
- 第十三节 膝关节急性损伤 / 137
- 第十四节 髌骨劳损 / 143
- 第十五节 踝关节韧带损伤 / 147

第五章 云南省少数民族传统体育项目特征及保健常识 / 152

第一节 以竞技能力为表现形式的少数民族传统体育项目 / 152

第二节 以嬉戏娱乐为主导的少数民族传统体育项目 / 181

第三节 配合节庆习俗的少数民族传统体育项目 / 199

后 记 / 226

第一章 云南省少数民族传统体育概述

第一节 概 况

神奇、美丽、富饶的云南，地处祖国西南边陲，是一个多民族的省份。在我国的 56 个民族中，云南就有 52 个。云南的白族、哈尼族、傣族、傈僳族、拉祜族、佤族、纳西族、景颇族、布朗族、普米族、怒族、阿昌族、德昂族、基诺族、独龙族等 15 个民族是全国特有的少数民族，云南是全国特有民族最多的省份。还有 10 多个民族跨境而居，分布在 4 000 多公里的国境线上。边疆各族人民在建设祖国，保卫边防的斗争中作出了自己的贡献。每一个民族在不同地区的地理和生活条件不同、人口分布不均、族称不同、族源各异，各个民族都有着自己的悠久历史和古朴的文化。他们共同谱写着中华民族的历史巨著，是中国灿烂文化宝库中闪闪发光的明珠。

在历史发展的进程里，云南各民族在长期劳动生产和斗争生活中，发展和形成了各具特色、丰富多彩的少数民族传统体育活动。每一个项目几乎都有一个美丽的传说，或有一首与其习俗有关的史诗。少数民族传统体育在民族发展史上起着重要作用。它是祖国文化宝库中的一颗明珠，有广泛的群众性，在云南的山乡放出了异彩。

云南少数民族传统体育历史悠久，源远流长，项目繁多，绚

丽多姿,深为各族人民喜爱。它与宗教、劳动生产紧密结合,又是纪念英雄、传播爱情和庆祝少数民族节日必不可少的活动内容,具有古朴的审美情趣。如傣族“泼水节”的“赛龙舟”、“丢包”、“放高升”;白族“三月街”的“赛马”;彝族、哈尼族“火把节”的“摔跤”;藏族“射箭节”的“射箭”;傈僳族“刀杆节”的“上刀山,下火海”;苗族“花山节”的“倒爬竿”、“跳芦笙”和“穿花衣花裙赛跑”以及瑶族的“抛绣球”、“踢毽子”;景颇族的“目脑纵歌”、“打汤蝶”;佤族的“跳木鼓”和“鸡棕陀螺”;纳西族的“东巴蹉”;拉祜族的打“阿莫朵”(鸡毛球)和“阿浅”(打秋千);阿昌族的“刀术”;基诺族的“顶竹竿”、“踩高跷”、“打泥弹弓”;怒族的“溜索”、“跳竹”;德昂族的“武术”;普米、独龙等族的“射弩”、“打火药枪”;布朗族的“布朗球”;还有许多民族共同喜爱的“陀螺”和“秋千”(包括车秋和磨担秋)等等。据不完全统计,在21个县的15个民族中,就有80多种民族传统体育项目,与全国120多个民族体育项目相比,几乎占三分之二。云南的少数民族传统体育活动,在党的民族政策的光辉照耀下,已经蓬勃开展起来。

少数民族传统体育的开展,是各民族兴旺发达,人民生活幸福吉祥的象征。但是,在新中国成立前由于社会的黑暗和反动政府、土司、头人的残酷压迫剥削,人民生活贫困,得不到温饱,各民族固有的传统体育受到歧视和摧残。新中国成立后,在党的领导下,随着边疆民族地区政治、经济、文化事业的发展,云南少数民族体育工作获得了新生,有了快速发展。1953年全国少数民族形式体育表演比赛大会首次在天津举行,云南省曾派彝族龙文才和龙文勤以及傣族选手10余人表演了“摔跤”、“象脚鼓舞”、“武术”,他们的表演受到行家的赞扬。

1955年云南省首次在大理举行了滇西少数民族体育表演比

赛大会，有6个地区21个民族的101名运动员参加了50余项表演和比赛，观众达10万余人。1956年在昆明市举行了全省各族青年文艺体育大会，14个民族的选手表演了25项少数民族传统体育（表演包括122个不同节目）。这些比赛表演，促进了全省民族传统体育的开展。

十年浩劫中，由于“四人帮”的干扰和破坏，少数民族传统体育被当作“四旧”横扫而中断。党的十一届三中全会的春风，才又使这朵民族体育之花重新绽放，再现光彩。云南省为了加强少数民族传统体育工作的领导，多次组织工作组深入边疆少数民族地区进行调查研究，先后召开少数民族体育工作调查会，并进行少数民族传统体育项目的挖掘和整理工作。在这些活动的推动下，云南省各民族传统节日举行的体育活动，如“泼水节”的“赛龙舟”、“三月街”的“赛马”、“火把节”的“摔跤”等比赛，又活跃起来，形成一年一度定期比赛的制度。

20世纪80年代，云南省的少数民族传统体育活动有了新的发展。1981年在昆明召开了“少数民族传统体育摄影及其历史考证座谈会、全省少数民族传统体育工作座谈会”。这次会议传达贯彻了全国少数民族传统体育工作精神，确定了“积极提倡，加强领导，改革提高，稳步发展”的民族体育工作方针。根据这次会议精神，云南省把发展少数民族传统体育工作放到了应有的地位，加强了领导，搞好了和有关方面的协作，在少数民族地区增添了体育设施，积极培养了少数民族体育干部。近年来，云南省群众性的少数民族传统体育活动出现了蓬勃发展的新局面。

地处边防前哨红河哈尼族彝族自治州的元阳县，有一半的区、乡广泛开展了摔跤、耍狮子、斗牛、踩高跷、跳扇子、拉手、武术及一些近代体育项目的比赛。全县形成了一套完整的竞赛制度，做到了全年有安排，月月有竞赛，民族节日传统体育活动广泛而又频繁。如每年“火把节”，各区、乡和全县都要举行

群众性的摔跤比赛。

与缅甸接壤的澜沧拉祜族自治县的拉祜族、佤族、布朗族等 10 多个民族居住的村寨，普遍开展了各民族喜爱的 30 多种传统体育活动。每逢春节和农闲时节，射弩、摔跤、打陀螺、丢包、打秋千（车秋、磨担秋）、刀术、棍术和拳术等开展得十分活跃。全县除专门组织民族传统体育项目的比赛表演外，还举办包括少数民族传统体育项目在内的综合性运动会，有 10 多个乡还举行了少数民族传统体育运动会。该县的马卡寨、阿德寨、小付国寨等村寨之间的打秋千、打陀螺等项目互相之间的比赛已形成制度，节日的拉祜山村变成了少数民族体育之花盛开的天然运动场。

在群众性少数民族传统体育活动开展的基础上，云南省各地竞赛活动很频繁。自 1980 年以来，全省有 15 个民族自治县、35 个边远县以及 17 个地、州、市都召开了民族运动会。1982 年在大理举行的云南省第二届少数民族传统体育运动会，有 300 多名少数民族运动员参加了赛马、射弩比赛和其他 100 多项体育文艺表演，观众约 30 万人次。这是新中国成立以来，云南省规模最大的少数民族传统体育运动会。这次运动会选拔出包括 22 个少数民族的运动员和特有民族代表共 80 人组成云南少数民族体育代表团，参加了在呼和浩特市举行的全国第二届少数民族传统体育运动会。

1985 年规模更大的云南省第三届少数民族传统体育运动会，再次在大理“三月街”期间举行。参加比赛和表演的有 24 个民族的近 500 名选手。比赛项目除赛马、射弩外，又新增设了赛龙舟、射箭、摔跤和中长跑 4 个项目，表演项目有 100 多个。经过认真选拔，挑选出 24 个民族的 83 名选手，以及元阳、澜沧县民族地区体育先进代表 2 人，代表云南省参加了 1986 年在乌鲁木齐举行的全国第三届少数民族传统体育运动会。在这次比赛

中，云南省少数民族选手发扬顽强拼搏的精神，取得了很好的成绩。在大会所设的7个比赛项目中，云南省参加了射弩、摔跤、抢花炮3项比赛，荣获金牌4枚，银牌2枚，铜牌1枚，第四、第五、第六各2个，共获奖牌13枚，取得团体第三名。彝族的“阿细跳月”和佤族的“跳木鼓”被列为表演优秀项目，14名运动员被评为精神文明个人。在这次运动会期间，国家体委、民委召开了少数民族地区体育先进单位表彰大会，表彰了35个少数民族地区体育先进单位，云南省红河哈尼族彝族自治州元阳县、思茅地区澜沧拉祜族自治县受到表彰。云南省少数民族运动员和少数民族先进代表，通过表演、比赛、观摩、学习，加强了各民族之间的体育交往，促进了云南少数民族传统体育的进一步开展。

为了提高少数民族传统体育优势项目的水平，云南省曾先后于1987年和1988年在昆明市举行了全省第一、二届射弩锦标赛。在第二届比赛中，首次增设女子射弩项目。此次比赛共有8个地、州包括9个民族的48名男女选手参加。他们大都是初次走出边远山区来到省城昆明。其中有父女、兄妹、夫妻同来的，有全家人一齐上场参赛的。怒江队双双荣获男女团体冠军，迪庆队获男女团体亚军。迪庆藏族自治州运动员和德光在男子20米跪姿比赛中，以161环打破1987年怒江运动员和泽忠在室内创造的160环的省纪录。在这次比赛中男子全能有两名选手的成绩打破1986年云南省丰盛光在全国第三届少数民族传统体育运动会射弩比赛中创造的315环的全国纪录。立姿比赛有怒江的李志林、大理的陶光祥、西双版纳的张欣；跪姿比赛有迪庆的和德光、西双版纳的张欣，均打破1986年全国纪录。

陀螺运动在全国各民族中经常开展，也是云南许多民族共同喜爱的项目。但是，由于陀螺种类繁多，形状、重量、大小不同，比赛方法各异，组织比赛存在一定困难。为了有个共同遵循的统一标准，在保山、西双版纳等地、州制定的陀螺比赛原则的

基础上,1988年省体委和民委组织云南省8个地、州的40名陀螺好手,在昆明共同研究制定了陀螺比赛规则,并在云南省第四届少数民族传统体育运动会上试行。其目的是便于推向全国,推向世界。

少数民族传统体育是社会主义体育事业的一个组成部分,也是贯彻党的民族政策的一项重要任务。近年来,随着民族政策的进一步落实,农村经济的迅速发展和繁荣,云南省的少数民族体育发展逐步走上科学的发展道路。

第二节 云南省少数民族传统体育的起源

云南省少数民族传统体育具有悠久的历史,有着发祥早、分布广、种类多等特点。充分认识、深入研究少数民族传统体育古往今来的现象、特质,把握其发生、发展的原因及规律,才能真正达到系统提高的目的。通过对云南省少数民族传统体育的多方位的研究,我们不难发现,云南省少数民族传统体育的产生并不是单一的、孤立的,它依附于云南民族文化的广阔背景,因而形成了云南省少数民族传统体育产生的多渠道性。概括地说,云南省少数民族传统体育大致有以下几种起源论。

一、生存的需要

谈及云南省少数民族传统体育的起源,必须追溯到人类的最原始时期,因为现今各民族的先民都是从原始社会脱胎换骨、分化而形成的。约250万年前的云南元谋人,是我国迄今为止发现的最早人类。原始社会稳定的群居生活导致了旨在保存生产和生活经验的原始教育的产生。原始教育兼有知识、社会规范和动作技能、技巧的学习及审美等多种功能,并且和劳动实践保持着密不可分的联系。它是教育和体育的共同源头。原始氏族部落由于生产力低下,生活艰难,生产工具简陋,饱受野兽侵袭和病饿折

磨,必须依靠采集、狩猎、捕鱼等活动来维系各自的生存和繁衍。他们在长期的采集、狩猎、捕鱼等生产活动中总结了一系列的经验,这其中的一些生产活动逐渐演变而形成了以后的少数民族传统体育项目。这些少数民族传统体育活动内容都直接反映了当时人们生存、生活、生产的需要,是生存能力的具体体现,是生产、生活的组成部分。

如“双拐”又名高跷,相传是哈尼人为行走荆棘地和穿林过河所使用的一种特殊工具,因在进行过程中人借助木棍使肢体同侧手足同时摆动迈出行进而得名。在很久以前,哈尼先民为了生存,同大自然作斗争,面对崇山峻岭、荆棘密布的生存环境,在穿越丛林和荆棘地时,为了行走的安全,防止脚被荆棘划伤和防止虫蛇叮咬,他们自制了一种独特的交通工具——双拐来行走。



双拐

这种特殊的行走工具,是在两根木棍上分别捆上一个脚踏板,然后脚踩在踏板上,用手握扶着木棍,手脚并用,左脚左手

或右脚右手同时迈出步。双拐的发明和使用是哈尼先民集体智慧的结晶，也是哈尼先民改造自然，征服自然的精神体现。随着时间的推移和历史的不断发展，哈尼人的生活环境和生活水平有了改善和提高，出门有鞋穿，过河有桥梁，行路有车坐，双拐不再是哈尼人必须随身携带的行走工具。但是作为一种先民智慧的结晶，双拐却以其特殊性在哈尼人的生活中一直流传下来，在哈尼族各种节日的庆典活动中，进行祭祀先民的双拐表演活动，慢慢地发展演变成为一种娱乐健身的群众性体育活动，最后成为今天的双拐竞技运动项目。在云南省筹委会、省民委的组织下，双拐这一项目被正式列入云南省第七届少数民族传统体育运动会项目之一。在这次运动会中，主办单位红河哈尼族彝族自治州也作了充分的准备，通过不断的摸索、挖掘、整理，双拐走上了竞技大舞台。2003年双拐被列为全国民族运动会的比赛项目之一。

又如拉祜族等民族的“射弩”原是狩猎的重要手段。由于长期的迁徙和地域生存特点，少有定居农耕形式，采集、狩猎成为其民族生存的主要形式。拉祜人靠弩射杀猎物维持生计。



射弩逐步发展演变成为本民族喜爱的传统体育运动。拉祜族男子从14岁起就开始练习射弩，随长者上山打猎。节日期间的射弩比赛在拉祜族各村寨十分盛行。比赛时有平射、直射、高射、射果子、射树叶、破箭射（拉祜族的神箭手，可用箭射刀刃，一箭射出，正中刀刃，把箭杆和箭花都劈成两半）等。

栖息在东方大峡谷的古老民族——怒族，他们生活居住在怒江两岸。那里群山重叠，峭壁千仞。怒江水汹涌澎湃，难以行舟摆渡，迫于生存，他们必须掌握爬山、涉水、“过溜索”的技能。“过溜索”对于外民族来说惊险、刺激，对于怒族人而言，只是一项平常而简单的生活技能。



过溜索

新中国成立后，随着公路的铺设、桥梁的开通，“过溜索”已演变成为一项极富挑战性的传统体育项目。

其他如彝族的“打火药枪”、拉祜族的“过桥爬杆”、普米族的“划猪槽船”等等，这些少数民族传统体育活动最初都是产生于各民族的生产、生活中。

不同的民族具有各自不同的自然条件，不同的民族具有各自