

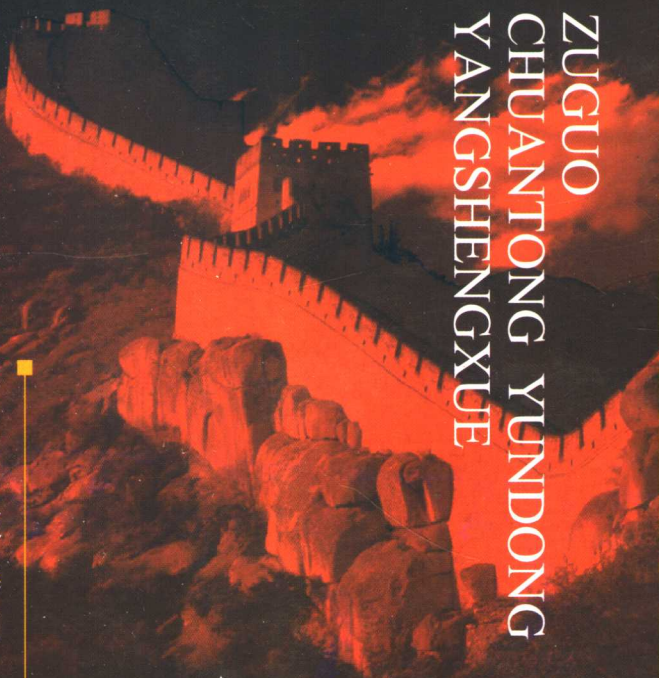
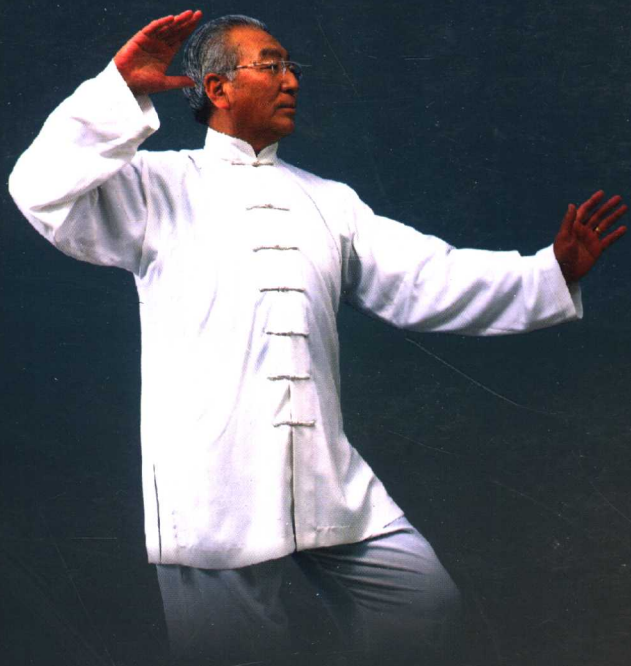
祖国

主 审 谢克庆
主 编 郭建卫

传统运动养生学

ZUGUO
CHUANTONG YUNDONG
YANGSHENGXUE

四川出版集团
四川科学技术出版社



祖国

传统运动养生学

主 编 邬建卫
主 审 谢克庆
副 主 编 杜小安
编 委 (以姓名笔画为序)
王洪志 王俊成 石 玉
邬建卫 陈 波 杜小安
巫宗智 李 平 杨 义
杨 波 张 弛 罗向东
赵 文 胡剑秋 常湖川
蒋通荣 谢克庆
邬建卫 赵 文 黄 艳

动作示范

邬建卫 赵 文 黄 艳

四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

祖国传统运动养生学/邬建卫主编. - 成都:四川科学技术出版社,2007.8

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6297 - 7

I:祖... II.邬... III.民族形式体育-健身运动-养生(中医)-基本知识 IV.R212 G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 115209 号

祖国传统运动养生学

主 编 邬建卫
责任编辑 杜 宇
封面设计 陈 卓
版面设计 翁 强
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 260mm×185mm
印张 16 字数 410 千
印 刷 成都市辰生印务有限责任公司
版 次 2007 年 8 月成都第一版
印 次 2007 年 8 月成都第一次印刷
定 价 26.00 元
ISBN 978 - 7 - 5364 - 6297 - 7

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734081

邮政编码/610031

生活幸福,身体康泰,是千百年来人类追求的共同目标。在漫长的岁月中,我们的祖先在强身健体、延年益寿方面,进行了大胆的探索和各种不同的尝试,逐渐形成了具有中华民族传统文化特色的祖国传统运动养生学。

祖国传统运动养生学是在中国古代养生学说指导下逐渐形成的多种多样的体育活动和健身方法的总称。它包括呼吸吐纳、导引、推拿按摩、长拳、太极拳等各种徒手练习方法与骑马射箭、狩猎划船、蹴鞠踢毽等借助器械锻炼身体的运动项目。不管是徒手还是借助器械练习,只要运动得法,长期坚持,都能起到调整呼吸,调节五脏六腑和四肢百骸机能的作用,从而达到强健身体、怡养心神、益寿延年、防治疾病的目的。又因为运动养生的各种方法和套路动作比较简单,容易学习和掌握,而且不受时间和场地的限制,投入低,收效显著,副作用小,比较安全,所以,千百年来一直深受广大人民群众喜爱而长盛不衰。新中国成立后,经过发掘和整理,传统养生运动被纳入高等教育体系,不仅被作为正式的体育课程在课堂上向学生传授,而且被作为全国几十所高等中医药院校的一项重要赛事,从20世纪80年代开始一直坚持至今。所以,我们可以这样说,传统养生运动,由于自身拥有科学的合理的内核,故几千年来得以延续和发展;又由于党和政府的重视,经过体育工作者与专家的整理和提高,得以与时俱进,发扬光大。

鉴于高等中医药院校规范开展传统运动养生项目教学的需要,并在人民群众中加以广泛的宣传和推广,使养生运动更好地为全民健身运动和祖国的现代化建设服务,由邬建卫、孙灵根等同志发起,组织一批专家学者,共同编写了《祖国传统运动养生学》。作者花费了大量的心血,搜集了从古至今常见的传统运动养生的各种套路和功法,逐一进行科学编排和阐释,并配以精美的插图,便于学习和掌握。

本书在编写过程中,采用了多种参考资料,在此一并致谢。
由于编写时间比较紧迫,而作者又为水平所限,因此错漏和谬误在所难免,敬希读者指正,以便再版时修改。

谢克庆

2004年5月18日于浣花新屋

目 录

第一章 祖国传统运动养生学概述	1
第一节 祖国传统运动养生学的概念和内容	1
第二节 祖国传统运动养生学的形成和发展	4
第三节 祖国传统运动养生学的特点和功能	11
第二章 祖国传统运动养生学的中医学基础理论	17
第一节 整体观	17
第二节 阴阳学说和五行学说	19
第三节 脏腑学说和经络学说	26
第三章 祖国传统运动养生学的教与学	32
第一节 传统运动养生学的教学特点和教学原则	32
第二节 传统运动养生学的学习步骤和锻炼方法	34
第三节 传统运动养生学动作图解的看与学	36
第四章 祖国传统运动养生学与康复学	38
第一节 康复学的概念与内容	38
第二节 传统运动养生学与康复理论	40
第三节 传统运动养生学的应用原则	46
第四节 传统运动养生学对现代康复学的作用	50
第五章 祖国传统运动养生学与现代科学	54
第一节 传统运动养生学与人体解剖学	54
第二节 传统运动养生学与免疫传统学	57
第三节 传统运动养生与内脏调理	58
第四节 传统运动养生学与心理学	59
第五节 传统运动养生学与社会学	61
第六章 祖国传统运动养生基本功	64

第一节	长拳基本功	64
第二节	太极拳基本功	72
第三节	导引养生基础	77
第七章	初级拳与太极拳、剑	85
第一节	初级长拳第三路	85
第二节	太极拳的基础理论	98
第三节	简化太极拳	104
第四节	三十二式太极剑	120
第五节	四十二式太极拳	131
第六节	四十二式太极剑	157
第八章	祖国传统导引养生术	178
第一节	五禽戏	178
第二节	八段锦	185
第三节	易筋经	191
第四节	龟形功	199
第五节	彭祖健身术	205
第九章	现代导引术	209
第一节	颈部疼痛防治术	210
第二节	肩臂疼痛防治术	213
第三节	腰腿疼痛防治术	217
第四节	痔疮防治术	223
第十章	祖国传统运动养生学与老年保健	226
第一节	老年人的生理特点和心理特点	226
第二节	老年人常见的疾病	232
第三节	传统运动养生学在老年保健中的作用	238
第四节	适合老年人的传统运动养生方法	240
附一	道家净明派动功	244
附二	八仙剑法	251

第一章

祖国传统运动养生学概述

中国是世界上历史最悠久的文明古国之一。在数千年的漫长岁月中,勤劳勇敢的中华民族不但创造了光辉灿烂的古代文化,而且总结出一整套养生和保健运动的理论与方法。养生和保健运动的理论与方法,不仅是中华民族宝贵的文化遗产的重要组成部分,而且对中华民族的繁衍昌盛一直发挥着积极的作用。在建设中国特色的社会主义的今天,在充满机遇与挑战的21世纪,在人类进入知识与智能化的新时代,挖掘、整理和发扬祖国优秀文化遗产,让古代的养生理论和传统运动的健身方法更好地为中国人民的健康服务,为对外文化交流和人类健康服务,是一件极有意义的事情。正是由于这个原因,成都中医药大学组织有关专家编写了《祖国传统运动养生学》,以供高等中医药院校师生和读者参考。

第一节 祖国传统运动养生学的概念和内容

一、祖国传统运动养生学的概念

祖国传统运动养生学是在中国古代养生学说指导下逐渐形成的多种多样的体育活动和健身方法的总称,是中华民族宝贵的文化遗产。中国的养生学说和体育活动的基本思想,在于大力开发和充分利用人体自身的潜能,通过调整呼吸、集中意念、改变姿势,来调节和加强人体五脏六腑、四肢百骸的机能,从而起到强身健体、益寿延年、防治疾病的作用。所以,祖国传统运动养生学,既属于人体生命科学的范畴,又和祖国医学有着密切的联系。

祖国传统运动养生学具有体育和医疗的双重属性,但它既不能简单地说成是一般的体育运动,也不能单纯地解释成医疗活动。中国古代的传统运动和养生方法,不但简便易行,老少皆宜,而且特别适合体弱者、慢性病患者和病后恢复期的虚弱者进行练习和锻炼。

中国传统运动和养生方法历史悠久,种类多样,它不但拥有

坚实的理论基础,而且积累了丰富的实践经验。数千年来,它渗透在整个中华民族的思想文化之中,对哲学、政治、文学、军事科学、宗教思想,乃至身心修养、社会习俗、中医理论等,都有着广泛而深刻的影响。

二、祖国传统运动和养生方法的内容和分类

祖国传统运动和养生方法种类繁多,内容丰富。广而言之,中国古代的呼吸吐纳、导引、按摩、荡秋千、放风筝、踢毽子、划龙舟、游泳、滑冰、杂耍、跑马、射箭、武术、摔跤、举重、驾车、狩猎、蹴鞠、马球、弈棋、投壶等,都属于中国古代的传统运动,都具有养生和强身健体的性质。简而言之,中国的传统运动和养生方法,也就是当代在全国高校,特别是在中医药院校普遍开展的传统保健体育项目,其内容主要包括导引和武术两大类。下面分别加以介绍。

(一)导引

导引一词,最早见于《黄帝内经素问·异法方宜论》:“中央者,其地平以湿,天地所以生万物也众。其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热。其治宜导引按跷。故导引按跷,亦从中央出也。”亦见于《庄子·刻意》:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣。此道引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也(文中“道引”即现今所谓“导引”)”。这两段引文,至少说明两层意思:第一,早在战国秦汉以前,导引不但形成了独特的理论,而且已经成为一种完整的、广为流行的健身功法;第二,导引既有延年益寿、强身健体的功能,又具有疏通气血、活动筋骨、祛邪除病的作用。

导引是一种自我锻炼的健身理论和方法。它通过集中精神、排除杂念、松静身心、调匀呼吸、变换姿势,来调节和增强人体内外各个部分的机能,诱导和激发人体自身的潜力,从而起到强筋健骨、理气活血、益智增寿、轻身除病的目的。导引锻炼的本质和关键在于一个“气”字,即锻炼真气,培补元气,扶植正气,所以它能扶正祛邪、强身固本,增强人体机能,提高抗御疾病的能力。导引锻炼要求尽量放松、安静、自然,消除各种紧张、焦躁情绪,摒除不良欲望和杂念,所以它能缓冲大脑对外界的应激性反应,消除各种有害因素的恶性刺激,对大脑皮层起到保护作用。导引锻炼还能降低基础代谢,减少人体对能量的消耗,同时对人体周身,尤其是对腹部起到很好的按摩作用,能有效地增进食欲和消化吸收功能。此外,导引锻炼不但可以健全体魄,同时也是一种修身养性的好方法。长期坚持导引锻炼,可以充分发挥人体自身的潜力,有效调节内在的积极因素,起到其他方法或手段所无法达到的自我控制与自我平衡的作用。

导引内容丰富,功法流派众多。按照导引锻炼的三个要素调身、调息、调心来区分,大致可以分为三个类别:一是静功,以调心、调息为主,使身体处于相对宁静状态,通过意念逐渐加强自我控制能力,来达到健身除病的目的;二是动功,以调身、调息为主,增强身体姿势变化对气机运行和血脉流通的影响,通过调节呼吸、变换姿势来养生治病;三是保健功,主要运用自我按摩、拍击等锻炼方法,达到疏通经络、活动筋骨、调理气血、增进身心健康的目的。

(二)武术

“武术”一词,最早见于南朝·宋·颜延年《皇太子释奠会》诗:“偃闭武术,阐扬文令。”原意是指军事,后来成为以技击为主要内容,注重内外兼修,以套路或搏斗为运动形式,多种传统体育项目的总称。

武术,作为中华民族宝贵的文化遗产,它在古代具有军事和强身的双重性质。作为一种格斗技能,对士卒进行严格的训练,可以增强保护自我、克敌制胜的本领,提高士卒的自信心和战斗力。武术项目在民间亦有广泛的开展,尤其是受到广大青少年的喜爱。长期坚持武术训练,不但可以增强体质,提高自卫防身的能力,而且可以培养坚强意志和勇敢精神。所谓“艺高人胆大”就是这个意思。至于出现较晚的武术套路,则是以“武”与“健”密切结合为前提,以理论和实践相结合为宗旨创编出来的。把武术项目用于保健养生,不但在我国有着优良的传统,而且它正在走向世界,引起越来越多的国际友人的关注和兴趣。

使人体各部分都能通过科学的运动而得到全面的锻炼,是武术显著的特点。无论是以踢、打、摔、拿为特征的各式各样的拳术,还是以击、刺、劈、格为特点的长短轻重不同的器械运动,每个套路中都包含着相互连贯、难易有别的许多动作。既有迅疾快速的劈击,又有舒缓轻柔划抹;既有前吐后吞,又有左右旋转;既有腾空高跃,又有贴底穿盘。训练时,要求习武者精神集中,头、颈、躯干、四肢、关节都要协调运动。训练得当,多姿多彩的协调而连贯的动作,必然会对习武者全身产生许多方面的良性影响。所以说,武术是祖先留给中华儿女的厚赐。武术的“古为今用”已经在当代中国蔚然成风。

武术种类很多,一般来说可以分为五大类:

1.拳术。如长拳、南拳、太极拳、形意拳、通臂拳、少林拳、八极拳、象形拳、地趟拳、翻子拳、劈挂拳、八卦掌、戳脚等。

2.器械。器械分为四个类别:一是刀、剑等短器械;二是大刀、枪、棍等长器械;三是双刀、双枪、双钩、双剑等双器械;四是三节棍、九节鞭、流星锤、绳镖等软器械。

3.对练。对练可分为两人对练、三人对练和多人对练。对练是按照事先编排好的动作进行攻防格斗的套路练习。从对练的形式上看,包括徒手对练、器械对练、徒手和器械对练。

4.集体操练。集体操练是六人、十二人或者更多人数的徒手或持器械列队演练,演练可以编排图案、或采用音乐伴奏,使队形整齐、动作一致、气氛和谐、形式美观。

5.散打。散打也叫散手,古代称为相搏、手搏、技击等,是两人徒手面对面地打斗。散打是中华武术的精华,长久以来在民间广为流传和发展,备受广大人民群众欢迎。

第二节 祖国传统运动养生学的形成和发展

当人类告别了野蛮状态,发展到最终和动物相区别而可以在完全意义上称为“人”的时候,原始社会就产生了。在漫长的岁月中,人们在适应大自然,并为了求得生存,战胜灾祸,而和异常的自然现象或猛兽作斗争的同时,逐步锻炼出坚强的意志和健壮的体魄。随着社会的进步和人类生活环境的改善,人们开始追求延长寿命、提高生存质量。于是,音乐、舞蹈、体育等应运而生。这种情况,是一种社会演变过程中的普遍现象。中国的传统运动起源很早,而且养生除病的作用特别显著。这从以下的叙述中可以看到。

一、祖国传统运动养生学的形成期

从远古到先秦,是祖国传统运动养生学的孕育和形成期。

人类发展史以许多真实可信的资料(如考古发掘的实物、文献和岩画等)证明,狩猎活动是人类最古老的生活内容,同时也是人类为了维持生存和避免虫兽伤害所必须进行的自卫活动。人们在和凶禽猛兽搏斗中,为了增强战斗力,使用了石块、棍棒,并不断开发智力,发明了弓箭、刀矛等。原始武器的使用,不但提高了狩猎的能力,增加了人类的自信心,而且使智力和体力都得到了很好的锻炼。人类在狩猎的同时,还学会了捕鱼。站在水边用原始的渔叉刺鱼,既需要很好的观察判断力,又需要勇武果断的动作,才能有所收获。如果要到水里捕捞更多更大的鱼,则需要编织木筏竹排,或打造独木舟,又要掌握平衡和划水的技巧。通过狩猎和捕鱼,人类既满足了生存的需要,适应了环境,同时也锻炼了视力、听力和体力,投掷、平衡、奔跑、腾越等投巧动作日益熟练,并在实践中加以总结和提炼。于是,传统武术的幼芽就从狩猎和捕鱼活动中开始萌发了。

由于先民们所处的远古时期的自然环境艰苦复杂，那时人们还不懂得饲养禽畜和种植庄稼，一切生活用品都必须向自然索取，因此他们的生活水平极其低下，而他们的生活环境也是充满危险的。一方面，追击猎取目标，需要他们迅疾奔跑；另一方面，躲避凶禽猛兽的伤害，也需要他们快速反应。奔跑追赶和应急躲避都要消耗大量的体力，筋疲力尽之时，不得不稍事休息。人们由原先急促激烈运动时的胸式呼吸过渡到舒缓深长的腹式呼吸，这样能较快地实现呼吸的代偿。经过长期的实践，人们体会到腹式呼吸能更快地补偿消耗，消除疲劳，振奋精神。于是有意识地加强了这方面的锻炼，并由此发展为后来以呼吸吐纳为特征的导引养生之术。

对于祖国传统运动养生学，古典书籍中有许多有趣的记载。如古老的《诗经·小雅·天保》中就表达了人们对延年益寿的渴望：“如月之恒，如日之升，如南山之寿，不骞不崩。如松柏之茂，无不尔或承。”如月照光华四射，如旭日喷薄而出，人的寿命就是要像日月那样，富有朝气和神采；如松柏四季长青，经冬不凋，如南山那样巍然屹立，永不崩坍陷落，人的寿命就是要像松柏高山那样顽强和长久。这是多么美好的愿望啊。然而，如何才能办到呢？《黄帝内经素问·上古天真论》比较现实地回答了这个问题：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，……故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”又云：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”从上文可以看出，古人讲健康长寿之时，特别重视天人合一的整体观，既对周围环境、饮食起居有需要提醒的注意事项，又对形体素质、精神意志提出具体的要求。即要想长寿，尽终天年，首先必须“知道”。这个“道”字，至少有三层意思：一是自然规律；二是饮食起居习惯；三是养生方法。其次强调，若要养生，必须做到“精神内守”、“恬淡虚无”，即要集中精神，摒除一切私欲杂念，同时要尽量避免虚邪贼风的伤害和力所不及的劳作，才能“形与神俱”，“真气从之”，“度百岁乃去”。在几千年以前，我们的祖先能有这么清晰的认识，是难能可贵的。

老子《道德经》云：“致虚极，守静笃”，“见素抱朴，少私寡欲”，“道法自然”。（《老子》第十六、十九、二十五章）

孟子曰：“我善养吾浩然之气。”“其为气也，至大至刚，以直养而无害，塞于天地之间。其为气也，配义与道；无是，馁也。”（《孟子·公孙丑上》）

庄子曰：“善养生者，若牧羊然，视其后者而鞭之。”“壹其性，养其气，合其德，以通乎物之所造。夫若是者，其天守全，其神无

郤,物奚自入焉!”(《庄子·达生》)又云:“纯粹而不杂,静一而不变,惔而无为,动而以天行,此养神之道也。”

以上论述,不但奠定了古代养生学的理论基础,描绘了基本动作的雏形,而且还正式提出了“导引”的概念,还说明了通过导引,达到长生的目的,已经以彭祖为典型,形成一个群体。

《吕氏春秋·尽数》云:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。郁处头则为肿为风,处耳则为偏为聋,处目则为蔑为盲,处鼻则为鼽为窒,处腹则为张为疔,处足则为痿为蹇。”《吕氏春秋·古乐》云:“昔阴康之始,阴多,滯伏而湛积,阳道壅塞,不行其序,民气郁阏而滯著,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”从以上论述可以看出,古人认为气郁不通是百病之源,而行之有效的办法是“作为舞以宣导之。”这里说的“作为舞”,当是编排舞蹈、导引之类的套路和动作。“宣导之”,则表明了舞蹈导引的保健、医疗作用。

“武术”一词,在远古时代虽然还未出现,但尚武精神和技术动作在中国早已广泛流传,并被总结提炼而广泛地用于军事目的的。

以上资料足以说明,从远古到先秦时期,传统运动养生学逐步形成,并积累了大量的经验和方法,其中的精华部分,还上升到理论,被多种文献记载下来,对后世产生深远的影响。

二、祖国传统运动养生学的发展期

从两汉、三国、魏晋到元代是祖国传统运动养生学的发展期。

在经过长期的社会动荡和战乱之后,公元前206年高祖刘邦推翻了秦朝,击败了项羽,统一了中国,建立了大汉王朝。在此后的数百年里,中国社会基本上处于一种政治稳定、经济繁荣、文化发展的状态之中。祖国传统运动养生学在这个时期也得到了蓬勃的发展。

1973年,长沙马王堆汉墓的发掘震惊世界。其中三号墓出土的西汉早期导引图,成为现存最早的导引图谱实物。该图谱中,精心绘制了人体各种运动姿势共44个,有男有女,有老有少,形象生动,姿势各异。有闭目静坐的,有双手抱头的,有收腹下蹲的,有弯腰打躬的,有站立仰天的,有屈膝下按的,还有几个动作是持械运动的。特别令人感兴趣的是,有的动作还标有名称和作用。由此可见,在汉代,导引已经发展成为一种健身活动,它开展的范围十分普遍,男女老少都可以用为养生之法,而导引既可以徒手练习,也可以手持器械练习。

据《三国志·魏书·方技传》记载,华佗是东汉末年沛国谯县

人“晓养性之术，时人以为年且百岁，而貌有壮容。”他认为“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”因此，他效仿“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。”他模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的神态和动作，结合呼吸吐纳、导引行气的规律和方法，创编了一套著名的养生健身却病功法，名为五禽戏。五禽戏内练精、气、神，外练筋、骨、皮，使血脉流通，脾胃健运，身体强壮，精力旺盛，实为民族传统体育运动和养生健体的瑰宝。五禽戏对后来武术中的象形拳，如猴拳、螳螂拳、形意拳、八卦掌，以及南拳中的某些像形动作，都有直接而深刻的影响，只不过这些拳术在维妙维肖地模拟各种动物姿态的同时，把攻防技术也揉合进去，这样既使动作更加流畅，又使拳势威猛。

魏晋南北朝时期，呼吸吐纳、行气导引之术，进一步得到普及和推广。这个时期，对导引养生最有影响的代表人物当数葛洪和陶弘景。葛洪在《抱朴子》中第一次明确提出了三个丹田的部位（《抱朴子·地真》：“或在脐下二寸四分下丹田中。或在心下绛宫金阙中丹田也。在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。”）后世静功意守锻炼，都以《抱朴子》所言上、中、下三丹田为标准部位。陶弘景所著《养性延命录》，集南北朝以前中国导引养生术之大成，在中国传统运动养生学中处于承上启下、继往开来的重要地位。书中提出的“吹、呼、唏、呵、嘘、咽”六字诀，对静功修炼大有裨益。全书共分六篇，分别从教诫、食诫、杂诫、服气疗病、导引按摩等方面，介绍了古代养生的方法，且保存了极有价值的古代养生学的文献资料。这部著作还载述了华佗五禽戏的具体动作，并兼收了动功和静功的各种练习方法，主张养生必须动静结合。这种观点，对于导引养生有着积极的指导意义。

隋·巢元方著《诸病源候论》，收载吐纳导引方法260余种，根据不同病症，施以相应的导引动作。因人因病灵活运用，并与呼吸吐纳结合起来，因此很有实效。

唐代名医孙思邈，他汲取《黄帝内经》的精髓和彭祖、老子、列子、扁鹊、华佗、葛洪等人的养生思想和天竺国婆罗门的按摩方法，在他的鸿篇巨制《备急千金要方》中专门写了《养性》一篇，成为我国历史上比较全面而系统的养生学著作。孙思邈在《养性》中写道：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲，及强所不堪耳。”从中可以看出，孙思邈不但继承了华佗的养生思想，而且把这种观点加以发扬。孙思邈还详细介绍了彭祖调气法、老子按摩法和天竺国婆罗门按摩法，指出调气法和按摩法不但有养生健体的作用，而且有防治疾病的功效。后世的“八段锦”就是在借鉴这些功

法的基础上编排出来的。

宋徽宗时由官方主持编纂的《圣济总录》是一部医学巨著，其中咽津、导引、服气三部分，对北宋以前的养生导引方法进行系统总结，一些保健功法流传后世，沿用至今。如探击天鼓，就是鸣天鼓；拭摩神庭，就是浴面；下摩生门，就是摩腹。虽然古今名称不同，但所起到的养生保健作用是一样的。此外，书中介绍的呼吸锻炼和注意事项，也有借鉴价值。

元代丘处机著有《摄生消息论》，因为实用价值很高，所以在历代养生典籍中享有盛名。书中强调“四时调摄养生治病大旨”，指出四时养生各有要求，如果违背四时养生规律，就很可能生成疾病，而有效的预防方法是坚持进行呼吸吐纳锻炼。陶弘景在《养性延命录》一书中提出的“六字诀”，丘处机在《摄生消息论》中具体地给予运用和发挥。

宋元时期也是传统运动养生学快速发展的时期，许多专著相继问世。如赵自化的《四时颐养录》、刘词的《混俗颐生录》、陈直的《寿亲养老新书》、无名氏的《八段锦》和张君房的《云笈七签》都成书于这个时期。这些著作的出版和保健养生方法广为流行，为人们强身健体、防治疾病作出了积极的贡献。

综上所述，从汉代到宋元，是祖国传统运动养生学的发展时期。在1000多年的时间里，养生的理论不断完善，养生的方法不断改进，养生的群众基础日趋深厚，养生的著作如雨后春笋，层出不穷。养生学的著述和实践为中华民族的文化宝库增添了光辉。与此同时，民间习武成风，群众对武术的喜爱程度不断提高，崇文尚武逐渐成为中华民族的精神追求和优良传统。

三、祖国传统运动养生学的成熟期

从明朝到民国是传统运动养生学的成熟期。

在我国明朝，传统运动养生学又有新的发展，有关导引养生的著作，如沈仕的《摄生要录》、万全的《养生四要》、李渔的《颐养》等著作大量涌现，比历代同类书籍数量的总和还多。

在这个时期，导引养生的理论和方法，渗透到医学的各个领域并被广泛应用，促进了导引养生和祖国医学的紧密结合。中医理论给养生导引以启迪与指导，导引养生又拓展和丰富了中医治疗学的范围和内容。许多著名医学家，如李时珍、张景岳、徐春圃、杨继洲、龚廷贤、徐大椿等，都在养生导引方面有所建树，并写出了专门著作，从而使导引养生更受到社会的普遍重视。

武术的发展促使它与导引相互影响和结合，太极拳的创编就是这种结合的丰硕成果。河南温县陈王廷是明末清初的一位杰出武术家，他参考《黄庭经》“嘘吸庐外，出入丹田”的导引、吐

纳方法,在继承戚继光“拳经三十二势”的基础上,创编了陈氏太极拳。这套拳法在锻炼时,要求意识、呼吸和动作三者紧密配合,达到内外一致,养生效果颇为显著。后世又将陈氏太极拳分别改编成杨氏、吴氏、武氏、孙氏太极拳,虽动作和架式有所不同,但拳理相通,都具有良好的养生保健作用。这些功法均以动功为主。

清代徐世方编著的《寿世传真》、方开编著的《延年九转法》、潘伟时编著的《卫生要求》等,都对养生保健功法予以系统介绍,成为后世研究和学习养生保健方法的重要参考资料。而王祖源编著的《内功图说》,则重点介绍了十二段锦总诀和各种按摩导引功法,同时附以十二段锦图解、易筋经图解,图文并茂,使人容易理解和修习。

近代养生家阮福明、丁福保采集道家《全道藏》、《道藏辑要》以及《云笈七笺》的精华部分,合编了《道藏精华录》共100种,对养生要诀、练功秘旨、导引、调气等内容一一介绍和论述,选材精当,行文流畅,对后世很有影响。又有蒋维乔的《因是子静坐法》,对导引锻炼中的诱导入静和呼吸方法具有指导意义,并有一定的特色与效果,对近代导引养生的研究,特别是对静功的锻炼颇有启发。

纵观明朝至民国,在近600年的时间里,养生导引之术与武术在各自发展的同时,二者相互渗透和紧密结合,绽放出一簇簇、一朵朵武林奇葩。同时,导引养生术被医学借鉴和应用,不但促进了祖国医学的发展,并最终成为祖国医学的一个重要组成部分;而且在祖国医学理论的指导下,导引养生术进一步得到改进和完善。在这个时期,大量涌现出来的养生导引名著、武学名著和医学名著。祖国传统运动养生学在这个时期已经发展成熟,它不但成为我国、同时也成为人类的共同财富。

四、祖国传统运动养生学的规范期

从1949年10月新中国成立到现在的50多年,是祖国传统运动养生学的规范期。

中华人民共和国成立之后,党和政府十分关怀和重视包括导引和武术在内的体育工作,政务院(即后来的国务院)专门组建了国家体育运动委员会,对全国体育工作进行领导和管理。毛泽东同志亲笔题辞“发展体育运动,增强人民体质”,成为我国体育工作的指导方针。从此,全民健身运动在神州大地上普遍开展,我国的体育运动水平不断提高,国民身体素质显著增强,传统运动养生和武术发展到一个崭新的阶段。

早在1949年新中国建国之初,中华全国体育总会就宣告成

立,并很快召开了武术座谈会,把武术正式纳入新中国体育工作的议事日程。1953年,在天津举办了大规模的全国民族体育项目的表演及竞赛大会,展示了民族体育项目的丰富多彩和中国武术的博大精深。1954年,国家体委设置民族形式体育委员会,专门负责武术的挖掘整理与普及提高工作,使我国的武术运动走上了规范化管理和发展的道路。与此同时,在唐山和上海相继建立了研究导引养生的疗养院和研究所,使古老的养生理论和导引方法更科学更有效地为人民大众的健康服务。

从1957年开始,国家体委多次组织全国武术名家,在继承我国武术优良传统的基础上,以严谨慎重的工作态度,对太极拳、初级长拳、南拳、刀术、剑术、棍术、枪术等20多个武术项目进行整理,并对其套路和动作加以规范。继后,还组织编写了体育学院武术通用教材,在全国体育院校和高等院校的体育系武术专业进行教学,为国家培养高级武术人才。在此后的几十年里,各种武术专著应运而生,使我国的武术运动,百尺竿头,更进一步。

为保护和发展民族形式体育运动项目,国家还把拳术、器械、对练、散打等武术项目列入全运会的正式竞赛项目,并正在为武术进入奥运会进行艰苦卓绝的不懈努力。

自1985年以后,全国20多所中医药院校已经联合举办了多次传统保健体育运动会。传运会的项目包括太极拳、长拳、南拳等各种拳术,包括八段锦、五禽戏、易筋经等各种功法,包括长短器械、对练、集体操练等各种形式,套路有统一要求,动作有明确标准,裁判有严格规定,赛事有规范管理,受到国家主管部门的重视和中医药院校的欢迎。今天,传运会已经成为各中医药院校之间比试功法和切磋武艺,加强交流,相互学习,取长补短,增进友谊的一项重要重要的集体活动。

在体育运动方面,目前我国举办的各种运动会,在规模和档次方面,最大最高的是全运会。除全运会以外,当数全国大学生运动会。而武术一直是全国大学生运动会的正式比赛项目。

新中国成立以来,特别是在改革开放以后,祖国传统养生运动的大力开展,不但提高了我国人民的自信心和身体素质,而且也增进了各国人民接触和友谊。

人类进入21世纪以后,回归自然的愿望日益强烈,非药物治疗法受到越来越多的人们的青睐。随着我国对导引养生机理研究的进展,其养生保健、防病治病作用,在国际上受到愈来愈多的团体和个人的重视。来我国考察学习的国际友人日益增多,要求我国派出专家教授到国外执教的国家和地区也为数不少。我国传统运动养生学正在为世界人民所了解和接受,它的广泛传播必将为人类健康作出不朽的贡献。