



普通高等教育「十一五」国家级规划教材

普通高等学校公共体育示范教材
全国高等学校体育教学指导委员会推荐

单色版

中国传统养生

编委会 组编

本分册主编 李重申



高等教育出版社
Higher Education Press

Traditional Health Care



内容提要



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

普通高等学校公共体育示范性教材

全国高等学校体育教学指导委员会推荐



中国传统养生

编委会 组编

本分册主编 李重申

高等教育出版社

开	本	787 × 1092 1/16	次	2007年6月第1版
印	张	11.75	次	2007年6月第1次印刷
定	价	240.000	元	12.80元

本教材由教育部组织编写，经教育部审定，可作为全国高等学校公共体育课程教材。

责任编辑 李重申

00-85458-00

内容提要

中国传统养生文化融各种防病、治病、健身、修炼方法于一体,它以中国哲学为理论基础,汇集道、儒、佛、医、武的思想精华,不仅具有健身延年的实用价值,而且映射出中华民族文化品格、民族心理、思维方式的特色。

中国传统养生,其来源范围之广、内容之多,令人目不暇接。了解中国传统养生文化,旨在表述养生对人类生命全方位的影响。它是一门学问,是一门中国的传统学问,有理论也有方法。这门古老的学问,目前正在焕发新的活力,也越来越受到人们的重视。养生要养好,一鳞半爪地学习一些养生方法是不够的,必须懂得养生理论,理解其思想真谛。

图书在版编目(CIP)数据

中国传统养生:单色版 / 李重申主编;

编委会组编. —北京:高等教育出版社,2007.6

ISBN 978-7-04-021428-4

I. 中… II. ①李…②编… 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 (2007) 第 073959 号

策划编辑	范 峰	责任编辑	尤超英	封面设计	刘晓翔
版式设计	北京人和文化发展公司	责任印制	宋克学		

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 11.75
字 数 240 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2007 年 6 月第 1 版
印 次 2007 年 6 月第 1 次印刷
定 价 12.80 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 21428-00

编委会

总主编:

季克异 郑厚成 孙麒麟

主 审:

林志超 (全国高等学校体育教学指导委员会顾问, 北京大学体育部教授)
黄汉升 (国务院学位委员会体育学科评议组组长, 全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长, 福建师范大学副校长, 博士生导师)
王家宏 (国务院学位委员会体育学科评议组成员, 全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长, 苏州大学体育学院院长, 博士生导师)

编委会成员 (按姓氏笔画为序):

刁在箴 (华中师范大学教授)	王永祥 (东北大学教授)
王崇喜 (河南大学教授)	刘忠武 (哈尔滨师范大学教授)
孙麒麟 (上海交通大学教授)	张 威 (清华大学教授)
张外安 (湖南大学教授)	张惠红 (南京体育学院教授)
张瑞林 (山东大学教授)	李重申 (兰州理工大学教授)
陈 瑜 (东南大学教授)	陈小蓉 (深圳大学教授)
陈海啸 (华侨大学教授)	季克异 (北京师范大学教授)
郑厚成 (大连海事大学教授)	郝光安 (北京大学教授)
谢 彬 (华中科技大学教授)	薛雨平 (南京大学教授)

本分册主编: 李重申 李金梅 陈雁杨

本分册参编人员 (按姓氏笔画为序):

毛丽娟 (上海交通大学)	司 璞 (西安理工大学)
田桂菊 (深圳职业技术学院)	龙 明 (暨南大学)
刘 可 (西北民族大学)	乔 梁 (兰州交通大学)
吴 明 (南京大学)	张 峰 (西北政法大学)
周学荣 (南京师范大学)	张 有 (兰州理工大学)
李小英 (华东师范大学)	李小唐 (兰州理工大学)
李小惠 (兰州理工大学)	李金梅 (兰州理工大学)
李 娜 (深圳职业技术学院)	李重申 (兰州理工大学)
杨 忠 (兰州商学院)	陈雁杨 (深圳职业技术学院)
郑志刚 (深圳职业技术学院)	林 春 (兰州理工大学)
路志俊 (兰州理工大学)	谢 瑾 (西安交通大学)
廖世雄 (西北民族大学)	

前言

《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。”并明确要求把“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”作为造就新世纪合格人才的一项重要教育使命。为充分发挥学校体育教育的作用，在全国高校体育教学指导委员会的统一部署下，针对高校体育课程中存在的“教育观念落后、教学模式单一、教材内容陈旧和课程编制老化”等弊端，组织全国高校公共体育课程教学领域的专家编写了这套系列教材。

课程改革中的教学结构，是由教师、学生和教材这三大要素构成的，而教材作为旨在达成某种教育目的的手段或媒介，既受课程目标的制约，其本身又直接影响教学质量的提高。因此，如何贯彻《全国普通高校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》），构建符合高校体育课程改革需要的教材体系，是我们编写这套教材想要解决的问题。本套教材力求做到以下几方面：

1. 根据“以人为本”的教育思想，力求通过阐明人与人、人与自然、人与社会之间的紧密联系，使学生不断更新体育观念，增强参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康教育知识，最终达到促进健康、增强体质和养成终身从事体育锻炼习惯的总目标。

2. 根据《纲要》提出的“三个自主”的原则，最大限度地满足不同学生的运动兴趣，本套教材力求能够适应多种课程类型的需要，并与网络系统相匹配，为构建立体化教材体系奠定基础。

3. 本套系列教材包括《现代体育与健康文化导论》、《足球》、《篮球》、《排球》、《乒乓球》、《网球》、《健美操》、《游泳》、《田径》、《定向越野》、《武术与搏击》、《中国传统养生》、《攀岩》、《冰雪运动》等分册。为了适应《纲要》提出的五个“目标领域”，各分册教材将淡化运动项目自身的专业体系，着眼于运动实践所包含的认知、技能、体力和情感活动，充分体现教材分类的丰富性、回归性、关联性和严密性，最终达到有利于传授知识技能、促进身心健康、倡导竞争精神、培养独立意识、注重个性发展、实施人格教育和提高各种能力的目的。

本套教材由全国高等学校体育教学指导委员会组织编写，前后经过两年多时间，凝聚了全国数十所高校的资深专家、教授的辛勤劳动与智慧。我们期待这套教材在体现“关注个体差异、贴近生活实际、便于自主学习和个性发展”这些特点的同时，能通过知识学习、能力培养与情感体验的有机结合，更有利于激发学生思考问题和深入探究的欲望，以便为优化全国普通高校的体育教材体系发挥积极的引导和促进作用。

衷心感谢全国高等学校体育教学指导委员会各位专家的悉心组织与指导，感谢北京大学、清华大学、南京大学、上海交通大学、山东大学、深圳大学、兰州理工大学、华侨大学、国防科技大学、哈尔滨师范大学、华中科技大学、东北大学、东南大学、南京体育学院、河南大学、华中师范大学、湖南大学、华东师范大学、西南师范大学、洛阳师范学院、河北师范大学、福建师范大学、山西师范大学、武汉科技大学、大连海事大学等高校为编写本套系列教材给予的大力支持。特别感谢高等教育出版社体育分社的大力支持与帮助。

编委会

2007年1月

目 录 CONTENTS

绪 论	1
第 1 章 养生学概述	3
第一节 养生学的原理	5
第二节 养生与运动	8
第 2 章 传统导引	11
第一节 导引的理论基础	13
第二节 导引养生的功法	13
第 3 章 平阴阳 调刚柔	51
第一节 “尽性立命”的太极功法	54
第二节 “静里乾坤”的呼吸功	76
第 4 章 运动养生功	81
第一节 活络筋骨的腰腿功	83
第二节 强身健体的调养功	92
第 5 章 修持养生功	99
第一节 刚柔相济的舞蹈	101
第二节 练神畅志的体操	114
第 6 章 传统世俗养生法	123
第一节 四时养生法	125
第二节 生活起居养生法	130

第 7 章 养生按摩与保健 141

 第一节 养生按摩 143

 第二节 养生保健 149

附 录 名家养生经验 165

参考文献 175

后记 177

绪 论

人类每天的生活，处处都蕴涵着养生的道理。养生的目的不是为了学技术，而是为了健康长寿。数千年来，我国人民在实践中创造了许多养生的方法，积累了不少保健的理论，为华夏民族的健康和繁衍作出了重要的贡献。

中国传统养生学的内容很丰富，各派学说各有千秋。但都认为：养生之本是养性和养德。修身以道，修道以仁，积善有功，长存阴德，善养生者，当以德行为主，而以调养为佐。主张养生不是“开源”而是“节流”，提倡“灯用小炷（炷指灯芯）”的理论，以减少人体能量的消耗，减缓人体的新陈代谢，以不使人体的各器官和细胞组织过早地走到代谢的尽头为宗旨。

在中国传统的养生学中，蕴涵着不少精华和学术资源，如“由臆达悟”的思维方式与境界，“天人相应”、“天人合一”的生命观念，“气”、“阴阳”、“五行”、“经络”等概念。中华养生学是一门贯穿中国哲学精神并印证实践对理性的思辨艺术。它渗透了儒、佛、道、医、武术诸家学说的传统养生理论，尤其重视对生命的体验，讲究顺应自然的节奏和法则。可以说，中国传统养生学既有人文角度的抒怀，又有科技角度的钩玄；合而视之，它是一门文化养生学。其方法是哲学的、个性顿悟的、生活与实践体验的，而核心是研究人、服务人，这是“养生”活动与价值实现的出发点和归宿。



一、走进中国传统养生

养生作为中华民族民间的文化土壤中生长起来的一种健身形式，其文化的特质具体体现在传统养生的功法、技术及其传播交流之中，体现在相关的养生现象之中，如历史留存下来的各种有关养生的文物、遗迹和文献等。时下，如养生功法的演练、保健按摩构成了中国传统养生的一种独特的文化景观。

中国传统养生学以中国民间的、大众的健身文化为根基，既深受儒家、医家文化的影响，又明显表现出对佛家、道家境界的追求，它以其特殊的健身范式体现出中华民族深厚而广博的文化与智慧。养生本身所体现及带给人们的正是一种使人有置身于传统“家园”之中的感觉，并且能够从中体认到某种“本质的和伟大的东西”。

中国传统养生学在其数千年的生成、发展及演变过程中，吸纳了众多文化因子，形成了形式独特，且包容广泛的身体运动样式。

追寻中国传统养生学的健身本体，正是对传统养生的一种正本清源，一种文化寻根，是对养生作为中国传统健身形式的“本质”、“本源”、价值的论证。



二、中国传统养生的功能

中国传统养生主张“人法自然以养生”。先人不仅提出了顺应自然的养形调神观，而且还提出了重神轻形的形神共养观、动静结合与顺应自然的养生观、节阴阳而调刚柔，以和为尽矣等。性命是修行之根，只有将精、气、神三位一体修炼，才能健康长寿，即“气聚则精盈，精盈则气盛……养生之士，先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健而少病”。



三、中国传统养生的意义

中国传统养生学本体的生成、演变有其自身的规律，有其具体的历史文化语境。它在中国悠久文化的传统中孕育生成，又在新的历史态势中历经不断的嬗变，特别是 20 世纪以来，在现代体育文化的不断冲击下，中国传统养生学从本体到形式都不可避免地产生了一定程度上的变易甚至遮蔽。

中国传统养生学不同于现代体育。养生讲求心静，气和，阴阳平衡，体态自若，它追求健康长寿而不为强壮，感召对生命的敬畏，最终培养人的习惯性保持机体动态平衡的意识。现代体育讲求强化体能，它以田径、体操、球类、举重、摔跤等竞技运动为基石，强调生命力的表现和超越，最终增强人的体质和体能，提高人的速度、耐力、力量等身体素质。

中国传统养生学的特有境况（中西方体育的双峰对峙），使之容涵了古今、中西、人文传统与科学构建的多元冲突和媾和。那么，怎样才能超越传统与现代的对立，为中国传统养生学在现代化中寻找一片安身立命的沃土呢？从养生所赖以生成的中国传统文化出发，确立真正的养生本体，考察养生在 21 世纪的历史使命，以揭示传统养生学特有的发展规律。

普通高等学校公共体育示范性教材 ■ 中国传统养生

第1章

养生学概述



世界上只有一种疾病：细胞故障。

导致疾病只有两个原因：营养不良与毒素侵袭。

在健康和疾病之间，存在有六条渠道：营养、毒素、心理、生理、遗传与医药。

章前导言

中国传统养生是中国传统文化的重要组成部分。它以中国哲学为理论基础，汇集儒、道、佛、医、武的思想精华，不仅具有健身健体的实用价值，而且映射出中华民族的文化品格、民族心理、思维方式的特色。

中国传统养生是以一种仿照天道的生命内求过程，这种生命内求即包括认识生命、改造生命、敬畏生命，是一种心身紧密结合的自我创造、自我历练、自我更新。

中国传统养生包括：形体调节、呼吸调节、心理调节、运动调节、生活调节等。其中每项又有十分精深的经验总结，构成了中国传统养生的主体，其技术之卓越，经验之全面，效用之彰显，底蕴之深厚，在世界养生文化体系中可谓首屈一指。

学习目标

- ◎ 走进中国传统养生之道
- ◎ 了解养生的原理
- ◎ 了解运动与养生的关系

目次

第一节 养生学的原理	5
第二节 养生与运动	8

关键词

养生 修养 运动 防伤

养生，又称为卫生、摄生、养性。养生学又称为养生之道，是研究如何增强体质、防御疾病、延长寿命的学问。

中国传统养生文化发展的推动力来自医学与宗教，或者说是来自人的健康与精神需求。

中国养生学在几千年的历史传承中，秉承了从简单到多样、从低级到高级、从零散到系统的发展规律，并融各种防病、治病、健身、修炼方法于一体，以中国哲学为理论基础，汇集道、儒、佛、医、武术的思想精华，不仅具有健身延年的实用价值，而且映射出中华民族文化品格、民族心理、思维方式的特色。中国传统养生学已成为中华文化的重要组成部分，并从一个特定的层面代表了中华文化的特征和本质。

第一节 养生学的原理



养生学的目的的一定不能是舒适；因为对人的力量和感觉的这种照顾乃是娇惯，也就是说，它的结果将是虚弱和无力，以及生命力由于缺乏锻炼而导致的逐渐熄灭；正如过于频繁和剧烈地运用生命力也会使其耗尽一样。

我们的祖先很早就掌握了一些对养护身体有益的措施，但养生活动上升为有理论指导的养生学，一般还是认为形成于百家争鸣的先秦时期。古代知识分子一向有“治身与治国，一理之术”的思想，所以各学派都重视养生之道，并见仁见智，各有发挥，但贡献较大的是道家、儒家、佛家、医家和武术家。

在先秦这一中国传统文化的原创时期，诸子百家都程度不同地关注过生命问题，但最突出地弘扬古老文化传统中之生命精神的却是道家。道家哲学的最高范畴“道”本质上便是一个包含生命意蕴、融宇宙之本与生命之本为一体的概念，是对生命存在进行形而上的终极思考而得到的理论结晶。道家哲学本质上是一种生命哲学。

道家生命哲学在内在结构和理论形式上表现为一系列相互关联的观念体系，主要包括以“道”为核心的生命本源观、以“气”为基础的生命机制观、以“德”为内涵的生命本质观、以“自然”为特征的生命本性观、以“形神”二元一体为基础的生命结构观、以“生死”自然之变为内容的生命过程观、以“重生贵生”为准则的生命价值观、以“自然无为”为原则的生命存在观、以“形神兼养”为特色的生命修养观、以“身心超越”为目标的生命境界观。这些观念都是围绕生命问题展开的，可统称为生命观。道家生命观是其生命哲学的理论核心和观念形态，它规定着道家生命哲学的理论旨趣、思想特色和精神格调，构成了道家生命哲学的基本内涵。只有从不同角度、不同层面对道家生命观进行深入而系统的研究，才能准确揭

示道家哲学的生命意蕴，全面了解道家生命哲学的丰富内涵和理论特色，进而透过道家哲学的生命精神来体悟整个中国传统养生哲学的精神实质。

对养生学有重要影响的另一个学派是儒家。由孔子创立的儒家学说以“修身、齐家、治国、平天下”为己任，所以也很重视养生。儒家也和道家一样，强调清心寡欲，主张劳逸有度，认为过劳和过逸都会致病。值得注意的是，老子不言仙，孔子不言神圣，提示人们自主地对待养生之道。

佛家重视精神超脱。佛家认为，养生不仅是指人的生命长短，而且从全面的概念上完善养生的意义。用“长寿、宝贵、康宁、吉祥、平安”五福可以概括佛家养生的要诀。

一、养生的含义

养生是人类生命的一种存在方式。“养生”二字的含义是“保养性命”；“养”有鞠养、培育之意；“生”可解释为生命，也可解释为生机，即活力、生命力。养生实质就是“养育生机”、“培养生机”。养生一词最早见于《庄子》，是根据生命的发展规律，达到保养生命、健康精神、增进智慧、延年益寿的目的的理论和方法。而养生学却是一门以健康长寿为研究目标的科学，它的研究范围仅局限于个人行为，研究个人如何通过自我修养，合理安排好个人的生活、学习、工作、休闲，并进行适度的身体锻炼和调养，以达到祛病延年，获取健康长寿的目标。

二、养生的机理

社会发展的总体状况与人类的健康有着密切的关系。

随着我国经济的持续发展，人民生活水平的不断提高，“健康第一”这一教育思想的提出，“全民健身计划纲要”的实施，全国的平均寿命已递增至 70 岁以上，而上海、北京、广州等大城市的平均寿命已达到 75 岁左右。

不过，根据生物学家的理论推算，人类寿命至少也在 100 岁以上。但绝大多数的人都未能活到百岁，不能尽终天年，其主要原因是遭受各种各样的伤害导致疾病而早衰。

要长寿必须养生，要养生必须防伤。防伤，是养生的基本原理。防伤包括两个方面的含义。一方面是避免伤害，另一方面是增强自身抗拒伤害的能力，防伤必须谨慎小心。人体受损或受益，是在不知不觉中发生的。故养生必须懂得“聚小就大，积一成万”的道理。细小的损伤是大量的，是不易被觉察的，也是最具危害性的。比如某些不良的习惯与嗜好，眼前无害，就不引起警惕，习以为常，等到损害明显形成了，后悔也已晚了。

强身是防伤的积极措施。伤害因素作用于人体，造成人体的损害，其损害程度取决于伤害因素的强度和人体抗拒损害的能力。比如外邪侵入，必须通过“正气虚弱”这一因素起作用，正气不虚，邪气是难以侵入的。养生方法不出二途，一是避害，二是求益。强身即是求益。求益的方法，主要是神形锻炼和补养。



三、养生的基本内容

养生必须神形并养。“神”指精神活动和生命力；“形”指形体，包括精血、脏腑、经络、筋骨、皮肉、毛发等。养生必须神形并养，做到“形与神俱”，“形体为蔽”，“精神不散”，才能“尽终其天年，度百岁乃去”。

(1) 心身修养 包括精神修养，调控个人行为如饮食、起居、睡眠、性生活、环境居室卫生、个人卫生和良好的生活习惯等。

(2) 功法锻炼 通过调息、坐禅、按摩、导引等各种安静精神、活动形体的方法，锻炼形神，强壮形体。

(3) 药饵补养 进食各种具有补养脏腑、气血的药物与食物，以健身健体。

(4) 祛病养病 包括患病之后对待疾病的态度、应当采取的措施以及不同疾病的合理调养方法等。



四、养生必须贯彻终生

人们往往将养生看成是老年人或中老年人的事情，甚至将养生看成是一种养老措施，但实际上，养生是一个终生过程，从胎儿期就应当开始。人类各个年龄段的养生各有不同要求。

出生之前，父母的养生关系到胎气的充实与否。婴幼儿童时期的养生，首重饮食、冷暖、阳光，母乳喂养至关重要。少年壮年时期，是人生的兴盛阶段，养生要特别注意控制性欲。中老年时期，养生的重点是延缓衰老。



五、养生必须全方位

人类处在自然和社会之中，又是“万物之灵”，人们的生活内容十分丰富，与社会的接触面也十分广泛，这样人类受到的损害必然是多种多样、千变万化的。伤害的因素多，养生的方法随之也多。每种养生方法都有其限定的作用，只能预防某些特定的损害。养生如果顾此而不顾彼，也就是说，只注意预防这一种损害，不注意预防另一种损害，是达不到良好的养生目标的。养生必须采取综合措施，全面实行养生，才能获得理想的养生效果。

养生方法很多，我们应全方位去重视。

养生必须全方位实行。养成眠不过久，过久则精气耗散；食不过饱，过饱则肠胃必伤；遇事勿急，过急则伤；喜怒哀乐，过度则伤；谈笑食息，失时则伤；寒暖不慎，步行过疾，酒色淫乐，均易致伤。损伤之极，即可亡身。此古人之所以行不疾行，目不极视，耳不极听，坐不过久，卧不及疲。光寒而衣，光热而解。不及饥极而食，不及渴极而饮。无喜怒哀乐之系其心，无福贵荣辱之动其念也。正如古人所曰：“饥寒痛痒，此我独觉，虽父母不能代之。衰老病死，此我独当，虽妻子不能代也。自爱自全之道，不自留心，将谁赖哉？”此语警惕，足为养生者圭臬（准