



体育院校通用教材

中国传统体育养生学

ZHONGGUOCHUANTONGTIYUYANGSHENGXUE

全国体育院校教材委员会 审定

邱丕相 主编



人民体育出版社

体育院校通用教材

中国传统体育养生学

全国体育院校教材委员会 审定

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国传统体育养生学/全国体育院校教材委员会审定. 北京:

人民体育出版社, 2006

体育院校通用教材

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3061 - 7

I. 中… II. 全… 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 (2006) 第 106924 号

*

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

787 × 1092 16 开本 24 印张 547 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3061 - 7

定价: 32.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编 委 会

主 编：邱丕相 上海体育学院教授、博士生导师

副主编：虞定海 上海体育学院教授、博士生导师

张选惠 成都体育学院教授、硕士生导师

编 委 （以姓氏笔画排序）

关铁云 沈阳体育学院教授、硕士生导师

李士英 北京体育大学副教授、硕士生导师

李旺华 广州体育学院教授、硕士生导师

陈亚斌 西安体育学院教授、硕士生导师

郑旭旭 集美大学体育学院教授、硕士生导师

梅杭强 天津体育学院教授、硕士生导师

曾于久 武汉体育学院教授、硕士生导师

温佐惠 成都体育学院教授、硕士生导师

前 言

传统体育养生学是高等学校体育院系中民族传统体育专业的必修课程之一。近年来随着民族传统体育学科的发展,全国已有近40所高等院校在开设这门课程,并且还有很多院校正在筹建开设传统体育养生课。

传统体育养生是我国宝贵的民族文化遗产之一。作为从事本专业学习的本科学生通过本课程的学习,既能掌握传统养生的一般理论,又能进行一些功法的实践和教学,以适应社会需求,满足现代人对健康、养生的需要,提高生活质量。

本教材依据教育部制定的体育专业课程方案,由人民教育出版社组织了全国体育院校部分资深教师,在近几年进行教学实践总结的基础上,针对学生毕业后的工作出路,选择了相关理论和实践内容进行编写。本教材分为上、下篇两部分,上篇讲授养生学的一般理论,下篇介绍一些流传较广、符合科学养生规律、有一定传统特色的养生功法,授课教师可以从中选择一些内容进行教学。由于功法技术复杂程度一般,重在实践和体悟,亦可进行自学,所以从这个意义上讲,也适用于社会上的一般爱好者。

目前教育部正在组织高等院校体育教学委员会对民族传统体育的课程进行立项研究,出台指导性纲要。一旦实施,本教材可依据课程指导纲要,再加以修订。

本教材主要适用于民族传统体育专业的本科生,也可以从中挑选部分内容用于其他体育专业学生的选修课教学。

本教材是一本全新的首次编写的教材,历时三年,仍存在不少未尽如人意之处,期待广大师生在教学实践中给予批评和提出建议,以便在下一次的修订中加以完善。

参加本书编写的同志主要有(以姓氏笔画为序):王震、石爱桥、白鸿顺、李旺华、杨柏龙、吴京梅、邱丕相、张明亮、张选惠、赵秋菊、高楚兰、费永波、梅杭强、鄢红洁、虞定海、雷斌。

后期工作中张云崖、王言群、牛爱军、马剑等同志参加了补充编写,尤其是牛爱军同志参与了教材的汇集、整理、串稿和校稿工作,借此深表谢意。

《中国传统体育养生学》编委会

2006年5月15日

目 录

上 篇

第一章 中国传统养生学概述	3
第一节 中国传统养生学概念	3
第二节 中国传统养生思想概要	5
第三节 中国传统养生学主要的养生方法	10
第二章 传统体育养生学概述	14
第一节 传统体育养生学的概念和内涵	14
第二节 传统体育养生学的内容和分类	15
第三节 传统体育养生的特点和功能	22
第三章 传统体育养生学的历史渊源	26
第一节 古代养生活的发端	26
第二节 养生理论与方法的初步形成	28
第三节 传统养生理论和炼养术的充实与发展	32
第四节 传统体育养生学的兴盛时期	36
第五节 传统体育养生学的转型与新生	40
第四章 传统体育养生的理论基础	43
第一节 传统体育养生的整体观	43
第二节 阴阳学说在传统体育养生中的应用	45
第三节 五行学说在传统体育养生中的应用	48
第四节 脏腑学说在传统体育养生中的应用	51
第五节 经络学说在传统体育养生中的应用	57
第六节 精、气、神学说是传统体育养生之本	60
第五章 传统体育养生学与现代科学	64
第一节 传统体育养生的生理学分析	64

第二节 传统体育养生的心理学分析	70
第三节 传统体育养生的社会学分析	85
第六章 传统体育养生功法锻炼的基本原则和要领	92
第一节 传统体育养生功法锻炼的基本原则	92
第二节 传统体育养生功法锻炼的基本要领	99
第七章 传统体育养生功法的教学	102
第一节 传统体育养生功法的教学特点	102
第二节 传统体育养生功法的教学阶段	103
第三节 传统体育养生功法的教学方法	105
第四节 传统体育养生功法教学课的结构与特点	112
第五节 传统养生功法图解知识、文字叙述和看图方法	113
第八章 传统体育养生功法交流展示的组织与评判	118
第一节 交流展示活动的组织工作	119
第二节 交流展示活动的评判	124
第九章 传统体育养生学的科研方法	131
第一节 传统体育养生思想的研究	131
第二节 传统体育养生功法的整理研究	134
第三节 传统体育养生功法的锻炼效果研究	135

下 篇

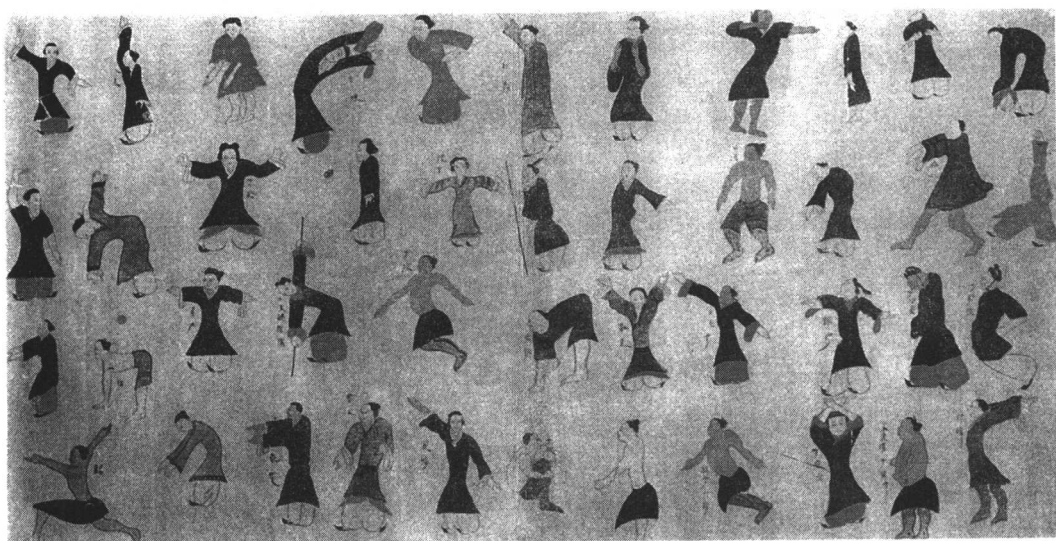
第十章 导引养生功法	143
第一节 放松功	143
第二节 内养功	146
第三节 站桩功	147
第四节 简编马王堆导引术	150
第五节 练功十八法	160
第六节 舒心平血功	181
第十一章 健身气功功法	205
第一节 健身气功·易筋经	205
第二节 健身气功·五禽戏	236
第三节 健身气功·六字诀	267
第四节 健身气功·八段锦	293



第十二章 武术健身功法	314
第一节 少林强壮功	315
第二节 太极桩功	332
第三节 养生太极棒	337
第十三章 按摩拍打功法	358
第一节 自我保健按摩	359
第二节 部位拍打导引	362
第三节 足部保健按摩法	366
附录:传统体育养生学主要典籍资料简介	370

上

篇





第一章

中国传统养生学概述

内容提要：本章主要对中国传统养生学的概念、内容和方法等进行了介绍，并着重分析和归纳了各种中国传统养生思想，包括气一元论思想、天人合一与整体把握思想、重人贵生与积极主动思想等。最后，简要介绍了一些常见的中国传统养生学主要的养生方法。

中国传统养生学是一门颐养身心的学问，它是建立在华夏民族对于人的生命的独特认识的模式之上，具有系统的理论思想和实践方法。中国传统养生学包含着非常丰富的古代文化，形式多样，涵盖人们生活的各个方面，它具有修心养性、健身娱乐和延年益寿的作用。在其发展历史中不断地发挥着增强和提高华夏民族的生命素质与智慧的作用，对发展中国古代灿烂文明具有积极作用，是中华民族养生、健身实践所积累的宝贵财富，是中华古文明的重要组成部分。

人类生命发展的历史就是人类不断积累经验，开拓知识面，不断优化生存环境，提高生命质量的过程。中国传统养生学正是这一过程中形成的一个独特组成部分。伴随着医学和古代哲学的发展，以及中国宗法社会的客观需求，古代中国人开始形成追求延年益寿的观念，有了抗御衰老的企望和抵御死亡的尝试与努力。人们在生产、生活实践中，不断进行着理论探索和实践经验的总结，比如：人们发现通过呼吸锻炼、身体运动、服食药物等方法可以在一定的范围内延缓人体机能衰老的周期等等，这些方面的内容在总结和丰富的过程中不断受到古代哲学、宗教、中医等的影响与渗透，从而形成了中国传统养生学。

中国传统养生学历史久远，纵贯中华五千年历史，是伴随中国古代文明的产生与发展而不断丰富、完善起来的。今天，随着时代的发展，科学的进步，中国传统养生学正得到广泛的重视，并为中华民族乃至世界人民的健康作出越来越大的贡献。

第一节 中国传统养生学概念

养生，又称摄生、保生、卫生、寿世等。养生，最早见于《庄子》内篇。生，即生命、生存；养，即保养、养护、调养、养救、补养等。养生即可理解为对生命的保养，以及围绕这一主题的各方面的理论思想与具体实践方法。由于对生命的保养涉及的范围非常广泛，如生理的、心理的以及围绕生命这一中心的衣、食、住、行、环境、气候等

等,因此,从广义的概念来讲,人类一切维持生存、保养身体、增强对环境的适应能力,以及提高生命质量的行为都是养生学所涵盖的内容。

在中国历史上养生、寿世的观念很早以前就提出了。早在商代典籍《尚书·洪范》中就提出了“五福”之说:“五福:一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰攸好德,五曰考终命。”涉及到身体健康的内容就占了三条。古代中国人这种重视长寿的意识,随着古代哲学、医学的发展,促使人们积极地进行争取长寿的探索与实践,并由此开始了早期的对生命养护和延年益寿的研究与探索。由于健康长寿是人类普遍关心的问题,因此在养护生命和追求长生的过程中,受到中国古代哲学、医学、宗教等各家各派的影响,他们在不同的层次、不同的视角对养生学的理论与实践进行了探讨与研究,使传统养生得到了充分的发展,并最终在中国历史上形成了涵盖广泛、形式多样的养生内容。

传统养生是在传统养生学理论指导下,进行的预防疾病、养护生命、延年益寿的实践活动。中国传统养生学以传统哲学为理论指导,综合运用中医的理论与方法,采用行气、导引、服食、药饵、房中等具体手段,通过提高身心健康水平、发展身体自我调节能力、提高生命和生存质量等途径达到延年益寿的目的。中国传统养生学以追求身心平衡发展为原则,注重人体心理与生理的健康关系,注重人与环境、人与自然的和谐关系,形成了具有中国特色的传统生命科学的理论与方法体系。

首先,传统养生学理论内涵丰富,由于受中国古代文化环境和思维特点的影响,传统养生理论主要构建在经验和感性基础之上。在中国历史上,传统文化的各个分支都与传统养生学有着或多或少的联系,而在各种学派的理论中,也都不同程度地包含着养生学的成分。因此,在长期的流传演变过程中,传统养生学不断受到各家传统学说的影响,在围绕养生这一方向的前提下,按照不同的理论探索与实践领域而形成了众多的各具特色的理论体系。例如,儒家养生理论关注作为整体的社会人的生命存在和基本关系与需求,基本上属于广义的养生概念;道家养生理论注重自然、社会、心理、生理之间的关系,更注重个体人格与生命的发展;而医家养生理论则建筑在观察人的生理规律的基本认识和经验基础之上,等等。

其次,传统养生学拥有形式多样、内容各异的实践活动。中国传统养生学内容涉及广泛,从修炼方法上主要可划分为导引、行气、内丹、房中、服食、药饵、起居、四时养生等。

总之,传统养生学是一门生命科学,其目的、手段和发展过程都是围绕人类生命这一中心。从起源来看,它首先以贵人重生为思想前提,注重延长人的寿命,以追求延年益寿为目的。从发展来看,无论依据什么样的理论体系,采用什么样的实践方法,始终是围绕着养护身体、提高生命质量、追求心理与生理平衡这一主线而展开。中国传统养生学方法多样,理论丰富深刻,而这些理论思想与实践方法也都是围绕人的心理与生理现象而进行的。因此,中国传统养生学是具有中国特色的传统生命科学。

中国传统养生学不仅深刻地影响着中华民族生活的各个领域,并且流传日趋广泛,尤其是在现代世界文化交流日益广泛的今天,我国的养生文化得到了越来越多的国家人民的认同与欢迎。在新世纪医学方法和保健观念与手段不断更新的背景下,传统的东方养生正受到广泛的重视,并有越来越多的有识之士开始了对这一传统文化的整理与研



究。

历史上传统养生术流派众多，传承久远，流传广泛，因而其包含的思想世俗与高雅相依，实践方法则原始与现代并存。但是，由于传统养生文化的特殊起源，传统养生术在历史传承交流中所受影响因素复杂，其发展必然受到种种非理性、不科学因素的渗透与反作用，加上中国传统思维模式中重体验、轻逻辑分析、缺乏科学实证的特点，传统养生术必然包含着一些不科学的，甚至是伪科学的成分，如巫术和神怪思想对一些传统养生术流派的影响就比较大，这就需要我们本着“去其糟粕，取其精华”的方针去学习和继承传统养生文化。

随着新世纪的到来，传统养生文化需要迎接新的时代与环境的挑战，需要更多的人参与其科学研究。在人的生活资料基本解决的条件下，人作为精神和物质的统一体，生活的品质发生了变化，对于精神的或心理的需求，变得越来越重要了。因此，人们的视线开始从西方转向东方，转向东方的传统文化。人类的文明正面临一个新的飞跃，而这个飞跃以西方现代科学和东方古典文化的有机结合为基础，这正是传统养生学这一古老民族文化在新世纪发挥更大作用的契机。

第二节 中国传统养生思想概要

中国传统养生思想的根源是中国传统文化。中国传统养生文化是根植于中国传统文化母体而衍生发展成的，只有对中国传统文化有一个比较深入的了解，才能更全面地学习与研究传统养生文化。

中国文化是指产生于历史、积淀于人们的普通心理中，并根植于人们的思想观念、思维方式和价值取向之中，成为中华民族共同的、具有稳定结构的潜质文化。中国文化是多元复合体的综合型文化，其基本精神之一的人文主义强调以人为本，重视人与自然、人与人之间的关系，强调“万物与吾一体”的整体和谐，它具有重自然技艺的倾向和整体直观的直觉思维，缺乏严密的分析思维传统和形象逻辑系统。正是构建在这种中国母体文化之上，中国传统养生学才形成了独特的传统养生思想体系。

一、气一元论思想

在中国古典文化里，“气”是一个特定的哲学范畴。中国古代哲学认为，在宇宙自然和一切生命体之间，充斥着一种至精至微、无所不在、运动变化的物质实体——“气”。这种“气”构成了宇宙的本体及规律，“其大无外，其小无内”，一切现象都是“气”变化的结果。“气”既决定和支配着天地万物与人类生命的存在，又将人的生命存在同宇宙自然、天地万物的存在联结起来，形成一个统一的、具有同一内在结构和变化规律的、彼此之间互相储存而息息相关、须臾不可分离的系统。

从这种原始唯物的观点出发，古人认为，人的生命运动的本质也在于“气”的变化。庄子说：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”就是说，人的生、长、老、

死都是气的变化的结果，人体内的“气”变化过程决定了人的生命运动。

人是地球上最高级、最复杂的生命体，其内部的“气”变化过程是十分复杂的，参与人体生命运动的“气”也是多种多样的。在中医学里就有先天气、后天气、元气、宗气、营气、卫气、经络之气、脏腑之气、真气等名称，它们都是参与和决定人的生命整体中不同层次上的“气”变化过程的基本物质。养生学所讲的“气”，指的就是这些与人体生命运动密切相关的无形的基本物质。

这种元气一元论深刻地影响和决定了中国传统养生文化的基本形态和特征，主要表现在以下几方面。

第一，元气是构成宇宙万物的本体，也是构成人的生命的基本物质，因此，养生的中心就是如何养护人体内部的元气。

以道家为主体的古代养生家认为，元气是生命之根、生命之源，人的形体精神都由这一根本要素所决定和支配。元气损耗，则生命枯萎；元气充盈，则生命旺健。因此，不管采取什么手段与方法，养生总是以养气、补气为宗旨。《内经》也认为先天元气于父母，是父母之精所化。它根于肾脏，藏于丹田，经由三焦而达全身，推动着各组织器官的功能活动，是人体生命活动的基础和本源，决定着人的强弱寿夭。“气乃神之祖，精乃气之子。气者，精神之根蒂也，大矣哉！”

第二，中国传统哲学和养生学认为，决定人体寿夭强弱的不仅是先天精气或后天水谷营卫之气的盛衰多寡，而且还有元气在人体内存在的状态。元气的根本属性是运动变化的，其变化形式有动、静、聚、散、升、降、开、阖等。元气既为生命之根本，它的运动规律也就是人的生命规律，而这些运动规律又是由元气的阴阳变化决定的。元气的运行如动、散、升、开为阳，静、聚、降、阖则为阴。中国传统养生就是依据和把握人们在长期生活实践中所认识与积累下来的阴阳规律，也就是用元气活动的规律来养生、健身。

在传统养生学中，各家各派都是依据元气学说来设计和发展自己的养生术。在养生实践中，导引、行气、服食、房中等各种手段与方法无不依据元气运行的规律来进行锻炼，以达到养生的效果。由于气贵充盈流动，所以传统养生术的调摄行气大致有以下几点：

顺时以益气。先秦以来，天地阴阳之气随四时五行变化，自然大宇宙影响人体小宇宙的观点已成为多数中国人的共识，人们在考虑如何使元气充盈流动时，首先想到的就是“和于阴阳，调于四时”。因此，要达到益气的效果必须顺应四季变化，即顺时以益气。

谨食以助气。先天元气靠后天摄入的水谷营卫之气来补充，因此，饮食对于元气补益有非常重要的作用，和则生气，不调则损气。

导引以行气。气贵充盈流动，滞郁就会引起疾病，所以，呼吸吐纳和导引以促进气流流动与新陈代谢，就一直受到养生家的重视，推崇备至。人们认为，通过导引吐纳可以调理气息，畅通气机，促进阴阳平衡流动，不但可以强身健体，而且还可以防病治病，起到延年益寿的功效。

二、天人合一与整体把握思想

“天人合一”整体观是中国传统养生思想的基本观点之一，是人类在一定实践活动基础上所形成的关于人与自然之间关系的总的认识或看法。中国古人认为，人处在天地之间，生活于自然环境之中，是自然界的一部分，人和自然具有相适应的关系，共同受阴阳五行法则的制约，并遵循同样的运动变化规律。因此，体现在传统养生学中的这种人与自然息息相关的关系就被称为“天人合一”整体观。

以“天人合一”为特色的人天观对传统养生文化影响极深，中国古代养生家将人体养生活动置于一个大的系统环境中去考虑和认识，按照自然法则和规律来养护生命、炼养形神。这种影响在以下两个方面体现得尤为显著。

一是认为人体内部环境系统与外部客观自然环境系统是统一的，有共同变化规律，因而人的养生活动应该注重“提挈天地，把握阴阳”“法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时”，就是要求根据春夏秋冬四季不同的气候环境的变化采取不同的养生方式，即春养生，夏养长，秋养收，冬养藏。

道家有很多气功方法都很讲究时间性，或按一月的晦朔弦望练功，或按一日的生气（子时至巳时）、死气（午时至亥时）的差别来练功；而服食养生和房中养生更讲究季节性。

二是认为人的身体器官结构与宇宙结构相应，并通过阴阳五行八卦等符号，将天人结构巧妙地组合在同一个结构体系中。天地是一个大宇宙，人体是一个小宇宙，两者是息息相连的统一整体，人体构造与宇宙结构相应共同组成天人结构的体系。古代养生家根据天人大小宇宙的理论，从宏观的外在宇宙规律来指导人体养生实践，并在具体的养生活中，以人体内在变化来体验融入天地自然中的个体心理境界，从而达到人体与自然的和谐统一。

天人同构的观念使中国养生文化同古代哲学的自然天道观紧密相联，它对传统养生术的发展有着极为深远的意义。

三、重人贵生与积极主动思想

中国古代贵人重生思想的含义是天地万物中人为贵，而人则以生为贵。这里的“生”是指人的个体生命的存在，早在先秦期的道家，曾鲜明地表达了这一观点。庄子不仅提出了“尊生”的主张，而且还宣扬“能尊生者，虽富贵不以养伤生，虽贫贱不以利累形”“全性保真，不以物累形”“天下莫贵于生”（《淮南子·泛论训》）的观点。这种贵生观直接有力地推动了养生文化的发展。

贵生观是中国古代长寿养生思想中最基本的认识范畴之一。在一定程度上，这种观念很早就已渗透于中国传统文化心理结构之中，成为中国文化意识的一个内在成分。这种为道家所力倡的贵生观与儒家学说共同形成了中国民族文化精神的内在价值结构，贵生观给中国养生文化的繁衍提供了必要的土壤和气候，它使中国文化趋向于在理性规范

下追求养生健身的价值。

《尚书·洪范》将“寿”视为人生幸福之首,《诗经》“报以介福,万寿无疆”,这些都表现出寿夭问题在那个时代人类意识中的地位和分量。在春秋战国时期人们就已围绕这一问题进行了一系列的理性思考,包括影响寿夭的自然因素以及人类行为的作用,等等。

《内经》曾从人体自然生长规律出发探讨人的盛衰寿夭机制,在《素问·上古天真论》中分别探讨了男女的生长衰老规律。《内经》不仅为中国养生文化奠定了一个基于客观认识基础之上而又充满积极精神的寿夭观,而且还体现出先秦文化那种特有的理性思索和探求精神。中国古代的寿夭观注意到了自然界各种客观因素对寿夭的影响。

关于人的行为对寿夭的作用主要取决于人的后天行为这一认识,可以说是中国传统养生思想中最有价值的观点之一,也是具有决定意义的基本认识之一。这种建立在贵人重生基础之上的认识,更重要的意义体现在“我命在我,不在天”这一划时代的养生观念之中,它充分反映出中国传统养生学积极主动的思想。这个养生观念最早见于汉末魏晋间的道教典籍《龟甲文》《抱朴子》《仙经》《西升经》等,后来为养生家们广泛传播和引用,是中国传统养生思想中最重要的命题之一。这种积极的人天观强烈反对汉代以来儒家天人感应和谶纬学说以及佛教传入后带来的浓厚宿命论思想与悲观人生态度,主张以积极进取的态度对待生命与自然规律的关系。虽然这种观点带有一定主观唯心主义色彩,但在中国养生思想发展中却起了极为重要的影响和作用,奠定了中国养生文化的基本哲学根据和认识基础。

明代著名医家张景岳曾表达过这种人天观和养生思想:“后天之弱者当之慎,慎则人能胜天矣。但使表里无亏,则邪疾何由而犯,而两天之权,不在我乎?”毫无疑问,这种认识是十分科学和可贵的,它是“我命在我,不在天”这一养生态度和人生观的精彩注脚。而儒家的董仲舒也得出了“寿有短长,养有得失”的看法,认为人的行为可以改变人的寿数。

因此,重视生命、积极进取、反宿命论等态度和观点为中国传统养生文化的发展奠定了坚实的思想基础。

四、内倾思维与反观自心思想

中国传统的身心炼养长寿术实质上是一种内向型文化,它充分体现了中国传统文化内倾性思维趋向的特点。这种养生模式主要建立在高度自我的、自足的、自律的基础和原则之上,意在通过一系列特殊的操作技术和手段来实现个体自我的内在生命和潜能的开发及完善。

反观自心与思维趋向,反映出古代中国人注重向内反照自心,于沉思之中体察真谛,于静默之中了悟人生,以体验内心世界的精微与广大,来感知外在世界的本质,推求社会生活的基本准则。“诚意正心,格物致知”“尽心知性以知天”“万物皆备于我”等,都是在反观内心的体验中获得仁心与天道相融相通、至善至大的经验和精神的享受,其独特的体验开掘了精神与物质的关系以及精神在世界中的地位,并在一整套修行

术的实践中体验到精神的乐趣和物质的丑恶。由此推崇隐逸的生活方式，古诗：“千山鸟飞绝，万径人踪灭。孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。”正反映出古代中国人所追求的这种生命意境。

中国传统养生术还有一个显著特点，就是强调道德的自我约束和心理修炼，其实质也反映出内倾性的思维趋向特点。对比中国传统导引术与现代西方体操，前者是内向的、自我的，内向的个人身心体验与实践之中，体验一种神奇的、超意识的快感，心理上要至虚至静，凝神于中，反观于心，着眼于发展内脏器官的生理功能，提高内在生命力。它使人在内心深处感觉到自己是自然和社会的一个有机细胞，潜心于理解和感悟人与自然、人与社会之间的联系和个体关系。

这种内向文化特征首先在称谓和术语上即有普遍的显现，在中国传统的武术、导引、气功、禅法等领域中，如内功、内劲、内气、内息、内观、内视、内炼、内养、内修、内药、内丹、内动、内家拳等等，俯拾皆是。另外，还有许多与“内”字相关相通的词语，如反观、存思、存神、守内、守一、还精、归根、止观、禅观、返本還元、意注丹田等等。

这种反观自心、注重内在体验、强调发展人的内脏器官的功能，即由“内壮”而达“外壮”的独特养生方式构成了中国传统养生学的独特思维特点。

五、动静适宜与形神统一思想

（一）动静适宜的观点

在中国哲学和养生思想史上，动与静是一对十分突出的矛盾，是物质的两种不同的运动形式，明清之际的王夫之说：“太极动而生阳，动之动也；静而生阴，动之静也。”还说：“静即含动，动不舍静”“静者静动，非不动也。”说明动与静是不可分割的，生命体存在着“动与静”的变化，如阴气主静，是人体的营养根源；阳气主动，是人体的运动动力。形属阴之静，代表物质结构；气属阳之动，反映生理功能，人的生理变化等皆可用动静来概括。

“心神宜静，形体宜动”，是动静兼修的体现。养心调神，以静为主；形体养护，以动为主。动静适宜，才能“形与神俱”，达到养生的目的。《道德经·第十六章》提出：“致虚极，守静笃”，要求以“致虚、守静”的功夫，达到心境的空明宁静状态。“静则神藏，躁则神亡”“欲延生者，心神适恬静而无躁扰”，就是说，人能养神，神守则身强。反之，神不藏而躁动不安，则伤神而致病。当然，心神宜静的“静”不是绝对静止，而是“纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也”。

形体宜动，华佗作五禽戏是“动”，可以用于治病疗疾的具体实践中，五禽戏“亦以除疾，兼利蹄足，以当导引”。在传统养生中被用于运动形体以养生长寿的方法主要有小劳、导引、按摩和舞蹈几类。“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，譬如户枢终不朽也。”由于生命在于运动，运动可以促进精气流通，使气血畅达，增强生命力，所以古代养生家主张通过各种身体活动，如导引、习武等来达到“一身动则一身强”的目的。总之，心神极欲静，形体极欲动，只有动静有