



# 放松与健康

FANGSONG  
YU JIANKANG

江有标 著



  
浙江大學出版社  
ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

# 放松与健康

江有标 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

放松与健康 / 江有标著. —杭州:浙江大学出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-308-15274-7

I. ①放… II. ①江… III. ①放松(体育)—应用—保健 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 252426 号

## 放松与健康

江有标 著

---

责任编辑 石国华  
责任校对 杨利军 秦 瑕  
封面设计 刘依群  
出版发行 浙江大学出版社  
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)  
(网址: <http://www.zjupress.com>)  
排 版 杭州星云光电图文制作有限公司  
印 刷 杭州日报报业集团盛元印务有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 24.75  
字 数 610 千  
版 次 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-308-15274-7  
定 价 85.00 元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

# 前 言

再平凡不过的放松恰恰让我体会到惊心动魄的非凡。放松,它以无法克制的魔力吸引我不断实践、不断探索、不断应用。《放松与健康》这个论稿从形成到今天完成,已经13年了。在这13年中,我主要完成了五件事:(1)发现了假声放松法;(2)确立了鼻声唱法和鼻声疗法;(3)建立了生命放松论,完成了放松歌唱、放松演奏、放松养生、放松治疗、放松态教育、放松运动、放松美学的建构;(4)揭示了放松的本质和放松的原理;(5)创立了松紧平衡论,揭示了自然的统一原理,完成了生物学原理、心理学原理、音乐学原理、中医学原理、《易经》原理解构。这些事是推动我写作的原因,也是本书得以逐步成熟的过程。

## 1. 发现了假声放松法,为生命放松开辟了最快捷的通道

我毕业于生物学专业,从教10年后,正式转学音乐。当我痴迷于歌唱训练时,每天清晨喊嗓,有一天竟突然出现了一种极限高音——假声,一种与平时的说话声截然不同的声音,非常尖锐,似女声,又如公鸡啼鸣一般。此时此刻,我眼前一亮,一种从未有过的放松态出现了:瞬间感到彻底抛弃了心中所有的抑郁、烦恼,矫正了我20多年来的心理偏差,治愈了长期困扰我的失眠;睡得好,吃得香,我的精神振奋,记忆力特好;真如脱胎换骨,人如精灵一般焕然一新,感到自己已经不是原来的我了。就这样,假声放松法立竿见影的放松效果让我一下子把人生目标锁定在开发假声、建立生命放松论,开始致力于放松疗养事业。

其实自古以来,人们一直在寻求放松的功法,以求修身养性,延年益寿。但是它往往神秘莫测,难以掌握,或只能言传身教,难以普及,或效率低下,费时费心,难以坚持。拥有假声就拥有放松,假声放松法将声音与放松紧紧联系在一起,为放松找到了一条客观标准,使放松实践听得见摸得着;同时把放松与歌唱统一起来,使放松技术平民化、生活化。以发声来放松身心的方法就称为声功。

每个人天生就有假声,那可是我们的命声,代表我们的先天之气,但是它在后天逐渐退化了。因此,假声放松法是天赐的无价之宝,是每个人都可以实践的最简单高效的放松方法。我们要做的就是找回假声,利用假声放松生命,返璞归真。

## 2. 确立了歌唱的原理就是学会用鼻腔歌唱,为科学发声指明了方向

如果说假声放松法是呼叫过程中无意的偶然的发现,那么歌唱的原理则是有意探索、执着追求的结果。满以为有了假声,歌唱的门道就找到了。其实有了假声并不等于找到了歌唱的方法,长期以来假声与真声脱节,假声的高音根本用不到歌唱中去,我依然是扯着脖子喊唱,声音干而炸。究竟怎样发声才是科学的呢?这个问题一直困扰着我,却找不到一个现成的确切的答案。

从出现假声后,在迷茫中呼叫训练了6年,当我领悟到声音必须通畅,要从前往后通下去唱,而通畅的声音必须经过鼻腔,这才入了声乐之门,声音的毛病逐渐修复,开始变得细腻柔和。在放松原理的指引下,我让声音从额头面膜往后方通下去,这样再经过6年的哼叫实验,发现声音逐步往鼻腔挪,鼻声越来越明显,最后鼻腔的阻碍完全打通,前后贯通,声音粘住了鼻腔,集中、纯净、通透、松弛的声音形成,声音不挤不卡不堵了,终于让我坚信用鼻腔发



声歌唱的道理,确立了歌唱的原理:学会用鼻腔歌唱——让气息穿过鼻腔发声,让声音从鼻腔靠前往后通下去。因此,我把人声分为鼻声和口声,鼻声就是气息透过鼻腔发出的声音,口声是气息透过口腔发出的声音。

为了检验鼻声唱法的正确性,近6年来,我刻苦训练,为了录音对比用鼻腔发声歌唱与用口腔发声歌唱的差异,几度毁灭炼成的鼻腔假声、超鼻声,非常艰难地走过来,正反两方面的实践证明了用鼻腔发声的科学性。粘住鼻声,歌唱就自然亮丽结实有力;离开了鼻声,歌唱就紧张喊叫苍白无力。同时,我用婴儿的哭声做试验,发现婴儿哭叫时虽然嘴巴张得很大,但是声音是从鼻腔走的。所以说,利用鼻腔歌唱就是最自然天成的原唱。虽然歌唱使用的是混声(鼻声和口声的混合),但鼻腔才是气息的主通道,鼻腔才是声音的支点,口腔是咬字和共鸣的器官。

因此,发声放松法的关键就是要让声音从鼻腔往后方通下去。学会用鼻腔发声,这是科学放松发声的原理,是发声放松法的秘诀。由此,确立了鼻声唱法和鼻声疗法(鼻声放松法)。其训练的方法就是闭口(或开口)哼叫超鼻声。超鼻声就是声音粘贴住鼻腔面膜发出的高亢、透亮、变形的鼻声,是鼻声的真声所能达到的极限高音。一旦获得纯净的超鼻声,声音由通变空,也就形成了好声音,掌握了科学发声的金钥匙,走向了声乐的阶梯。这是笔者近20年的练声总结。

就这样长期以来从各种各样的错误发声中吸取教训,终于让我领悟到学会用鼻腔歌唱的道理,抓住了声乐的“牛鼻子”,走上了声乐的正道。从此,歌唱训练就有章可循,有据可依了;再也不用为声乐看不到、摸不着而犯愁了。不管什么人,一说就明,一听就懂,一学就会。

### 3. 建立了生命放松论,为放松实践和应用铺平了道路

我们都知道“生命在于运动”这句至理名言,然而运动也时有导致死亡事件的发生,而从龟活千年的奥妙中,许多养生家领悟并主张“生命在于静养”。受阴阳平衡、生理平衡的启发,出于身心平衡对健康的重要性,专家们又提出了“生命在于平衡”。而事实上没有真正平衡的生命,不平衡才是生命生存的动力,因此又有人提出“生命在于不平衡”,死亡才是最终的平衡。

可见,人的生命观经历了对立统一与否定之否定的思辨,静养是对运动的否定,平衡是对两者的折中,不平衡又是对平衡的否定,但它们都是对运动论的延伸或补充,都属于运动论的范畴。

实际上,运动与静止都是生命的基本特征,生命在运动的同时,也时刻不断地休养生息,动养和静养是中华养生的精华,平衡是对动养与静养的调和,不平衡则是生命发展的动力,唯有放松能把它融合在一起,因为运动需要放松,静养更需要放松,放松运动、放松入静才能健身养心,放松才能引导机体从不平衡向平衡过渡,建立最佳的放松平衡态。所以说,生命放松论是对生命运动论的超越,放松养生是对动静养生观的超越,是生命观的一次质变。只有放松养生把各种养生观包容、统一了起来,达到了矛盾的对立统一。放松是养生的核心要诀,放松养生,幸福一生。

因为生命从诞生到衰老是由放松至紧张的过程,那么对付紧张的唯一办法就是放松生命。紧张是万病之源,放松乃健康之本。从睡眠到生殖,从养生到美容,无不体现放松是生命的极限追求,而人类从事的任何活动,从脑力活动到体育运动,从教育到审美,从演唱到演奏,无不需要放松,只有放松才能以最少的能耗使生命机能发挥最佳的状态。因此,放松养

生、放松态教育、放松美学、放松治疗、放松歌唱、放松演奏、放松运动就这样应运而生。

所以说,生命在于放松,拥有假声就拥有放松,拥有放松就拥有健康,拥有放松就拥有智慧,生命以放松为美,放松是生命的极限追求。放松态因此成为生命的最理想的状态。

#### 4. 揭示了放松的本质和放松的原理——放松是生命最优化的法则;让头部放松、腹部用力,放松用力为生命加油

社会以人为本,人以生命为本,生命以放松为本。放松的本质是调节大脑进入忘我意境中以最少的能耗使生命获得最佳的机能状态。放松是生命低耗高效运转的法则,亦即放松是生命最优化的法则。由此,把研究生命如何以最少的能耗获得最佳机能状态的科学称为生命放松学。让每个人的生命处于最佳的机能状态,实在具有非常重大的意义。那么怎么样训练才能实现生命需要的放松态?究竟怎么样用气、怎么样发声才是放松的呢?

从对身心如何做到放松的追问中,我恍然领悟到人体是放松与紧张的平衡体,头部是紧张中心,胸部是平衡中心,腹部是放松中心,从而提出了生命的松紧平衡机制。紧张中心需要放松,放松中心需要用力,因此头部放松,腹部用力才能实现放松用力。从而科学地阐释了放松的原理,为建立松紧平衡论奠定了基础。

#### 5. 创立了松紧平衡论——松紧平衡机制是宇宙、自然和社会遵循的统一原理

任何事物(系统)都是放松与紧张的平衡体,都有一个紧张中心、平衡中心和放松中心,由此构成松紧平衡机制。紧张中心是核心,表现为固定静止、稳定、紧密;平衡中心是桥梁,表现为活动规范、形态规则、结构规整;放松中心在外围,表现为自由运动、变化、松散。因此,“内紧外松”是系统的组织原则。从紧张中心到放松中心,密度由大变小,质地由紧变松,稳定性逐渐减弱,变化性逐渐增强。紧张中心是控制中心,平衡中心是流通中心,放松中心是动力中心。系统先确立紧张中心,后出现放松中心,再产生平衡中心,从而形成松紧平衡系统。

如果说生命放松论是从直觉体验中自然天成的,那么松紧平衡论则是从理性思考中后天炼成的。

发现规律就是寻求普遍联系,松紧平衡论沟通了生命与非生命的普遍联系,以放松与紧张的矛盾运动揭示了万事万物运动发展的普遍规律,以放松、紧张、平衡“三中心”构建了系统和谐存在的原理。松紧平衡论给我们提供了一个很好的世界观和方法论:一元论探究事物的本原,即紧张中心的本质;二元论探究事物的发展,即紧张中心和放松中心的矛盾;三元论探究事物的原理,即紧张中心、放松中心和平衡中心的和谐。它们都可以从松紧平衡论中获得统一。

因此,松紧平衡论既是放松论的拓展,又是对放松论的超越,为放松论提供了强有力的理论支撑,为揭示自然的奥秘提供了最有力的武器。既独立成篇,自成体系,又与放松论相得益彰,是放松论不可缺少的组成部分。

放松论、松紧平衡论可以说是我生命的结晶,几乎50年人生的经历、感悟、求索都融入到了这两大理论体系中。为什么这么说呢?如果我没有亲身经历抑郁、失眠,就无法发现假声放松法金子般的价值,难以估计它对心理治疗、养生的益处,也就不太可能去开发它、应用它、推广它;如果我没有任教生物学的经历,就领悟不到生命的三中心松紧平衡机制,生命放松论就将缺乏核心理论的支撑,松紧平衡论的建构就会落空;如果我没有学口琴的经历,也

不会去学音乐,也就不会接受放松的洗礼,这无疑将极大地影响松紧平衡论的深入分析和总结;如果我没有学音乐的经历,就不会一本正经地去练声,也就发现不了假声,也不会去探索声乐的奥秘,也不会有鼻声唱法和鼻声疗法;如果我没有对体育锻炼的热衷,也就不容易去开发假声放松对体育运动的價值;如果没有平时对教育的思考,也就会任由放松的智慧从身边溜过;如果不是我对哲学辩证思维的一贯应用,也就不容易进行理性的概括和推导,理论的建树将大打折扣;如果没有广泛的学习兴趣,易经、中医、美学等的联系就会苍白无力;如果不是生活在松古平原的松阴溪畔,没有高山上喊嗓的人们启发我呼叫,同样不可能去发现假声呼叫的魅力。如果没有社会责任感,那这一切都将付之东流。所以,生命放松论与松紧平衡论是我一贯执着追求的结果,是我人生的感悟,是我学习的总结,是我生活的积累,也是环境的熏陶影响。它们终于把我的人生经历和各种爱好串成一条线,编织出绚丽的彩虹。

从发现假声放松法到提出放松论,从放松论到提出放松的原理,从放松的原理延伸总结形成松紧平衡论,经历了一次次重大的突变,也完成从实践到理论,从理论到实践的一次次升华和完善。最后,经过反复不断地修正,终于形成了生命放松论和松紧平衡论两大相辅相成的理论体系。它们的最大特点就是与万事万物相贯通,与实践紧密结合,通过十几年的反复检验和完善,它们完全经受得住实践的考验。对于它们的应用推广,我拭目以待。

从假声放松法治愈我的失眠起,是放松教会我怎么生活,怎么认知世界,是放松教会我探究人生,奉献人生。没有放松在我心灵扎根,就没有今天的生命放松论和松紧平衡论。每每想到它们,心中就十分激动和不安,一种责任感袭上心头,挥之不去,世上还有许许多多的人需要放松抚慰心灵,从紧张疲惫的身心中解救出来,获得超脱。一种紧迫感催我只争朝夕,不断地激励我早日将此书出版,为需要帮助的人摆脱心灵的痛苦,为同样与我曾经一样苦闷的人带去欢乐,让更多的人享受到放松的益处,为人类造福。很高兴,这个愿望现在终于可以实现了。我相信,生命放松论将当之无愧地成为养生的福音,松紧平衡论将毫无疑问地成为未来探索自然、社会的法宝。

江有标

2015年4月29日

# 目 录

## 第一篇 放松论

<b>第一章 放松论的基本思想</b> .....	( 1 )
一、问题的由来 .....	( 1 )
二、生命是放松与紧张的平衡体 .....	( 3 )
三、生命在于放松:从生命运动论到生命放松论 .....	( 4 )
四、拥有假声就拥有放松 .....	( 16 )
五、拥有放松就拥有健康,拥有放松就拥有智慧 .....	( 17 )
六、生命以放松为美,放松是生命的极限追求 .....	( 19 )
<b>第二章 放松的本质</b> .....	( 21 )
一、什么是放松 .....	( 21 )
二、放松的品质——生命最优化 .....	( 22 )
三、放松的分类 .....	( 25 )
四、放松的意义 .....	( 28 )
<b>第三章 放松的原理</b> .....	( 29 )
一、生命的松紧平衡机制 .....	( 29 )
二、放松训练的原理:让头部放松、腹部用力,实现放松用力 .....	( 32 )
三、放松的生理调节 .....	( 35 )
四、为什么选择声乐作为生命放松研究的依据 .....	( 37 )
<b>第四章 放松的方法</b> .....	( 43 )
一、放松法的概念 .....	( 43 )
二、放松法的起源 .....	( 44 )
三、放松法的分类 .....	( 44 )
四、放松的训练 .....	( 48 )
五、放松训练的作用 .....	( 49 )
六、放松反应的理论基础 .....	( 50 )
<b>第五章 假声放松法(鼻声放松法)</b> .....	( 53 )
一、人声的分类:什么是假声,什么是鼻声 .....	( 53 )
二、假声的放松价值:假声是放松的标志,拥有假声就拥有放松 .....	( 57 )
三、假声放松法训练 .....	( 61 )
四、假声放松法的功用 .....	( 64 )
五、假声放松法的优点和意义 .....	( 72 )

## 第二篇 放松的应用

<b>第六章 歌唱放松论(歌唱的原理)</b> .....	( 73 )
一、歌唱放松的重要性 .....	( 73 )
二、歌唱放松的本质 .....	( 74 )
三、歌唱放松的机理 .....	( 75 )
四、歌唱放松的方法 .....	( 76 )
五、歌唱放松的训练(发声放松法、声功).....	( 85 )
六、鼻声唱法训练精要 .....	( 95 )
七、学会三种唱法(通俗唱法、民族唱法、美声唱法) .....	( 98 )
八、歌唱放松训练的价值 .....	( 99 )
<b>第七章 演奏放松论</b> .....	(100)
一、放松不是独立的演奏技术 .....	(100)
二、演奏技术需要放松 .....	(104)
三、技术终需化为放松 .....	(118)
<b>第八章 放松养生论</b> .....	(120)
一、问题的提出 .....	(120)
二、放松养生的理念 .....	(121)
三、放松养生的原理 .....	(127)
四、放松养生实践 .....	(138)
五、放松养生的意义 .....	(148)
<b>第九章 心理治疗放松论</b> .....	(149)
一、从心理障碍的成因看:紧张是心理障碍的成因.....	(149)
二、从心理障碍的表现看:紧张是心理障碍的表现.....	(153)
三、从心理治疗的目的看:减少或消除紧张,恢复放松心态是心理治疗的目的 ..	(153)
四、从心理治疗的方法看:放松身心是心理治疗的根本.....	(154)
五、从健康的人格看:放松无私,顺其自然 .....	(157)
六、鼻声疗法(假声疗法) .....	(158)
七、例析:放松戒毒论.....	(162)
八、例析:学会放松,征服失眠——献给真正想摆脱失眠的人 .....	(166)
<b>第十章 放松态教育论</b> .....	(175)
一、反思教育,教育反思:放松态教育是根本 .....	(175)
二、放松态教育的基本原理:放松无我、放松养生、放松生慧.....	(176)
三、把放松理念转化为教育法则 .....	(180)
四、受教育者如何建立放松态 .....	(194)
五、谈谈家庭教育 .....	(199)
<b>第十一章 体育运动放松论</b> .....	(205)
一、什么是运动中的放松 .....	(205)

二、体育运动需要什么 .....	(207)
三、放松给体育运动带来什么 .....	(208)
四、运动放松 .....	(211)
五、放松运动 .....	(212)
六、学会放松运动 .....	(216)
<b>第十二章 放松美学论</b> .....	(224)
一、美是什么,什么是美 .....	(224)
二、美是放松 .....	(225)
三、放松是美 .....	(230)
四、审美类型 .....	(234)
五、美感与放松感 .....	(237)
六、美育 .....	(243)

### 第三篇 松紧平衡论

<b>第十三章 松紧平衡论——自然的统一原理</b> .....	(246)
一、松紧平衡论的基本观点 .....	(246)
二、概念的思考与界定 .....	(248)
三、组成:松紧平衡机制 .....	(252)
四、结构:“内紧外松”的松紧平衡机制 .....	(254)
五、功能:紧张中心是控制中心,平衡中心是流通中心,放松中心是动力中心 .....	(255)
六、演化(松紧平衡系统发展论) .....	(259)
七、松紧平衡 $n$ 元思维论(系统的 $n$ 元组成机制) .....	(265)
八、松紧平衡统一场论 .....	(269)
九、松紧平衡论的价值和意义 .....	(276)
<b>第十四章 基于松紧平衡论的生物学原理分析</b> .....	(278)
一、生物体的组成结构分析:符合松紧平衡机制 .....	(278)
二、生物体的机能分析:符合松紧平衡调节机制 .....	(281)
三、生物个体的发育分析:遵循松紧平衡系统发展论 .....	(290)
四、生物群体的进化分析:由放松到紧张是生物进化的规律 .....	(291)
<b>第十五章 基于松紧平衡论的心理学原理分析</b> .....	(294)
一、两种基本的心理与心理反应:放松心理和紧张心理;放松反应和紧张反应 .....	(294)
二、情绪类型分析:放松情绪和紧张情绪 .....	(297)
三、人体心理的松紧平衡机制分析 .....	(299)
四、人力因素分析 .....	(301)
五、个性类型分析 .....	(303)
六、放松需要论 .....	(305)
<b>第十六章 以松紧平衡论解析音乐的原理</b> .....	(313)
一、调是音乐的紧张中心(静止中心) .....	(313)

二、节拍是音乐的平衡中心 .....	(320)
三、节奏是音乐的放松中心(运动中心) .....	(324)
四、音乐的起源:先有音调,后有节奏,再产生节拍.....	(329)
五、音乐是松紧之音 .....	(333)
<b>第十七章 以松紧平衡论破解《易经》</b> .....	(337)
一、解思想:以松紧平衡破解阴阳之道.....	(337)
二、解结构:以松紧平衡 $n$ 元思维论破解阴阳五行八卦系统 .....	(344)
三、解内容:以生命放松论破解《易经》六十四卦卦义.....	(350)
四、解疑问:依据松紧平衡论破解《易经》中的疑难问题.....	(352)
五、解价值:从松紧平衡论与阴阳论比较中破解《易经》和松紧平衡论的价值.....	(354)
<b>第十八章 以松紧平衡论解构中医学原理</b> .....	(356)
一、以“松紧”取代“阴阳” .....	(356)
二、以“三中心”构建“三元” .....	(358)
三、以“五中心”取代“五行” .....	(361)
四、健康之路源于放松养生 .....	(364)
五、松紧平衡论是立医之本 .....	(367)
<b>第十九章 生命放松学展望</b> .....	(371)
附 录:生命放松学建构概论 .....	(372)
<b>索 引</b> .....	(376)
<b>后 记</b> .....	(379)

## 第一篇 放松论

# 第一章 放松论的基本思想

生命是放松与紧张的平衡体,生命在于放松,拥有假声就拥有放松,拥有放松就拥有健康,拥有放松就拥有智慧,生命以放松为美,放松是生命的极限追求。

## 一、问题的由来

我从生物学教育专业毕业后,被分配到一所中等师范学校任教。提出生命放松论,既是偶然,也是必然。一方面,由于客观环境的影响,中等师范学校非常重视学生音体美技能的培养,而对理化生比较冷落,再加上条件的限制,要想在生物学教学与科研上取得成绩非常困难。另一方面,由于个人的爱好和主观的努力,我在1994年底发明了半音化连环口琴,由此我的目标锁定在了音乐上。这时候我深感音乐基础的缺乏,严重制约了我对口琴音乐的炽热追求,于是在1998年参加了成教音乐专业的学习。在我转学音乐时,并没有把声乐放在心上,与同学相比,我的唱歌能力太差了,不光用大本嗓喊,普通话也念不准,因此实在没有什么信心把它学好,只是作为一门主课,我还是认认真真地练了起来,并从中获得了快乐。但一直来还是以练钢琴为主,因为我学音乐就是为了能给连环口琴伴奏。提升钢琴水平,为口琴独奏编配钢琴伴奏,这是我当初的梦,一个期待实现的梦。直至音乐专科毕业,就读音乐教育硕士,我的学习目标还是如此,更深一层的希望是也能当个音乐教师,以便教学与爱好相一致,更好地发展自己的爱好。

期间,我坚持不懈地练声,认真记录老师的话,课余反复推敲琢磨,并经常请同学指点迷津,私底下也都一一地记录下来,思考其中的缘由。就这样,有一次在教室里,我唱《在那遥远的地方》时,同学们都说我的歌唱能力提高许多。说实在的,我对声乐一直迷惑不解,只能在黑暗中摸索。只不过其中的一些道理引起了我深深的思索,如放松、高位置、面罩、靠前靠后、顶天立地腰部用力等,并逐渐领会到其与气功的相通之处,加上歌唱时感受到的忘我的意境,这些都让我对其紧追不舍。后来我看了一本咽音练习的书,在慢跑中加入了张大嘴练习,感觉对我的声乐有所帮助。这时我注意到与学校一溪之隔的独山山顶上天天呼叫的晨练者,他的声音极富穿透力和共鸣,一口气把声音拉得相当地长,这说明他用气合理,省力、省气,心想要是我能把单音拉得那么长就好了,就这样我也模仿起了喊嗓。每天慢跑后的喊嗓成了我的必修课,因为它给了我更多的活力,更健康的心态。每天慢跑、练声、淋浴后精力充沛,富有朝气,郁闷的心情得到了缓解,但在下午或晚上,心境又会变差,抑郁失落的心情总是挥之不去。

直至2002年9月攻读音乐教育硕士脱产学习期间,我有了更充裕的时间喊嗓练声,声音位置不断靠前。同年的10月30日,在我主观上追求放松练咽音的努力下,在喊嗓的瞬间



我发出了一种很高的嘶哑声，非常轻巧，与平时的声音截然不同。以往可能认为这种声音不对，再试一下、两下，还能模仿起公鸡鸣叫声，我没有听到过咽音，我就想这是不是就是咽音？因为很明显，这发出的声音非常高、非常尖，刺耳难听，用平常的方法是发不出来的，而且刚开始发这种音很不习惯，很难发出来，得好好想一想是在什么样的状态下发出来的才行。但这的确是靠前高位置发出来的声音，完全躲过喉头，下巴不紧也不累，气息畅通，腰腹部、肩背部用了很大的劲。所以虽说是一晃而过，但身心前所未有的松弛感给了我极大的惊喜，那不就是我苦苦追寻的放松之声吗？脑海中深深地感受到那就是最到位的声音，身心放松下来才能发出的声音。我当即断言，以后肯定不会再失眠了。一天、两天……终于发音不再费力，音量逐渐加大，能非常容易地发出这种怪声了。好久以后才确认这是假声，不是咽音。

我永远不会忘记这一天——2002年10月30日，就是在这一天，喊嗓时偶然出现了假声，标志着我人生道路上的一个转折，迎来了属于我的真正的春天。我非常庆幸选择学习音乐，终于让我获得了意外的收获。放松，放松，放松，一百遍、一千遍说的放松终于在发出假声的瞬间实现了，能不让我狂喜吗？这假声，使我不再畏惧高音，也就不再对声乐迷茫，让我一下子感觉到跨入了声乐的大门。但对我来说，这假声给我声乐上带来的进步已经微不足道，它使我彻底摆脱了10多年来的失眠困扰、20多年来的抑郁心情，这才是我最感兴趣的。长期悔恨、烦恼、压抑的心情已经不知道正确的心理坐标是什么样的了，是假声矫正了我长期扭曲的心灵，是假声一下子让我明白了放松做人的道理：原来人的精神状态可以是这样，原来人还可以这样愉快地活。我的内心起了翻天覆地的变化，我喜欢说的一句话就是，我已经不是原来的我了。有了健康的心灵人好像完全放开了，原本孤独拘谨、孤芳自赏的我也变得喜欢与人交往，较为言谈大方，自信心、自尊心大大增强，一种压倒一切、无往而不胜的感觉主导着心境。拥有假声就拥有放松，我强烈地意识到今后我所从事的已经不仅是音乐，而是假声带来的放松对身心的改造。

整天紧张忧虑笼罩着心头，人怎么可能活跃起来？思维怎么可能发散出去？精神怎么可能不崩溃？当我发现假声放松法后，放松的绝对重要性占据了我的全部，学会放松成了我的人生格言。很快，我把假声放松法联系到心理治疗、健康养生；出于职业的惯性，放松给我极佳的精神状态让我联想到教育，在放松状态下，大脑非常清晰，学习起来毫不费力，教育太需要放松了；因为我坚持慢跑锻炼，放松使我跑步时感到飞一般的轻盈，走路时脚步轻松，骑车时用劲得法非常省力，让我想到把它用于体育训练；同时结合生物学本行，让我很快地揭示出了生命放松的原理，生命是放松与紧张的平衡体，头部是紧张中心，胸部是平衡中心，腹部是放松中心。紧张中心需要放松，放松中心需要用力，大脑放松，腹部用力，就能实现“上虚下实”的放松状态。并由此引申到所有的物质运动中去，认为任何事物都是放松与紧张的平衡体，放松与紧张的矛盾运动是推动事物发展变化的原因。一步一步地把放松与紧张的辩证法与养生学、生物学、心理学、教育学、音乐学、哲学、美学、中医、易学等紧密联系起来，甚至整个自然界都通过放松与紧张的矛盾紧紧地贯通起来，因而又概括出松紧平衡论，揭示了自然的哲学原理。

我第一次真正感受到了一种不可推卸的社会责任，要把假声放松法的科学性揭示出来，要把假声放松法带给我的好处同样带给其他人。当时我顾不得吃饭、睡觉、走路，利用一切时机，把脑海中闪现的灵感全部记录了下来，对一切与放松相关的问题进行了推断。就这样，构建一门生命放松学的念头水到渠成，通过松紧平衡论揭示出生命与非生命、科学与艺

术之间的共同规律,成为我义不容辞的责任。

这就是生命放松论构架的基本由来。我经常想,一滴水能折射出太阳的光辉,一点爱好能引领你追求事业、探索人生。最初就是出于对口琴的爱好,继而进修音乐、研修声乐,发现假声,豁然开朗,战胜失眠,满怀信心提出了生命放松论。最终融会贯通,心领神会,进一步提炼出了松紧平衡论,为探索自然的奥秘提供了思想武器。

## 二、生命是放松与紧张的平衡体

### (一)生命的“松紧平衡机制”有力地说明了生命是放松与紧张的平衡体

为了解释放松的原理,我提出了生命的“松紧平衡机制”,即:头部是生命的紧张中心,腹部是生命的放松中心,胸部是平衡中心。对于植物来说,根是紧张中心,叶和花(含果实、种子)是放松中心,茎是平衡中心。那么植物的根相当于动物的头部,植物的叶和花相当于动物的腹部,茎相当于动物的胸部。因此,所有生命都是放松与紧张的平衡体。人体也不例外,人体也是放松与紧张的平衡体。为什么这么划分呢?

头部是感觉与调控中心,具有发达的感觉器官和神经系统,是生命的核心部位,因而形态稳定、结构致密、功能最完善多样、反应最灵敏、生理活动最忙碌、最不能用力,也就是最易紧张的部位。

腹部是运动与生殖中心,具有发达的肌肉和生殖系统,处于相对次要的部位,因而形态易变化、结构松散、功能最单一、反应最迟钝、生理活动最休闲、最能用力,也就是最易放松的部位。

胸部是上下连接的枢纽,也就是联结放松中心与紧张中心的过渡地带,处于重要的部位,集结了循环和呼吸两大系统的核心——心脏和肺,因而形态规则、结构规整、功能循环、生理活动最均衡。众所周知,心跳与呼吸的频率维持在一定的水平并保持相对稳定,它们是反映紧张与放松的窗口,紧张性增加,心跳、呼吸加快;放松性增加,心跳、呼吸就减慢,最后达到松紧平衡状态。因此,均匀变化的节律就足以说明胸部是平衡中心。心脏、肺日夜不停地工作,然而它们都能交替地收缩与舒张,始终保持一定的紧张度和放松度,一紧一松,最勤奋工作又最善于休养,是平衡工作的典范,达到了紧张与放松的完美统一。再说,呼吸本身上通头部,需要听从大脑的指挥,下达腹部,需要借助膈肌和腹肌的力量,因而是上下连通的桥梁;血液更是贯通全身,滋润每个细胞,气血通畅是先天的平衡之源,气通血通,远离病痛。因此从功能上看,循环与呼吸完全能够胜任平衡的角色。所以,胸部是名副其实的平衡中心。

从头部到腹部,紧张性逐渐减弱,放松性逐渐增强。发达的感觉器官对外界的刺激反应非常敏感,是紧张性增强的表现,而大脑灵敏的调节与思维是生命紧张性的最高表现。大脑自身痛觉的消失和静止性有力地说明了这一点。颈部、上肢和下肢可以看成是躯干部的延伸,是纯粹的放松性器官。而生殖与泌尿系统是放松性的极端表现,因为自身产生的生殖细胞与尿液需要离开身体往外排泄,是最具运动性的。

所以说,平衡性结构是生命的大智慧。最重要的紧张性器官——大脑位于最具缓冲性的顶端,最重要的放松性器官生殖器官位于最具保护性的下端。头尾对应,形成了对称性的生理结构,平衡了生命的紧张性,使放松与紧张趋于平衡。头部小腹大,这样“上小下大”是

非常稳定的平衡性结构,是非常符合自然法则的。所以说,生命的科学性就在于松紧平衡性,松紧平衡性是对生命科学性的最好诠释。

### (二)生命的应激和生殖特征也说明生命是放松与紧张的矛盾统一体

笔者认为,生命的基本生理特征有两个:应激和生殖。对于个体来说,应激性是最根本的特征,这是紧张的表现、紧张的结果,最终导致个体的死亡,使得紧张得以化解;对于种族来说,生殖是最根本的特征,这是放松的表现、放松的结果,最终导致后代的繁衍,新的紧张重新开始。后代的繁衍是以个体的死亡作为平衡的,任何生命一头牵着紧张,一头牵着放松,为生存为繁衍,这就是生命活动最基本的放松与紧张的对立统一。

综上所述,紧张和放松是同时存在,相辅相成的。机体内无不存在着紧张与放松两种生理表现,生命是放松与紧张的平衡体。放松与紧张这两种人体最基本的生理和心理现象伴随着生命运动的全过程,通过神经—体液调节使机体的感觉与运动处于最合理的放松平衡状态。因此,所有生理和心理现象都可以归结为放松、紧张与平衡三种基本划分,从而理清整个生理学和心理学脉络。

## 三、生命在于放松:从生命运动论到生命放松论

### (一)生命在于运动

法国思想家伏尔泰首次提出了“生命在于运动”这句名言。它究竟有什么含义呢?笔者以为,它有两层含义:一是指外在的躯体运动,这是适应环境所必需的,因为获取食物和逃避敌害都需要一定的奔跑能力,快速的运动能力是哺乳动物的重要特征之一。二是指内在的生命运动,这是生命存在的表现。生命无时无刻不处于新陈代谢中,新陈代谢一结束,生命也就结束了。生命一刻也不能没有呼吸、心跳和血液的流动。可见,生命需要运动,生命必须运动。

其实,我国历代养生家对运动延寿多有论述,早在两千多年前的《吕氏春秋》就有记载:“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。”《寿世保元》:“养生之道,不欲食后便卧,及终日稳坐,皆能凝结气血,久即损寿。”清曹庭栋《养生随笔》:“饭后食物停胃,必缓行数百步,散其气以输于脾,则磨胃而易腐化。”《琅嬛记》:“古之老人,饭后必散步,欲摇动其身以消食也,故后人以散步为逍遥。”<sup>①</sup>

春秋末期哲学家子华子认为,人体营卫气血流通无阻,运行不已,是健康长寿的根本保证,若种种原因造成营卫气血循环障碍,留滞闭塞,就会生病损寿。之所以“流水之不腐,以其游故也。户枢之不蠹,以其运故也。”<sup>②</sup>故子华子极为主张动以养生,强调用“淪”,即疏通的方法进行治疗,甚至认为药物的主要作用,就是疏通气血。这一观点,为后世“活血化瘀”“理气导滞”等治疗原则提供了较早的理论依据。

其实子华子“流水不腐,户枢不蠹”之论,就是现在流行的“生命在于运动”之意。这比古希腊思想家亚里士多德在公元前三世纪提出“生命需要运动”的论点,还要早三百多年。

<sup>①</sup> 张云. 养生无大道,小道亦奏效. 养生月刊,2005(3):247.

<sup>②</sup> 刘勇强. 子华子妙论养生. 养生月刊,2005(12):1085.

### 1. 运动增进身体素质

身体素质是人的基本活动能力,主要是指肌肉在工作中表现出来的力量、速度、耐力、灵敏度、柔韧性、协调性和平衡适应性等能力。这些身体素质是人的生存基础,应维持终生,重要的是防止它失去和减弱。生命在于运动的价值主要就是通过增强肌肉与骨骼的活动能力提高身体素质。所以,运动非常有利于青少年长身体、健筋骨,造就强壮的体魄。

同时,运动可以促进人体气血循环,改善多种组织器官的功能,加速代谢产物的排除,能使一些具有抗动脉硬化的物质如高密度脂蛋白(HDL)、抗衰老物质如超氧化物歧化酶(SOD)等数量明显增加等,这对人类延长寿命、提高生存质量大有裨益。

研究证实,坚持每天活动60分钟,可以恢复他所丧失健康的20%,使高血压平均推迟10年。有人实验,一个人3天不活动,他的体力丧失5%;一位会计在办公桌前工作1个月,没有参加任何运动,他的体力只有以前的60%。让20~30岁健康男子试验,卧床不动20天后,头晕目眩,肌力极度衰弱,心率加快,站立后血压下降,处于晕厥状态,经2~4天调整后都不正常。古希腊思想家亚里士多德曾说过:“最易使人衰竭,最易于损害一个人的,莫过于长期不从事体力活动。”18世纪法国名医蒂索说:“运动就其作用来说,可以代替任何药物,但所有药物都不能代替运动的作用。”<sup>①</sup>

现代运动医学认为,步行可使全身血液、骨骼、肌肉、韧带活动起来,且能调节内脏功能的平衡,推进正常的新陈代谢。故民间有“百练不如一走”之说。古人更以“动以养形”为养生之道的一大要旨。

四川省绵竹县有位名老中医,年过114岁,他之长寿秘诀,第一条就是“水腐因不流,生命恒于动”。他年过111岁时,还每天来回走十余里路去街上喝茶。他认为,“要想长生,动骨运筋;要想体健,天天锻炼”,每天如此,生活有节律。<sup>②</sup>

调查我国长寿地区广西巴马,这里的百岁老人仍然生活自理,保持上山背柴、洗衣做饭、下地劳动等生活习惯,看上去只有七八十岁的样子。胡夫兰德在《人生延寿法》中写道:“没见过一个懒汉能够长寿。”有人调查动物也是如此,野外大象可生存200年,关进动物园的大象只能活80岁;野兔在野外可活15年,家兔仅能活5年左右。<sup>③</sup>

### 2. 运动也能增进心理素质

当你置身篮球运动投篮命中时,当你踢足球射中球门时,当你打乒乓球得分时,当你投镖、射箭中靶时,当你爬山到达顶峰时,你都会产生一种快感、一种自我欣赏感、一种相信自己的能力感,这使你高兴、快乐;当你陪着爱人、好友一起跑步、打球时,边运动边谈笑,会加深爱情、亲情、友谊,双方兴奋度都会提高,会有温馨、和谐的感觉,消除了紧张和疲劳;当你忧郁、烦恼时,在公园里或跑步机上剧烈跑步几分钟至十几分钟,一切烦恼和忧郁都会跑到九霄云外,头脑变得清醒,欢悦的兴奋将充满全身心;当你参加一场比赛获得胜利时,那种愉快的成就感难以抑制;当你坚持健美运动获得那带棱角而坚实的肌肉块时,你会为自己的健康美而骄傲……

科学的运动,在使人产生轻微疲劳感的同时,也会在脑内产生一种内啡肽,使人镇静镇

① 李洪滋,运动与健康,北京:化学工业出版社,2004:39-40.

② 李永谦,养生的节律性与多元性,养生月刊,2006(7):585.

③ 李洪滋,运动与健康,北京:化学工业出版社,2004:39.

痛、心情愉快,有舒服感,有一种跃跃欲试的感觉,从而产生良好的心理效应,获得一种良好的情绪体验和满足感,增进我们的心理素质。

适量运动也会使人更聪明。这是因为,在人的大脑侧面,有一个像海马一样凸起的部分,称作海马体,它是大脑中主管学习和记忆的组织。美国加利福尼亚州拉霍亚“索尔生物研究中心”的研究人员经动物实验发现,喜欢在滚轮上走动的老鼠,其大脑内的海马体会长出新的细胞,而被关闭在普通笼子里的老鼠,其海马体则没有长出新的细胞。由此,研究人员认为,人如果能经常进行有规律的适量运动,也能让大脑中的海马体长出更多的细胞,让人的思维、感觉和反应都能更灵敏,从而让人变得更聪明。

生命在于运动已经妇孺皆知,深入人心。运动给你带来健康和快乐,运动提高了你的信心,运动使你生活更有乐趣。运动使你更年轻,运动使你更有朝气。发展体育运动,增强人民体质,已经使中华民族彻底摆脱了“东亚病夫”的枷锁,对提高中国人民的身体素质起到了无法估量的作用。所以说,生命在于运动已经成为一条真理。

然而,近年来,科学家对体育运动员进行长期跟踪观察发现,从事剧烈运动尤其是长期大量的运动,会导致组织器官损伤,使体内氧消耗量明显增加,产生自由基,加速衰老,促进死亡。因此,有专家对“生命在于运动”的口号做了修正,提出了“生命在于适度运动”“生命在于科学运动”。

## (二)生命在于静养

运动导致死亡的事件时有发生,闻名世界的跑步专家斐斯曾写过一本非常畅销的书:《跑步大全》。可他本人却在跑步时死于心脏病发作,终年 52 岁。据说,美国著名排球运动员海曼,中国篮球运动员韩明山、排球运动员朱刚,还有喀麦隆国家足球队运动员维维安福,等等,都因超强度的运动突然倒在运动场上,原因都是心肌梗死。为什么热爱运动的人,有时反倒不如少运动的人寿命长呢?

运动医学专家研究表明,激烈的、长时间的运动,如跑马拉松时,身体会分泌一种类似鸦片、有麻醉作用的物质,称为因多芬。它可使人在运动中感觉不到痛苦,尤其会失去心脏病发作的前奏感——胸部剧痛。故常有长跑者昏倒或心脏病发作的情况发生。另外,免疫系统的淋巴细胞也会在因多芬产生过多时,失去抵制外来病毒的作用,引起免疫功能失调,使感冒、肿瘤或癌症得以发病。此外,过分激烈的运动会产生许多对身体的组织和细胞破坏性很大的氧自由基,这也是引起细胞衰老和致畸的一个重要原因。剧烈运动还会使心跳加快,血压升高,使运动中心脏病发作的危险性大大增加。

因此,人们不得不对“生命在于运动”这句名言重新审视,于是“生命在于静养”的呼声应运而生。医学早已证明:身体发育、伤病康复、消除疲劳都是在睡眠和静养时完成的,都是在机体处于合成代谢状态下产生的。运动训练学的“超量恢复”理论,就是指在前一次身体训练产生疲劳后,经过恢复,及时做下一次训练才有效果,才能提高体能和运动成绩;否则,疲劳的身体再锻炼、再疲劳,疲劳积累,形成病理的“过度疲劳”、局部劳损、急性运动外伤或运动性疾病。日本科学家做过一项实验,让家蝇和小笼中的小白鼠在广阔的空间不停地飞或跑动,使它们的耗氧量明显增加,结果它们的寿命比关在小瓶中的家蝇和小笼中的小白鼠短得多。

有位德国全科医生阿克斯特博士,也大胆地向“生命在于运动”提出了挑战。他的观点