

经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

养生保健体育

主编 陈 胜



北京体育大学出版社

经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

养生保健体育

主 编 陈 胜

中国图书馆分类号(CIP) 2007.12.13

养生保健体育

出版 北京体育大学出版社

地址 北京市海淀区中关村北路

邮编 100084

发行 北京市东城区北京体育学院图书馆

印刷 北京市东城区印刷厂

开本 787×960毫米

印张 10.25

字数 337千字

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 子 诚
审稿编辑 李 飞
封面设计 范璧合
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健体育 / 陈胜等编. —北京: 北京体育大学出版社, 2007. 9
ISBN 978-7-81100-812-8

I. 养… II. 陈… III. 体育锻炼 - 高等学校: 技术学校 - 教材
IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第137442 号

养生保健体育

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 19.75
字 数 337 千字

2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-81100-812-8

定 价 28.00 元

编委会名单

- | | | | | |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|
| ☐ | 主 任 | 肖练武 | | |
| ☐ | 副主任 | 陈 琦 | 李文龙 | 赵汉芬 |
| ☐ | | 田家富 | 张映辉 | 汪博兴 |
| ☐ | 委 员 | 许正敏 | 熊逸民 | 汪民群 |
| | | 王 欣 | 张家忠 | 陈 胜 |
| ☐ | 主 审 | 季克异 | 林志超 | 温茂兴 |
| ☐ | 主 编 | 陈 胜 | | |
| ☐ | 副主编 | 徐长启 | 咎新林 | 王培智 |
| | | 黄 颖 | 李爱军 | |
| ☐ | 编 委 | 饶 利 | 张小平 | 王建宏 |
| | | 张平波 | 董晓郎 | 阮泳华 |
| | | 张兴忠 | 谢金娥 | 邱雪梅 |

序

为适应高等职业技术教育技能型人才培养办学模式，高职院校体育教学改革势在必行。高职体育应为高职专业技能培养服务。作为医学院校，就是要为医学专业技能培养服务。对此，国内有些高职医学院校已经进行了改革和尝试，并取得了显著成效。

《养生保健体育》是由我校体育教师与中医教授合作编写的精品教材。它集中体现了我校近年来体育教学改革的成果，是体育教学与医学专业相结合的结晶。它的出版，必将对国内高职院校体育教学的改革和发展产生积极的影响。

本书贯彻了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和“健康第一”、“淡化竞技体育”的指导思想，迎合了高职院校体育教学与高职医学相关专业技能培养的需要，体现了古为今用、医体结合的课程特色。全书理论与实践相结合，直接指导教学实践，内容丰富，结构严谨，图文并茂，通俗易懂，具有较强的实用性和可读性，方便教与学，是广大读者的良师益友。

衷心祝愿《养生保健体育》在教学实践中不断完善，为高职体育课程改革和教材建设添砖加瓦、增色添彩。

肖练武

襄樊职业技术学院

前 言

为适应高等职业技术教育培养技能型人才的要求,我校在院领导和各部门的关心支持下,本着体育为专业建设服务的宗旨,着眼于体育与医学专业的内在联系,对公共体育课程进行了改革。由公共课部与医学院专家、教授合作完成的养生保健体育课已成为我院精品课程,其科研成果得到了社会的肯定。为了更好地把该课程的科研成果应用于教学,课题组主要成员和中医专家、教授共同编写了这本《养生保健体育》教材。

本教材以“健康第一”的思想为指导,以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,并结合我院医学专业建设的需要,在内容的设置上,注重把养生保健体育与医学相关专业的技能培养结合起来,体现了古为今用、医体结合的课程特色;在内容的表现形式上,图文并茂,并配有学习提要、思考题、知识窗等,体现了知识性、趣味性和实用性的有机统一,从而使之易教、易学、易练、易普及、易形成终身体育技能,在高职医学特色人才的培养方面有其独特的作用。

本教材的内容分为理论篇和实践篇两大部分。理论篇,包括养生保健体育概述、传统养生保健体育的中医学理论基础、诸子百家养生观三章;实践篇,包括排毒养生、芳香养生、四季和生活起居养生、传统武术健身功法、传统导引养生功法、现代导引养生功法、按摩拍打导引养生、瑜伽养生功法和体育锻炼的卫生保健,共九章。

本教材充分吸收了我院体育教学改革丰硕成果。其中,理论篇吸收了主编陈胜和主审温茂兴教授在国内核心期刊上发表的7篇学术论文中的观点和材料;实践篇则凝聚着课题组全体教师丰富的体育教学经验。在编写过程中,我们自始至终得到了著名中医教授温茂兴的大力指导。

本教材的出版，得到了北京体育大学出版社的帮助与指导；编写过程中，参考了有关教材和资料，在此一并表示衷心的感谢！

由于水平有限，书中难免有不妥之处，恳请广大师生和专家提出宝贵意见，以便不断完善和提高。

《养生保健体育》编委会

2007年8月

目 录

理 论 篇

第一章 养生保健体育概述	3
第一节 传统养生保健体育的内涵	3
第二节 传统养生保健体育的产生与发展	5
第三节 传统养生保健体育的内容和分类	10
第四节 传统养生保健体育的特点和功能	17
第五节 传统养生保健体育与现代体育健身的比较	20
第二章 传统养生保健体育的中医学理论基础	23
第一节 传统养生保健体育的整体观	23
第二节 阴阳学说与五行学说在传统养生保健体育中的应用	25
第三节 脏腑学说与经络学说在传统养生保健体育中的应用	29
第四节 传统养生保健体育之本——精、气、神学说	36
第三章 诸子百家养生观	42
第一节 《黄帝内经》中的养生观	42
第二节 儒家养生观	47
第三节 道教养生观	49

实 践 篇

第四章 排毒养生	57
第一节 人体毒素	57
第二节 人体的排毒系统	61
第三节 内生之毒及其排毒对策	63
第五章 芳香养生	69
第一节 芳香概述	69
第二节 芳香养生的应用	71
第六章 四季和生活起居养生	75
第一节 四季养生法	75
第二节 生活起居养生法	83
第七章 传统武术健身功法	93
第一节 入门与基本功	93
第二节 组合练习（五步拳）	102
第三节 二十四式太极拳	104
第四节 十六式太极剑	124
第五节 三十二式太极剑	135
第八章 传统导引养生功法	151
第一节 五禽戏	151
第二节 八段锦	165
第三节 易筋经	177

第九章 现代导引养生功法	192
第一节 练功十八法	192
第二节 舒心平血功	202
第三节 导引保健功	212
第十章 按摩拍打导引养生	223
第一节 自我保健按摩	224
第二节 部位拍打导引	228
第三节 足部保健按摩	230
第十一章 瑜伽养生功法	236
第一节 瑜伽养生功的起源与发展	236
第二节 瑜伽的流派及瑜伽养生功的内容	237
第三节 瑜伽养生功的功效及其作用机理	239
第四节 瑜伽养生功练习的基本要求及注意事项	240
第五节 瑜伽养生功动作练习图解	242
第十二章 体育锻炼的卫生保健	264
第一节 体育锻炼的自我监督	264
第二节 运动中常见的生理反应及其处理	267
第三节 运动性损伤及处置	271
第四节 疲劳程度的判断与消除	274
附录 《国家学生体质健康标准》	277

理 论 篇

第一章 养生保健体育概述

学习提要

- 了解传统养生保健体育的内涵、产生与发展
- 了解传统养生保健体育的内容与分类、特点与功能
- 了解传统养生保健体育与现代体育健身的相互关系

第一节 传统养生保健体育的内涵

传统养生保健体育是中国传统养生学的一个分支，是古代养生学说与强身健体的锻炼方法相结合的民族文化遗产。传统养生保健体育是通过人体自身的姿势调整、呼吸锻炼、意念控制，使身心融为一体，增强人体各部分机能，诱导和启发人体内在潜力，从而起到防病、治病、益智、延年的作用。因此，传统养生保健体育是一门涉及身心互相作用的复杂生命现象和规律的人体科学。

传统养生保健体育是一门交叉性学科，它包含了运用传统养生学的观点和方法来研究人的身体活动或运动的理论与实践，既有医学的含义也有体育的属性，但又有区别。一般的医疗方法，主要依靠药物的性能和医生的技巧来进行治疗康复，对病人来讲，自身是被动的；而传统养生保健体育旨在发挥人的主观能动性，通过自身的锻炼，有意识地自我控制心理、生理活动，取得增强体质、防病治病的效果。体育运动除了有增强体质的要求外，还具有竞争性和对抗性，如跳高时要求跳得高，举重时则要求举得重，体操动作追求“高、难、美、新”，球类运动的对抗性更为激烈。这些运动常有挑战人体极限的目的和要求，追求人体外在的强壮和健美。传统养生保健体育则重



视加强人体内部运动,调整人体内部的机能,也就是精、气、神的锻炼,它不追求短期内身体的激烈运动和外在的变化,而是通过姿势、呼吸、意念的整体锻炼,逐步地调整生理、心理功能,加强对机体的健康效应。它的动作一般具有柔和、缓慢、均匀的运动特点,这种运动方式能有效地防止和避免由于剧烈运动而给身体造成的损伤,是一项适合各种年龄层面人群活动的健身体育项目,尤其适合体质弱者和慢性病患者。

养生保健体育是否等同于体育保健与康复呢?保健与康复作为医学的一个专用术语,是近代西方医学传入我国后才有这个名词的,它是指集体和个人所采取的医疗预防和卫生防疫相结合的综合措施。从个体保健与康复的角度来说,两者的含义基本相似,都是借助于人体自身的活动,达到强身健体、延年益寿的目的;但是在文化背景、基础理论、认知方法、运动形式等方面,却存在着一定的差异。

传统养生保健体育是养生学和传统体育的有机结合,它既体现了养生学的特征,又发挥了传统体育的特有功能。它是理论与实践、考古与展望、自然与社会、生理与精神等多种复合成分的综合,真正体现了体育锻炼颐养生命、增强体质、防治疾病、提高健康水平的功效,并具有丰富的人类文化学内涵。

传统养生保健体育历史悠久,包含着许多极为精湛的实践和理论。几千年来,它对中华民族的整个思想文化,包括哲学思想、政治思想、军事思想、文学思想、宗教思想,乃至身心修养学说、中医理论等,都有着许多方面的深刻影响。在漫长的岁月中,随着人民群众在生产劳动和与疾病斗争中的认识不断提高,以及我国朴素的哲学思想和各种自然科学的指导与影响,传统体育养生不断地得到充实完善,形成了具有中国特色的养生理论与方法的一门科学。时代在发展、进步,人们的生活与健康的水平越来越高,保健强身、延年益寿已成为人们的追求目标,传统养生保健体育必将为人类的健康长寿事业作出更大的贡献。



第二节 传统养生保健体育的产生与发展

一、传统养生保健体育的发端（远古至周）

人类是在同大自然的搏斗中发展起来的，在这个过程中就孕育了传统养生保健体育。在原始社会中，人们每当集会、节日、打猎成功和获胜凯旋时，都要用跳舞来表达自己的欢愉或对神灵的祷告。此外，原始的舞蹈还有保健作用。据《路史》中记载，“阴康氏时，水潦不疏，江不行其源，阴凝而易闷，人既郁于内，腠理滞着而多重腿，得所以利其关节者，乃制之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”意为在尧帝时代，洪水泛滥，湿气弥漫，许多人得了关节凝滞、肢体肿胀的疾病，于是人们“引舞以利导之”。《庄子·刻意篇》称这种原始的“大舞”为“道（导）引”。唐人王冰在《黄帝素问注》中说：“导引，谓摇筋骨，动支节。”这种“摇筋骨，动支节”的舞，即《抱朴子·杂应篇》中“龙导，虎引，熊经，龟咽，燕飞，蛇屈，猿踞，鸟伸，兔惊”等诸种导引姿势，是人类对飞禽走兽攀援、顾盼、跳跃、展翅等动作的模仿，借此来活动关节、疏通气血，达到消除疾病、恢复健康的目的，于是逐渐创造出仿生的动功导引。

考古材料证明，狩猎是人类最古老的生产活动，也是人类维持生存和进行自卫所必需的活动。人们在与凶禽猛兽的搏斗中，逐渐发展和掌握了搏斗的技巧，增强了体力和智力，这就是传统武术发展的萌芽。

在狩猎过程中，人们在与禽兽的搏斗和奔跑追逐中，体力消耗极大，当力不从心时，就要坐下休息。由原先激烈运动时的急促胸式呼吸过渡到深长的腹式呼吸，加快了呼吸的代偿。通过长期的实践，人们自然会感到腹式呼吸能更快地补偿消耗、恢复疲劳。当人们身体疲乏时，伸伸懒腰，打个呵欠，闭目养神一下，精神就会好转，感到轻松愉快。当胸腹胀闷时，张口呵气或按摩一下胸腹，就会觉得胀闷有所改善。

由于战争的需要，作为战斗技能的武术得到了迅速的发展，其主要是为军事目的服务的。武艺操练即模拟战斗生活中的“武舞”，具有振奋精神、疏通气血、强筋壮骨的保健作用。

以上资料说明，从远古到周代，传统养生已积累了一些简单的经验和知



识，而这些正是传统养生活的萌芽。

二、传统养生保健体育的形成期（春秋战国至三国）

春秋战国至三国是我国养生学发展的重要时期。在春秋战国诸子百家对养生实践总结、归纳的基础上，神仙方士、道家、儒家等炼养方法有了较大的发展，初步形成了我国古代养生的理论基础。

这段时期，出现了“九家十派”、“百家争鸣”，养生思想百花齐放，主要以老子、庄子为代表。老子《道德经》中的“人法地、地法天、天法道、道法自然”是顺应自然的养生思想，认为自然界在不断地发展变化，人体只有适应自然规律才能生长、健康、长寿；庄子提倡顺应自然“调理四时”、“清静养神”的“无为”观，利用气功和导引的运动养生方法延长寿命；孔子认为“仁者不忧”、“仁者寿”、“大德必寿”，心地光明有利于健康、长寿。同时提出“寝处不时，饮食不节，劳逸过度者，疾共杀之”。这说明那时的人们就认识到了身体健康与日常生活衣食住行的密切关系。

现存最早的医学典籍著作《黄帝内经》中就提出了“上工治未病”的预防医学观点。《素问·上古天真论》指出：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”又说：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”在养生实践上，《黄帝内经》提出“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”，并从特定的角度说明了“恬淡虚无”、“独立守神”、“精神内守”、“按跷导引”等养生方法，其他还有像《四气调神大论》中的四季养生调护之法，《金匱真言论》中的脏腑养护之法等，都是古代养生学的首创和重大突破。《黄帝内经》所奠定的人体生命的理论影响和指导着几千年来中国传统养生文化的发展。

三、传统养生保健体育的发展期（两晋南北朝至隋唐五代）

两晋南北朝至隋唐五代，是我国传统养生学逐渐发展的时期。早期道教的养生理论与方法初步成形，导引术出现了与行气合流的趋势，医学与养生结合更加紧密，并随着佛教的兴盛，部分炼养术开始打上释家的印记，传统养生学得到了充实与发展。

从东汉末年到两晋南北朝，道教养生思想与方法逐渐成型，到唐代得到



了完善和发展。1973年,在长沙马王堆三号墓出土的西汉早期导引图中绘有各种运动姿势共44个,其中有男有女,有老有少,姿势多种多样,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,还有几个持器械运动的,有的动作并注有名称和作用。这对研究导引的源流和发展具有十分重要的价值。

据《三国志·华佗传》记载,华佗晓养性之术,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,譬如户枢终不朽也。”他积极主张人体要活动,但又不宜过分。他还模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的神态和动作,结合导引、运气、吐纳等方法,创编了五禽戏。五禽戏能外练筋、骨、皮,内练精、气、神,使血脉流通,筋强腰固,脾胃健运。华佗的五禽戏,对后来武术象形拳,如猴拳、螳螂拳、形意拳、八卦掌、南拳中的某些象形动作,影响颇大,只不过这些拳术在模拟各种动物姿势的同时,紧密而巧妙地与攻防方法相结合而已。

两晋南北朝时期,对导引养生最有影响的人物与文献,是葛洪的《抱朴子》、陶弘景的《养性延命录》。葛洪与陶弘景都是养生家兼医学名家,在他们的著作中,都把《内经》以来的中医理论结合到导引养生理论中去,为导引养生疗法按照中医理论进行辨证论治,打下了良好的基础。《抱朴子》中第一次明确地指出三个丹田的部位,后世静功意守锻炼,无不以此为经典论述。《养性延命录》集六朝以前的保健养生经验,是一本辑集较为完备的养生学专书,最早提出了静功“六字气诀”的行气吐纳方法,也是现存最早载述华佗五禽戏具体方法的文献,并兼收了动功和静功的各种方法,主张养生须动静结合。

隋朝时的巢元方在《诸病源候论》中,载有吐纳导引方法约有260余种,根据不同疾病,施以不同的导引方法。这些方法大都是对病变局部有影响的动作,并与吐纳相结合而成,很有治疗实效。

《备急千金要方》是唐代孙思邈所著,他吸收了《内经》和扁鹊、华佗、老子、列子、彭祖等人的养生思想和成就,写成《养性》一篇,是我国历史上较全面而系统的养生学著作。书中记载的“老子按摩法”和吸取殊方异域的“天竺国婆罗门按摩法”,就是两套简便易行的动功练功方法,几乎包括了后世“八段锦”的全部动作。

随着两晋南北朝至唐代佛教在我国的传播和发展,养生家无不受其影响,寇谦之、陶弘景、孙思邈都不同程度地引佛入道,吸收和借鉴佛教的炼养方法,以充实和发展养生学说。