

传统体育

养生与健康

卢明月 王合霞 主编
唐亮 副主编

中国石化出版社
[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

传统体育

养生与健康

卢明月

唐亮

副主编

王合霞

主编

中国石化出版社
[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

图书在版编目(CIP)数据

传统体育养生与健康 / 王合霞主编. —北京:
中国石化出版社, 2017. 2
ISBN 978-7-5114-4388-5

I. ①传… II. ①王… III. ①体育保健学-高等学校-
教材 IV. ①G804. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 009760 号

未经本社书面授权,本书任何部分不得被复制、抄袭,或者以
任何形式或任何方式传播。版权所有,侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址:北京市朝阳区吉市口路9号
邮编:100020 电话:(010)59964500
发行部电话:(010)59964526
<http://www.sinopec-press.com>
E-mail:press@sinopec.com
北京富泰印刷有限责任公司印刷
全国各地新华书店经销

*

700×1000 毫米 16 开本 11 印张 188 千字
2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷
定价:38.00 元

前言

传统体育养生是中国传统文化的重要组成部分，是民族传统体育专业的主干课程之一，是普通高校体育必修课之一。推广和普及养生之道、健康之法，不仅仅是关乎自身的健康长寿，而且也关系到全民族的振兴和国家的强大。

传统体育养生以传统中医学的阴阳、脏腑、气血、经络等理论为基础，以练养精、气、神为运动的特点，融合各种防病、治病、健身、修炼方法为一体的基本锻炼形式，通过调整人体自身的身体姿势、锻炼呼吸、控制意念，以增强人体各部分机能，达到祛病健身、延年益寿的效果。

编者遵循体育课程建设的客观规律，充分吸收近年来我国传统体育养生理论和健身功法的前沿成果，结合现代人们对健康与养生的需求，将自己多年的一线教学经验融入教材之中。同时借鉴了国内外体育养生科研成果，充分考虑教学的受众面，突出了普通高校学生、养生爱好者的养生需求和特点，注重图书的实用性，内容深入浅出、通俗易懂，力求集科学性、知识性、指导性为一体，充分体现了“健康第一”的理念。

本书分为理论篇和实践篇，共七章。前两章分别是传统体育养生概述、传统体育养生的基础理论及传统体育养生的特点；第三章是大学生体育运动与健康，阐述了当代大学生心理和身体健康的标准和身心健康的重要性，以及体育运动与大学生身心健康的关系；第四章至第七章重点介绍了传统体育养生的功法，选择了部分历史悠久、流传较广、功效显著并深受大众喜爱的八段锦、五禽戏、太极拳、舒心平血功等。

本书在内容设置上，力求针对性强、实用性高；在内容的陈述上，力求文字通俗易懂，方法简便易行，采用图文并茂的形式，使图书内容更充实、更直观、更易学。本书不仅符合当代大学生的学习需求，还可供广大追求健康、维护健康、爱好运动的养生者使用。

由于时间仓促，作者水平有限，虽经反复修改，疏漏与不当之处在所难免，敬请读者指正。

编者
2017年1月

目 录

第一篇 理论篇

第一章 中国传统体育养生概述	(3)
第一节 传统体育养生的概念与内涵	(3)
第二节 体育养生的特点、方法、原则	(6)
第三节 传统体育养生学的内容和分类	(9)
第四节 高校体育养生的学习目的及要求	(11)
第五节 大学生体育养生的意义	(14)
第二章 传统体育养生的基础理论	(16)
第一节 阴阳五行学说	(16)
第二节 脏腑与经络学说	(20)
第三节 精、气、神学说	(25)
第三章 大学生体育运动与健康	(27)
第一节 大学生体育运动与健康标准	(27)
第二节 大学生体育运动与身体健康	(29)
第三节 大学生体育运动与心理健康	(30)

第二篇 实践篇

第四章 八段锦	(45)
第一节 功法源流	(45)
第二节 功法特点与练习要领	(46)
第三节 八段锦的基本动作	(48)
第五章 舒心平血功	(66)
第一节 舒心平血功理论	(66)

第二节 舒心平血功技术教学	(67)
第六章 五禽戏	(87)
第一节 五禽戏概述	(87)
第二节 五禽戏的动作图解	(90)
第七章 24 式太极拳	(120)
第一节 概述	(120)
第二节 太极拳技术图解	(122)
第三节 如何练好 24 式太极拳	(161)
附录 穴位示意图	(166)
参考文献	(170)

(1)	陈式太极拳
(2)	杨式太极拳
(3)	孙式太极拳
(4)	武式太极拳
(5)	吴式太极拳
(6)	赵堡太极拳
(7)	陈式太极拳
(8)	陈式太极拳
(9)	陈式太极拳
(10)	陈式太极拳
(11)	陈式太极拳
(12)	陈式太极拳
(13)	陈式太极拳
(14)	陈式太极拳
(15)	陈式太极拳
(16)	陈式太极拳
(17)	陈式太极拳
(18)	陈式太极拳
(19)	陈式太极拳
(20)	陈式太极拳

参考文献

(71)	陈式太极拳
(72)	陈式太极拳
(73)	陈式太极拳
(74)	陈式太极拳
(75)	陈式太极拳
(76)	陈式太极拳
(77)	陈式太极拳
(78)	陈式太极拳
(79)	陈式太极拳
(80)	陈式太极拳

第一篇

理论篇

第一章 传统体育养生的概念与内涵

传统体育养生是指运用传统体育手段和方法，通过运动锻炼，达到增强体质、预防疾病、延年益寿的目的。传统体育养生是中华民族优秀传统文化的重要组成部分，具有悠久的历史和深厚的文化底蕴。本章主要探讨传统体育养生的概念、内涵、分类及其在现代社会的意义。

第一章 中国传统体育养生概述

历史告诉我们，人类是在同大自然的搏斗中发展起来的，养生作为人类的基本行为，早在原始人类最初为生存而斗争的活动中，就已初见端倪。人类为了维持自己的生存，为衣食住行等基本生存条件而斗争的过程，也是养生活动形成的过程。原始社会，人们在生活实践和与疾病斗争中，逐步认识到身体活动可以减轻疲劳，预防疾病。体育养生起源于远古先圣帝尧时期，至今已有五千多年的历史，千百年来，由于众多的思想家、政治家、文人、医学家、养生家的热情参与，认真研究和积极实践，使其发展为完整的体系，其内容丰富、效果显著的养生体系，流传到世界各地。

体育养生是我国历史上形成的自我保健练习，其练习曾经采用过导引、气功、吐纳、按跷、太极和存神等名称。由于数千年来儒、道、佛、医和武等各家积极、努力探索，使中华民族博大精深的传统文化——养生锻炼逐渐发展，形成了今天这样方法多样、体系完整、理论丰富的修炼系统，为中华名族的繁衍生息做出了重要贡献。

今天，在人类进入知识与智能化的新时代，挖掘、整理和弘扬祖国的优秀健身文化遗产，让古代的养生理论和传统的健身方法更好地为中国人民服务，使人们对体育养生具有更深的了解，以中国传统养生文化为基础的体育养生活动在现代生活中尤为重要！鉴于此，早在1997年，国家教育部制定新的专业目录时，就把“体育养生”设置为“民族传统体育”专业的专业方向，各高校也适时地普及体育养生方面的课程，其目的就是要促进这一中华传统养生文化的研究、开发、推广和利用，使其更好地为社会做贡献、造福人类，是一件极有意义的事情。

第一节 传统体育养生的概念与内涵

传统体育养生是我国养生文化的重要组成部分，是由古代的养生理论与强身健体的锻炼方法相结合的实践性学科。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，以增强人体各部分机能，诱导和启发人体内在潜力，达到祛病健身、益寿延年的作用。因此，传统体育养生是一门涉及身心相互关系的复杂的人体学科。



一、养生的概念

养生，又称“摄生”，即保养生命之意。我国养生学家把保健身体、延年益寿称为“养生”，是祖先在长期劳动与生活实践中，通过逐渐认识生命活动的一般规律而总结掌握的一些保健强身方法。养生术在中国医学理论指导下，经过历代养生家的不断补充完善，形成了独具特色的理论和方法，对提高中华民族的身体素质、预防疾病、延缓衰老、提高寿命做出了卓越贡献。

二、传统体育养生的概念

中国传统体育养生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。体育养生是中华民族传统体育的一个分支，是中华传统养生学说与导引等中国传统健身结合的产物，其目的是为现代人的健康、长寿、幸福、快乐服务。

具体来说，传统体育养生是以传统文化为指导，结合现代科学理论，通过调养精神、锻炼意志、活动肢体、强筋健骨来调节人体的五脏六腑、四肢百骸的技能，从而起到强身健体、防治疾病、延年益寿的作用。以身体活动、呼吸调整和意念活动为手段，以三条合一为练习准则，其独特之处在于以达到外练筋骨皮、内练精气神的目的，并通过建立科学的生活方式，达到增进健康、延年益寿的自我锻炼方法。

三、传统体育养生的内涵

（一）传统体育养生以传统文化为基础

体育养生的理论基础是中国传统文化，包括儒、释、道、医（中医）、武。其内涵包括：追求健康长寿的养生目标，注重趋利避害的养生准则，强调身心合一、人社合一、天人合一的最高境界，追求阴阳平衡，协调脏腑、畅通经络、怡然自得，保养精气神，从而达到整体调摄的养生健身效果。

（二）传统体育养生追求健康长寿

体育是以身体练习为基本手段，以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的一种社会活动；而养生就是以协调阴阳、调和气血、保养精神为原则，运用调神、导引吐纳、食养、药养、节欲房中术、辟谷等手段来调养身体，保养生命，达到延年益寿的目的。

（三）传统体育养生强调三调合一

体育养生练习主要由古代的引术演变而来，《庄子·刻意》最早谈到导引，

他提出：“吹响呼吸，吐故纳新；熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”这就是说，导引最初的出现就是以呼吸和模仿动物的身体练习为手段来达到健康长寿目的的自我锻炼。《道枢·修真篇》所述：“存者，存我之神；想者，冥见其形。收心见心，目不离身，身不离神，此存想之渐也。”不仅如此，导引练习还强调调心、调身和调息的完美结合以获得良好的健身、祛病和延寿效果，也就是要以“意、气、行”三者是否结合来判断是否是体育养生的练习。

（四）体育养生注重结合现代科学，实践科学的生活方式

体育养生的目的是为现代人服务的，需要根据时代发展、科技进步和人们生理心理需求的变化而不断地完善，要吸收中医、解剖、生理、心理等现代人的科学理论与方法，来防治心血管系统疾病、糖尿病、高血压、抑郁症、肿瘤等疾病。例如：舒心平血功，是平调血压、舒缓心脏；养血补气益寿功，通过抱气、采气、拉气、归气、拜佛和鼓涑等6式，以气为基础，意为主导，属动静结合、以静为主的养生术。中医养生注重“未病先防”，强调“趋利避害”，讲究“合理养生”；《黄帝内经·上古天真论》就有：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常、精神调摄、四时环境、房事、劳动”等内容。当代人们的科学生活方式是：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”。所以，结合现代科学，注重实践科学的生活方式，对人们的健康长寿尤为重要，只有这样，才能达到健康长寿的目的。

（五）体育养生强调自我锻炼

任何活动都要靠自己的参与来达到目的，体育养生也不例外，它是靠自我锻炼来达到健康长寿的，也就是说，它不是靠药物的性能和医生来治疗康复的，也不是靠神丹妙药来治疗的，而是靠发挥人的主观能动性，通过积极养生、自我锻炼来达到调节心理状态和生理机能活动，达到增强体质、防治疾病的效果。体育养生强调的就是要自我坚持运动，以达开塞通窍、精血流畅、经脉通畅不息的养生目的。汉末名医华佗就是因为常年自觉坚持练习“五禽戏”而至“年有百岁而犹有壮容”，由此可见体育养生自我锻炼的重要性。

四、体育养生的社会作用

开展传统体育养生具有促进人们的身心健康、构建和谐社会的作用。

传统体育养生具有动作舒缓、强度适宜、简单易学等特点，又具有一定的强身健体效果，是具有独特功效、行之有效的民族传统健身项目。传统体育养生主张动静结合、内外兼修，通过身体动作与姿势，舒展肢体、活络筋骨、调和气息、养身调心，从整体上对人的精、气、神进行调理。传统体育养生能够防病强



身，尤其对慢性疾病具有很好的治病功效。

传统体育养生是中华民族悠久文化的重要组成部分，花费较少、简单易学，深受中老年朋友和体弱多病者的喜爱。推广传统体育养生项目，就是为了满足不同人群多元化的体育健身需求。构建和谐社会离不开对中国传统文化的传承和弘扬，充分挖掘传统体育养生文化所蕴含的价值，对构建和谐社会具有积极作用。

第二节 体育养生的特点、方法、原则

一、体育养生的特点

(一) 以延年益寿为主要目的，通过姿势、呼吸、意念、整体锻炼，逐步调整人体生理、心理功能，加强机体的健康效应。

(二) 以内外兼修为基本内容，注重加强人体内部运动，调整人体内部技能。

(三) 以协调阴阳为基本功效准则，动作一般具有柔和缓慢、均匀的运动特点，传统体育养生理论把阴阳平衡视为人体健康的基本标志。

具体分类：人体外为阳，内为阴；脏为阳，腑为阴（肝、心、脾、胃、肺、肾为阴；胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦、六腑为阳）。并且认为阴阳之分是无限的，所以阴阳被古代养生家视为生命活动的基本属性。

(四) 动作结构简单、运动量小，不受年龄、性别、体质、时间、季节、场地、器材等限制。

二、体育养生的方法要素

体育养生的方法很多，基本是由形体运动、呼吸锻炼、心理调节所组成。三者之间相互依存、相互制约，构成了养生锻炼的三大要素——调身、调息、调心。

(一) 调身

调身是指练习者对基本身形和肢体运动的调控与修炼。古人云：“形不正则气不顺，气不顺则意不宁，意不宁则气散乱。”可见调身的重要性。

1. 自然势

两脚平行站立约与肩宽，两膝微屈，头正颈直，百会上顶，下颚微收，沉肩坠肘，腋下宽松，腰腹放松，两手自然垂于体侧。

2. 抱球势

在自然势的状态下，两臂先内旋摆至体侧，再变外旋，两掌向前环抱于胸前，与乳部同高，指尖相对约 10 厘米，同时松腰沉裆，屈膝、收髋、敛臀，上

体保持中正，目视前方。

3. 扶按势

在自然状态下，松腕舒指，两臂内旋前伸，与肩同宽，高与胸平，随之屈肘，两掌下按于腹前或髋旁。

4. 叠掌式

在自然式的状态下，两臂先内旋再外旋，经体侧两掌向前环抱，随之回收两掌叠于腹前，掌心对准肚脐或脐下。

(二) 调息

调息，就是对呼吸的调整和锻炼，前人称其为炼气、调气、吐纳等。

“一呼一吸”为一息。呼吸的调整，不但直接对机体起着调和气血、按摩内在等特殊功效，而且有助于宁静养神、放松身体。呼吸的调整要在“意”的主导下自然进行，切不可强求，否则，欲速则不达，不但得不到练功效果，反而会引起反作用。

常用的调息方法有：

1. 自然呼吸

自然呼吸是指不改变自己的正常呼吸方式，要求顺其自然，没有意念支配。

2. 腹式呼吸

腹式呼吸分为顺腹式呼吸和逆腹式呼吸两种。顺腹式呼吸是吸气时鼓腹，呼气时收腹；逆腹式呼吸是吸气时收腹，呼气时鼓腹。

3. 提肛呼吸

提肛呼吸方法是：吸气时会阴部上提，呼气时会阴部放松。

4. 吐字呼吸

吐字呼吸的方法最具有代表性的六字诀：嘘、呵、呼、泗、吹、嘻六字。每一个字都对应相关的脏腑，有祛病延年的作用。其方法是：鼻吸口呼，采用细柔长的腹式呼吸。

调息与调身在练功过程中密不可分，一般的配合规律是：开吸合呼，起吸落呼，先吸后呼，蓄吸发呼。但也不完全按照此规律，会根据每个人的肺活量、呼吸频率等而存在差异。

(三) 调心

调心就是练功中对意念的调控。调心首先要从松静入手，并不断地排除杂念，发挥意识的能动性作用，最后达到三调合一。

1. 意念入静

在一般的练功前，只要平心静气、思想集中、排除杂念，把意念放在完整动



作上，尽快达到正常的练功状态。

2. 意念放松

在保证身形和动作正确的前提下，有意识地放松身体。首先是精神上要放松，思想集中，呼吸均匀；其次是诱导身体放松，从上到下、从内到外、四肢百骸、五脏六腑进行放松，使其顺其自然，达到练功最佳状态。

3. 意守穴位

意守穴位，有助于排除杂念、疏通气血，调节相应的脏腑功能。常用意守穴位有丹田、命门、百会、会阴、涌泉、劳宫等穴位。

三、体育养生的原则

（一）神形兼顾

在体育养生实践中，要重视调神和调形兼顾，并且采用各种方法，把调神作为养生的首要任务。“神”是指人的生命力的能动表现；“形”是指人的形体。

（二）松静自然，顺应自然

松与静即是传统体育养生的基本方法 and 要求，也是在锻炼中始终都要遵守的基本原则。“松”是指形与神、身与心的放松；“静”是指在练功过程中保持心境安宁、意念集中等内环境的静，同时也要保持练功时对外环境的安静。练功时要以内静为主，外静为辅。“顺应自然”就是养生者要按照自然规律进行调摄。练习时顺应自然，轻松愉快，才能从中获益。

（三）动静结合，动中有静

在练习时要将动静形式和内外修炼结合起来。一个有机体内外是相互联系、相互制约的，而动功主要是练筋骨皮，静功是练精气神，只有把两者结合起来，才能事半功倍，达到练功效果。

（四）因人而异，自慎自持

研习传统体育养生时，要根据个人的悟性强弱、体质差异、年龄大小、职业不同及疾病情况等，有针对性地选择相应的练功方法。所谓“自慎自持”，就是强调养生者要有高度的自觉性和主动性，并持之以恒地练习。

（五）循序渐进，持之以恒

养生者对传统体育养生功应循序渐进，不可急于求成，顺应从易到难、从简到繁进行练习。同时，要求锻炼者要有坚强的信心和坚定的毅力，长期不懈、持之以恒地进行锻炼，这不仅是锻炼身体，更是磨练意志。

第三节 传统体育养生学的内容和分类

中国传统体育养生的方法和种类繁多,内容丰富,中国古代的呼吸吐纳、导引、气功、按摩、踢毽子、荡秋千、划龙舟、游泳、滑冰、武术射箭、摔跤、举重、驾车、狩猎、蹴鞠、投壶等,都是古代的传统运动,都具有养生和强身健体的性质。简而言之,中国的传统体育和养生方法,也就是当代在全国高校开展的传统体育项目,其主要内容包含导引和武术两大类。

一、导引

“导引”一词最早出现在《庄子·刻意》,文中提到:“吹响呼吸,吐故纳新;熊经鸟伸,为寿而矣。次导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”意思就是,“导引”是那些注重养生健身的人们,采用“吹响呼吸”的呼吸练习,与模仿动物的肢体活动相结合,并通过练意和养神相结合,以此达到健康长寿的自我练习方法。

导引是一种自我锻炼的健身理论方法。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环境和机能,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。

导引的作用是采取身体运动,通过不断的锻炼,可以伸展肢体、宣导气血、防治百病,是一种主动性地对形体和精神的自我调节、自我补益、自我增强锻炼的手段与方法。

导引的目的主要是治疗疾病、保健身体。“导”为疏导、宣导解,“引”本身是开弓的意思,作“拉长”“伸展”解。

导引内容丰富,功法流派众多。按照导引锻炼的三个要素,即调身、调息、调心来区分,大致可以分为三个类别:静功、动功、保健功。

(一) 静功

是以调心、调息为主,使身体处于相对宁静状态,通过意念逐渐加强对自身的控制能力,来达到健身除病的目的。静功练习可使练习者心神宁静,杂念减除,气血和畅,精气充沛。

1. 以锻炼呼吸为主的静功

(1) 腹式呼吸

顺腹式呼吸:吸气时轻轻扩张腹肌,在感觉舒服的前提下,尽量吸得越深越好;呼气时再将肌肉放松。

逆腹式呼吸:吸气时轻轻收缩腹肌,呼气时再将它放松。



(2) 停闭呼吸

吸呼停法：吸气时舌尖轻抵上腭，口齿轻闭，将小腹慢慢鼓起，同时意念将气引至丹田。随后进行呼气，呼气时舌抵门齿口齿微开，将气缓缓呼出，同时小腹慢慢收回。呼气后，呼吸停顿1~2秒钟。

吸停呼法：吸气时舌抵上腭，小腹随吸气慢慢鼓起，同时意念将气引至丹田，吸气后，呼吸停顿1~2秒钟，舌抵上腭不动，停顿后缓缓呼气，舌抵下门齿，小腹慢慢收回。

(3) 丹田呼吸法

上丹田：头顶百会或两眉间印堂穴。

中丹田：膻中穴或巨阙穴(脐上6寸处)。

下丹田：在脐下小腹部分，包括关元、气海、神阙、命门等穴位(多指脐下3寸处关元穴)。

(4) 胎息(同吸)法

胎息的本意是胎儿在母腹中的呼吸，引申义是以下丹田为中心，高深层次的内呼吸。

胎呼吸：吸气时意守丹田吸入气，稍作停留，再意守气自丹田呼出，稍停再重复做。呼吸时均匀、绵细、缓慢。

2. 以意念锻炼为主的静功

(1) 意守：指功法练习过程中将意念集中或保持在身体某一部位，或某一事物上的方法和过程。通过意守可以排除杂念，逐渐入静，达到“凝神聚气”的练功效果。

(2) 意守丹田：是指在精神作用指导下，有意识地诱导思想专注于丹田，进行呼吸吐纳，使精神不涣散，呼吸自然放松，心平气和，意守合一。

(二) 动功

动功是指练功时以多变的肢体运动为形式特点，以调身、调息为主，通过身体姿势的变化对机体运行影响的功法，注重锻炼筋骨、肌肉、皮肤，故又称外功。

1. 特点

外动内静，动中求静，以调身导引为主。

2. 分类

(1) 以内练为主的动功：如八段锦，特点是柔和缓慢，圆活连贯，松紧结合，动静相兼，神与形合，气寓其中。

(2) 以外练为主的动功：如易筋经，特点是动作舒展，伸筋拔骨，柔和匀称，协调美观，注重脊椎的旋转屈伸。