

XIANDAI
JIANSHEN
XINLINIAN

现代健身 新理念

段黔冰 主编



电子科技大学出版社



现代健身新理念

主 编 段黔冰

副主编 张和莉 樊 翔 刘智丽

编 委 王 涛 张 顺 刘俊彤

肖 波 宋 杰 马志杰

电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代健身新理念 / 段黔冰主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2005. 8

ISBN 7-81094-891-1

I. 现... II. 段... III. 健身运动—基本知识
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 088890 号

现 代 健 身 新 理 念

段黔冰 主 编

出 版	电子科技大学出版社 (成都市建设北路二段四号, 邮编: 610054)
责任编辑	周清芳
发 行	电子科技大学出版社
印 刷	成都金龙印务有限责任公司
成品尺寸	185mm×240mm 印张 10 字数 200 千字
版 次	2005 年 8 月第一版
印 次	2005 年 8 月第一次印刷
书 号	ISBN 7-81094-891-1/G · 205
印 数	1—3000 册
定 价	16.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 邮购本书请与本社发行科联系。电话: (028) 83201495 邮编: 610054
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

编 委 会

主 编 段黔冰

副主编 张和莉 樊 翔 刘智丽

编 委 胡雪春 王 涛 张 顺 刘俊彤

肖 波 宋 杰 马志杰 潘建武

XiandaiJianshen
现代健身

前言

新理念

Qianyan

“一个人的健康等于 1，其他的元素都等于 0，诸如事业、爱情、财富、智慧、名望……当‘1’存在时，再加上后面的这些元素就会成 10 倍、100 倍、1000 倍的增长……然而若失去健康这个‘1’时，其他的再多都等于 0”。

健康是人生最宝贵的财富之一。多少年来，健康、长寿一直是人类的美好愿望，毕竟人的生命只有一次，而且是一个不可逆转的进程，延年益寿、长命百岁已成为人们生存的基本心理趋向，人们对身心健康的重视标志着社会的进步。无论是人类自身的发展、自我价值的实现，还是社会发展的参与和社会发展成果的享有，都必须以自身健康为前提，没有健康身心，一切无从谈起，也无法实现。

“生命在于运动”，这是众所周知的浅显道理，但我们觉得这句话还不够完善，还应该补充一句：运动要讲科学，只有遵循科学的规律参加体育锻炼，建立科学文明的生活方式，才能适应高科技、快节奏、竞争力强的需求，才能真正起到强身健体的作用。健康的追求是无止境的，本书从历史悠久的古代健身观谈到现代科学健身法，旨在引导人们科学享受健身，获取最佳健身效果，增进健康，防止疾病，为您的自身健康和家庭幸福提供基本能源。

编 者
2005 年 8 月

目录

XiandaiJianshen
现代健身

新理念

目 录

第一章 中国古代养生观.....	1
第一节 概述.....	1
第二节 我国古代的养生健身观.....	2
一、道家的养生思想和健身手段.....	3
二、佛家的养生思想.....	6
三、儒家的养生思想.....	8
第二章 现代健康新理念.....	12
第一节 树立正确的健康概念.....	12
一、健康概念.....	12
二、健康对人的重要性.....	13
三、健康的标准.....	15
四、危害健康的行为.....	16
五、现代文明病与健康.....	18
六、健康评价.....	20
第二节 健康的四大基础.....	22
一、合理膳食.....	22
二、适量运动.....	27
三、戒烟限酒.....	29
四、心理平衡.....	32
第三节 运动与健康的关系.....	42
第三章 健身运动的生理学基础.....	43
第一节 运动与肌肉、骨骼.....	43
一、运动与肌肉.....	43
二、运动与骨骼.....	44

三、运动与体能.....	45
第二节 运动与心血管系统.....	45
一、关于心脏.....	46
二、运动与血压.....	46
三、运动与血脂.....	46
第三节 运动与体温.....	47
一、体温.....	47
二、体温调节.....	48
三、运动对体温的影响.....	48
第四节 健身与物质代谢.....	49
一、能源物质.....	49
二、糖.....	50
三、蛋白质.....	51
四、脂肪.....	53
第五节 健身与能量代谢.....	54
一、产能方式.....	54
二、供能系统.....	55
三、运动时能量的消耗.....	55
第四章 健身与运动负荷.....	56
第一节 运动负荷.....	56
一、运动量.....	56
二、运动强度.....	57
三、运动负荷的测评方法.....	58
第二节 运动负荷在不同年龄段人群中的应用.....	61
一、青年时期的健身.....	61
二、中年人的健身.....	63
三、老年人的健身.....	66
第五章 健身与运动营养.....	71
第一节 概述.....	71
第二节 健身运动对营养的基本要求.....	73
一、营养素摄取要适量，注意膳食平衡.....	73

目录

二、热量供给应充足.....	74
三、食物体积小,发热量高,营养素齐全.....	74
四、食物多样化,防止挑食、偏食.....	74
五、合理的膳食规律.....	74
第三节 运动营养学基础.....	74
一、糖(碳水化合物)的摄取与运动.....	74
二、蛋白质的摄取与运动.....	76
三、脂肪与运动.....	77
四、水与运动.....	79
五、维生素的摄取与运动.....	80
六、矿物质的摄取.....	84
第四节 儿童少年及老年人的运动营养特点.....	87
一、儿童少年的运动营养特点.....	87
二、老年人的运动营养特点.....	88
第五节 营养状况对人体的影响.....	88
一、营养不良对免疫机能的影响.....	89
二、营养不合理对疾病的影响.....	89
第六节 健身运动和营养对肥胖的影响.....	89
一、肥胖的原因.....	89
二、健身运动和营养对减肥的影响.....	90
第七节 营养调查与评价.....	91
一、营养调查.....	91
二、营养评价.....	91
第六章 科学健身新方法.....	92
第一节 踏板操.....	92
一、起源和发展.....	92
二、作用.....	92
三、基本步法.....	93
四、基本要求.....	96
五、注意事项.....	96
第二节 搏击操.....	97

一、特点.....	97
二、作用.....	98
三、基本动作.....	99
四、注意事项.....	101
第三节 街舞.....	101
一、起源.....	101
二、种类.....	102
三、特点.....	102
四、作用.....	103
五、主要内容.....	103
六、典型技巧动作.....	104
七、基本要求.....	105
第四节 水中健身操.....	105
一、起源和发展.....	105
二、特点与功能.....	106
三、主要内容.....	107
四、课的结构.....	110
五、作用.....	110
六、注意事项.....	111
第五节 踢踏舞.....	111
一、起源和发展.....	111
二、风格流派.....	112
三、基本动作与基本脚法.....	114
四、踢踏舞与音乐.....	115
五、注意事项.....	116
第六节 拉丁健身操.....	116
一、起源与发展.....	116
二、特点.....	117
三、服饰要求.....	117
四、注意事项.....	118
第七节 健身秧歌.....	118
一、形成与发展.....	118

目录

二、特点.....	119
三、功能.....	119
第八节 普拉提运动.....	120
一、起源和发展.....	120
二、特点与功效.....	121
三、练习方法.....	121
四、简易练习动作.....	122
五、注意事项.....	123
第九节 大众健身操.....	123
一、起源和发展.....	123
二、有氧运动与大众健身操的概念.....	124
三、特点.....	124
四、种类.....	124
五、功能.....	125
六、注意事项.....	126
七、自我检查.....	127
第十节 大众形体操.....	127
一、特征与锻炼价值.....	128
二、创编依据.....	130
三、基本内容.....	132
四、注意事项.....	134
第十一节 舍宾运动.....	134
一、起源与发展.....	134
二、作用.....	135
三、练习方法.....	136
四、基本要求.....	138
五、舍宾系统的形体测评.....	139
六、舍宾系统的运动处方.....	139
七、舍宾系统的营养处方.....	139
八、注意事项.....	139
第七章 意念健身法.....	141

第一节 瑜伽.....	141
一、起源和发展.....	141
二、作用.....	142
三、基本练习方法.....	143
四、瑜伽的基本技术.....	144
五、基本要求.....	144
六、注意事项.....	144
第二节 太极拳.....	145
一、起源.....	145
二、流派与特点.....	146
三、练拳要领.....	148
四、练拳步骤.....	149
五、注意事项及要求.....	150
第三节 气功.....	152
一、气功的起源.....	152
二、气功的流派.....	152
三、习练三要素.....	154
四、习练气功的要领.....	155
五、注意事项.....	156
参考文献.....	158



第一章 中国古代养生观

第一节 概 述

当今世界已经进入了现代化的以信息高速发展为主要特征的时代，生产力高速发展使社会物质财富急速增长，体力劳动在人们的所有劳动方式中的比例日益减少，大自然的资源被人们随心所欲地开发和占有。人类高度文明所带来的巨大物质财富，却使人类产生了日益不合理的生活方式。当今社会竞争激烈，和谐与平衡日益遭到了破坏，许多发达国家中都出现了对人类健康有巨大危害的“文明病”，主要体现在：心理上的压抑与精神分裂、错乱；人类体质机能日益下降；出现了“AIDS”等与人类生活方式密切联系的健康杀手；肥胖、畸形等人体变异……这些都表明人类在不断发展的高度文明中却隐藏着日益严重的健康危机。西方不少的哲学家、科学家开始重视并思考人类社会将面临的健康问题。美国著名粒子物理学家弗里乔夫·卡普拉（Fritjot.Capra）指出：17世纪伟大的科学家笛卡儿提出的生命哲学，对推动科学发展起到了巨大的作用。但笛氏的“人是生命机器”的观点却背离了人是有机统一体这一现实。特别是此种观点忽视了人们精神意义在生命活动中的重大作用，陷入了机械唯物主义的巨大局限中。自20世纪80年代以来，西方学者们越来越认识到健康与生命的多维现象，认为健康是肉体与精神处于平衡与和谐状态的体现，而不健康则是有机体内外系统的平衡出现失调。美国社会学家约翰·奈斯比特（John.Naisbitt）指出美国人健康观念发生了根本性的变化：“在过去认为只要没有病就是健康，而现在健康则是以整个人的身心处于一种积极的健康状态为标准。”《世界卫生组织宪章》也给健康下了新的定义：“健康是整个身体、精神和社会的完好状态。”这个提法的核心是强调肉体 and 精神的统一，人与社会的统一，人与自然的统一。而这种系统的生命观与健康观，正是与中国道家所追求的身心、形神、内外一致性非常相似。

道教早在三千年前就已提出了“天人合一”、“形神相依”、“重人贵生”等观点与现在所提倡的健康观念颇为相似。古老的东方文化思想与当今世界健康观念的

展趋势契合一致，使西方不少学者与科学家把注意的目光转向了中国道家的生命哲学与养生方法，再次掀起研究东方哲学与养生文化的热潮。对中国道家文化有深入研究的法国汉学家施博尔教授，正领导着西欧各国三十几个汉学家对道教典籍汇编《道藏》进行深入研究整理。德国医学家林海恩对中医与气功进行了深入的研究以后，认为当今西方的医学面临的很多新问题在中医理论中找到寻求答案的途径。在对东方哲学及卫生思想方法的研究与影响下，西方医疗保健开始重视精神对物质的巨大作用与力量。约翰·奈斯比特在《大趋势》中写道：“新的全面的保健方法在寻求健康和强壮的努力中打开了一个新的领域：人的精神。”在这方面最激进的说法是，没有什么病是不能通过精神的力量和积极的态度治愈的。他列举了不少以调整心理和精神而使癌症、艾滋病、心脏病等病症好转甚至治愈的例子。美国耶鲁大学医学院外科医生博涅·赛戈尔表示：“沉思冥想乃是放松思想的一种特殊运动。这种运动能够治疗和预防多种重病包括被视为绝症的癌症等。虽然至今尚未搞清楚沉思冥想把治疗信息由大脑传递到身体的每个细胞的确切机制，但是有理由相信，它肯定对免疫系统的生化物质起着一定的作用。”据俄国新闻媒体报道，俄国医生吸取气功的方法创造出了“康斯坦丁·布捷伊科深呼吸气功消除法”来治疗艾滋病，有助于改善新陈代谢，提高免疫力，而且效果显著。对精神作用的研究与肯定，使不少医疗专家认为利用意识治疗癌症将是 21 世纪医疗的突破，精神意识的利用将与药物和外科并列为治疗的三大手段之一。在这种新的医疗保健思潮环境下，以气功、冥想、引导等为特征的中国道教修炼术对人体的强身健体 and 治疗的突出作用，将更加得到世界各地的重视。

第二节 我国古代的养生健身观

我国五千年灿烂文化所衍生的民族传统体育源远流长，犹如奇葩瑰宝闪烁着夺目光彩，其中尤以养生保健见长。中国养生和武术一样，历史悠久，风格独特，内容博大精深，愈来愈受到国内外学术界的关注。中国传统养生学是民族的，也是世界的，在其漫长的历史发展过程中，形成了众多流派，在历代哲学、文学、史学、医学等各种文化典籍和民众积累的经验中，都可以找到养生的思想、理论和实践方法。从历史的文字记载，养生学的始萌至少可以追溯到殷商时代，在甲骨文中发现有关个人卫生和环境卫生的文字记录。到了西周，人们对四时不同气候与疾病的关



系也已有了认识，提出调理饮食要与四季相适应。

到了春秋战国时期，随着文化的发展，养生的观点在学术上出现“百家争鸣”的局面。老子、庄子认为欲望太过能致疾损寿，主张清静养神。孔子则认为饮食起居与寿命有直接关系，他说：“人有三死，而非其命也，已取之也，夫寝处不适，饮食不节，劳逸过度者，疾共杀之。”更值得注意的是，战国末期思想家荀况首次提出“制天命而用之”，认为人之生死寿夭非“天命”注定，这对养生学的发展有积极意义。

在我国古代，儒家、佛家、道家三家是鼎足而立的。儒家重视人伦，主张修身、齐家、治国、平天下，干一番惊天动地的事业，立千古不朽的功勋；佛家倾心般若，主张在自觉的基础上觉他，自渡的基础上渡他，普渡众生，同臻西方极乐世界；道家则崇尚自然，主张通过修炼，达到长生久世，羽化登仙。儒家的着眼点在于入世，佛家的着眼点在于出世，道家的着眼点在于加强自身修炼以求长生不死。道家把人的本身作为考察研究的对象，竭力去了解人体生命的本质，以及人与自然、社会的和谐关系。它把延年益寿、开发智慧作为研究的主要目的，无论生命的机能和物质，生命的新陈代谢过程，生命存在的奥秘等等，都成为道教养生学研究的重要课题。

由于道家这一异于儒、佛的独特着眼点，决定了在修身养性、延颜宜寿甚至长生不老等方面的修炼中，道家的养生地位是古代所有学派中最为重要的。

一、道家的养生思想和健身手段

道家的产生和发展过程，也包含了道家养生思想的孕育和发展过程。道无术不行，在道家发展过程中，也伴随着道术的发展，而道术的大部分内容是由养生修炼术构成的。

（一）道家的产生和发展

道家是集合夏周时期的巫医和先秦时期的诸多养生流派形成的。东汉时期，是道教形成的早期阶段，这一时期道教养生家主要是在继承前代养生家的行气、服食、房中几个方面的实践，进一步开拓气功法，先后出现了引导、吐纳、守一、胎息等修炼气功的方法，并且有《太平经》、《老子想尔注》、《周易参同契》等养生专著问世，尤其是东汉魏伯阳写的《周易参同契》，是集内、外丹修炼的经典专著，被认为对道教的炼丹术有极大的影响。

到了隋唐时期，道教养生思想体系和修炼方法已日益完善。东晋著名的道教养

生家葛洪所著的《抱朴子内篇》，集秦汉以来养生方术之大成，为道教建立了一套系统的养生法。葛洪在总结华佗《五禽戏》的基础之上，创编了龙导、虎引、龟咽、雁飞、蛇屈、猴据、兔惊等养生术，把我国古代的引导术向前推进了一大步。南北朝时期的道家养生家陶弘景，对医学、养生学都颇有研究，他撰写了《养性延命录》和《导引养生图》，熔先贤养生术于一炉，辑录了“上自先秦以来，下及魏晋之际”的引导养生理论及方法，为丰富我国传统养生文化作出了杰出的贡献。唐代道教著名医学家、养生家孙思邈在他的著作《千金要方》、《保生铭》、《摄生论》、《摄养枕中方》等养生著作中，将道家炼养与医家卫生相结合，整理和创新了许多养生方法，极大地丰富了我国传统养生思想。唐代最著名的高道之一自号白云子的司马承祯，提倡“主静去欲”，撰写了《坐忘论》、《修真秘旨》、《天隐子》等养生专著，有力的推动了道教养生思想的发展。

宋元时期，是道教的鼎盛时期，宋仿唐制，崇尚道教。道术的修持由外丹的失败而转向内丹的修炼，从而使这一时期道教的内丹理论和功法得到了发展和弘扬，并逐步形成了不同的流派，成为中国道教养生史上最突出和最有特色的时期。这一时期的道教养生理论和流派可以大致分为南宗和北宗两大流派。南宗以北宋的内丹大师张伯端为代表，他所著的《悟真篇》，提倡先命后性的内炼法诀，分为筑基、炼精化气、炼气化神和炼神还虚四个阶段进行修炼；而北宗则以南宋末年至金代全真道始祖王重阳为代表，他与弟子马丹阳、丘处机等人主张先性后命的炼养学说，分成三乘丹法、修九转功夫。这些养生思想和方法都在丘处机所著的《大丹直指》中有详尽的论述。稍后，又有陈致虚所著的《金丹大要》，提倡融合南北两派，统一内炼丹法。

到了明清时期，道教由盛转虚。自明成祖下令编纂了《正统道藏》以后，由于内丹学说复杂深奥，且师徒教授，秘不可传，致使道教养生学逐渐走入了死胡同，内丹术也日渐式微。与此同时，在社会上流行的一些简单易学，行之有效的引导、气功、按摩等养生方法得到了较快的发展和推广，加之一些学习过道教内炼理论的文人墨客和医家逐渐将内炼理论和功法进行了浅解、图说，从而使道教内炼功法渐渐流传入民间，为广大的群众所接受，因而使道教养生思想和方法得到普及。例如，明代文人高濂所编著的《遵生八笺》、著名中医养生家冷谦所著的《修龄要旨》、胡文焕所著的《养生引导法》、《修真秘要》、《保生心鉴》等，均把深奥莫测的道教养生术演变成为较为浅显易学、十分大众化的养生健身手段。同时，这时期的道教练养专家张三丰创立了武当内家拳术，誉满天下。后世又把张三丰的武当内家拳术演变发展成了太极拳的许多流派。由此可见，当今深受人们喜爱的太极拳也是渊源于



道教。道教的养生思想独树一帜，其基本理论主要是建立在中国古代养生观和道教哲学基础上的。

（二）道教养生思想的特点

1. 道教养生思想体现了形神合一的生命观

所谓形神合一，就是指形体和精神的结合，也可以说是形态和机能的统一。形是指人体的一切组织器官；神是指精神意识的活动。道教认为，形与神是紧密相连的，神不能脱离形体而存在，它与人有生俱来，亦与死俱灭。道教主要经典著作之一的《太平经》就指出：“人有一身，于精神常合并也……常和则吉，去则凶。”并认为形神“常合为一，可以长存也”。晋代道教养生家葛洪在《抱朴子》中进一步指出：“形须神而立焉”，“形者神之宅也”，“形劳则神散，气竭则命终”，认为生命是形神统一体，形神相互依存，不可分离。道教形神合一的生命观，与其他宗教的生命观大相径庭。例如，佛教认为人体的形神是可以分离的，认为灵魂是可以长存的，而身体不过是束缚灵魂的“臭皮囊”，不值得顾视，其目的是要超度灵魂脱“壳”升入极乐世界。由于道教强调形神合一，所以在修炼过程中，既重视精神修炼，也重视形体锻炼，并竭力将精神和肉体的修炼密切结合起来。“形与神俱”，飞升成仙是道教所追求的最高理想。

2. 道教养生思想充满着乐生恶死的人生观

多数的宗教都认为人生是充满着痛苦的，人活在世上是无可留恋的，因而把美好的愿望寄托在来世或者是天堂。然而，道教则是恰恰相反的，道家认为人能活在世上是最大的幸福，死亡才是痛苦的。因此，道教的教义就是以生为乐，乐生恶死，鼓励人们起码要享其天年。道教产生的初期就是强调乐生、重生、贵生。在《老子想尔注》中，就把老子的《道德经》中的“天大、地大、王亦大”改为“天大、地大、生大”，认为“生”比“王”更重要。《道藏》中的首部《无始无量度人上妙经》亦强调“仙道贵生”。《太平经》在这方面也指出：“人居天地之间，人人得一生，不得长生也”，因此必须十分珍爱生命，并说“人最善者，莫若常欲乐生”，“是凡之事，要当重生，生为第一”。由于道教坚持乐生恶死的人生观，把长寿作为自己的教义，因此，十分重视养生之道。

3. 道教养生思想贯穿于宇宙论和整体养生观的结合

道教的始祖老子在《道德经》中就率先提出了宇宙论，即“道生一，一生二，二生三，三生万物”。认为由最初无形无质的“道”生出了真元一气，真元一气分生为两个阴阳对立体，阴阳交合成一物，此物又化生成芸芸万物，此为造化之道。同

时，老子在《道德经》中还提出了“夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命”的观点。老子的这个观点后来被道教内丹修炼家解释为“顺则为造化之道，逆则为长生之道”。所谓逆就是逆造之道，力图使万物合而三（精、气、神），三复合为二（气、神），二复归一（神），一乃归于道，这就是所谓的“归根”，“复命”，反朴归真可得永生。道教将人的身体比作一个小宇宙，并与大自然的大宇宙联系起来，贯穿在养生之中，认为养生不仅要调谐人体的小宇宙，还要调谐“小宇宙”和“大宇宙”的运转。根据这一养生观点，道教又派生了许多顺应自然的养生方法。道教在注重整体养生的同时，还提出了日、月、星为天之三宝，精、气、神乃人之三宝的观点，强调精、气、神在人体中的作用，以及保养方法。根据这种观点，祖国医学也把人体看作是一个以脏腑为核心，以经络为纽带，互相联系的整体。并且提出“天人相应”的养生学说，认为人与自然环境有密切的关系。例如：《黄帝内经·素问》中就指出：“人以天地之气生，四时之法成。”《黄帝内经·灵枢》中说：“人与天地相参也，与日月相应也。”明确指出自然界就是生命的源泉，人体的生理、病理、生长发育及衰老都与自然的变化息息相关。

（三）道教的养生修炼方法

道教的养生修炼方法因其流派不同，具体也可分为许多种。根据元代养生学家李道纯记载具体的养生修炼方法有三千余种，而道书上记载的大约只有两百种，归纳起来，大致可分为十大类：导引按摩类、吐纳行气类、意念修炼类、内丹周天类、辟谷断食类、滋补服食类、房中养生类、起居摄生类、香汤沐浴类、指印符咒类。

二、佛家的养生思想

佛家亦称释家，据古籍记载，东汉明帝永平十年，由印度引入佛教，佛经的译本和佛教法事日益兴盛，渐渐发展为佛教教派，与道教、儒家相存，并称三教，对我国传统文化产生了极为深远的影响。佛教与道教不同，他们反对道教的“长生久视”，主张“无生”，也与儒家有异，他们否定儒家的“修身”，主张精神的超脱。佛家认为，人生处处充满着痛苦与煎熬，人无长生不死之躯，最终总要天亡的，不过形体虽然死亡，但精神可以永远存在，并且能够轮回转世。佛家提倡超脱现实，提出“四大皆空”的观点，主张无欲无求，修禅养性，注重精神的超脱。佛家的理论主张和修禅方法，包括许多养生的思想和内容。