

練習運動 養生 的第1本書



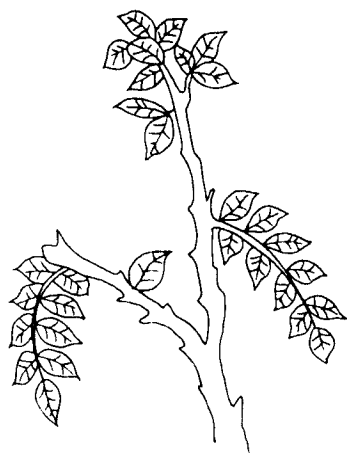
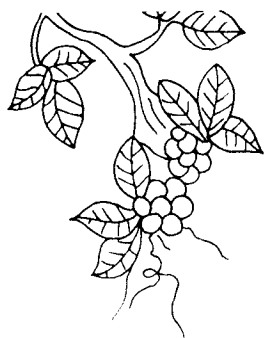
運動養生

運動養生旨在利用運動方式進行身體的鍛鍊，達到增強體質、益壽延年的目的。本書透過圖解方式，深入淺出的解說各種健身操的功效，輕鬆易懂，簡單易學而且樂趣無窮。

總策劃◎周亞菲 編審◎陳淑珍



運動養生



作者：杭成剛、潘建榮、王九龍
編審：陳淑珍
版面設計：國際瓊汶圖案出版社

運動養生／杭成剛,潘建榮,王九龍作

——第一版——台北市 字河文化,民88

面 公分,——(健康百寶箱:2)

ISBN 957-659-174-0(平裝)

1.運動與健康 2.中國醫藥

411.71

88003683

健康百寶箱 02

運動養生

總策劃／周亞菲

總主編／周亞平

主編／申全宏·羅晶

作者／杭成剛·潘建榮·王九龍

發行人／賴秀珍

編審／陳淑珍

企劃製作／國際瓊文圖案出版社

出版／字河文化出版有限公司

發行／紅螞蟥圖書有限公司

地址／台北市內湖區文德路210巷30弄25號

郵撥帳號／1604621-1 紅螞蟥圖書有限公司

電話／(02)2799-9490 · 2657-0132 · 2657-0135

傳真／(02)2799-5284

登記證／局版北市業字第1446號

印刷廠／鴻運彩色印刷有限公司

電話／(02)2985-8985 · 2989-5345

香港經銷／精美圖書公司

電話／2964-0238

出版日期／1999(民88)年5月 第一版第一刷

定價250元

敬請尊重智慧財產權，未經本社同意，請勿翻印、轉載或部分節錄。
如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換。

ISBN 957-659-174-0 Printed in Taiwan

編審序

科

技時代迅速擴展人類生活領域，亦使工商業大步邁進，在繁忙生活步調與聲色犬馬之環境中，對於人類身心健康之影響極大，且不容忽視之。

中國醫學將養生學置於預防醫學中極為重要之地位，提出了各種增強體力，適應大自然環境變化之有效方法。明、清兩代以後，有關養生著作層出不窮，理論和方法更臻完善，且受到普遍重視。中國古代之養生學源遠流長，累積了極為豐富之經驗與方法，堪稱世界養生文化中之殊寶奇葩，它對於無論是過去、現在和未來之人類發展均有巨大之實用價值和開發價值，相信普及這些養生原則方法推向個人家庭及至社會，將是十分科學而有意義的。

由於現代人普遍皆缺乏養生知識，因而發生一連串之身體病痛和家庭、社會悲劇。鑑於此，知青頻道出版有限公司透過多位中醫學者苦心搜

集、研究諸多醫方和古籍，費時經年終於完成此套巨著——中醫家庭養生系列。

初審本套書時，便驚訝其內容之完整性，凡是生活上所需之養生知識無一遺漏。全套共分運動、氣功、飲食、藥膳、精神、起居、房事、美容、康復、補益十大部份，分類詳盡，解說淺顯易學。對於諸位作者在搜集資料所下功夫之用心、編輯此書之細心費心更是由衷感銘。

「中醫家庭養生系列」不但有科學的實證理論，而且對於身心疾病之預防、治療、保健和功效上皆有諸多的實際利用價值。這一羣人本著「濟世利人」之理念，編撰此套取之不盡、用之不竭的健身寶庫，擁有它非但可利己，更能幫助家人、友人得到身心健康的美事，這亦是本套書出版之最大希望和目的。在此衷心祝福廣大讀者，身體健康、心情安樂。

中醫師

陳淑珍

序於一九九八年二月

序言

隨

著現代社會的發展，人們參加運動的機會越來越少，「文明病」卻越來越流行；諸如神經衰弱、肥胖症、高血壓、冠心病、糖尿病、癌症等等，嚴重地侵蝕著人們的健康和生命。

運動養生是指運用傳統的體育運動方式進行鍛鍊，達到增強體質、益壽延年的目的。我國傳統的運動養生之所以能夠健身、治病、延年，是因為它有一套系統的理論和行之有效的方法。早在先秦時代，人們就採用舞蹈、射箭、導引等運動方法來達到養生祛病的目的。到了漢代，導引術已發展得很有系統了，特別是名醫華佗模仿虎、鹿、熊、猿、鳥五種禽獸的動作，創編了具有養生作用的五禽戲，一直流傳民間，深受人們喜愛。

古典醫著「黃帝內經」強調精氣神的統一，指出「呼吸精氣、獨立守神、肌肉若一」講求意識活動、呼吸運動，和軀體運動的密切配合，這也是運動養生的最大特點。很顯然，這是在闡明一個道理「動則身健，不動

則體衰」。隋唐時代，人們不僅繼承了以往的運動養生方法，而且整理、創編了多種形式的運動養生法。例如「諸病源候論」就載有「養生方導引法」孫思邈將導引、調氣等運動方法作為養生的重要內容。到明清兩代，運動養生的方法亦給予加工整理，更加系統化、科學化了。

總之，在我國傳統的運動養生中，集氣功、導引、武術之精華，形成了各種流派，各種形式的健身術，其種類之多，方法之廣，不勝枚舉。其中流傳最廣，影響較大，為羣眾所喜愛者，有氣功、導引、五禽戲、八段錦、太極拳、外丹功等。另外，跑、跳、健身操、有氧舞蹈、健美運動等也日益普及。

練這些功法，可以全面、系統地鍛鍊身體的每個部份，其養生益壽作用為世所公認，而且它也是中國古代養生文化和體育文化最特異的篇章之一。但願通過挖掘、整理、普及、提高，能在現代生活中發揚光大。

目錄

編審序	2
序言	4
1 運動養生的原則	1
法於陰陽、和於術數	2
流水不腐、戶樞不蠹	7
2 運動養生的方法	13
一張一弛、文武之道	14
循序漸進、持之以恆	16

3 傳統運動養生

輕鬆舒展太極拳……………20

形象生動五禽戲……………85

柔中見剛易筋經……………89

祛病強身八段錦……………105

自我按摩健身心……………117

安步當車久……………137

4 現代運動養生

舒展穩緩健身操……………152

體弱老人健身操……………163

宣散疏導健身舞……………171

5 運動防治疾病……………203

強度適中防衰老……………204

運動防治肺氣腫……………206

運動防治肩凝症……………209

運動防治肥胖病……………211

（本書列舉中醫專業術語共二十個，於書頁二一七至二二三頁，以提供

讀者參考、查閱）

1

運動養生的原則



法於陰陽、和於術數

◆《黃帝內經》提倡「提挈天地，把握陰陽」

「提挈天地，把握陰陽」就是要人們根據自然界和自身陰陽相互變化的規律，適應自然改造自然。猿之所以能進化到人，人之所以繁衍昌盛，其中一個重要原因，就是能適應自然環境的變化。

作為一般的養生防病，主要是認識自然變化的規律，即自然界是物質的，而且是不斷運動變化著的，只有運動，才發生變化，只有變化，才產生萬物。這種運動變化統據了整個宇宙，因而產生了天體和生命。

◆生命是天地陰陽對立統一運動的結果

根據陰陽學說的理論，認為物質世界，天地萬物都是陰陽二氣構成，

生命是大地陰陽對立統一運動的結果。古人又認為天氣下降，地氣上升，升降的會合，稱為「氣交」，人和生物都生存在這個「氣交」之中。天地的氣交變化運動，孕育了整個生物界。

◆人體陰陽運動的基本形式是「升降出入」

《黃帝內經·素問·六微旨大論》指出：「出入廢則神機化滅，升降息則氣立孤危。」就是說，生物一旦和周圍環境的對立統一運動停止，生命就停止了。沒有升降出入的運動，動物界不會有生老病死的過程，植物界也不會發生生長開花結果的變化，升降出入運動是一切事物成敗的根本原因。

從發病學的角度而言，不論是「六淫①」所傷，還是「七情②」致病，只要人體升降出入運動發生障礙，人體就要患病。例如，肺主氣，心主血，肺的功能障礙則會影響到血液之運行，「氣為血歸③」，氣行則血行，氣滯④則血凝，故可見氣血瘀滯之症；又如，心火不能下降於腎，腎水不能

上濟於心，則可導致「心腎不交⑤」之症；再如，脾主升清，胃主和降，脾胃不和則可出現飲食停滯之症等。

總之，人體的氣機升降出入的運動失常，則能影響到臟腑、經絡、氣血、陰陽等各方面功能的協調平衡，可涉及五臟六腑，表裡內外，四肢九竅等各方面的多種病變。

◆陰陽運動的盛衰是決定壽命長短的關鍵

人體就是一個陰陽運動狀態的整體，人生歷程就是一個陰陽運動的過程，人類欲健康長壽，必須取決於陰陽運動規律，來調節人體內的陰陽平衡，這就是中醫養生學的「恒動觀」，這一理論，千百年來，一直有效的指導著人們的養生保健。

一般的說，人從中年後期開始，在生理上開始老化，人體的一切器官、組織均逐漸萎縮，臟腑功能相應衰退，脾胃虛弱，氣血運行不暢，肺主氣的功能低下，諸竅不利，神志失聰等。在這種情況下，通過多種多樣的運

動鍛練，可以提高身體內部的新陳代謝，「吐故納新⑥」的活動，使各器官充滿活力，從而延遲各器官的衰老改變。

提出要「和於術數」，就是要適當掌握幾種養生鍛練術。中醫養生學在其發展的漫長過程中，集氣功、導引、武術之精華，形成了各種流派、各種形式的健身術，其種類之多，方法之廣，不勝枚舉。

僅久傳於世而又行之有效的方法，就不下百餘種。其中，流傳最廣，影響較大，為群眾所喜愛，有：氣功、導引、五禽戲、八段錦、太極拳、易筋經等。這些方法在理論上各有側重，動作上自成體系，各有特色，有自己完整的套路。這些功法，可以全面、系統的鍛練身體的每個部分，其養生益壽作用為世所公認。

◆中醫健身術，既不同於氣功，也不等於近現代體操運動

從養生家的角度來看，所謂健身，就是通過一系列內（氣）、外（形體）結合鍛練的方法來「導氣令和、引體以柔」，達到養生長壽的目的。

無論是以養生健身，抑或是從體育醫療來說，中醫健身術同近現代體操有很大的區別，同時，它也並非如很多人所認為的那樣，就是現代的氣功或完全屬於氣功的一部分。

運動是近現代體操和中醫健身術的靈魂和生命，但是在東西方思維模式中動與靜的觀念卻是不同的。西方的動靜觀建立於邏輯思維方式上，動的便是動的，靜的便是靜的，二者涇渭分明，不可混淆。

建築在運動解剖學層次上的西方體操，著眼於發展人的運動器官和肢體肌健，按一種直觀的審美意識和標準來塑造人的理想形象，賦於人以雄健偉壯的體魄身軀和偉大的力量，追求的是外在的力與美；而中醫健身術是建築在中國古代生理知識層次上的，著眼於發展人的內臟器官的生理功能，追求的是精神旺健，神氣充足，身心康樂，洋溢著內在的生命力。

西方體操的運動形態是單純的，一元的，盡管它令人眼花繚亂，血脈賁張，扼腕踴躍，但其基本內容不過是人的肢體動作；而中醫健身術則是多元的，是多種方法要素的組合，是呼吸吐納為主的行氣術與模仿動物的

肢體活動相結合的。

由此可見，中醫健身術是一種養生術，又是一種體育醫療方法，它的基本內容包括肢體活動、呼吸吐納運動和自我按摩。這和以肢體運動為唯一構成的西方近現代體操是十分不同的。同樣，中醫健身術也不完全歸類於氣功，儘管在強調掌握呼吸技巧和方法上很多健身術與氣功相通，然而也有很多健身術如太極拳、自我按摩等並不屬於氣功範圍。

流水不腐、戶樞不蠹

◆古希臘偉大的思想家亞里斯多德提出的，「生命在於轉動」

「生命在於轉動」，這句膾炙人口的名言，是公元前三百年古希臘偉大的思想家亞里斯多德提出的，他認為，自然界是一個物質的世界，物質是永恒運動著的，人為萬物之靈，亦不能例外。人的生命運動，主要表現