

TIYUYANGSHENGBAOJIAN



体育养生 保健

姚小敏 编著

TIYUYANGSHENGBAOJIAN



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

体 育 养 生 保 健

姚小敏 编著

中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育养生保健/姚小敏编著. —长沙:中南大学出版社,2009

ISBN 978-7-81105-971-7

I. 体... II. 姚... III 民族形式体育 - 体育保健学

IV. G804.3 G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 156229 号

体育养生保健

姚小敏 编著

☐责任编辑 秦瑞卿

☐责任印制 汤庶平

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

☐印 装 湖南大学印刷厂

☐开 本 850 × 1168 1/32 ☐印张 7 ☐字数 198 千字

☐版 次 2009 年 9 月第 1 版 ☐2009 年 9 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-81105-971-7

☐定 价 18.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

序

我国传统的养生健体方法和传统体育运动项目是“养”和“练”并重，具有针对性强、对场地设施条件要求低、投入小等特点，不失为养生和增强体质的有效方法之一。因此，作者特编著本书，旨在宣传和推介我国传统的养生健体方法和传统体育运动项目，使之在增强体质、预防有关疾病、病后康复锻炼等方面能发挥出其特有的作用。

本书分传统体育保健基础理论、养生功法、传统按摩与导引三章。以通俗易懂的保健理论为基础，配以详细的图解，对静功缠丝太极拳、太极剑、大雁气功的练习方法进行了叙述。同时，结合图解介绍了找到人体穴位的简便方法，以及如何指压、刺激这些穴位来治疗疾病的基本方法，并以一些常见疾病为例，讲授传统的自我按摩与导引方法。

本书在编写过程中，得到了张春娣老师的悉心指导和热情帮助，在书中还引用了人体穴位图解，推荐静功缠丝太极拳、太极剑、大雁气功（练习法）等功法，在此向有关作者和团体深表感谢；另外该书出版还得到中南大学出版社的大力支持，在此也深表谢意！

编者

目 录

第1章 传统体育保健基础理论	(1)
1.1 阴阳五行学说概述	(1)
1.2 阴阳学说简介	(1)
1.3 五行学说简介	(8)
1.4 藏象学说简介	(14)
1.5 经络学说简介	(25)
1.6 气、血、津液	(58)
第2章 养生功法	(64)
2.1 静功缠丝太极拳	(64)
2.2 太极剑	(103)
2.3 大雁气功前六十四式功法	(148)
2.4 “六字诀”养生法	(190)
第3章 传统按摩与导引	(191)
3.1 按摩概述	(191)
3.2 我国传统按摩的基本知识	(192)
3.3 按摩手法	(195)
3.4 常规传统保健按摩	(198)
3.5 传统医疗保健按摩	(202)
3.6 导引	(210)
参考文献	(214)

第1章 传统体育保健基础理论

1.1 阴阳五行学说概述

阴阳五行,是我国古代哲学的重要范畴之一。它具有唯物和辩证的观点,是阴阳学说与五行学说的合称,是我们祖先用以认识自然和解释自然的世界观和方法论。阴阳学说认为世界是物质的,物质世界是在阴阳二气的相互作用下滋生、发展和变化着的。五行学说认为木、火、土、金、水是构成物质世界所不可缺少的最基本物质。由于这五种最基本物质之间的相互滋生、相互制约的运动变化而构成了物质世界。

我国古代医学家,在长期医疗实践的基础上,将阴阳五行学说运用于医学(包括养生学)领域,借以阐明人体的生理功能和病理变化,并指导临床的诊断、治疗、康复,成为中医学理论体系的基础和重要组成部分。阴阳五行学说对于当今养生学方面的研究也起着极为重要的作用。

1.2 阴阳学说简介

阴阳,是中国古代哲学的一对范畴。阴阳的最初含义是朴素的,是指日光的向背,向日为阳,背日为阴。后来引申为气候的寒暖;方位的上下、左右、内外;运动状态的躁动与宁静等。古代思想家看到一切现象都具有对立的两个方面,就用阴阳这个概

念来解释自然界两种相互对立和消长的物质现象，并认为阴阳的对立和消长是事物本身所固有的，如《老子》说：“万物负阴而抱阳。”进而认为阴阳的对立和消长是宇宙的基本规律，如《易经》中提出“一阴一阳谓之道”，把阴阳交替看作是宇宙变化的根本规律，如太极拳附会宋代周敦颐的太极图，周曾写道，“无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合，而生水、火、木、金、土，五气顺而四时行焉。五行——阴阳也。阴阳——太极也，太极本无极也”^①（《宋史·纪事本末》）。

阴阳，是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括，即含有对立统一的概念。阴与阳，即可代表相互对立的事物，又可用以分析一个事物内部所存在着的相互对立的两个方面，所以说：“阴阳者，有名而无形。”（《灵枢·阴阳系日月》）“阴阳者，一分为二也”（《类经·阴阳类》）。

阴阳学说认为，世界是物质性的整体，世界本身是阴阳二气对立统一的结果。古人曰“清阳为天，浊阴为地；地气上为云，天气下为雨”，宇宙间的任何事物都包含着阴与阳相互对立的两个方面，如：白昼和黑夜，天气的晴朗与阴雨，气候的炎热与寒冷等。阴和阳的对立统一矛盾运动，是宇宙间一切事物内部所固有的，宇宙间的一切事物的发生、发展和变化是阴和阳的对立统一矛盾运动的结果。《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”^②又曰：“天地者，万物之上下也；阴阳者，血气之男女也；左右者，

① “太”大也，“极”始也。太极一词，系古代哲学家对宇宙未产生之前状况的称呼。无极与太极之义相似。所谓“无极而太极”并非言太极从无极产生，而是“太极本无极”之意。

② 神明：在此是指物质世界无穷变化之意。

阴阳之道也；水火者，阴阳之征兆也；阴阳者，万物之始也。”这说明阴和阳代表着相互对立又相互关联的事物属性。

阴阳是对自然界相互关联的事物和现象对立双方概括的代表，它既代表两个相互对立的事物，又可代表一事物内部存在和相互对立的两个方面。如：天与地，昼与夜，晴与雨等这些对立的事物，用阴阳来分类标属。又如：同一事物的表与里，上与下，也用阴阳加以概括。对这些互相联系而又对立的双方阴阳属性的区分，一般来说，凡是具有活动的、在上的、上升的、温热的、明亮的、兴奋的、在外的、增长的、亢奋的等特性者都是阳；凡是具有沉静的、在下的、抑制的、在内的、减退的、衰弱的等特性者都属阴。因此，从事物的部位而言，如：天在上为阳，地在下为阴；从事物的性质而言，则如：火性热，上炎为阳；水性寒，下流为阴。一年四季，春季气候温热为阳，冬季气候寒冷为阴。就人体的气与血而论，气无形，是人体的功能活动的动力，故为阳；血有形，是物质故为阴。

阴阳学说同时认为一切事物的阴阳性都是在一定条件下相比较而确定的，当条件发生变化时，事物的阴阳属性也就随之发生变化。如：就人体的部位而言，上部为阳，下部为阴。就腹与背而言，背向上为阳，腹在下为阴。就胸与腹而论，胸为阳，腹为阴。就整个人体而言，在外为阳（整个体表），在内为阴。就体内脏腑而言，五脏（心、肝、脾、肺、肾）为阴，而六腑（大肠、小肠、膀胱、胃、胆、三焦）为阳。而就五脏中又有心阴、心阳、肾阴、肾阳……如此类推，即：事物的属性确立之后，在任何阴与阳的一个方面又可再根据一定条件区分阴阳属性，以至无穷。但必须指出：用阴阳来概括或区分事物的属性，必须是相互关联的一对事物，或是一个事物的两个方面，才具有实际意义。如果两者不相关联，不是统一体的对立双方，就没有实际意义。例如，以一天而论，白天为阳，黑夜为阴。就白天而论，上午太阳上升故为

阳，可称“阳中之阳”，下午太阳西下为阴，称“阳中之阴”。因此说，阴阳的属性既有普遍性，又具有相对性与可分性。正像《素问·阴阳离合论》中所提及，“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万……”不可胜数。

阴阳学说的基本内容与变化规律，宇宙的宏大和万物的精微，都具有无穷的奥秘。宇宙间，世界上难以数计的事物，形形色色，千变万化，无法预测；即使是科学技术高度发展的现代社会，人们也不可能全面彻底地了解一切事物发生、发展、变化的一切情况。从阴阳学的观点来看，宇宙是一个整体，虽然自然界事物无限多样；但因为是统一体，因而有着统一的本质，其发生发展和变化消亡也有其共同的一般规律。因而阴阳学说是我们祖先对自然界客观规律认识的概括，是朴素的辩证法。

一、阴阳学说的基本内容

（一）阴阳的对立制约

阴阳学说认为，自然界的万物大至宇宙，小至精微，都存在着相互对立统一的关系。统一是对立的结果，对立是统一的前提，所以没有对立也就没有统一，没有相反，就没有相成；其主要表现在于它们之间的相互制约，相互消长，在取得统一的矛盾运动中，进而达到动态平衡。如以一年四季为例：夏季是阳，热盛，但到了夏至以后，阴气逐渐孳生，以制炎热，使阳热不至过盛。冬季是阴，寒盛，但冬至以后，阳气逐渐恢复，以制严寒，不使寒冷过极。这样相互制约，相互转化，就保持了四季寒暑的交替和相对平衡。又如，人体之所以能进行正常的生命活动，就是阴与阳相互制约，相互消长取得动态平衡的结果，如新陈代谢，能量代谢过程，就是如此。只有这样，自然界才能生生不息；如果这种相互制约，相互消长的动态环境遭到破坏，失去平衡，就会导致疾病的产生。例如，事物间阴阳的相互对立和制约，保持

相对的平衡状态,这时,事物就能获得正常的发展和变化。如果矛盾双方一方过盛,对另一方制约太过,就会使另一方不足,而不能制约对方,两者失去对立、制约关系即出现“阴阳失调”而必然影响事物的正常发展。

(二) 阴阳的互根互用

阴和阳是对立统一的,即相互对立又相互依存,阴阳双方的任何一方都不能脱离另一方而单独存在,亦即没有阴即无阳之可言,没有阳也就无阴之可谓。例如:上与下,下为阴,上为阳,但没有上则无所谓下,没有下也无所谓上,因此下乃对上而言,上乃对下之谓。又如:寒与热,寒为阴,热为阳。如果没有热就无所谓寒,没有寒也无所谓热。所以相互对立的双方都是相互依存的,任何一方都要以对方作为存在的前提和条件,这种依存与不可分割的关系称为互根互用。又例如:组成人体的物质气和血,气属阳,血属阴。气为血之帅,血为气之母,两者互根互用。就人体生理功能之一的兴奋与抑制来说,兴奋属阳,抑制属阴。没兴奋就谈不上抑制,没抑制也谈不上兴奋。它们之间互为依赖才能“生存”,即所谓“阴阳离决,精气乃绝”是也。

(三) 阴阳的消长平衡

阴阳的对立制约,互根互用,是运动着的,即寓于取得平衡的运动变化之中。因此不是静止的、绝对的平衡,而是在一定的限度、一定的时间内,即在特定的条件下,处于“阴消阳长”(此消彼长)或“阳消阴长”(彼消此长)的运动变化中,维持着相对的平衡,这就叫阴阳的消长平衡。然而,阴阳的消长平衡中,运动是绝对的,静止是相对的;消长是绝对的,平衡是相对的。如人在睡眠时,就其状态而言是相对静止的,然而,其体内物质代谢、气血运行仍在运动着。就人体机能活动与营养物质的消长而言,体内物质不断被消耗,又不断得到补充;能量不断地被消耗,又不断地补充,因而使阴阳的消长处于相对平衡之中。阴阳相对平

衡，人体就健康无病；如果阴阳消长不能保持相对平衡，出现阴或阳的一方偏衰、偏盛并超越一定限度，人体就会引发各类疾病。如在黑夜（属阴），大脑皮层应处于抑制状态，即应处于睡眠状态；白昼（属阳），大脑兴奋中枢占上风，人处于工作状态，这是自然规律。而神经衰弱者，脑神经在黑夜处于兴奋状态，表现无睡意，严重者整夜失眠，而到了白天，大脑又处于抑制状态，表现得昏昏沉沉，甚至不能工作。这属于人的脑神经兴奋与抑制失控（阴阳失去平衡）。虽然阴阳的消长是绝对的，平衡是相对的，但是决不能忽视相对平衡的重要性和必然性。只有不断地消长，才能达到不断地平衡，这是事物发展的一般规律，即绝对运动中包含着相对的静止，相对静止又处于绝对运动之中。在绝对的消长之中维持着相对的平衡；在相对的平衡中又存在着绝对的消长。事物就是在绝对的运动和相对的静止、绝对的消长和相对的平衡之中而得以发生和发展的。

（四）阴阳的相互转化

事物和现象的阴阳属性，当发展到一定阶段，在一定的条件下可以各自向其相反的方向转化，即从量变到质变。人们常说“物极必反”（不排除突变现象）也是这个意思。我们如果说“阴阳消长”是一个量变过程，那么阴阳转化便是在量变的基础上的质变。它们之所以能转化，根本原因在于它们是对立的双方具有互相依存的前提。

从以上四个方面看，阴与阳是事物的相对属性，因此存在着无限可分性。阴阳的对立制约，互根互用，消长平衡，相互转化只是说明了它们之间的关系，但都不是孤立、静止的，而是互相关联、影响、依存的。

二、阴阳学说在人类养生保健中的意义

世界健康组织成员拉·龙德说，人的健康主要取决于四个

方面:

一是人类的生物特性,指遗传,成熟,年龄增长及植物神经和内分泌系统功能等生理机制。

二是环境,包括生活环境,工作环境。

三是生活方式既可促进人体衰老,也能延缓其老化。

四是保健医疗体制——过去主要是以医疗为中心,现在则以预防为主,并转入康复阶段,即第三阶段。

运用民族体育保健方法,如太极拳、剑、气功等,并辅以推拿按摩,可改善人体的生理机制,调节人体的内环境,使之趋于健康方向发展。

学会适合自己锻炼的养生方法和手段,将使自己受益终身。它将在无形之中对你的生活方式加以调整。人们要身体强健,平时一定要注意起居、饮食的规律性和营养性,切忌暴饮暴食,使先天之精(气)得到后天之精(气)的很好的培养和补充。古人云:“人始生,先成精,精成而脑髓生。骨为干,脉为营,筋为刚,肉为墙,皮肤坚而毛发长。”

“七情六欲”本是人类正常情绪的反映,如持之太过也可伤及内脏,影响人体健康,所以说人体内充满着阴阳对立统一关系。正常的生命活动,就是阴阳两个方面保持对立统一的协调关系的结果。如果阴阳不能相互为用,甚至产生分离,人的生命必将终止。正如《素问·生气通天论》中说:“阴平阳秘,精神乃治,阴阳离决,精气乃绝。”

传统的养生保健功法,可以培养人之真气,平衡阴阳,疏通经络,调和气血,扶正驱邪,增强人体对疾病的抵抗力和免疫力。因此,传统体育养生保健法是一门科学,它涉及哲学、医学、生理学、物理学、心理学等,属于边缘性科学。现在,它已经引起人们的高度重视。

1.3 五行学说简介

我们的祖先认为宇宙间的一切事物，都是由木、火、土、金、水五种物质所构成的；把这五种物质简称为“五材”。五行，则是木、火、土、金、水五种物质的运动。五行学说是由古代哲学家在“五材”的特性基础上，将其抽象归类，用以推演事物间相互联系及其变化的一种理论。古代哲学家以此来阐明宇宙间的一切事物都是由木、火、土、金、水五种基本物质之间的运动变化而生成、演化、消长的。在中医理论方面，用它揭示了脏腑之间的内在联系，以及和外界的关联。五行间相生（相互滋生）、相克（相互制约）的关系是五行学说的主要特点。它意味着世间一切事物都不是孤立、静止的，而是在不断的矛盾运动中，维持协调平衡。这就是五行学说的内涵。五行学说也就是我国古代的唯物辩证观。五行学说中所说的木、火、土、金、水，每行属性的含义并不限于这五种物质实体，而是宇宙间万事万物按这五类属性划分的抽象概念。它广泛地包含着哲学、物理、生理、心理、医学等更为深邃的含义。

一、五行学说的基本内容

木、火、土、金、水各行都有其特性，古人用特性来分析宇宙间各种事物之间的联系，逐渐形成了理论概念。

木的特性：古人称“木曰曲直”。性生发、柔和，有可曲伸的特性。因树木的生长形态是枝干曲直，向上，向外，舒展，故此将凡具有此特性的事物均归纳入木行的范畴。例如：在人体内肝属木。

火的特性：古人称“火曰炎上”。性阳热上炎，这里是说火具有温热、上升的特性。故此将凡是具有此特性的事物，均归属于

火行。例如：在人体内，心属火。

土的特性：古人称“土爰稼穡”。稼穡是指土具有播种和收获农作物的作用，有养育万物的功能。故此将凡具有生化、承载、受纳特性的事物均归属于土。例如：在人体内，脾属土。

金的特性：古人称“金曰从革”。从革，即变革之意。性清肃、坚硬，具有清洁、肃降、收敛等特性，故此将凡具有此等特性的事物均归属于金行。例如：在人体内，肺属金。

水的特性：古人称“水曰润下”。润下即滋润向下行。由此，引申为凡具有寒凉、滋润、向下运行的事物均归属于水行。例如：在人体内，肾属水。

古代哲学家的五行分类是在“天人相应”和“整体观念”的指导下，从观察自然现象开始，以木、火、土、金、水归类，将自然界各种事物，相应联系到人体等方面去的。运用“取类比象”的方法互相对照，把特点相似、关系相近的事物和现象归入相应一行的。参见表1-1：

表1-1 自然界和人体的五行归类

自 然 界						五行	人 体				
五味	五色	五化	五气	五方	五季		五脏	六腑	五官	形体	情志
酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	目	筋	怒
苦	产	长	暑	南	夏	火	心	小肠	舌	脉	喜
甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	胃	口	肉	思
辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲
咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐

如《素问·阴阳应象大论》说“东方生风，风生木，木生酸，

酸生肝，肝生筋……”就是说方位的东和自然界的风，木以及酸味的物质均与肝相关。由此可见人与自然界是一个息息相关的整体。

例如：以五脏配属五行，由于肝主升而属木，心阳主温煦而归属火，脾主运化而归属土，肺主肃降而归属金，肾主水而归属水。另外还有间接的推理演绎的方法，如：肝属木，在体主筋，开窍于目，故而筋与目亦属木。心属火，在体主脉，开窍于舌，故脉与舌均属于火行。脾属土，在体主肉，开窍于口，故肉与口亦属土行。肺属金，在体主皮毛，开窍于鼻，故皮毛与鼻归属于金行。肾属水，在体主骨，开窍于耳，故骨与耳归属于水行。总之五行学说认为：属同一行属性的事物，都存在着内在相联的关系。人与自然界是一个息息相关的整体，人体各组织及其功能，都可归结于以五脏为中心的生理、病理体系。养生学就是在这种祖国医学的“天人相应”的“整体观念”下建立起来的。它认为世界是物质的，世界一切事物，大至宇宙，小至精微，它们既是独立存在，又是相互联系和相互影响的整体。

二、五行的生、克、乘、侮

五行学说主要以五行之间的相生、相克来说明事物之间相互联系、相互协调、平衡发展的关系，以及这种关系的整体性和统一性；同时还以五行间的相乘、相侮这种异常联系，来阐明事物之间的整体性和协调关系被破坏后的相互影响。这就是五行生、克、乘、侮的主要意义。

相生：指一事物对另一事物有促进、助长和滋生的作用。

相克：指这一事物对另一事物的生长和功能具有抑制和制约的作用。

事物之间的相生、相克是自然界的正常现象，在人体内属于正常的生理现象。“在运动中求得平衡”是自然界生态平衡的规

律。因此相生、相克是不可分割的两个方面。没有生就没有事物的发展和生长；没有克，就不能维持正常协调关系下的变化。所以相生、相克是相反、相成的关系。也就是说一切事物的运动和变化都存在着相滋生、相制约的关系。

五行相生的规律是：木生火，火生土，土生金、金生水，水生木(见图1-1)。

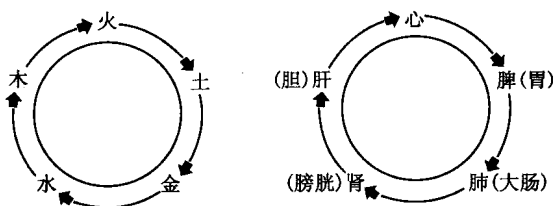


图1-1 五行归属图

五行相克的规律是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木(见图1-2)。

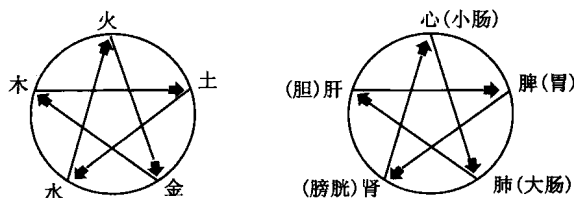


图1-2 五行相克

所谓相生，即任何一行都具有“生我”、“我生”的关系。《难经》把它比喻为“母”与“子”的关系。例如：木的“生我”为水(水生木)，木的“我生”为火(木生火)。反之，水又能制火(水克

火)。这就体现了五行中的相生，而生中又有制的关系。

所谓相克，即任何一行都具有“我克”、“克我”的关系。《难经》称之为“所胜”与“所不胜”的关系。例如：“克我”者是“所不胜”。“我克”者是“所胜”。如木的“克我”为金，木的“我克”为土，而土又生金。这“克我”和“我克”虽是五行中的相克，但克中又有生。

五行学说就是以五行间的“生我”、“我生”，“我克”、“克我”这种错综复杂的联系来说明任何一个事物都受到整体的制约与调节，防止其太过或不及，继而维持相对的平衡。

相乘：乘，即是以强凌弱的意思。相乘指五行中某一行本身太强盛，对被克的一行(本身太虚弱)克制太过，而引起一系列异常相克反应。如：火克金过于强盛，克金太过造成金的不足，这种异常关系称之为“火乘金”。

相侮；侮，即“反侮”，指五行中的某一行过于强盛，对原来“克我”的一行进行反侮(反克)，如：金克木，但在木特别强盛时，不仅不受金的克制，反而出现反克，即：木反克金。这超出了正常的制约关系，在医学上为病理关系，而相克则是生理关系。

五脏配五行，五行又联系着自己所属的五体、五官、六腑、五志等，而把肌体各部分联系起来，形成了中医学以五脏为中心的生理、病理体系。而养生法中，不论哪一种功法都强调对整个人体的阴阳调节。如气功中要求“调身”(调整身形)、“调心”(排除杂念)、“调息”(调整呼吸)；太极拳中的全身肌肉放松而不松懈，内外三尖相照……都是整体性的要求。

以五脏为中心的五行归属图说明(见图1-1)，人体与外环境(自然界)也是一个息息相关的统一体。