

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

中医药院校 体育与健康教程 (第二版)

北京体育大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会审定

中医药院校 体育与健康教程

(第二版)

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 毛亚娟
审稿编辑 鲁 牧
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

中医药院校体育与健康教程 / 《中医药院校体育与健康教程》编委会编.
-2 版.- 北京: 北京体育大学出版社, 2007. 7
ISBN 978-7-81100-377-2

I. 中… II. 中… III. ①体育-中医学院-教材②健康教育-中医学院-教材 IV. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第118953 号

中医药院校体育与健康教程

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 22
字数 400 千字

2007 年 7 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-81100-377-2

定价 25.00 元

编委会名单

- | | | | | |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|
| ☐ | 主 编 | 黄国豪 | 邬建卫 | 潘 灵 |
| ☐ | 副主编 | 敖新平 | 韦军湘 | |
| ☐ | 编 委 | 赵宗翼 | 张 强 | |
| ☐ | 主 审 | 季克异 | 林志超 | 孙麒麟 |
| | | 王遇仕 | 郭 毅 | |

前言

随着我国高等教育改革的逐步深化,大学生的素质教育将成为高等教育的主旋律。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的好习惯。”教育部也强调要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生,全面提高学生的身心健康水平上来。本书坚持辩证唯物主义和历史唯物主义。

基于上述要求,全国中医药院校传统保健体育研究会组织全国中医药院校公体部专家、教授编写了《中医药院校体育与健康教程》,今年又对其作了进一步修订。本教材依据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,以体现健康第一和以发展学生能力为本的教育指导思想,继承和发扬祖国传统体育文化,贯彻全面加强素质教育,摒弃唯心主义的伪科学、伪武功和封建迷信,使传统保健体育有利于大学生的素质教育和终身体育能力的提高。在内容的选择上充分反映了全国中医药院校体育教学改革的成功经验。概括起来,本教材具有以下几个特点:

第一,贯彻了“健康第一”的指导思想。紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述,使学生在学本教材的过程中,充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

第二,符合中医药院校的教学实际。本教材总结了近年来全国中医药院校开展传统保健体育的成功教学经验,把传统保健体育与现代体育紧密地融合起来,使本教材符合中医药院校大学生的实际需要。

第三,注重培养学生的运动兴趣。选择了与大学生的学习、生活息息相关的体育与健康知识,列举了大量增长知识的“知识窗”,这些都有助于提高学生运用知识、解决问题的能力。传统保健体育知识与体育专项相结合,既弘扬祖国传统保健体育,又能够激发学生积极参与体育活动的兴趣。

第四,内容精练、版式新颖。本教材内容突出一个“新”字,即视角新和资料新。版式上,借鉴、吸收了国内外体育教材的精华,采用图文并茂的方式,使本教材在突出可读性的基础上,还具有可收藏性。

本教材是在继承和发扬《中国传统保健体育与养生》的基础上,把传统保健体育和养生与现代体育运动项目有机地结合起来。我们期待本教材的出

版能促进我国中医药院校体育教学的改革，能够帮助大学生树立正确的健康观念、掌握科学锻炼的方法和手段、养成终身体育锻炼的习惯。

我们衷心地希望广大师生能对本教材提出宝贵意见，以便我们今后进行修订，并使之不断完善和提高。

《中医药院校体育与健康教程》编委会

2007年7月

目 录

传统保健体育篇

第一章 传统保健体育概述	3
第一节 传统保健体育的概念和内容	3
第二节 传统保健体育的产生与发展	7
第三节 传统保健体育的特点和功能	12
第四节 开设传统保健体育课的意义和作用	15
第五节 传统保健体育的学习步骤和练习方法	16
第六节 传统保健体育动作图解的看与学	18
第二章 传统保健体育的中医学理论基础	20
第一节 传统保健体育的整体观	20
第二节 阴阳学说和五行学说在传统保健体育中的作用	23
第三节 脏腑学说与经络学说在传统保健体育中的应用	27
第四节 精、气、神学说是传统保健体育之本	34
第三章 传统保健体育功法锻炼的基本原则和要领	40
第一节 传统保健体育功法锻炼的基本原则	40
第二节 传统保健体育功法锻炼的基本要领	48
第四章 武术健身功法	56
第一节 入门与基本功	56
第二节 组合练习(五步拳)	65
第三节 初级长拳(第三路)	67
第四节 初级剑术	82
第五节 二十四式太极拳	96
第六节 三十二式太极剑	116

第五章 传统导引养生功法	132
第一节 五禽戏	132
第二节 八段锦	140
第三节 易筋经	147
第六章 现代导引养生功法	157
第一节 练功十八法	157
第二节 舒心平血功	167
第三节 二十八式木兰拳	177
第四节 导引保健功	192
第七章 按摩拍打导引	203
第一节 自我保健按摩	204
第二节 部位拍打导引	208
第三节 足部保健按摩	210
第八章 传统养生法	216
第一节 四季养生法	216
第二节 生活起居养生法	224

运动技能篇

第九章 球类运动	237
第一节 篮 球	237
第二节 排 球	248
第三节 足 球	260
第四节 乒乓球	272
第五节 羽毛球	280
第六节 网 球	289
第十章 休闲运动	300
第一节 健美操	300
第二节 健 美	311
第三节 瑜 伽	318
第四节 跆拳道	325
第五节 游 泳	333

传统保健体育篇

提 要

中国传统养生学是自然科学和社会科学的交叉学科，其自然科学属性，主要体现在养生学以人体为研究中心，着重研究人体的运动、变化和发展规律或本质，探究预防疾病、防止衰老的方法；其社会科学属性，则体现在养生学研究的对象——生活在特定社会中的人，不同的社会环境不可避免地给人以影响，所以要从社会学的角度对相关问题进行研究。

本篇介绍了传统保健体育概述、传统保健体育的中医学理论基础、传统保健体育功法、武术健身功法、传统导引养功法、现代导引养生功法、按摩拍打导引、传统养生法和名人养生秘诀等内容，希望大学生在学习过程中，掌握技巧、勤于操练、养成习惯，达到终身受益的目的。

第一章 传统保健体育概述

学习提要

- ▶ 了解传统保健体育的概念、内容、产生与发展、特点和功能
- ▶ 认清开设传统保健体育课的意义和作用
- ▶ 掌握传统保健体育的学习步骤与练习方法

第一节 传统保健体育的概念和内容

一、传统保健体育的概念

中华民族具有五千多年的悠久历史，在漫长的历史发展中，积累了丰富的健身养生益寿的经验，形成了既有系统理论又有健身方法的民族特色的传统体育养生，它为中华民族的强盛作出了贡献。

传统保健体育是中国传统养生学的一个分支，是古代的养生学说与体育锻炼相结合的民族文化遗产。传统保健体育通过姿势调整、呼吸锻炼、意念控制，使身心融为一体，达到增强人体各部分机能，诱导和启发人体内在潜力，起到防病、治病、益智、延年的作用。它是中国古代的养生学说与强身健体的锻炼方法相结合的产物，是民族体育文化的宝贵遗产，属于人体科学的范畴。

传统保健体育具有医疗和体育的双重属性，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；传统保健体育则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。体育运动除了能增强体质,还具有竞争性和对抗性;而传统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。能有效地防止和避免由于剧烈运动给身体造成的损伤,是一项适合各种年龄层面人群活动的健身体育项目,尤其适合体质虚弱者和慢性病患者锻炼。

二、传统保健体育的内容

(一) 导 引

导引是我国古代劳动人民在与疾病和衰老作斗争的过程中,逐渐认识和创造的一项自我身心锻炼的方法。它通过姿势调整、呼吸锻炼、身心松弛、意念集中和运用等锻炼方法,诱导和启发人体内在潜力,调节和增强人体各部分机能,以达到保健强身、防治疾病、延年益寿的目的。

导引锻炼的实质是锻炼真气、培育元气、扶植正气,它要求放松、安静、自然和排除杂念,所以,它能缓冲大脑对外界的应激性反应,消除紧张情绪,使人处于一种松弛反应状态,对大脑皮层起着保护性的抑制作用;能降低基础代谢和提高储能能力,对腹腔起着按摩作用,增强消化吸收功能;能发挥人体潜力,调节自身的积极因素,起到自我控制的作用。

导引锻炼功法流派繁多,按照导引锻炼的调身、调息、调心三要素,基本可分成三大类:以调心、调息为主,身体姿势处于相对安静状态,不断加强意念对自身的控制能力来养生治病的,归为静功;以调身、调息为主,增强身体姿势变化对气机运行的影响,通过姿势和呼吸的调整来养生治病的,归为动功;运用自身按摩、拍击等锻炼方法,达到疏通经络、调和气血、增进健康的,归为保健功。

1. 静 功

静功,是指在练功过程中练功者的形体和位置基本保持不动,并结合意念运用和呼吸调整,以达到锻炼身体内部机能为目的的导引功法。静功练习可以使机体心神宁静、杂念减除、气血和畅、精气充沛。

按照对调心和调息锻炼的侧重,静功又可分为以下两类:

(1) 以锻炼呼吸为主的静功。这类功法强调以锻炼腹式呼吸为主,其方法主要有:顺腹式呼吸法、逆腹式呼吸法、停闭呼吸法、丹田呼吸法、胎息法和六字诀吐纳法等。通过呼吸锻炼来调动人体的内气,使之逐步聚集、储存于身体的某一部位,并循经络运行,疏通经络气血。



(2) 以锻炼意念为主的静功。其主要方法有：以“定点意守”为特点，意守身体某一部位，如单田、穴位、脏器等，以此为过渡，使思想逐渐入静，达到“凝神聚气”的效应；以意守体内或体外的意境，按照既定的自我暗示内容作认真的想象，体内如五脏色体、液流、气流等，体外如自然景观、珍奇动物、特定人事等，诱导进入一种入静、放松的境界；以意念引导经气在人体内循经络运转，一般多以任、督脉为主线，或沿任、督脉循环，以此来锻炼人体内部经气的运行。

2. 动功

动功是与静功相对而言的，它通过练功者肢体运动的不断变化，意气相随，起到体内气畅通、舒筋活络的作用。

按照动功锻炼内练和外练的侧重，又可分为以下两类：

(1) 以内练为主的动功。这类功法，肢体运动顺其自然，注意意念的调节和呼吸的锻炼，以此达到疏通经络、调和气血、平衡阴阳和增强调整脏腑的功能。

(2) 以外练为主的动功。这类功法比较注重肢体运动，活动幅度较大，有时还伴有发力动作，以加强对肌肉、关节、筋骨的牵拉，并能有效地发展肌肉力量、灵活关节运动、增强韧带弹性。

(二) 武术

武术是以技击为主要内容，以套路和搏斗的运动形式，是注重内外兼修的中国传统体育运动项目，主要用于锻炼身体，防御自卫，具有丰富的技术内容和广泛的群众基础，是我国宝贵的民族文化的重要组成部分。武术运动，在我国古代既是一种训练格斗技能的手段，也是一种增强体质的锻炼方法。特别是许多出现较晚的武术套路，都体现了“武”与“健”的密切结合。把武术运动用于保健养生，在我国有着悠久的历史。

武术在古代具有军事和强身的双重性质。作为一种格斗技能，对士卒进行严格的训练，可以增强保护自我，克敌制胜的本领，提高士卒的自信心和战斗力，武术项目在民间亦有广泛的开展，尤其受到广大青少年的喜爱。长期坚持武术训练，不但可以增强体质，提高自卫防身的能力，而且可以培养坚强意志和勇敢精神。

武术内容丰富多彩，种类繁多。按其运动形式可分为套路运动 and 对抗运动两大类。套路运动和对抗运动中的散手已先后被列为全国、亚洲与世界性体育正式竞赛项目。按照武术运动形式和技法特征进行区分，主要有套路运动、功法运动和格斗运动三大类。用于保健方面，主要有套路运动和功法运动。



(一) 套路运动

使人体各部分得到全面的发展,这是武术套路运动显著的特点。因为无论是包含踢、打、摔、拿的拳术,还是包罗击、刺、劈、格的器械,每个套路中都包含着许多不同的动作,既有快速的劈击,又有柔缓的划抹;既有前吐后吞,又有左旋右转;既有腾空高跃,又有贴底穿盘。这些动作都可以从多方面增进人体健康,全面发展身体素质,对力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等各种素质的发展都有着良好的影响。

套路运动根据其形式和风格特点,可以分成以下四类:

1. 拳 术

是徒手练习的套路运动。主要拳种有长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦拳、八极拳、通背拳、翻子拳、劈挂拳、戳脚、少林拳、地趟拳、象形拳等。拳种的内容非常丰富,有证可考的拳种就有一百多种,它们各具不同的演练特点,不同拳种的锻炼,对人体产生的影响是多方面的,它们可以互相补充,使武术的健身作用得到更好的发挥。

2. 器 械

器械的种类很多,可分为短器械、长器械、双器械、软器械等。短器械主要有刀、剑、铜、匕首等;长器械主要有枪、棍、大刀、朴刀等;双器械主要有双刀、双剑、双钩、双枪等;软器械主要有九节鞭、三节棍、绳镖、流星锤等。

3. 对 练

是两人或两人以上按照预定的程序进行攻防格斗的套路运动。包括徒手对练、器械对练、徒手和器械对练。

4. 集体操练

是集体进行的徒手、器械或徒手与器械的演练,可变化队形、图案,可用音乐伴奏,要求队形整齐、动作协调一致。

(二) 功法运动

武术功法运动是为掌握和提高武术套路与格斗技术,培育武技所需的人体潜能,提高身体某一运动素质或锻炼某一特殊技能而编成的专门练习,具有养生、健身、护身等作用。其主要特点表现为一个人单独练习为主要锻炼形式,练习方法简便易学,可以反复交替练习,练习难度循序递增,锻炼效果逐渐提高。武术功法源远流长,随武术的萌生而兴起,随武术的发展而昌盛,随武术的演进而变化。武术功法内容相当丰富,用于养生的功法主要有提高肢体关节活动幅度及肌肉伸缩性能的柔功和锻炼形、意、气、劲完整一



体的内功。

1. 柔 功

柔功是锻炼提高身体柔韧素质的基本手段，历来受到习武者的重视。经常练习可以提高肌肉、韧带的柔韧性与弹性，增强关节的灵活性与稳定性，发展速度、幅度、力量、协调性和控制能力，起到强筋壮骨、疏通经络、调和气血的功效。

2. 内 功

内功是以练气、养气为基本形式，通过以气助势、以气助力、以气养生的修炼，达到内外兼修、内强外壮、增强武术功力、发展武术技能的目的。武术内功是武术技法与古代气功相结合的产物，伴随着攻防技术的产生、发展而逐步完善。

第二节 传统保健体育的产生与发展

一、传统保健体育的发端（远古～周）

7

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《吕氏春秋》中记载，“阴康氏时，水渎不疏，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，乃制为之舞，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《皇帝素问注》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，也是人类为了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,与禽兽的搏斗和奔跑追逐,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。当进行武艺操练即模拟战斗生活中的“武舞”时,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,从远古到周时期,传统养生已积累了一些简单的经验和知识,但这些却是养生活动的萌芽。

二、传统保健体育的形成期(春秋战国~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》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”、“清净养神”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的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“恬淡需五”“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这几千年来中国传统养生文化的发展。

三、传统保健体育的发展期(两晋南北朝~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人体各种运动姿势共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而兼医学名家,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。