

大学体育 健康教程

主 编 席 莉



大学体育健康教程

主 编 席 莉

策划编辑 张蒙恩
责任编辑 周学政
责任校对 王玉龙
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
版式设计 李宇霞
封面设计 张 勍

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育健康教程 / 席莉等主编. -- 北京 : 北京体育大学出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5644-2049-9

I . ①大… II . ①席… III . ①体育—高等学校—教材
②健康教育—高等学校—教材 IV . ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 217824 号

大学体育健康教程

出版发行 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京昌联印刷有限公司
规 格 190mm × 262mm 16 开本
印 张 22
字 数 591 千字

2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-2049-9

定 价 30.00 元

《大学体育健康教程》编委会

主 编 席 莉

编 委 宋 旭 李晓静 梁占歌 谢永力

殷 冉 刘宝林 朱德龙 张 猛

李际麟 郑蓓蓓 周 怡 童 欣

闻剑飞 吴文博 苏 龙 任元波

肖如意 马飞艳 唐海平

前言

人的一生伴随着很多话题：诞生、成长、爱情、事业、家庭，等等，但与之相伴终生的话题只有一个，那就是健康。只有健康、充实的人生，生命才有意义。健康是生命最自然、最本初的状态和趋向。健康是金，是事业的前提、生命的基础；健康是寿，只有身体健康、生活愉快，才可活得长久；健康是智，智力的发挥要以健康为前提；健康是财，是人生最大的财富；健康是福，是每个人在世界上最大的权利之一，充分享受这一权利也是莫大的幸福。

健康不是一切，但没有健康就没有了一切。没有了健康，理想只会是昙花一现，生命之树就会枯萎，财富、声誉、家庭都要变成零。有了健康才会有后面的一切。健康长寿是生命的象征，是幸福的保证，是事业成功的基础，是人类永恒的话题。

“长生不老”的梦想，几乎与人类的历史一样久远，是人类不断探索和不懈追求的目标。拥有“长寿之命”才能享受生活所带来的无限快乐。自古以来，中国人从未中断过对长寿的追求。我国的长寿文化承载着人类的梦想、智慧和勇气，不仅历史悠久，而且内容丰富、含意深刻，代代传承，诠释着人类从青涩走向成熟，进而登临生命最高境界。创造了延绵 5000 年东方文明的中华民族，享受着令世界为之垂涎与独具特色的健康宝库。正是中华民族世代传承的养生文化，造就了今天兴旺发达的中华民族。

今天，我们在享受着经济发展和科学技术进步所带来的富裕之时，却患上了各种各样的“富贵病”“文明病”。尽管现代科技手段对健康问题做出了许多深入的研究和科学的解释，但现代科学每一次对健康和生命的解读都是对中华民族文明的验证和发展。世界卫生组织明确公告：“个人的健康和寿命 15% 决定于遗传，15% 决定于社会因素，8% 决定于医疗条件，7% 决定于气候影响，60% 决定于自己。”也就是说，每个人的生命都掌握在自己的手中。根据科学家的长期研究和精确计算，理论上的寿命至少是 150 ~ 175 岁，但实际上绝大部分人在达到这个理论数字时早已作古。

人们应当树立健康意识，主动掌握健康方法，科学地维护和促进健康，以健康的身心去享受美好的生活。不求长生不老，但求老而不衰，追求高品质的健康生活是历史发展的必然。人们对健康、长寿的认识将更加全面、准确、深刻，更加符合客观和自身规律。健康长寿是人类最基本的要求之一，也是一个永恒的主题。

目 录

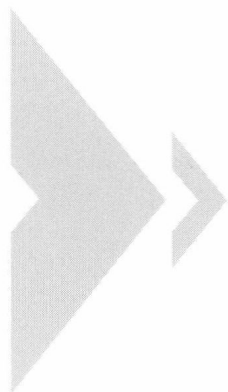
健康理论篇

第一章 体育与健康概述	1
第一节 体育概述	1
第二节 健康概述	5
第二章 中国古代体育养生理论	7
第一节 中国古代体育养生理论	7
第二节 中国古代体育养生方法	10
第三章 中华现代体育养生理论与方法	13
第一节 体育锻炼与人体功能	13
第二节 体育锻炼与心理健康	17
第三节 运动与营养、养生	23
第四章 科学健身的理论与方法	31
第一节 健身新理念	31
第二节 运动处方	38

运动实践篇

第五章 球类运动	45
第一节 篮球运动	45
第二节 排球运动	56
第三节 足球运动	75
第四节 乒乓球运动	88
第五节 羽毛球运动	96

第六节	手球运动	112
第七节	网球运动	126
第六章	武术运动	137
第一节	武术运动概述	137
第二节	中国传统武术	139
第三节	散打	178
第四节	跆拳道	193
第七章	游泳运动	211
第一节	了解游泳运动	211
第二节	熟悉水性练习	213
第三节	蛙泳	215
第四节	自由泳	218
第五节	水上安全与救护	220
第八章	健身健美运动	224
第一节	健美操	224
第二节	啦啦操	237
第三节	瑜伽	258
第四节	健美运动	269
第五节	体育舞蹈	283
第六节	健身素质拓展	295
第七节	街舞	304
第八节	轮滑	309
第九节	毽球	317
第十节	板羽球	319
第十一节	空竹	320
第十二节	陀螺	328
附 录	《国家学生体质健康标准》	332
附录一	《国家学生体质健康标准（2014年修订）》实施说明	332
附录二	《国家学生体质健康标准》的测试方法	334
附录三	《国家学生体质健康标准（2014年修订）》测试评分表	338



第一章

体育与健康概述

第一节 体育概述

体育作为一种文化现象，是随着人类社会的产生和发展而不断演进的。原始人类的生存条件十分严酷。他们以野果和野兽为主要食物。为了获取食物，人们必须练就善跑、能跳的能力，必须具备强壮的体力方能生存。人类最古老的体育运动是走、跑、跳、投掷等简单的实用活动，或者说是生活技能。当人类学会使用工具后，开始运用标枪、弓箭等劳动工具；当人类到水里捕鱼捉蟹时，又学会了游泳、划船的本领。许多古代人类的劳动技能经过漫长的演变过程，逐步形成了现代的体育项目。这些都表明，在原始的劳动教育中，已经首开了一个体育的源头。原始人类为了获取小动物作为食品，就要具备快跑的能力；为了抵御和擒获猛兽，就要具备使用器械和投掷的能力；为了捞取水中的鱼虾作食物，就要掌握游泳技术；为了采摘高树上的果实充饥，就要掌握攀爬的技巧。当人类在劳动中认识到这些能力和技术的重要性，并有意识地去学习、锻炼这些技能时，就开始有了体育。最初的体育和劳动技术教育的目的是是一致的，很难划清两者之间的界限，只有随着社会不断的发展，劳动方式逐步的改变，才能区分开劳动技术学习和身体锻炼的差别。追本溯源，最早的许多体育项目都是从劳动的过程中产生的，跑、跳、投掷、游泳和攀登是体育项目中的一部分。还有部分体育项目是社会娱乐活动，如杂技、舞蹈、秋千、拔河和球类游戏等，都是人类在生产水平有了提高，生产资料逐步丰富而能够满足温饱之后，为寻求休闲时的娱乐活动而创造出来的。

奥林匹克运动会就是在祭神的娱乐活动中产生的；埃及原始人的壁画中有球戏图形；我国在黄帝时代就发明了足球游戏；在新石器时代的遗址上，发现了大批的石球和陶球；摩尔根在《古代社会》一书中提到，处在原始生活的易洛魁人，在没有任何外来输入的条件下，也有球类游戏；据文献记载，我国古代的唐尧时代，创造了一种击壤游戏。这一切都说明了体育的部分

项目起源于娱乐。体育是人类精神娱乐生活中不可缺少的一部分。人类在进入畜牧稼穡的生活阶段之后，同野兽搏斗的机会少了，而在争夺财物的战争中却需要发展身体能力，如追击对手所需的奔跑速度，搏斗所需的身体力量，准确的投掷技术，以及使用弓箭的能力，都比人与野兽斗争的要求更高。这就使得作为渔猎时代劳动技能的许多体育项目，在社会进入畜牧稼穡的阶段之后，不仅没有被废弃，反而得到了更大的发展。后来，随着战争的发展扩大，又创造出更多的属于练武手段的体育项目，如举重、摔跤、驭车、武艺、足球、马球等。这些项目经过流传演变，都成为后来的体育竞赛活动。在世界性的体育项目中此类情况颇多，如拳击、击剑、策马等，显然都是由军事训练手段转变而来的。至于射箭、射击和现代五项（游泳、越野、射击、击剑、马术）运动的兴起，则明显地带有军事性质的痕迹，体育的许多项目都和军事战争有着密切的关系。这说明了体育的产生和发展与战争关系较大。

当人类在原始社会时代，通过娱乐活动的实践，逐渐地认识到舞蹈可以“利关节”，治疗“筋骨瑟缩不达”（《吕氏春秋》），但这只是感性的认识，还缺乏科学的根据。随着社会生产力的发展、科技文化的进步，人类逐步认识到人体生理的奥秘，懂得了“流水不腐，户枢不蠹”的自然哲理，于是，就创造了导引、气功、按摩等健身练身的方法。其后通过实践，人们认识到练武和娱乐的许多项目，也能起到“健身娱神”的作用。这说明了，某些体育项目的形成和发展，与社会科学文化紧密相连，是科学发展的成果。

《黄帝内经》中的“导引按摩”等都是治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身體活动。这些既是医疗手段，又是健身活动。它们以后逐渐发展成各种成套的保健体操，健身目的更加明确，体育的因素也进一步得到突出。

体育是一种内容极为丰富的社会活动。从它的起源和发展中表现出了特殊的社会属性：它不从属于政治、经济、军事、文化等任何一个部分，而与政治、经济、军事、文化有着紧密联系。体育是适应人类生活的需要而产生发展的。它的发展也必然受到社会生活各方面的影响。在阶级社会中，特别明显地受到政治、经济的影响。我们只有如此认识体育，才能正确评估体育的社会作用。

中国是世界五大文明古国之一。早在 100 多万年以前，当人类的社会活动还只能勉强区分为求食（采集、渔猎）和攻防（对野兽和对其他人群的进攻和防卫）时，就发展了走、跑、跳、投、浮水等基本的技能。甚至在 4 万年前，中国的人类就用上了“飞石索”，2.8 万年前弓箭的发明，经社会生产力的发展给人们的生活带来了巨大的影响。那时，体育作为一种社会现象开始以教育（从手段和内容上）或雏形娱乐的面孔登上了人类历史的大舞台。社会藉此开始有了萌芽状态的体育。

在我国夏、商、周、春秋时代，历时 1600 年的奴隶社会中，奴隶主阶级统治的需要和频繁的战争，刺激了军事武艺的发展和对军队身体训练的重视。春秋时期出现了许多思想家、政治家和军事家。他们的哲学思想、军事思想、教育理论和体育实践，对这一时期的体育活动都有很大的推动作用。如孙武不朽的军事经典《孙子兵法》，其中，就有不少有关身体技能和训练的内容。孔子除在他兴办的私学中进行“六艺”教育外，还主张学生进行郊游和游水。他本身也爱好射箭、打猎、钓鱼和登山等体育活动，并注意卫生保健，因而身体强健。

特别值得注意的是汉代体育，由于汉代政策宽简，人民得以休养生息，出现了政治巩固、经济文化发展的“文景之治”，加之为了击退外敌的侵扰，需要加强军备，使人民强身祛病；这



些社会需要，促使汉代体育在先秦体育的基础上获得了很大发展。汉代雄厚的物质基础使得宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩，名目繁多。其中，有关体育的项目有角抵（包括角力、摔跤）、舞蹈（蹋鞠舞等）以及秋千、舞龙、耍狮、高跷等活动。有的活动在后世发展成为竞技运动项目，有的至今仍是人们喜闻乐见的传统身体娱乐活动。

隋、唐、五代时期，特别是唐朝，由唐太宗李世民执政时的“贞观之治”到唐玄宗执政时的“开元盛世”共百余年，经济、文化、政治的发展都达到了鼎盛时期。在这种社会条件下，隋唐体育的发展出现了空前的繁荣景象。隋唐体育活动的特点是范围广、规模大，上起宫廷王胄，下至文官武将和平民百姓都积极地参加体育活动。再者，隋唐生产技术水平的提高，促进了体育场地和器材的改进，如唐代就出现了充气的足球和球门以及用油料浇筑的球场。

宋、元、明、清时代，体育又随着社会的变革而变化发展。例如，北宋时由于沿袭了武举制，又加上“王安石变法”，提倡富国强兵，刺激了体育的发展；活字印刷术的发明，促进了体育图书资料的出版，对体育养生资料的挖掘、整理、研究和著述也有一定的推动作用。清初，政府为了抵御沙俄入侵，执行了“讲武绥远、御敌防疆”的政策。在“康乾盛世”，政府在经济上采取了一些促进生产的措施，在考试制度上沿袭了武举制，甚至文科考试也先考骑射，不合格者不准参加笔试。练兵制度也比较完整，因而不仅军队精良，民间也涌现出了许多武艺高强的名人壮士。在此时期，中国武术的发展又出现了一个新的高潮，但是，在乾隆退位之后，政治腐败，民不聊生，中国封建社会开始走向衰落。特别是清中叶以后，鸦片大量的输入，毒害了广大人民的身体，加上清朝政府为了维护其统治，“禁民习武”，致使民族体质日衰，“国力弱，武风不振”，被外人辱为“东亚病夫”，体育也由此一蹶不振。纵观人类体育史可以看出，体育的兴衰是随社会的发展和变革而演进的。

由中国古代体育的产生、发展和演变的历史进程来看，它是经过不同时期的流传融合而逐步发展起来的。除了华夏民族的传统体育活动外，还包括了在历史长河中由许多其他民族传入并在中华大地上生根发展的体育活动。其在长期发展过程中所形成的原始朴素和谐的理想、中和融通的精神，决定了其竞技性呈现出一种完全不同于西方那种带有强烈对抗性的形式，使得其更加注重礼仪和实用性。与此同时，体育与文娱活动融为一体又使得中国古代体育的娱乐性、游戏性和趣味性殊为明显。而华夏民族长期形成的清静淡泊、顺乎自然的性格，天人合一、和谐共处、融合化一、贯通一体的理想及注重个人修身养性的务实精神，还促使了养生保健术的产生，使其成为中国古代体育活动的重要形式之一，成为了东方体育文化的典型代表。

中国近代体育史包括晚清时期的体育、民国初年和北京政府时期的体育、抗战前南京政府时期的体育和抗战后南京政府时期的体育以及中国共产党领导下的带有新民主主义色彩的革命根据地的体育，是几千年来中国体育发生最大变化的历史阶段。晚清以后，也是西方近代体育在中国的早期传入和传播时期。由此，将近代中国体育进一步引向了全社会，并最终建立起中国近代最早的体育制度。辛亥革命以及新文化运动以后，中国近代体育进入了一个新的发展阶段。体育开始由学校向社会渗透，令现代体育文化获得了越来越多的社会认同。无论是体育行政管理制度，还是运动竞赛制度、体育法规建设等都取得了前所未有的发展。民族传统体育的继承、改造和发展也作出了重大的尝试，如中央国术馆的成立和国术馆系统的建立。

在中国共产党领导的抗日根据地上，体育的发展则呈现出又一种新的风貌，即具有新民主主义性质的体育。由于体育要为当时的革命战争服务，要为党在当时的革命中心任务服务，因



而当时的体育有着较为浓厚的军事色彩，但是它的制度建设、方针政策以及人才培养措施等，无不给新中国成立后社会主义体育事业的发展，积累了丰富的经验，奠定了重要的基础。整个中国近代体育，虽然只有一百多年的发展历史，虽然这个时期社会经受过动乱，人民饱经沧桑，但却是中国体育内涵和面貌发生较大变化的一个阶段。在这一时期，西方体育开始传入中国，并逐渐得到普及与发展。同时，中国传统体育也在不稳定的环境中艰难地前进。正是在这两大不同体育体系的相互排斥与相互吸收中，中国体育走完了它的近代化历程。

1949年中华人民共和国成立后，批判改造旧体育，建立新体育，成为当时中华人民共和国体育界的主要任务。1952年，毛泽东“发展体育运动，增强人民体质”的题词，明确地界定了体育的性质、目的和任务。但“文化大革命”的爆发，使体育事业遭受了一场浩劫，整个体育事业滑向了低谷。1976年粉碎“四人帮”后，党中央领导全国人民拨乱反正，正本清源。体育界从思想上解除了精神枷锁，恢复和健全了体育组织管理机构，恢复了正确的规章制度，提出了攀登体育高峰的目标，为当代中国体育事业的发展打下了基础。20世纪80年代是一个具有开拓性意义的年代，中国体育不仅在那时全面走向世界，还在适合中国国情的体育发展道路方面进行了初步的探索与实践。1992年以后，随着邓小平一系列重要谈话的发表，我国经济体制改革和经济发展的新思路开始形成，同时也为我国体育的深化改革和进一步发展指明了方向和道路。从此，我国体育的发展进入了一个新的历史阶段。随着我国社会主义经济建设取得的长足进步、国际政治地位的进一步提高、综合国力的日益增强以及国际影响力的不断增大，2001年，北京市成功地赢得了2008年奥运会的主办权。2002年7月，中共中央国务院颁发了《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》，为新时期中国体育的发展确定了路线和方针政策。新世纪初期，我国的体育事业按照既定的方针和路线，在领导重视、群众支持的合力中，得到了全面的进步与发展。其中，在体育科学研究、体育产业化、学校体育改革以及社会体育和竞技体育的发展中，取得了显著的进展或优异的成就，为新世纪体育事业的进一步发展奠定了坚实的基础。

党的“十八大”是在我国进入全面建成小康社会决定性阶段召开的一次十分重要的大会，确定了全面建成小康社会和全面深化改革开放的目标。在党中央的坚强领导下，全国人民凝神聚力，继续加快推进体育体制改革，全面加强各项体育工作。国家体育总局决定改革赛事审批制度，取消了商业性和群众性体育赛事审批：除全国运动会、全国冬季运动会、全国青年运动会等全国综合性运动会以及涉及国家安全、政治、军事、外交等事项的少数特殊类型体育赛事之外，其他赛事一律不需审批；明令禁止利用确定赛事承办单位之机收取任何名目的费用；对全国运动会、全国冬季运动会，全国青年运动会的设项和参赛规模，进一步进行调整压缩；取消了亚运会、奥运会贡献奖奖项的评选；对全运会等全国综合性运动会只公布比赛成绩榜，不再分别公布各省区市的金牌、奖牌和总分排名。2015年1月，国家体育总局研究下发了《体育总局关于加强和改进群众体育工作的意见》，从群众体育、竞技体育、体育产业、体育投入产出效益等多个角度研究设立体育事业发展的评价指标。国家体育总局针对行政、事业、社团、企业四位一体的体制，国务院也出台尝试以中国足球协会单项体育协会综合体制改革试点全面进行中国体育体制改革。

为满足人民群众多样化的体育需求、保障和改善民生，有利于扩大内需、增加就业、培育体育产业，国务院于2014年10月颁发了《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》



(国发〔2014〕46号文件)。国务院办公厅于2015年3月16日正式发布《中国足球改革发展总体方案》，全面推进了中国体育足球体制改革的新进程。

第二节 健康概述

人类对于健康的认识，一直受到各历史阶段的生产力和生产关系、科学水平和哲学思想的影响，随着历史的演变，健康模式也在不断演变，其内涵日趋丰富、完善。

一、迷信的健康观

古代受生产力发展和科学技术水平的制约，人们持有“健康是由鬼神主宰”的迷信观点，认为健康出现问题是妖魔鬼怪在作祟，人类无力抗争，特别是传染病的几次大流行更加深了人们的这种认识。这种健康的观点既忽视了人的自然性因素，又看不到其社会性因素。《黄帝内经》开篇就说：“阴平阳秘，精神乃治。”由此，我们可以简而化之来考量“健康”，即可以认为平衡就是“健康”，不平衡就是“疾病”。

二、机械的健康观

第一次工业革命后，我国进入近代社会，受“人是机器”的机械唯物论的影响，人们认为保护健康就像维护机器一样，认为肉体的正常工作状态（无病）就是健康。这种健康概念忽视了人的社会性和生物的复杂性。这是以产业革命为背景而产生的一种健康观——健康主要是为了解决人们的生存与发展。

进入18世纪，以英国为中心的产业革命造成了严重的环境污染，引发了各国政府对公共环境卫生和社会保障制度的关心，将健康问题从自然状态下的“个人化”的“养生思想”转化为“社会化”的、以开展“公共卫生”活动为核心内容的新“健康观”。重视改善环境卫生条件，重点研究健康与环境之间的关系问题，并强调了环境卫生学的重要性。当时，健康理念主要有三种学派：强烈主张身体锻炼和养生的身体学派；重视环境作用的环境学派；重视体质先天因素的遗传学派。这些学派对当时的健康教育在思想上和理论上无疑都起到了积极的促进作用。

三、生物健康观

19世纪末，自然科学疾病观形成雏形，认为疾病是由单一的病原微生物引起的，健康就是保持病原（微生物）、人体（生理病理）和环境（自然环境）三者之间的生态平衡，医护人员只关心如何改善病人的躯体机能。这种健康概念只涵盖了自然因素，忽视了疾病的多元病因。



四、生物—心理—社会的健康观

20 世纪初，随着医学的进一步发展、心理学的日趋成熟和社会生态学观点的提出，使人们认识到疾病病因的复杂性（生物因素、遗传因素、后天获得性、心理因素），特别是认识到社会环境对健康的影响，从而使健康的概念延伸到社会因素、心理因素和个人行为，逐步形成了综合并协调发展的健康概念，从而产生了新的健康模式：生物—心理—社会健康模式。该模式把人看作复杂的、具有生物、心理和社会属性的人，强调社会、心理因素在健康与疾病之间的重要关系，强调人际关系、社会压力、个体因素和认知对健康的影响。医务工作不单单是治疗躯体疾病，还要帮助个体改善社会适应能力及心理调适的能力，对人的心理、行为方式等方面给予全面关注。

1946 年，世界卫生组织（WHO）在其宪章中给健康下了一个定义：“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态，而是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态。”这个定义将人类几千年对疾病、自身和生存环境的认识高度概括起来，具有划时代的意义，是迄今为止应用最普遍的、认可度最高的健康概念。1968 年，世界卫生组织进一步明确健康即是“身体精神良好，具有社会幸福感”，更加强调了人的社会属性。

1978 年，世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中对健康的涵义又作了重申：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”该宣言进一步提出，“健康是基本人权，达到尽可能的健康是全世界一项重要的社会性指标。”从这一点可以看出，健康是人发展的基本目标。同时，1978 年，WHO 在《阿拉木图宣言》中制定了健康的 10 条标准：（1）充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳；（2）处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；（3）善于休息，睡眠良好；（4）应变能力强，能适应外界环境中的各种变化；（5）能够抵御一般感冒和传染病；（6）体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调；（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎；（8）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；（9）头发有光泽，无头屑；（10）肌肉丰满，皮肤有弹性。

1989 年，WHO 又将健康的定义修改为：“健康不仅仅是身体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好、道德健康。”在世界卫生组织的推动下，上述健康概念在全球得到了传播并日益为人们所接受。世界已公认健康是社会进步的重要标志和潜在动力。保护和增进健康已超出了医学卫生所能胜任的范围，即不仅是卫生部门的责任，也是教育部门的责任，更是全社会共同的责任。

第二章

中华古代体育养生理论

第一节 中华古代体育养生理论

我国 5000 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、中华武术更为见长。中华养生历史悠久、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中，都可以找到养生思想、理论和实践方法。

一、我国传统养生思想的产生和发展

从历史的文字记载，养生学的萌芽至少可以追溯到殷商时代。在甲骨文中可以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。

春秋战国时期，随着文化的发展，养生在学术上出现“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，己自取也，夫寝处不时，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之。”更值得注意的是，战国末期思想家荀况曾首次提出“制天命而用之”，认识到人之生死寿夭非“天命”注定。这对养生学的发展有积极意义。

从秦汉至隋唐这个时期，传统养生得到了明显的发展充实。特别是魏晋至唐统一中国的 300 余年间，中国进入了一个战乱频繁、社会动荡、政权更迭的历史时期。那时人们过着灾祸连绵的痛苦生活，在巨大的精神创伤刺激下，健康被大大地损害了，使当时人的寿限十分短促。为了摆脱这种状况，讲求养生之术成为了一种时尚。在意识修养方面，主张清虚无为、顺应自

然；在具体方面，重视导引吐纳，甚而服食。这阶段虽糟粕与精华相杂，但毕竟从古代相传的一些养生方面的理论与实践较为全面地继承下来。有学者提出，这一时期集养生学之大成，后世学者在这方面的研究无有不继承其余者。

宋元时期涌现的养生学家主要是金元四大家和陈直、邹铉、邱处机、王圭等，撰著了《养老奉亲书》《保生要录》《摄生消息论》《泰定养生主论》等大批养生专著，并继承发展了《黄帝内经》的养生思路，使传统养生学日臻完美。

“保养精、气、神为首务”“寿夭与先天、后天有关”等观点已为明清养生学家所推崇，并且涌现了深入浅出、通俗易懂的养生读物。在养生学术理论方面，则首推张景岳，其次是李梴。明朝李时珍的药学专著《本草纲目》对丰富发展饮食调养的论述，也有着无法估量的作用。

自1840年鸦片战争到中华人民共和国成立的百年历史中，由于清政府的腐败、帝国主义的入侵，使养生学也濒于夭折。这一时期的养生著作寥寥无几。其中主要的养生书籍是任廷芬的《延寿新书》、胡宣明的《摄生论》及一些气功著作等。

二、养生学说

科学发展史告诉人们，任何一门学科的发展都离不开哲学。中国传统养生学说的形成与发展也受到中国古代哲学思想的影响与制约，尤其是“元气论”“阴阳学说”“五行学说”等哲学思想和概念，一直启发和影响传统养生理论的形成。相反，传统养生理论和实践的发展，也同样影响和丰富了中国古代哲学思想，两者有着密不可分的关系。

（一）元气论（又称气一元论）

“元”在古代哲学中是指本原。元气论，又称气一元论，是中国传统文化中占主导地位的自然观，体现着古代的唯物论和辩证法。传统养生学认为，气于人身之中，占极重要的地位，因“气乃体之充也，用以催血，用以养血”。从中医的角度认为，血的组成与生成过程离不开气化功能。所以，气旺盛，则化生血液的功能亦强；气虚衰，化生血的功能亦弱。

（二）阴阳学说

古代人们在生产劳动的社会实践过程中，观察到自然界有天地、日月、昼夜、寒暑、明暗、死生、雌雄以及人类本身有男女等现象，逐步形成了“阴阳”这样两个哲学范畴。阳代表积极、进取、刚强等阳性特性和具有这些特性的事物；阴代表消极、守、柔软等阴性特性和具有这些特性的事物。古代朴素的唯物主义哲学家认为：世界是由阴、阳这两种“天地之气”的运动推动下发生、发展着。要想健康无病的人，最重要的是调节人体阴阳双方的制约关系，使阴阳双方平衡，从而保证人体的健康。因此，从养生方面看，要不得病或少得病，就必须“法于阴阳”“春夏养阳，秋冬养阴”。在任何时候都要注意保持体内的阴阳平衡和重视人与自然环境的阴阳协调。

（三）五行学说

“五行”在我国古代文献中最早见于《尚书·洪范》，是指水、火、木、金、土五种物质。我国古代朴素唯物主义哲学认为：世界就是由这五种物质构成的。五行观念是在当时社会生产



力发展和科学技术进步的基础上形成的。五行思想在春秋时代以前是有进步意义的。它对我国古代天文、历数、医学的发展曾经发生过重大的影响。五行相生相克的说法，在我国古代科学发展中起积极作用。它把握了宇宙万物和人体持续不断的变化和转化规律，被当代国外学者释为“五行动力模型”，具有动静平衡的“负平衡调节法则”等内容。

五行学说认识到人的生命活动不是内在脏器的孤立活动，也不是与外在环境毫不相关，而是人体中的各种脏器相互间具有相生相克的联系控制关系，与周围有关事物，特别是自然四时节气的变化，也同样存在着相生、制约的联系控制关系。它为《内经》理论体系的形成打下了理论基础，创立了“天人合一”的人体内外环境统一的整体观念。因此，五行学说也为中国传统养生理论奠定了理论基础。

（四）形体统一论

精神起源于肉体。荀子所说：“形具而神生”，即有身体才有精神。形神不可分离。汉代桓谭以烛和火的关系说明形神不可分。他在《新论·形神》说：“精神居形体，犹火之燃烛矣，……烛无，火亦不能独行于虚空”。南北朝范缜在《神灭论》中说：“形者，神之质；神者，形之用。是则形称其质，神言其用。形之与神，不得相异也。”祖国医学重视形体与精神统一的观点，认为人的生理现象与心理现象是互相联系的。《内经》指出：“养神者，必知形之肥瘦，营卫气血之盛衰”“心为君主之官，主神明”“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”。远在两千多年以前，祖国医学者就已经既看到了精神活动的物质基础是人体，特别是脑的机能，又看到精神活动能够调节机体统一协调活动。

（五）精、气、神统一论

精是构成人体的基本物质。它在人体生命活动中非常重要。气也是构成人体的基本物质。神则是指人的心理活动。中国古代气功非常重视精、气、神，有“天有三宝日、月、星，人有三宝精、气、神”之说。精、气、神是统一的。《素问》说：“精中生气，气中生神。”《类经谈》有云：“精全则气全，气全则神全。”各种不同的气功锻炼方法都是固养精、气、神。我国金元时期的王重阳倡导的全真教炼养派，其目的是通过练功达到“全精、全气、全神”。明朝的朱权在《神隐肘后》有云：“凡人修养摄生之道，各有其法……大概勿要损精、耗气、伤神。此三者，道家谓之全精、全气、全神是也。三者既失，真气耗散，体不坚矣。”练气功就是“练精化气，练气化神，练神还虚”。气功的锻炼方法，是为了固养精、气、神，增进身心健康，延年益寿。

（六）形神兼顾，重在养神论

就养生学的范畴而言，形，指形体，包括了人体的皮肉、筋骨、脉络、脏腑及充盈其间的精血，是人体生命活动的物质外壳；神，指人体的精神思维活动，包括了精神、意识、思维活动，是人体生命活动的内在主宰。形神之间的关系，恰如魏晋时著名养生家嵇康所言：“形恃神以立，神须形以存。”（《养生论》）形体与精神之间存在着一种相互制约、互为依存的密切关系：一方面，形的存灭决定了神的存灭，神只能即形成存，决不能离形而生，神的生机旺盛只能建立在形体健康的基础之上，所以欲养神必先养形，用《黄帝内经》的话来说，就叫做“形体不敝，精神不散”（《素问·上古天真论》）；另一方面，神的健康与否，也直接影响形体的盛衰存

亡，欲康健形体必须重视养神，否则“精神内伤，身必败亡。”（《素问·疏五过论》）可见养形与养神，二者必须兼顾，不可偏废。

然而，主张形神共养，绝不意味着把形、神放在同等重要的位置上。事实上就总体而言，中国养生学从来都视养神为首务，正所谓“太上养神，其次养形”（《艺文类聚·养生》）。鉴于祖国中医学关于心神能统率五脏六腑、五官七窍、四肢百骸而为一身之主宰的生理观，所以古代养生家大多认为调养心神，不但能使心强脑健，有益于精神卫生，更为重要的是，通过养心调神还有助于调养整个形体。《灵枢·天年》说：“失神者死，得神者生也”。《素问·上古天真论》也认为：“精神内守，病安从来？”这些都充分说明了“神”在人的生命活动中所起的重要作用，即“得神”“守神”，就能保持健康、祛病延年；反之，神伤则病，无神则死。由此可见，形神兼顾、养神为先确实是中国养生文化的一个显著特点。

中国养生文化中的上述“形神”理论初步定型于西汉时出现的《黄帝内经》，而《黄帝内经》的形神观则与中国古代哲学存在着一种密切的内在联系。

第二节 中国古代体育养生方法

养生作为一种焕发着勃勃生机的文化现象，传统养生学在数千年漫长的历史进程中不但形成了自己独特的理论体系，而且也积累了我国古代劳动人民聪明睿智的实践方法。

一、养生方式归类

（一）养 精

精神乐观，则气舒神旺；精神抑郁，则气结神颓；喜怒不节，则气耗神消。故清心寡欲可使心气平和、血脉流畅、精神安定，虽有大惊猝恐而不能为害。调神之法，参禅入定，或心有所恃，或弦歌自娱，或山林探幽，以气度从容，心思安定，志闲而少欲，心安而不惧，则神调。精气神为人之，精化气，气生神，故精又为人之动力源泉。

（二）养 气

今之气功，气功之要，一是静心，静而不思，若能无外无我，可以养神而致长寿。二是以意引气，以气行周身，通达经络，包括通任督、通小周天、通大周天等各种方法，达到养气养神、经脉流畅，保健强身。

（三）练 形

指以形体动作为主导方法的养生。这类养生术有导引吐纳、五禽戏、八段锦、易筋经、太极拳以及被动的推拿等方法，这些有呼吸动作配合。