

ZHONGGUOCHUANTONGTIYU
YANGSHENGGAAILUN

中国传统体育 养生概论



主 编 孟峰年
副主编 李颖侠 段晓霞 温兵

ZHONGGUOCHUANTONGTIYU
YANGSHENGGAILUN

中国传统体育 养生概论

主 编 孟峰年
副主编 李颖侠 段晓霞 温兵

图书在版编目(CIP)数据

中国传统体育养生概论 / 孟峰年主编. — 北京: 民族出版社, 2014.5

ISBN 978-7-105-13232-4

I. ①中… II. ①孟… III. ①体育保健学—中国
IV. ①G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 111385 号

中国传统体育养生概论

责任编辑: 宝贵敏

封面设计: 吾 要

出版发行: 民族出版社

地 址: 北京市和平里北街 14 号

邮 编: 100013

电 话: 010—64228001 (编辑室)

010—58130369 (编辑室)

010—64224782 (发行部)

网 址: <http://www.e56.com.cn>

印 刷: 北京民族印务有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014 年 5 月版 2014 年 5 月北京第 1 次印刷

开 本: 787×1092 毫米 1/16

字 数: 390 千字

印 张: 26

定 价: 59.00 元

书 号: ISBN 978-7-105-13232-4/ G·1896 (汉 913)

该书若有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换

前 言

在漫长的人类发展历史中，健康长寿一直是人们追求的美好愿望，早在《诗经》和周代铜器铭中就有“永锡难老”、“与子偕老”、“以介眉寿”、“万寿无疆”等来表现长寿或渴望长寿的诗句；春秋战国时期的《黄帝内经》中就全面阐述了养生、摄生、益寿、延年的观点和方法。随着社会的发展和文明的进步，历经各朝各代医学家、养生学家的不断认识和实践，并经历了萌芽、形成、发展到完善的过程，逐步形成了极具中国特色的养生健身思想和理论体系，是中国传统文化的重要组成部分。

在世界多元文化背景下，中国传统养生文化可谓源远流长、内容丰富、形式多样、独具特色，是我们祖先遗留下的宝贵历史文化遗产。为继承和弘扬祖国传统养生文化，更好适应广大民众为健身养生的需要，作者在多年教学实践的基础上，几易书稿，终于完成本书。

本书分为上、下篇两部分，上篇以养生理论为主，内容包括：中国传统体育养生概述、中国传统体育养生的历史渊源、中国传统体育养生的理论基础、中国传统体育养生基本理论、中国古代诸家养生观、中国传统体育养生理论典籍概述以及敦煌养生等内容；下篇主要以养生实践为主，内容包括武术养生、健身气功功法等内容。书后以附录形式摘录了中国古代养生文献中的秘籍和格言，以及健身气功竞赛规则等内容。

本书力求突出如下特点：（一）学术性。在框架构思上，主要由中国传统体育养生的历史渊源、基本理论、诸家的养生观点以及养生典籍为主；（二）实用性。选取了具有代表性的传统体育养生功法的实践内容，以图文并茂形式加以介绍，如武术养生、健身气功养生等；（三）独特性。将



具有地域特色的养生内容以飨读者，如敦煌养生。本书可作为武术与民族传统体育专业的使用教材，也可作为健身大众和社会体育指导的参考用书。

本书由孟峰年教授任主编，李颖侠副教授、段晓霞老师和温兵老师任副主编。编写分工如下：第一章、第三章、第七章由西北师范大学孟峰年教授完成；第二章、第四章、第九章由兰州职业技术学院李颖侠副教授完成；第五章、第六章、附录由西北师范大学段晓霞老师完成；第八章由西北师范大学温兵老师完成。全书由西北师范大学孟峰年教授统稿。

本书编写历时三年之久。在撰写过程中，参阅了大量有关传统养生的最新成果、有关专著和论文；西北师范大学体育学院副院长陈青教授对本书提出了许多宝贵的建议，本书在出版过程中得到了民族出版社宝贵敏女士的关心与帮助，在此一并表示由衷的谢意。此外，西北师范大学体育学院武术与民族传统体育专业2011级学生王一楠同学为本书插图示范，2013级民族传统体育学硕士研究生王学芳、郭金锁两位同学进行了部分文字校对，表示感谢。

由于编者水平有限，书中难免有不尽如人意之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2014年1月

目 录

上 篇

第一章 中国传统体育养生概述	3
第一节 中国传统养生学概念	3
第二节 中国传统体育养生的内容与分类	8
第三节 中国传统体育养生的特点和作用	16
第二章 中国传统体育养生的历史渊源	20
第一节 古代养生的发端	20
第二节 传统养生理论与方法的形成和发展	22
第三节 传统养生的主要学派	27
第四节 中国传统体育养生观	30
第三章 中国传统体育养生的理论基础	34
第一节 阴阳学说	34
第二节 五行学说	39
第三节 太极与八卦学说	43
第四节 精、气、神学说	46
第五节 脏腑学说	50
第六节 经络学说	58



第四章 中国传统体育养生基本理论	64
第一节 古代养生方法的种类	64
第二节 传统体育养生的基本原则	67
第三节 传统体育养生的基本要领	77
第五章 中国古代诸家养生观	80
第一节 儒、道、释养生之道	80
第二节 古代帝王养生之道	88
第三节 古代医家养生之道	94
第四节 古代名家养生之道	100
第六章 中国传统体育养生理论典籍概述	114
第一节 《易经》	114
第二节 《道德经》	119
第三节 《论语》	123
第四节 《内经》	127
第五节 《坛经》	130
第六节 《体育之研究》	132
第七章 敦煌养生	135
第一节 敦煌养生观	135
第二节 敦煌壁画、塑像中的养生	141
第三节 呼吸静功妙诀	145
第四节 敦煌养生保健功	149
第五节 罗汉九式	153

下 篇

第八章 武术养生	159
第一节 简化太极拳	159
第二节 三十二式太极剑	186
第三节 太极拳竞赛套路	206
第九章 健身气功功法	245
第一节 健身气功·易筋经	245
第二节 健身气功·五禽戏	279
第三节 健身气功·六字诀	314
第四节 健身气功·八段锦	339
附 录	
一、中国古代养生秘籍选读	364
二、中国古代养生格言选萃	382
三、健身气功竞赛规则（试行）	401

上 篇

第一章 中国传统体育养生概述

健康与长寿，自古以来就是人类的共同愿望和普遍关心的一件大事。特别是随着社会经济的发展，精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高，人们越来越渴望着健康，花钱买健康、盼望长寿，已逐渐成为人们追求的终极目标。中国传统养生文化有着悠久的历史和丰富的健身内涵，先秦典籍《庄子·刻意》中写道：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿已矣……”^①《黄帝内经·素问·上古天真论篇》中就有“上古之人，其知道者，法于阴阳，和以术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”^②的论述，全面阐述了养生之道，是我们祖先养生理论和养生实践规律的经典总结。

第一节 中国传统养生学概念

养生是一个古老的话题，是中华民族在几千年文明进程中总结出来的一套养护身体的规律和方法，是由子孙后代一代代地延用下来，且随着时代的进步不断地发展和完善，由此注入了不少新的元素，赋予了许多新的内涵，成为一套具有中国民族特色的传统养生方法。

① [清]王先谦撰，陈凡整理：《庄子集解》（第二版），206页，西安，三秦出版社，2005。

② 崔晓丽编译：《文白对照黄帝内经》，2页，北京，中国纺织出版社，2012。



一、养生释义

养生,又称“摄生”、“道生”、“养性”、“卫生”、“保生”、“寿世”等等。“养生”一词最早见于《庄子·内篇》。所谓“生”,就是“生命”、“生存”、“生长”之意;所谓“养”,即“保养”、“调养”、“补养”之意。老子释为“摄,养也”,是养护身体,保养性命,达到长寿的意思。我国养生学与古代哲学和中医理论关系渊源深厚。它以“阴、阳”五行学说、“经络脏腑”学说、“气血津液”学说为理论基础,根据哲学、自然、身心的规律提出了全面的健身理论。古人认为健康长寿为人生最幸福的事。早在商代典籍《尚书·洪范》中就提出了“五福”和“六极”的观点:“五福:一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰攸好德,五曰考终命”;“六极:一曰凶、短、折,二曰疾,三曰忧,四曰贫,五曰恶,六曰弱”。^①可以看出,在五福中就有三项与健康长寿有关,而六极中也有三项与短命夭折、疾病有关。可见,古代的中国人已经将自己的幸福观、价值取向和健康长寿、福祉、尽天年等联系在一起了。

自古以来,我国劳动人民在长期的生产劳动实践中,自觉地把一些有益于身心健康的活动作为追求健康长寿的手段,并相互传授。随着生产力的发展,人类从医学、四时五节六气致病学说以及阴阳五行等理论中逐渐创造出一种服务于身心健康的做法,叫做“养生”,人们称养生的理论、原则和方法为“养生之道”,即“养生术”。^②

二、传统养生学内涵

传统养生的最早记载,见于甲骨文。在《诗经》和周代铜器铭中就有“永锡难老”、“与子偕老”、“以介眉老”、“万寿无疆”等诗句。在《黄

^① 陈襄民等注释:《五经四书全译·尚书》,412页,郑州,中州古籍出版社,2002。

^② 邹继豪:《全国普通高校体育教材(理论教程)》,141页,大连,大连理工大学出版社,1993。

帝内经·素问·异法方宜论篇》就有“中央者……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻。故导引按蹻者，亦从中央出也”^①的记载。所谓导引，即摇筋骨，动肢节。从中可以看出，当时的保健已发展为有一定水平的导引术。在《庄子·刻意》一书中说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。”^②其中的“熊经鸟申”是形容当时人们进行体育活动时模仿禽兽动作，以求健康长寿。《老子》第二十五章说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”^③《庄子·天运》说：“……顺之以天理，行之以五德，应之以自然。然后天理四时，太和万物；四时迭起，万物循生。”^④所谓“顺之天理”、“应之自然”的养生原则，要求人们的活动要符合自然、社会及人体的客观规律。

中国传统养生学理论内涵丰富，由于受中国古代文化环境和思维特点的影响，养生理论主要构建在经验和感性基础之上。在中国历史上，传统文化的各个分支都与养生学有着千丝万缕的联系。例如，受医家生理功能、病理变化与人体各个脏器的关系理论影响，在养生上注重自身整体观原则；受道家自然无为、抱圆守一、性命双修、道法自然等思想影响，在养生上注重自然、社会、心理、生理之间的关系；受儒家“内省正心”、“修身养性”等思想影响，在养生上注重“存其心、养其性”的修炼方法，关注作为整体的社会人的生命存在和基本关系与需求；受释家布施、禅定、般若、修禅等思想影响，在养生上注重精神方面的修持，关注“心性”等道德品质的修养。

中国传统养生学拥有形式多样、内容各异的实践活动。它内容涉及广泛，从修炼方法上主要可划分为导引、行气、内丹、房中、服食、药饵、

① 崔晓丽编译：《文白对照黄帝内经》，45页，北京，中国纺织出版社，2012。

② [清]王先谦撰，陈凡整理：《庄子集解》（第二版），206页，西安，三秦出版社，2005。

③ 文若愚：《道德经》，86页，北京，中国华侨出版社，2012。

④ [清]王先谦撰，陈凡整理：《庄子集解》（第二版），193页，西安，三秦出版社，2005。



起居、四时养生等。^①

中国传统养生学有着悠久的历史，随着历史的不断发展和文明的进步，逐渐形成了比较完整的理论体系和丰富的养生方法。尤其对人与自然、环境、季节、气候等关系，以及人与社会等方面留下宝贵的养生、健身思想，对促进人类的健康起了很大的作用。

总之，传统养生学是一门生命科学，其目的、手段和发展过程都是围绕人类生命这一中心。由此可以把传统养生学定义为：传统养生学是在中国传统养生理论指导下，通过人体一定的姿势或动作，进行自我调息、调心的炼养，以求健康身心，延年益寿的一门科学。^②

三、传统养生与现代体育健身

我们的祖先很早就认识到自然界，特别是人类的生命活动具有运动的特征，提出“动则身健，不动则体衰”的观点。《吕氏春秋》中更明确地指出了运动的意义：“流水不腐，户枢不蛀，动也。形气亦流，精不流则气郁。”^③这里用流水和户枢为例，说明了运动的益处，并从形气的关系上，明确了躯体不动的危害。现代体育认为“生命在于运动”，医学上提出用运动来代替药物的功效，以提高人体自身的免疫功能和抗病能力。运动可以加速身体的新陈代谢，延缓衰老，尤其对提高心血管系统的抗病能力及人体自身的抗癌能力、提高身体机能有很大的益处，由此可见，传统养生和现代体育对“动则不衰”的观点上的认识是基本一致的。

现代的健身体育是人们有意识地用自身的身体活动，来调整和促进机体物质与能量代谢变化以及活动能力变化的过程。它是以自身的练习为手段，利用日光、空气、水等自然因素，结合卫生措施来增强人的体质，促

① 邱丕相：《中国传统体育养生学》，4页，北京，人民体育出版社，2007。

② 张选惠：《自我修炼内功养生术》，1页，北京，西苑出版社，1994。

③ [战国]吕不韦著，王晓明注译：《吕氏春秋通论》（上册），59页，南昌，江西人民出版社，2010。

进身心发展的活动。现代体育观将健康阐述为身体没有疾病，精神上处于完好状态，对社会环境有较强的适应能力。

传统养生与现代体育健身在概念上有很大联系：

（一）在疾病的防治上，传统养生与现代体育都提倡以运动来使人健全体魄、延长寿命。古代有“养生莫善于习动”、“一身动则一身强”的说法。《黄帝内经》对养生学所起的作用是巨大的，它认为人的生命在于运动，只有经常地锻炼，身体方能强壮，精神方能饱满。它主张“体欲常动”，认为“人动则血运于诸经”，“血动则经络畅通”，从而使“五脏元真通畅，人即安和”。现代体育的目的在于通过适度的体育运动使生活和工作充满朝气蓬勃的活力和轻松愉快的乐趣，调整生活秩序，提高睡眠质量，保证充足的休息，提高工作效率。

（二）在精神道德上，传统养生利用情志养生的方法，调节人的思想情绪，强调形神统一，内外兼修，动静结合，度量适中。《黄帝内经》强调精神因素的调节，以“恬愉为务”、“恬淡虚无，正气从之，精神内守，病安从来”明确指出人的情志（心理活动）与身体健康息息相关，强调人的精神修养与培养高尚道德情操和聪明才智不可分割的辩证关系，提出了“和喜怒安居处，节阴阳而调刚柔”的养生之道，如“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”，认为“喜怒不节、寒暑过度、生乃不固”。现代体育则通过体育锻炼来调节人的情绪和心境，缓解生活压力，以积极的态度、良好的精神面貌和愉快的心情，投入到学习工作中。

（三）传统养生强调人与自然协调统一的关系，提出“天人合一”、“天人相应”的观点，把人与自然的协调发展视为养生的第一要素，把人体疾病与健康看作人与环境相互作用的结果，并在此基础上建立起阴阳学说的养生理论。《内经》指出：“阴阳四时，万物终始也。生死之本，逆入则灾害生，从之则苛病不起。”它认为阴阳四时的气候直接影响着人体机能的变化，因此，要求人们不断适应环境，要掌握“春生、夏长、秋实、冬藏”的养生之道。现代体育则更侧重于人与人之间的关系，随着时代的发展，人与人之间的接触和交流日益频繁，如何增强人对瞬息万变的社会环境适



应能力和更好地融入社会生活,是现代体育的一个主要特征。现代体育通过科学明确的锻炼方式,以求在运动中提高人的思想品质,培养分工合作和相互配合的团队精神,增强人与人之间的和谐相处的关系,来适应社会发展的需要。

第二节 中国传统体育养生的内容与分类

一、中国传统体育养生的内容

中国传统体育养生的内容非常丰富,东晋学者、养生学家张湛的《养生集·序》中记载了养生的十个方面:即“养生”大要一曰蓄神(保神、节神之意);二曰爱气(修炼养气之意);三曰养形(不疲劳、常逸之意);四曰导引(吹响呼吸、吐故纳新之意);五曰言语(节言以养气、少思以宁神之意);六曰饮食(半饱之意);七曰房事(节欲之意);八曰反俗(离俗之意);九曰医药(药养之意);十曰禁忌(持戒之意)。^①下列是按《实用中国养生全书》(中卷·养生方法卷)将分中国传统体育养生的内容分为8类:^②

(一) 情感调谐

人的情绪可以改变人的行为和活动方式,改变人的脏腑功能状态,从而导致生理或病理方面的变化。情感调谐法主要讲述如何将消极的情绪因势利导地转化为积极的情绪,以保证人体精神与心理上的健康。情感调谐包括:①自我调谐;②人际关系;③宗教、自由。

首先,中国养生学非常重视人的情感活动对人的身体健康的影响,提

① [梁] 陶弘景撰,宁越峰注释:《养性延命录》,7页,赤峰,内蒙古科学技术出版社,2002。

② 施杞:《实用中国养生大全》,173页,上海,学林出版社,1992。

出七情——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为致病的重要因素之一。《素问·举痛论篇》中说：“余知百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……”^①无病时可因情感活动过激而致病，既病后又可因情感过激而加重病情。因此《内经》强调在养生锻炼时，不仅要练形，而且要练神。其次，强调“养生莫若养性”。所谓“养性”主要是指道德修养，如理想、情操精神生活。去掉私欲杂念，保持乐观情绪、开朗性格、高尚涵养，是防病健身、延年益寿的首要条件，是我国养生之道的核心内容。

（二）生活起居

《素问·上古天真论篇》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，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人则不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”^②这段经文对饮食、生活起居以及如何养生进行了精辟的论述，是很有现实指导意义的。

人的身体好比一部精密的机器，只有有节奏地运转，才能减少损失，永葆健康。有节奏、有规律地生活、学习，合理安排一天的休息、饮食、睡眠、生活卫生、身体锻炼，使之制度化和习惯化，对于人的健康长寿有着重要意义。

休息方式中主要是睡眠，我国养生说十分重视睡眠的科学，认为“少寐乃老年大患”，主张老人以睡眠长为好，而且创造了许多诱导睡眠的好方法。

（三）饮食调理

“民以食为天”，饮食调理就是从养生角度，向人们揭示各种食物的营养价值和其疗、补作用。它主要包括：保养脾胃、饮食有节、因人因时因地制宜、忌口等。《内经》谈到上古人“尽终其天年，度百岁乃去”经

^① 崔晓丽编译：《文白对照黄帝内经》，123页，北京，中国纺织出版社，2012。

^② 同①，2页。