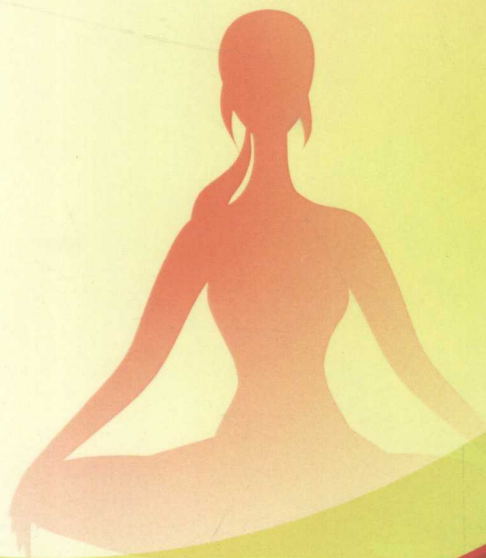


体育锻炼的自我保健



与营养健康

刘晓薇 杨明珍 张东徽 编著



吉林大学出版社

体育锻炼的自我保健与营养健康

刘晓薇 杨明珍 张东徽 编著

吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育锻炼的自我保健与营养健康/刘晓薇, 杨明珍,
张东徽编著. ——长春: 吉林大学出版社, 2012. 11
ISBN 978-7-5601-9377-9

I. ①体… II. ①刘…②杨…③张… III. ①体育锻
炼—基本知识②体育卫生—营养学—基本知识 IV.
①G806②G804.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 281903 号

书名: 体育锻炼的自我保健与营养健康
作者: 刘晓薇 杨明珍 张东徽 编著

责任编辑: 李国宏 责任校对: 孟锦
吉林大学出版社出版、发行
开本: 787×1092 毫米 1/16
印张: 16.75 字数: 400 千字
ISBN 978-7-5601-9377-9

封面设计: 李海丰
廊坊市飞腾彩印制版有限公司 印刷
2012 年 11 月 第 1 版
2012 年 11 月 第 1 次印刷
定价: 28.00 元

版权所有 翻印必究
社址: 长春市明德路 501 号 邮编: 130021
发行部电话: 0431-89580026/28/29
网址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前 言

随着生活质量的提高，健康逐步被人类所重视。经科学研究表明，依据个人条件不同采取合理、科学的体育锻炼对人体健康有着积极的促进作用，而合理的饮食又可保证人体每日所必须的营养物质与微量元素，提高人体免疫力。因此人体健康与体育锻炼及合理饮食之间有着密不可分、相辅相成、缺一不可的关系，只有正确对待并处理好三者之间的关系，才能使我们拥有一个健康的身体。

随着生活水平的提高，人们对生活质量的要求越来越高，健康正逐步被定义为人生命中的最大财富。正如古希腊著名哲学家赫拉克利特所描述的那样“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”

世界卫生组织（WTO）明确规定：“健康不仅仅是没有疾病和身体不虚弱，而是一种在身体上、精神上和社会适应能力上的完好状态。”近年来，WTO对健康的概念作出具体阐述的同时，补充了衡量健康的10条标准，并且指出，规律的体育运动加合理的营养是达到这些标准的最重要的保证。因为，人的健康10%~15%取决于医疗保健，15%~20%来自于遗传，20%~25%依赖于环境，而生活方式和条件则占了50%~55%。由此可见，体育锻炼加合理营养对健康非常重要。

现代社会的高速发展及激烈竞争造成的压力，首先可能使人处于一种亚健康状态（即体力和体能明显下降但不是疾病）。作为现代社会的一员，应根据自身情况选择一种适合自己的锻炼方式，保持良好心态，有规律地生活，再加上膳食结构的合理调整，就可以脱离这种亚健康状况，恢复良好的精力和体力。

简单地讲，合理营养就是指运动者一日三餐的食物中提供的热量和多种营养素与其完成每日训练的运动量所需能量和各种营养素之间保持平衡。从营养素来讲，要有充足的热能，而且蛋白质、脂肪、碳水化合物的含量和比例要适当，有充足的无机盐、维生素、微量元素和水份，也就是说，每日各种食物的种类和数量的选择要得当、充足。

营养和运动是高质量生活的两个基本因素，它们二者结合在一起给机体带来一

些良性的改变，从而增进身心健康和树立自信心。合理的膳食和营养补充会使我们更强壮、更健康、更长寿。

本书由刘晓薇、杨明珍、张东徽共同编著完成，其具体分工如下：

刘晓薇（甘肃政法学院体育教学部）第一章、第二章第一二四节、第三章第二三节、第六章第二三节、第九章第一二节；

杨明珍（重庆电力高等专科学校）第二章第三节、第三章第一节、第四章、第五章、第六章第一节、第七章第一二节、第十章第一节；

张东徽（金陵科技学院体育教研室）第七章第三节、第八章、第九章第三节、第十章第二节；

最后由刘晓薇、杨明珍、张东徽共同进行串编、统稿与定稿。

本书在编写过程中，参考和借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果，在此表示最诚挚的谢意！由于编写人员能力水平有限，时间仓促，书中不乏疏漏不妥之处，望广大读者给予批评和指正。

编 者
2012 年 10 月



目 录

第一章 体育保健理论的追根溯源	(1)
第一节 孔子的体育保健理论	(1)
第二节 从《黄帝内经》看我国体育保健学的理论体系	(3)
第三节 传统体育养生观对发展体育保健的启示	(6)
第二章 体育锻炼自我保健的具体方法	(10)
第一节 身体各系统的自我保健法	(10)
第二节 身体各器官的自我保健法	(37)
第三节 特殊群体的自我保健法	(42)
第四节 心理的自我保健法	(43)
第三章 体育锻炼自我保健的意义探究	(45)
第一节 自我保健的健身作用探讨	(45)
第二节 自我保健作用的探讨	(47)
第三节 养生保健体育与终身体育的相互作用	(50)
第四章 构建社区体育锻炼自我保健模式的思考	(68)
第一节 社区体育健身锻炼概述	(68)
第二节 社区体育健身的饮食指导	(78)
第三节 传统保健体育在社区体育中的作用分析	(83)
第四节 我国社区自我保健模式构建的必然性与可行性分析	(87)
第五章 体育锻炼的运动营养学基础	(91)
第一节 运动与营养素	(91)
第二节 运动与能量平衡	(105)
第六章 体育锻炼的合理营养	(114)
第一节 合理营养的一般要求	(114)
第二节 体育锻炼者的合理膳食营养	(115)
第三节 常见体育锻炼者的膳食营养特点	(135)



第七章 不同体育锻炼人群的膳食营养调配	(146)
第一节 儿童少年、中老年健身人群的膳食营养	(146)
第二节 常见慢性病患者锻炼期的膳食营养	(165)
第三节 运动员膳食营养	(179)
第八章 体育锻炼与卫生健康	(188)
第一节 环境卫生	(188)
第二节 传染病的预防	(195)
第三节 运动卫生	(205)
第九章 体育锻炼与国民健康体质的关系	(212)
第一节 影响国民体质健康的因素分析	(212)
第二节 中外国民体质研究的历史、现状与展望	(214)
第三节 国民体质增强策略研究	(218)
第十章 体育锻炼与健康	(233)
第一节 亚健康与体育锻炼	(233)
第二节 体育锻炼的健康价值	(235)
参考文献	(258)



第一章 体育保健理论的追根溯源

第一节 孔子的体育保健理论

孔子是中国古代伟大的思想家、教育家和政治活动家，同时他也创立了具有鲜明儒家特色的体育养生学。《论语·八佾》云：“君子无所争，必也射乎！揖让而升，下而饮，其争也君子”。射，“六艺”中的一技，指体育运动中的射箭。这段话表达了孔子的体育养生观点，他认为体育的功用重在强身健体，修养情志，而不在于竞技格斗，争强好胜。主张身与心的共同锻炼。孔子曰：“射不主皮，为力不同科，古之道也”（《论语·八佾》），意思是射箭以准确为要，而不论箭能否穿透皮靶，这是因为射箭人的力气有差异。孔子的这种评判标准对我国传统体育的形成与发展具有重大的影响。在通过体育运动锻炼身体的活动中，孔子主张动静结合、量力而行。“张而不弛，文武弗能也；弛而不张，文武弗为也。一张一弛，文武之道也”（《传曰》）。孔子认为“荡而无度，将以自败”。这些观点体现了孔子体育养生的勿太过与不及的“中和”思想。

孔子不仅提倡体育，而且同时把体育和德育、智育一样列为培养人才的重要内容，并且对体育和德育、智育之间的关系作了初步的阐述，主张以德育指导智育和体育，他把德育放在第一位，把智育放在第二位，《论语·学而》曰：“弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众而亲仁，行有余力，则以学文”。至于体育则必须以德育、智育为前提。孔子说：“君子道者三，我无能焉。仁者不忧，知者不惑，勇者不惧”（《论语·宪问》）。在他看来，培养人才要注意仁、知、勇三个方面。“仁”是道德修养方面的要求，属于德育的范围。“知”是文化方面的要求，属于智育的范围。“勇”则指勇敢的意志、健壮的体魄和良好的技能，属于体育的范围。“知、仁、勇”是孔子心目中的最高境界，勇、仁、义三者兼之，才是完美的君子。“勇而无礼则乱”“君子有勇而无义为乱，小人有勇而无义为盗”“仁者必有勇，勇者不必有仁”（《论语·宪问》）等等，都说明了“勇”不能脱离“礼”“义”“仁”，就是说，体育不能脱离德育。“好勇不好学，其蔽也乱；好刚不好学，其蔽也狂”（《论语·阳货》），则说明体育必须和智育联系起来。孔子实施教育的目的，是要培养出有仁、有知、有勇，德才兼备，能文善武的人。体现了德、智、体全面发展的教育观。

为了追求身心的并修，德、智、体全面发展，孔子创立了“六艺”：“礼”“乐”“射”“御”“书”“数”六门课程。“礼”指礼仪，“乐”指音乐，“射”指射箭，“御”指驾车，“书”指写字，“数”指计算。《论语·述而》“子曰：志于道，据于德，依于仁，游于艺。”孔子对学生的要求是要有志于儒家的思想，要遵守于道德，要依附于仁义，要熟悉六艺，其中的“射”“御”是属于体育的范畴，“礼、乐”中也有音乐、舞蹈的成分。可见他的教学内容和对学生的要求都是比较全面的。据记载，在夏、商、周时代，我国射箭运动已开展得相当普遍，夏殷的学校称



为“序”，孟子曰：“序者，射也”。西周时期，男人自童年始即普遍习射。《礼记·内则》记载：“年十五学射御”，“十有三年，学乐户诗舞勺，成童舞象学射御”，在那时，射的技能之高低成了男子本领大小的象征。

御是属于驾车的技能。由于古代战争中很早就出现了战车，于是御者就成了驾驶战车的武士。《论语·子罕》云：“达巷党人曰，‘大哉孔子！博学而无所成名’。子闻之，谓门下弟子曰，‘吾何执？执射乎？吾执御矣’。”从这里可以看出，孔子对驾车和射箭这两项运动都擅长，似乎对驾车更感兴趣，孔子把射、御列为教育的内容，练习军事技能，增强身体健康，可见他对体育运动的重视。

孔子的“六艺”教育不仅包括文艺，而且也包括武艺的内容。他认为射、御、舞蹈等能锻炼学生的意志，养成良好的道德水准，也能陶冶性情，希望他的学生成为能文能武、文武兼备全面发展的人才。孔子的教育内容主要是文事，偏重德行，《论语》大部分都是讲礼、乐、仁、义、孝、悌、忠、信的，但孔子要求学生在课余时间，可经常从事一些体育运动，促进身体的发展。《论语·阳货》云：“饱食终日，无所用心，难矣哉！不有博弈者乎？为之，犹贤乎已。”意思是说，吃饱了饭，整天什么事都不干，不行呀！不是有掷采下棋的游戏吗？参加些活动比闲着好。《论语·雍也》云：“子曰，知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。”意思是说，有知识有道德的人，喜爱山水，动静自若，从中陶冶性情，得到快乐和长寿。正因此，孔子非常赞许弟子曾皙“浴乎沂，风乎舞雩，咏而归”的春游乐趣（《论语·先进》）。

孔子不仅要求学生加强体育锻炼，将“六艺”传授于自己的弟子们，使他们通过“六艺”活动，身心并修，以怡神而健体。而且他本人就是积极锻炼的组织者和参加者。孔子对体育运动爱好广泛，除“六艺”外，郊游于泗水之滨，“登泰山而小天下”，并且对垂钓、游泳、狩猎都具有浓厚的兴趣。孔子平日爱好钓鱼打猎。《论语·述而》云：“子钓而不纲，弋不射宿。”孔子钓鱼只用一根竹竿垂钓，而不用大绳横断流水悬挂许多鱼钩捕鱼，射鸟不用带生丝的矢来射归巢歇宿的鸟。这既说明了孔子具有钓鱼、射箭的硬功夫，也可以看出孔子钓鱼、打猎的目的主要是锻炼身体，而不在乎猎物的多少。《礼记·射义》中记载：“孔子射于矍相之圃，盖观者如堵墙。”之所以能吸引那么多的围观群众，就充分说明了他的射箭技艺非同一般。一个好的射手，需要敏锐的视力和强劲的臂力，这些都和他平时重视身体锻炼分不开的。《吕氏春秋·尽数篇》曰：“流水不腐，户枢不蠹。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”现代医学研究证明：科学的体育锻炼能延缓衰老、防病、治病、延年益寿。经常地参加体育锻炼对人体有多方面的好处。孔子之所以在那个平均寿命只有 30 余岁的时代能活到 73 岁的古稀之年，与他热爱、重视体育养生保健，生生不息的运动观是分不开的。

旅游（周游列国）是孔子生命活动中的重要组成部分，也是其体育理论与实践的重要内容。孔子一生热爱大自然，性喜出游，遍览山川名胜，并游学四方，普教众生。虽然当时的交通极不方便，但是，在鲁时，他常外出观猎。《孟子·万章上》云：“孔子之仕于鲁也，鲁人猎较，孔子亦猎较”。这表明孔子在为官时还抽空参加打猎比赛活动。他曾游览讲学于洙泗之滨。居陈时，游览宛丘。据史料记载，其中最重大的几次出游是：公元前 518 年，孔子驾车赴宋洛邑，广交贤友，观光旅游；公元前 517 年，孔子从周考察后再度赴齐参观访友，亲身体验并欣赏了古乐舞《韶》乐；公元前 497 年，年已 55 岁的孔老夫子亲率弟子颜回、子路、子贡等 10 余人，周游卫、宋、陈、蔡、楚、郑等中原诸侯国，前后长达 14 年之久。在漫长的周游过程中，既增



长了见识,陶冶了情操,磨励了意志,又体验了旅游乐趣,强健了体魄。通过游览名山大川,观赏大自然的秀丽风光,从而心旷神怡,具有良好的心理净化和调节作用。孔子感曰:“君子登高必赋”(《韩诗外传·卷七》)。孔子游登泰山,登高远望,抒发情怀:“登泰山小天下”。孔子周游列国,游学四方,遍访名士,从而悟出了“三人行必有我师”之名言。孔子周游列国 10 余载,每到一处问俗、习礼、游学、布道、讲授、歌咏、乐舞,内容十分丰富,心情一直处于最佳愉悦的状态,所以自然有利于身心健康。孔子游历列国,看到雄奇威严的名山大川,葱郁挺拔的绿林,碧水蓝天,顿觉心胸开阔,私欲尽释,从而激发出向上的情怀,提高了精神境界和修养,使其总结出“知者乐水、仁者乐山”的君子道德风范。这种由大自然所激发的崇高的精神境界,同样也激发启迪范仲淹登岳阳楼,俯视洞庭胜景后所抒发的“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”的高尚情怀。从以上分析,使我们看到:孔子的旅游养生,应属于体育保健,具备了“德、智、体、神”综合养生的四大功能。

纵观孔子的体育养生理论与实践,丰富多彩。是他在认真总结前人经验的基础上根据自己的实践又进一步的升华的结晶,形成了一套具有儒家特色的体育养生保健理论,它把中国古代体育养生文化推向了一个新的阶段,也是对人类健康事业的重大贡献。

第二节 从《黄帝内经》看我国体育保健学的理论体系

体育保健学是一门古老而又年轻的学科,它是研究增进人体健康和体育活动中卫生保健问题的一门应用科学。如果把现代体育保健学的理论体系,分为人体的一般保健和体育活动中的保健这样相辅相成的两部分,并据此来分析《黄帝内经》的有关记载,人们就能看到《黄帝内经》中已蕴藏着我国体育保健学的理论体系。

那么,《黄帝内经》中与体育保健学有关的有哪些论述呢?

一、环境与健康

现代体育保健学十分重视人与环境的辩证统一关系,自然界存在着人类赖以生存的必要条件,自然环境的变化又会直接或间接地影响人体,使机体发生相应的生理性适应变化或病理性反应。所以《灵枢·邪客》中说“人与天地相应也”,《灵枢·岁露》记载“人与天地相参也,与日月相应也”。《黄帝内经》中又是怎样论述这种天人相应的呢?

《素问·宝命全形论》记载“人以天地之气生,四时之法成”;《素问·六节脏象论》写道“天食人以五气,地食人以五味”意思是说,自然界是人类生命的源泉,人必须依靠自然界提供的各种物质而生存。

外界自然环境是不断变化的,人体可以通过自身的功能调节以适应环境变化。在《灵枢·五癯津液别》就说“天暑衣厚则腠理开,故汗出;天寒则腠理闭……水下留于膀胱,则为溺”。如果外界环境变化比较剧烈,人体一时不能适应,就会引起疾病,所以《黄帝内经》中说“阴阳四时者,万物之始终也,死生之本也。逆之则灾害生,从之则苛疾不起”,并把外感“风寒”作为重要的病因。

地理环境不同,所患的疾病及治疗方法也不同。《素问·异法方宜论》说“北方者……风寒冰冽……脏寒生满病,其治宜灸焫……南方者,天地所长养,阳之所盛处也,……其病挛痹,



其治宜微针”。

《黄帝内经》认为，人类不但能适应环境，而且要改造环境和积极锻炼身体以提高对环境的适应能力。《素问·移精变气论》说“动作以避寒，阴居以避暑”。《素问·四气调神大论》指出，春季要“夜卧早起，广步于庭”，夏季要“夜卧早起，无厌于日”，秋季要“早卧早起，与鸡俱兴”，冬季要“早卧晚起，必待日光”等。

综上所述，《黄帝内经》已较全面地论述了环境与健康的关系及其各个方面的含义，其主要观点与现代卫生学和体育保健学的论述基本一致。

二、营养与健康

人类为了维持生命和健康，保证生长发育和从事各项活动，都必须从食物中摄取一定数量的营养物质。营养摄入不足或过多，都对身体健康产生危害。因此，要求人们注意饮食卫生，做到合理营养，可以起到增强体质、增进健康和延年益寿的作用。那么《黄帝内经》中又是怎样论述的呢？

《灵枢·营卫生会》记载了“人受气于谷”，《灵枢·五味篇》说“故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣”；《素问·宝命全形论》又说“天地合气，命之曰人”。意思是说，人类必须每天从食物中摄取营养物质，才能维持生命和健康。

《素问·生气通天论》说“味过于酸，脾气乃绝，味过于咸……心气郁，味过于甘……肾气不衡，味过于苦……胃气乃厚；味过于辛……精神乃殃”，并指出要“谨和五味”意思是食物的五味不可偏过，不能偏食和挑食，要注意食物的选择、调配和多样化。

《素问·上古天真论》说“饮食有节”，《素问·痹论》说“饮食自倍，肠胃乃伤”，《素问·邪气脏腑病形篇》记载“形寒饮冷则伤肺”等等，要求人们做到不暴饮暴食，吃饭要定时定量，食物不能过冷或过热，否则会引起种种疾病。

《素问·生气通天论》记载“谨和五味……，谨道此法，长有天命”，意思是保持膳食平衡，能起延年益寿的作用。同时，《黄帝内经》中还说“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜，则益体，害则成疾”，进一步揭示了合理选用食物能强身益体，不合理的选用食物会引起疾病，进而提出了“食疗”问题。此外，还说“日中而阳气隆，日西而阳气虚。故早餐饭可饱……午后即宜少食”，即已涉及到现代营养卫生学上的三餐热能分配问题。

三、情绪与健康

现代医学十分重视精神因素对身体健康的影响，它在疾病的发生、发展、治疗和预防上都有重要的意义。强烈的精神刺激或情绪变化，可以引起人体器官功能活动的失调，所以祖国医学非常重视“内伤七情”的致病作用。

《素问·上古天真论》记载：“无患嗔之心，内无思想之患，以活愉为务”，该书《四气调神大论》说：“使志无怒”“使志安宁”等。意思是说，人要保持愉快、舒畅的心情，避免情绪的剧烈变化，就能使身体保持健康，减少生病。

《素问·举痛论》说“百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下”，《素问·阴阳应象大论》说“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”。意义是说，剧烈的情绪变化或精神刺激，可促使发生疾病。



《素问·玉机真脏论》说“忧恐悲喜怒，令不得以其次，故令人有大病矣”。人患了某些疾病后，若缺乏正确的认识，常会导致精神抑郁，情绪低落，这种“负性”刺激可以进一步削弱病人的生理功能，导致病情加重，不利于治疗和康复。

因此，《黄帝内经》中反复强调“喜怒不节……生乃不固”的道理，提出“和喜怒”是养生保健的方法之一，主张保持愉快、活泼、舒畅、乐观的情绪和“清心”“寡欲”等思想，与现代的精神卫生要求有雷同之处。

四、运动与健康

近50年来，人们开始关注并采用适当体育活动的方法，以达到增强体质、预防与治疗疾病的目的，从而产生了防治体育或医疗体育。但是，生命在于运动的内涵，我国古代已早有认识。

《吕氏春秋·尽数篇》中说：“流水不腐，户枢不蠹。形气也然；形不动则精不流，精不流则气郁”。该书《古乐篇》中说：“民气郁阨而滞着，……舞以宣导之”。这种人体常须运动才能保持健康和运动可以治疗疾病的思想，在《黄帝内经》中也得到充分反映，例如《素问·上古天真论》中说“和于术数”，所谓“术数”，就是包括体力活动在内的各种养生健身方法，并反复强调这是维护人体健康和延年益寿的经验之一。

《素问·异法方宜论》记载了“导引按跷”。据王冰注释，“导引”是一种“摇筋骨”“动支节”的主动活动；按即“抑按皮肉”，跷为“捷举手足”。虽然按跷（现代的按摩或推拿）可有被动和主动之分，但仍是身体活动的形式。可见，古代已把“舞”“导引按跷”等形式的身体活动，作为健身的方法。

《素问·异法方宜论》和《灵枢·病传》中，都把“导引”“乔摩”作为治疗疾病的一种方法；《素问·血气形志篇》说“病生于筋”可用“导引”治疗；《素问·奇病论》说“导引”可治疗“息积”。据此看来，《内经》的作者们已经认识到，适宜的体育活动不仅可以治疗疾病，而且能治疗外、内科的许多疾病。

《素问·上古天真论》说“不妄作劳”，其含意似乎非常深远。从体育活动的角度来分析，过量的运动和不适当的锻炼方式，不但不能起到良好的锻炼效果，而且还可能发生损伤或事故。因而，“不妄作劳”似包含着体育活动不能导致身体发生过分劳累和强所不能两个方面，即将涉及到现代体育保健学中要根据各自的年龄、性别、健康或疾病状况，选择合适的锻炼内容和方法，掌握好适宜的运动强度和运动量，做到循序渐进和量力而行，使体育锻炼才能“不妄作劳”。据此分析，上述运动保健的内容可视之为《黄帝内经》中“不妄作劳”的现代发展和深化。

五、个人卫生

《素问·上古天真论》说“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱……度百岁乃去”意思是说，若能讲究饮食卫生，建立合理的生活作息制度，经常锻炼身体而又“不妄作劳”（还应包括体力劳动等），就能维护身体健康，预防疾病，使人长寿。《黄帝内经》中并反复强调“饮食不节”“起居无常”“以妄作劳”及“喜怒无常”等，便将使人“半百而衰”“身乃不固”。说明了不注意个人卫生，将会危害健康，缩短寿命。

通过以上五个方面的初步分析，《黄帝内经》中已有人体的一般保健要诀和运动是健康的源



泉等有关论述,并已涉及到运动卫生的问题。虽然这些论述是分散的,运动卫生的论述像刚出现在地平线上的一束曙光,在《黄帝内经》中已蕴藏了体育保健学的理论体系,这是祖国灿烂古文化的宝贵遗产。

第三节 传统体育养生观对发展体育保健的启示

进入工业社会以来,人居环境受到极大破坏,各种疾病日益威胁着人类的健康,如何养生成为人类需要迫切解决的重要课题。“养生预防显然要比治疗更明智,更便宜。养生保健越来越受重视”,基于此,人们逐渐认识到保健应该从机构帮助(医疗单位的帮助)向自助(对自己的健康负责)转变。在我国,早在1986年,时任中国卫生部长的崔月犁就在日内瓦第39届世界卫生大会发言中指出要“加强卫生宣传教育,提高人民自我保健占全民的65%时,开始有娱乐消遣性消费;而当它减少到50%以下时,这种消费将呈现稳定的持续性增长。”这为发展中国体育保健提供了一个契机。另一方面,我国目前总体上还是缺乏体育设施的普及和开放,据调查,我国拥有各类体育场馆61.57万个,平均每10万人拥有50.82个,场馆不但数量少,而且开放率低。

经过30多年的改革开放,人民物质生活有了极大的提高。按照目前经济状况来看,我国居民的恩格尔系数预计2010年将下降到45%,恩格尔系数在省、直辖市、自治区18~60岁包括工人、农民、知识分子、干部、职工等680名从业人员的问卷调查显示:他们的健身活动场所在家中的有419人,占被调查者的61.6%,在房前屋后的有249人,占被调查者的36.6%,两项合计约为98%。不过这对体育养生的开展影响并不大,中国传统的养生体育对场地的要求并不高,俗话说“拳打卧牛之地”即是例证。这就说明了尽管体育设施极大地短缺,但并不足以制约了人们开展体育健身活动。在这种背景下,推行中国的传统养生体育,具有可行性与重大的现实意义。

关于养生的理论起源,说法不一。有人认为养生最早的记载始于甲骨文,现存的甲骨文中已有关于调理生活、预防疾病等方面的论述。也有人认为养生始见于道家的《道德经》或《庄子·内篇》。概言之,中国关于养生的观念源远流长,并且具有可行性与重大的现实意义。

一、传统体育养生观的内涵

那么,什么是养生呢?《吕氏春秋·节丧》载:“知生也者,不以害生,养生之谓也”。“养”,就是扶正祛邪,“生”,就是指生命、身体。合二为一,“养生”就是指人的生命体在自然和社会的大环境中保护平衡和适应,以达到健康长寿的目的。若以大力倡导而言,笔者认为起源于道家的老庄等人较为可信。倘若养生观早在商代已经盛行,道家何必大力鼓吹?

就孕育养生环境而言,这跟中国地处欧亚大陆东端,东临大海,背靠西南高山,北有大漠、冻土的相对封闭环境有关,它孕育了强调“天人合一”的中华农耕文明理念。在养生上,它主要强调性命双修、心身并育、内外结合、动静相生、上下相随、左右相依、阴阳消长,谋求人同外界在和谐之中进行物质与能量的交换,以获得人体功能的整体优化。

中国体育养生的理论基础主要是阴阳五行学说。阴阳学说认为阴阳分别为自然界的两个基本元素,阴阳之间相互对立、相互依存、相互消长。据此,传统体育养生理论认为,如果人体



机能与周围环境保持阴阳平衡，身体就会保持健康；倘若这种平衡被打破，身体将失调染上疾病。故而，日常生活中各种运动健身、心理养生、饮食调养方法的运用，都必须着眼于保持人体的阴阳平衡。五行学说认为自然界由金木水火土五种元素构成，这五者相生相克，“相生”即木生火、火生土、土生金、金生水、水生木；“相克”即木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。而五行又是对应着人的五脏、五官与五志（见表 1-1），它揭示了人体各种器官、各种心理状况之间在形态结构和生理机能方面的复杂联系。如果它们能保持和谐，就能使人体生理机能协调、有序运转，最终达到养生的目的。

表 1-1 五行与五脏、五官、五志的对应

五行	木	火	土	金	水
人体五脏	肝	心	脾	肺	肾
人体五官	目	舌	口	鼻	耳
人的五志	怒	喜	思	悲	恐

二、传统体育养生观的特点

中国传统养生体育主要有以下两个方面的特点。

（一）注重预防，强调整体，神形俱养

我国传统养生体育主张未雨绸缪，注重预防，“消未起之患，治未福之疾，医之于无事之前，不追之于既逝之后”（《抱朴子外传·地真》）。这种防患于未然、“不治已病治未病”的做法体现了传统养生体育中预防的特点。除了预防之外，它还强调整体。上述的阴阳五行学说就表明了人应该做到人与自然、社会以及自我的心身统一，简言之，即形神同一。由于“无形则神无以生，无神则形不可活”“形者神之质，神者形之用”（《类经》），故“形恃神以立，神须形以存”（《养生论》）。因此，只有做到天人合一，才能达到神形俱养，实现性命双修；也只有神形俱养、性命双修，才能达到天人和諧。

（二）注重实践，强调内倾，刚柔结合

传统养生体育强调动静结合。动即指实践，传统养生体育并非一般性地理论解析人体系统，它主张理论联系实际，做到理论与实践相结合，围绕解决人的实际问题而展开，具有鲜明的实践性。换言之，中国养生体育是在理论的指导下，通过一定的体育健身来养生。静即指内倾，中国养生体育之宗旨是为了解决人生的终极问题，那么，如何解决这个问题？除了上述的动以养形之外，还须静以养神。静以养神即内倾，通过内求达到自身的完美，如儒家强调内省。中国养生体育动静结合，就要求人的形体运动应该保持适量，同时注重人体两大神经系统的协调发展。现代运动医学的研究结果表明，5 分钟的全身耐力练习是机体取得变化的最低限度，强度越小，所需时间越长；而 60 分钟是坚持正常运动的人最大的时间限度。因此，专家赞成每次练习在 20~60 分钟内。中国传统养生体育提倡的运动以运动负荷不大的导引、功法、拳术等套路为主，这些项目都体现出刚柔结合的特点，诚如孙思邈所言：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”（《千金方·道林养性》）正因如此，中国传统养生体育符合人类对生命活动规律的科学认识，符合现代社会体育发展的需要。



三、传统体育养生的手段

(一) 适度运动

《维多利亚宣言》认为人体健康要坚持适量运动。怎样才算是适量呢？对此，通过三个数字可以来回答这个问题，分别为：3、5、7。“3”就是1次3公里或30分钟以上；“5”就是1个礼拜最少运动5次；“7”就是运动强度达到年龄加心跳等于170。传统养生体育本着“动以养形，静以养神，动静结合，形神具养”的宗旨，开发出多种适度的体育养生手段，如太极拳、按摩、导引术、五禽戏、八段锦、易筋经等。以导引术为例，长沙马王堆出土的西汉时期的导引图，就描绘了不同性别、不同年龄的人在做直臂、下蹲、收腹、踢腿、弯腰、转体、深呼吸等40多种动作，在其文字说明中，直接提到医治疾病的就有12处之多。这些刚柔相济的运动项目都是很好的体育养生手段，遵从有氧、安全和适量的原则。

(二) 适时运动

中国传统养生体育认为，在运动的时候应该做到天人合一，具体到运动时间，那就是要注意运动的时节。传统中医认为一年四季春夏秋冬，春生、夏长、秋收、冬藏，在不同的时节，人的身体状况不一，运动也应该与此相结合。

“春三月，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭”（《内经·素问》）。春天就应该晚睡早起，多做不过于激烈的室外运动，这样才符合万物弃故从新的规律，利于身体生精血化津气。一般而言，运动时心率应维持在120~140次/min之间为宜，或者运动强度达到自己的年龄加运动即刻心率等于170。在夏季，万物生长丰盛繁茂，气候炎热。这时候，人应该晚睡早起，多做室外活动以促进身体新陈代谢，运动时要预防中暑、注意补水、饮食卫生。在秋季，人体处于“秋燥”状态。这一秋高气爽时节是运动锻炼的好时期。人应该早睡早起积极从事户外运动，选择自己喜欢的体育项目开展运动以提高自身机能和抗病耐寒能力。在冬季，人们在开展体育运动时，一般以室内为主，注意保暖，可以选择散步、跳舞、打太极拳、做操、滑雪、滑冰、冬泳等不激烈的项目。运动的同时还需注意进补，也可适当饮酒以“和血行气，壮神御寒”，增进食欲，恢复疲劳。

四、传统体育养生观对发展体育保健的启示

根据WHO在2000年对健康所下的定义，健康是身体和精神上的完好状态以及良好的社会适应能力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康四个方面都健全，才是完全健康的人。人如何保持健康？对此，中国传统体育养生可提供一定的启示。

(一) 传统体育养生在现代社会有助于保持人的身体健康。

据资料显示，1984年《中国体育报》载：通过对11省市20所大专院校与科学院的调查，二万名知识分子死亡的平均年龄为58.2岁，远远低于全国人均寿命70岁。1995年《中国青年报》载：死亡的知识分子平均年龄降至55.34岁。知识分子过早死亡很大一部分原因在于缺少锻炼。而一项持续30年的研究结果表明，不锻炼的人比经常锻炼的人早逝的可能性为31%。相关的生命科学研究表明，哺乳动物的寿命是其生长期的5~6倍。根据这个原理，人类



的生长期为 25 年左右，其寿命应该为 125~150 年，但古今中外享尽天年的人并不多，绝大多数人是年过半百而衰，寿命超过百岁的人更是稀若晨星。而中国传统体育养生讲求动养之道、静养之道、食养之道、居养之道，动以养形、静以养神、动静结合、形神俱养，注重天人合一，有利于保持人的身体健康，实乃值得大力提倡与推广。

（二）传统体育养生在现代社会有助于保持人的精神健康

人的健康不仅仅是身体健康，还应该要精神健康。在当下的社会，人类由于生存的压力越来越大，进而引发了诸多精神疾病。美国的一项调查显示，1 750 名心理医生中，80% 的人认为养生体育是治疗抑郁症的有效手段之一，60% 的人认为应将养生体育作为一种治疗方法来消除焦虑症。根据广州中医药大学赵晓勤等对该校 51 名本科受试学生从事一年太极拳锻炼实验后效果统计显示：受试学生在收缩压、舒张压、平均动脉压、心率和总外周阻力等项均较锻炼前降低，而心每搏指数、心指数及动脉顺应性均增大，对受试学生的问卷调查也显示：锻炼前有 41 人累计 68 项不适症状，经一年锻炼后，其中 30 个症状消失（占 44.9%），23 个症状好转（占 33%），康复率达到 77.9%。可见，中国传统体育养生文化是中华民族的文化瑰宝，我们可以从中寻找到良方以资借鉴，使其“更普及、更大众、更民族”。



第二章 体育锻炼自我保健的具体方法

第一节 身体各系统的自我保健法

一、不同人群心肌锻炼的基本方法

心脏是人的重要脏器之一，医学上称为心泵，它也是人一生中永不停顿的“劳动模范”。要使心脏强壮，必须坚持适当的心肌锻炼。不同年龄、不同身体状况的人锻炼心肌的方法是不同的，应掌握的基本原则如下：

(1) 健康人或心脏没有器质性疾病的人，一定要经常参加各种有益的体育运动，每周至少完成 2~3 次较大负荷量的锻炼。锻炼项目和方法根据年龄不同因人而异，锻炼时一般应将运动量控制在能使自己出汗，达到能够耐受的最大心率（一般 >100 次/分钟）为止。日常工作中除间断活动筋骨外，最好保持有氧锻炼 20 分钟，并持之以恒。

(2) 体质较差的人或老年人锻炼的负荷量要以能耐受为准，而且锻炼时要特别注意不宜晨练，不宜空腹锻炼，不宜剧烈运动，也不宜急练，更不宜锻炼后马上睡觉，应循序渐进。冬季锻炼需注意不要受凉，夏季锻炼以后可适量喝些盐水，饮水时遵循少量多次的原则，而且不要马上进食冷饮或洗凉水澡。

(3) 患有高血压、冠心病者不宜剧烈运动，也不宜整日静止不动，应注意动静结合。病情比较严重者，可适当做做强心操，具体做法是：右脚向前一步，左手叉腰，右臂平伸，掌心向上，尽量挥臂顺时针方向旋转运动 20~40 次，然后换成相反姿势，逆时针方向旋转运动 20~40 次。一天多做几次，量力而行。当然也可自行做任何觉得可舒展筋骨的站立性或行走性体操。

二、健康生活方式护心法

心血管疾病的发生与不健康的生活方式紧密相关。许多不良生活方式是从小就养成的，有些人从未把它的危害当回事，或者明知不对，总以各种各样的借口不愿改正。这里呼吁人们，将自己的生活赶快纳入健康的轨道，否则自我保健的措施就成了无源之水。

(1) 生活要有规律。不要困了才睡，饿了才吃，随心所欲地打乱自己的生物钟的节奏。

(2) 避免长时间做静止性工作，如用电脑、写文章等超过两小时以上，要起来活动一下。

(3) 坚决戒烟，尽量少喝酒，更不要一次饮酒太多。少赴饭局，不要猛吃鱼肉，不要吃冷热不均的食物，会导致肠胃不适。

(4) 不开夜车，一般午夜 12 点前就应睡觉。不要长期处于紧张状态或从事自己力所不能及的工作，每日至少要放松自己几次，或经常参加娱乐活动。

(5) 养成经常参加体育锻炼的好习惯，包括骑车、散步、快走、慢跑、下棋等，均以感觉