

中华民族传统体育传承与发展研究成果

传统体育养生

理论与方法

郭振华 周瑞章◎著



光明日报出版社

湖南省重点学科体育学建设项目资助成果
国家体育总局民族体育重点研究基地建设成果
民族传统体育系列课程国家级教学团队建设成果

传统体育养生

理论与方法

郭振华 周瑞章◎著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

传统体育养生理论与方法 / 郭振华, 周瑞章著. -- 北京 : 光明日报出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5112-5021-6

I. ①传… II. ①郭… ②周… III. ①体育保健学
IV. ①G804.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第310349号

传统体育养生理论与方法

著 者: 郭振华 周瑞章 著

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 张 翀

封面设计: 三鼎甲

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司

装 订: 北京京华虎彩印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 210千字

印 张: 12.5

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-5021-6

定 价: 40.00元

版权所有 翻印必究

序 言

民族传统体育养生是我国优秀的文化瑰宝，是一门建立在中华民族传统文化基础上的传统体育运动项目，与中国古典哲学密不可分。它受中国古典哲学中的太极发生观、天人整体观、阴阳平衡观、圆道运动观以及动静有序观的影响而形成，是各民族传统养生、健体和娱乐的体育活动；是中华民族传统文化与社会科学在特定的社会历史条件下双向互动的产物；是中华民族传统体育研究领域的学术前沿。然而，中国民族传统体育养生，作为一种方法，千百年来散见于民间，以休闲体育的形式存在，没有引起人们的重视。

时至今日，人类文明的进步日新月异，而人类的体质不断弱化，人类的生物性运动能力持续衰退，健康危机日益严重，以及因激烈社会竞争而导致的心理压抑与精神错乱严重影响人类的健康；诸多不健康生活方式而导致的现代“文明病”日益侵蚀着人类的机体，这些现象与高度发展的文明社会形成鲜明的反差。因此，关注健康，关爱生命成为人类对自身的基本关怀。在这一“关怀”中，民族传统体育养生所蕴涵着的丰富的人体科学和体育科学思想，深厚的哲学底蕴，显著的健身养生效果，巨大的心理健康价值使西方许多医学家、科学家及相关学者自 20 世纪 90 年代以来把注意的目光转向了中国的传统体育养生与方法，掀起中华民族传统体育保健与养生文化的热潮。

对民族传统体育养生理论与方法进行研究，必须充分认识民族传统体育养生文化的本质特征、价值功能及其发展规律，其中，民族传统体育养生文化内涵是民族传统体育养生现代化的根基。本书以整体观、系统论、发展观的理论为指导思想，将古老的传统体育养生思想和健身方法同现代科学理论有机地融合在一起。本书共分八章，一至四章由吉首大学郭振华撰写，主要阐述传统体育养生的相关理论，内容主要涉及传统体育养生的历史演变、传统体育养生的基础理论、传统体育养生的特征和现代价值、传统体育养生的原则与效果评价。



五至八章由上海海事大学周瑞章撰写，主要阐述传统体育养生的具体方法，内容主要涉及武术养生功法、气功养生功法、按摩养生功法。本书观点新颖独特，内容涉及面广，通俗易懂，方法简单易学，锻炼效果明显，全方位地为广大的养生爱好者提供健身指导，为构建和谐社会以及为人类的健康事业和我国的全民健身运动做出一份贡献。

本书撰写过程中，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！由于作者能力水平有限，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。

作者

2015年11月

目 录

第一章 传统体育养生的历史演变	1
第一节 传统体育养生的起源	1
第二节 传统体育养生思想的形成	4
第三节 传统体育养生方法的充实与发展	15
第四节 传统体育养生的继承与创新	24
第五节 传统体育养生的兴盛时期	29
第六节 传统体育养生的转型与新生	32
第二章 传统体育养生的基础理论	35
第一节 阴阳学说	35
第二节 五行学说	39
第三节 经络学说	43
第四节 先后天学说	46
第五节 精气神学说	49
第三章 传统体育养生的特征和现代价值	53
第一节 传统体育养生的特征	53
第二节 传统体育养生与西方现代体育的区别	56
第三节 传统体育养生的现代社会价值	58
第四章 传统体育养生的原则与效果评价	63
第一节 传统体育养生的原则	63
第二节 传统体育养生效果评价	73



第五章 传统体育养生的运动处方与饮食调养	75
第一节 传统体育养生运动处方与饮食调养的原则	75
第二节 晨起“床上调养”运动处方	76
第三节 睡觉前运动处方与饮食调养	77
第四节 一年四季运动处方与饮食调养	78
第五节 百岁寿星养生秘诀	91
第六节 民族传统体育养生的级别划分	93
第六章 武术养生功法	95
第一节 太极拳	95
第二节 形意拳	136
第三节 八卦掌	144
第七章 气功养生功法	153
第一节 太极气功	153
第二节 五禽戏	161
第三节 八段锦	165
第八章 按摩养生功法	178
第一节 自我保健按摩	178
第二节 部位拍打导引	184
第三节 足部保健按摩法	189
参考文献	193

第一章 传统体育养生的历史演变

第一节 传统体育养生的起源

一、传统体育养生方法的萌芽与雏形

人类的历史告诉我们，人类是在同大自然的搏斗中发展起来的，养生作为人类的基本行为，早在原始人类最初为生存而斗争的活动中已初见端倪。人类在与大自然斗争的过程中，逐渐地认识了自然界，并通过自己的劳动，努力创造条件，以适应自然、改造自然，维持自己的生存与种族发展。他们懂得了创造简单工具去寻觅、猎取食物以充饥；择居处、筑巢穴以避风寒、防野兽；存火种以照明、御寒、熟食；以及用语言、舞蹈等方式传递信息，表达感情等。人类为衣、食、住等基本生存条件而斗争的过程也就是养生活动形成的过程。人们为了御寒而衣，为果腹而食，为安全和抵御自然界侵害而筑房等等，都无非是为了生存的需要，为了养护和发展生命的需要，因而，在这种低下的生产力和原始思维模式下，只能传递一些简单的养生经验和知识，但它却可看作是养生活动的始萌。

原始社会，人们在生活实践和与疾病斗争中，逐步认识到活动身体可以减轻疲劳与治疗疾病。据古籍《吕氏春秋·古乐》记载，在原始社会末期的“陶唐氏”时代“阴多潜伏而湛积，水道雍塞，不行其原，民气郁阏，而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。陶唐氏是传说中的尧帝，当时洪水连年泛滥，人们长期生活在潮湿阴冷、闭塞的环境里，人的神情抑郁不畅，身体筋骨无法舒展，许多人患关节凝滞、肢体肿胀等疾病，于是人们从实际经验中总结出肢体活动的大舞，来加以治疗。《庄子·刻意》篇称这种原始的“大舞”为“道（导）引”。“导引”之名，就是从“教人引舞以利导之”的含义中产生出来的，可以说，



这是后来的导引、按摩等古代医疗体育、养生术的最早形式。

二、长寿思想是养生思想产生的先导

长寿思想，并非有些书籍文章中所说的“自古有之”，它是在人类社会发展到某一阶段，生产力的发展促成了其产生的物质客观条件，人类文明发展促成了其产生所必需的主观条件，才有可能应时而发、应运而生。

在原始社会生产力极其落后低下的情况下，虽然萌发了某些萌芽状态的体育现象，但只是“自卫其生”而已。从古文献记载中我们可以发现，人类祖先的平均寿命只有10岁左右，40万~50万年前，“北京人”的平均寿命为15岁，到新石器时代6000年前的半坡人只能活到30~40岁。原始社会后期父系氏族社会开始出现了宗教，但并无向天祈寿的思想。到奴隶社会初期，夏代敬神，商代重鬼，顺应“天命”，万事祈天。所祈求的“福”，一方面含“风调雨顺”以保证物质财富的增加；一方面含“免于战祸”，以求军事上取胜，保证生产资料和物质财富不受掠夺，而并不包括“长寿”的希愿。

随着社会的进步，到了商殷后期才逐渐产生了人们对其本身寿命的祈求和愿望，出现了长寿思想。这一思想的产生，是人们在社会上自我价值认识的一大飞跃，也是生命观的一大变革。这种新的生命观最早记载见于商殷巫祝之作《尚书·洪范》，在该书中首次提出了五福和六极的具体要求。“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”。可以看出，在五福中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。可见当时的人们已经将自己的幸福观和价值取向牢牢地和长寿、健康安宁、尽天年等联系在一起。

随着古代哲学、医学的发展，人们开始积极地进行争取长寿的探索与实践，并由此开始了早期的对生命养护、延年益寿的研究与探索。西周时期，健康长寿已经成为全社会的祈求和希愿，这反映在《诗经》总集中。“降尔遐福，维日不足……如南山之寿，不骞不崩”（《小雅·天保》），这是大臣在宴会上祝福君王时唱的歌。“孝孙有庆，报以介福，万寿无疆。”（《小雅·楚辞》），这是祭祀时唱的圣歌。“十月获稻，为此春酒，以介眉寿”（《诗经·豳风》）人们认为，在寒冬用稻谷酿造美酒，春天饮用，可以求得眉寿（长寿）。“执子之手，与子偕老”（《诗经·击鼓》），千百年来一直被人传诵，成了生死不渝的爱情代名词。

《诗经》流传千载而历久弥新，仍被后人称颂，是中国古典诗歌乃至中国文学的辉煌起点，也是我国古代生命观发展的新阶段。《诗经》时代的人们已经从神话时代怪诞的生命观中走了出来，逐步认识到了生命的现实状态，能够对现实的生命活动，即种种世俗生活和感情进行价值判断和审美表现，从而发展出一种与表现原始宗教观念及神话思维方式不同的现实性艺术精神。这种艺术精神是建立在生命观发展基础上的，《诗经》中频繁出现的祝颂长寿、万寿无疆的诗篇，是古代人民长生意识的遗留。

由于主体生命意识的觉醒和人们对生命延续的追求，人们不满足于《诗经》中万寿无疆的祝愿，古贤先哲们开始思考“怎样延续生命”、“生命的本质是什么”以及“生命由什么起作用”等问题，帝王将相更是苦苦寻求生命延续的秘诀。长寿的观念促使人们去寻求长寿的途径，开始注意身心的养护，自觉地把有益于身心健康的活动作为追求长寿的手段，这种根植于民众心理对健康长寿的追求是中国传统养生文化的基础。

三、《周易》为体育养生奠定了理论基础

殷、周时期，人们不可能对自然界种种复杂奇异的现象充分认识并加以控制，人类自身更是一个复杂奇异的生物体，因此，对自身的生死天寿，吉凶祸福也无法把握，但他们对生命又极其关注，于是只有付诸于占筮活动。作为占筮产物的《易经》，主要包括六十四卦的卦爻符号和卦爻辞，后人作《易传》，用来进一步解释《易经》的卦爻符号，《易经》与《易传》合称为《周易》，其中的很多朴素的辩证法是中国哲学思想的源头，同时也奠定了我国古代养生学的理论基础。

《周易》作为我们祖先生活及生产斗争实践的产物，是对自然界发生、发展、变化规律的总结。它蕴藏着深邃的思想，以阴、阳来阐述宇宙间事物的变化规律，即所谓“一阴一阳之谓道”。宇宙万物时刻在运动着、变化着，天体的运转，地壳的变迁，四时寒暑，昼夜晨昏的更替，无一例外，人亦如此。《周易》将这种变化称之为“变易”。然而，这种变化无论是在宇宙，还是在人体生命活动中，都有一定的规律。这种规律是客观存在的、不以任何人的主观意识而改变的。《周易》将这种规律称之为“不易”。了解了变易与不易的基本规律，就可以知道事物发展变化过程中渐变及突变的动向，因而可以遵循、掌握它。《周易》称此



为“简易”。故《易·系辞上》云：“易与天地准，故能弥纶天地之道，仰以观于天文，俯以察于地理，是故知幽明之故。原始反终，故知死生之说”。《周易》着眼于宇宙天地，立足于人类自身，以求得在认识宇宙运动变化规律中，探讨生命的奥秘，从而懂得生与死的缘由和规律。

《周易》上通天文，下通地理，中通万物之情，穷天人之际，探讨宇宙、人生必变、所变、不变的机理，进而阐明人生知变、应变、适变的大法则。这种学术思想，也直接影响着祖国医学理论。诸如：阴阳学说，天人相应学说等等，即源于易理。养生学中，顺应自然、调和阴阳，未病先防等原则，亦源于易理。故自古以来，即有医易则通之说。《周易》立论的目的在于掌握自然变化规律，着眼于自身的安危，强调审时度势，顺应自然，力求主观与客观的协调统一，以防患于未然。恰如《易·系辞下》所说：“君子安而不忘危，存而不忘亡；治而不忘乱，是以身安而国家可保也”，“惧以终始，其要无咎，此之循易之道也”。这种居安思危，未变先防的思想，对后世有着深远的影响，并成为我国古代许多养生思想学派的共同源头和理论基础。

这种长寿思想的产生与发展，必然导致人们由一般地向天祈求，进而变成人为的设想和人为的措施，从而导致养生思想的产生和逐渐体系化，并促成养生术的相应诞生与发展。所以，长寿思想是养生之先导，而养生术是养生思想之实践的产物。伴随着春秋战国古代科学文化的巨大发展，在诸子哲学，特别是道家思想的影响下，养生思想与方法渐趋成熟，并形成了粗略的体系，从而揭开了独具东方特色的对后世有深远影响的中国古代养生史上新的篇章。

第二节 传统体育养生思想的形成

春秋战国至秦汉三国是我国养生学发展的重要时期，在先秦诸子对养生实践总结、归纳的基础上，经秦汉三国时期的融合，奠定了我国古代养生的理论基础。在长期实践中，医道、寿道、仙道都有了较大的发展，逐步形成了不同的炼养体系，奠定了我国古代炼养术的基本模式。从此，导引养生术日趋规范。

养生术是养生思想实践的产物。长寿思想导致的养生思想，表现在人们社

会活动的两个方面，一方面是依赖于当时被视为国家大事之一的宗教信仰活动；一方面是依赖于有目的有意识的人为措施，即养生思想指导下的社会实践。随着养生思想的社会实践和社会经济文化的发展，养生的理论和实践也日益丰富充实，反映了人类对养生问题认识的不断深化。

一、管子的养生思想

管子，名夷吾，字仲，是春秋早期的政治家、思想家、养生学家，著有《管子》一书。《管子》在自然观上提出精气说，并且较多地从人的生命构成上论述精气，从而把精气看作是生命的物质基础，形成了精气生命观。《管子》提出的阴阳五行说，也较多地与人体的脏器组织联系在一起，形成了初步的五行脏腑观。与此同时，《管子》还在精气论和阴阳五行说的框架之下，在养生方面提出了不少合理的观点，在古代气功学方面提出了许多见解。管子的养生思想主要是继承发展了“易”的“性命之理”，用于上层统治者的延年益寿，为其毕生功业服务。管子的养生思想主要包括：

（一）“顺天之道”以养生

为身、为国、为天下，是管子养生的指导思想。而“顺天之道”以养生，则是管子养生思想的主体。管子讲“顺天之道”，即顺其自然之道，这种思想出于“易”，与后来老庄学说的“至大顺”与“顺乎天理”的思想是一致的。

管子认为精气是构成自然万物的基本要素。“人之所失以死，所得以生也。”精气集聚成人与万物之后，其内涵精气就逐步消散，精气散尽，人与物就自然消亡。但这种消亡不是化为乌有，而是精气游离复归于自然，再重新集聚为人与万物。

人是精气化生的，所以养生就必须把养气放在首位，而养气主要是蓄养精气。气和血是不可分的，气是血的统帅，血是气的根本，所以管子才讲导血气以求长年、长心、长德。管子讲精气“藏于胸中，谓之圣人”，他认为不仅人的肉体是精气化生的，其智慧、品德也是精气的显示，精气是人整个身心的物质基础。蓄养精气不仅可以长年，又可长心、长德，而达到其“为身”的目的。这样管子就把养生健身与学问道德内涵相通的关系说清楚了，这不仅是他的养生思想，也是他的教育思想的重要内容，是管子养生思想的哲学基础。

另外，管子主张“齐滋味而时动静”，把滋味动静联系在一起提出，而且要



求滋味动静都要适当。他说有了饱饭吃的人，特别需要运动，食物才易于消化吸收，营养成分才能遍及全身，而达到“利身体，便形躯，养寿命”的目的。养生需要物质，不能过于吝惜；但又必须防止养之太过，审取予之适当之。管子这样要求滋味动静以养生是有道理的。

（二）养生在于治气养神

管子十分重视精神调养，《管子·内业》中指出：“凡人之生也，必以平正，所以失之必以喜怒忧思。是故止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼”，“凡人之生也，必以其欢”。保持乐观情绪，也是养生的重要内容，而调节情绪则可用雅情怡兴的方法。

管子讲治气养神要“顺天之道”，其中心思想是静虚。静虚才能不伤害自己。为使心神静虚，他对心提出了一些规律性的认识。他认为心必须安宁，不能过分用智，不能受情欲和物欲支配，注意心理卫生永保心中静虚，才能健康长寿。特别是不能过度思虑，否则内困五脏，外伤形体而危及生命。为此管子还提出“节五欲，去二凶”的方法，即节制耳、目、口、鼻、心之欲，去喜怒之二凶。

静虚是养神之本，也是治气之本。精、神、灵、明、智、道、德都是精气或精气的显示，所以养神本身也就是养气。治气养神必须使心静虚，这样精气自然就会集聚于心中。因而心静无欲，就会虚净，通于全身，自然会健康长寿。

管子讲养生要“顺天之道”，一方面讲“滋味动静”，一方面强调治气养神。他绝不单一主动或主静，而是从生命的自然需要出发的，养卫生命所必需的。而养生又不是单纯的为养生而养生，而是为了身心全面健康，进一步为治国平天下服务。

二、老庄学派的“静以养生”观

我们俗称的老庄学派，是指以《老子》和《庄子》两书为理论指导的学派。“静以养生”的思想，以老子、庄子为代表。

老子姓李名耳，字伯阳，谥曰聃。春秋末期的思想家、养生学家，道家学说的创始人，著有《老子》（又名《道德经》）一书，深为后世养生家、道家所重视。老子一方面是“修道而养寿”的身体力行者，另一方面又在长期的养生实践中摸索出了一整套带有道教色彩的养生理论和养生方法。他所提出的“见素抱朴，少私寡欲”的思想，既反映了道家的处世哲学，也体现了“清静无为”、“致

虚极”、“守静笃”的养生观。特别是老子提出的“营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？”更是涉及到了气功养生的具体方法和具体步骤。“专气致柔”即：精神专注，真气凝聚，可以产生平静柔和的状态。老子认为，这种状态如无私无欲的婴儿，有利于身体健康。老子还指出，柔可以克刚，可以致胜。他说：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，其无以易之”。老子所说的“柔”并非软弱，而是克“刚”的基础。后世认为老子的这些言论指的是气功，把他作为气功理论的创始人之一。老子所倡导的上述锻炼原则，在先秦以后的两千多年气功养生史上，包括对后来的太极拳，都产生了极其重大的影响。

庄子，姓庄名周，字子休，战国中期道家学说的集大成者，著有《庄子》（又名《南华经》）一书。与老子相比，庄子的养生思想和养生方法更为具体、深邃。他不但直接继承了老子“归真返朴”、“清静无为”的养生理论，而且编制了一整套导引、吐纳的养生方法。“导引”一词，最早见于《庄子·刻意》：“吹呴呼吸，吐故纳新；熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”这在先秦诸子中堪称是最早对气功导引方法的一种具体而形象的描绘。

庄子继承并发展了老子清静无为，道法自然等思想，他强调“守静”，认为各种物欲破坏人体的阴阳平衡，只有精神修炼好了，保持心灵的恬淡，才能使身体完好，达到长寿的目的。所以他认为养生的根本法则在于抓住“养神”这一环节，并通过养神而达到养形，这在他的《养生主》中得以体现，他以“庖丁解牛”为喻，说明养生须遵循“依乎天理，因其固然”的原则。

老子、庄子的养生观的基本特征是一切都想得开，以生死为朝暮，视荣辱得失如一。从人生哲学来讲，这是一种消极的处世思想；然而，从养生的角度来说，却是一种乐观主义，对后世养生有很大的影响。老庄学派的养生思想可以概括为：

（一）顺应自然，不要过分追求身外之物

老子认为，人体的生理功能与自然界的變化休戚相关，所以人体必须与自然规律相适应，才能长生。人们的生命是有限的，不要过分积极地追求身外之物，它不仅是难以如愿以偿，而且会摧残身心健康。因此，庄子告诫人们：“缘督以为经”。意思是说，人们必须顺应自然的“中道”以处理人与外物的关系，不要拼命追求外物。他所讲的庖丁解牛的寓言故事也含有顺应自然之意，要求人们做任何事都要摸索事物的规律，以避开是非与矛盾的纠缠，因而“故事”的结尾说：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”只要人们能顺应自然、“依乎天



理”，就一定“可以保身，可以全生”，可以养心，“可以尽年”。顺应自然是老庄学派养生思想的理论基础。

（二）既重视养心，又注意养身

老子在《道德经》中有一段论述说，为什么人不能都长寿呢？那是因为有的人认为过度地营养身体，过奢侈生活，就可以长寿。其实，追求这种保养，还是造成短命或夭折的原因。而真正善于养生的人，主要是采取谨慎小心，回避祸害的态度。所以走路遇到老虎可以回避，上阵打仗也受不到兵刃的伤害。不去与虎争路夺利，虎也无处用其爪了；不忘乎一切地去杀伤别人，别人也就找不到下毒手的空子。这是为什么呢？因为没有把自己置身于死地。老子这段话前面是告诉人们要重视养心，后面是提醒人们要注意养身，身心兼顾才能健康长寿。身心兼顾是老庄学派养生思想的核心。

（三）清心寡欲，不为物累

老子认为，人要健康长寿，就要清心寡欲，节制嗜欲。他说：最大的祸害是知足，最大的过失是贪得的欲望。因此，他主张：“少私寡欲。”后来的许多养生家在养生方面所提倡的恬淡虚无，修身养性，为此而达到健康长寿的目的，可以说就是老子这种思想的具体化。

同时，老子和庄子在养生方面都提倡宠辱不惊，超然物外。老子说，一般人受到荣宠和辱没都会心神不安，把失掉名利看成失掉自己本身一样的大患。其实，别人对你宠爱，也是对你的辱没，因为他对你表示宠爱时，总是他在上，你在下，是他加恩于你，如果一个人甘居这种地位，那么得到宠爱必会心神不安，失掉宠爱也会心神不安，这就是宠辱若惊，我之所以有大患，就是因为太看重身外的名利荣宠了。如果我对待这些身外之物就象“无身”一样，同它毫无关系，又有什么大患可言呢？这就是患大患若身的意思。庄子也劝告人们不要把世俗的赞扬与非议看作是光荣与耻辱，而应当内心有自己的主见。由于庄子具有清心寡欲、超然物外的思想，所以，什么荣宠患辱，他都毫不在意，这样可以避免“积忧成疾”，对健康长寿无疑是颇有裨益的。清心寡欲是老庄学派养生思想的重要方法。

（四）忘却感情，生死齐观

庄子曾引老子的话说，生死终始是循环往复的，它既没有开端，也看不到尽头。“死亡将至”的忧虑，往往是老年人最大的心理障碍。庄子认为要消除这一障碍，就应当树立超脱的生死观。他把“死生”与“夜旦之常”、“物之情”联

系在一起，强调生死现象是一种自然现象，他告诫人们，生与死就象昼夜交替的永恒现象一样不可避免，是人力所无法干预的。庄子把那些既不恋生，也不惧死的人称之为值得尊敬的“真人”，奉劝人们要乐观地看待年少与年老，乐观地看待生命的开始与终结。生死齐观是老庄学派养生思想的精神实质。

老庄学派的养生思想，其内容极其丰富，当然，由于时代的局限性，老庄学派的养生思想中也掺杂了许多消极和糟粕的东西，我们应该以实事求是的原则和一分为二的态度去进行分析研究，从中汲取有益的东西。

三、先秦杂家的“动以养生”观

“动以养生”的思想，以杂家的《吕氏春秋》为代表，是由秦国宰相吕不韦主编的一部融诸子百家学说之巨著。就养生思想而论，它是先秦诸子著作中，内容最丰富的，其思想体系不仅承袭了道、儒两家的内容，也旁采了墨、法等家之说。全书计一百六十篇，涉及到养生内容者，约五十篇之多。

《吕氏春秋》对养生的概念有较正确的理解。指出“长寿”的意义并非人本来寿命短要加以延长，而是指善于养生，使人们活完生理机能应有的活动过程，即“尽数”。据《尽数》载：“天生阴阳、寒暑、燥湿、四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形，而年寿得长焉。长也者，非短而续之也，毕其数也。”

《吕氏春秋》的养生思想大致包括以下内容：

（一）节欲

《吕氏春秋》的作者认为感官欲求乃是人的自然天性，但决不可听任欲望无限膨胀，而必须有所节制。在作者看来，耳目鼻口等感觉器官都是服务于生命整体的，所以“不得擅行，必有所制”（《贵生》）。人们的生活固然离不开一定的物质条件，但“物也者，所以养性也”（《本性》），决不可放纵物欲，以损害身体健康作为享乐的代价。骄奢淫佚的生活不仅是道德的堕落，同时也是健康的大敌。为此，作者在《本生》篇中提出了一条含义深刻的养生格言：“出则以车，入则以辇，务以自佚，命之日招蹶之机；肥肉厚酒，务以自强，命之日烂肠之食；靡曼皓齿，郑卫之音，务以自乐，命之日伐性之斧。”

（二）适度

提出在精神、饮食和居住环境等方面均应调节得当、轻重适度。人们要想



健康长寿，首先在精神上必须保持平静、安祥，避免过度刺激，不受“大喜、大怒、大忧、大哀”（《尽数》）等不良情绪的骚扰；其次，在饮食方面应该做到定时定量，正所谓“食能以时，身必无灾；凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆。”对于那些“大甘、大酸、大苦、大辛、大成”的食物，切忌贸然入口；复次，居住环境也要力求做到冷暖、干湿适宜，防止“大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾”的侵袭。

（三）运动

《吕氏春秋》中首次提出了“流水不腐，户枢不蠹”的运动养生观，从而指出了运动的重要意义；主张靠积极的运动来增进健康，认为“巫医毒药逐除治之，故古人贱之也，为其末也”。《尽数》说明靠服药治病不是维护健康的好办法，这与《黄帝内经》的“治未病”的积极防疾增进健康的思想是一脉相承的。其最可贵之处，则在于它阐明了“生命在于运动”的规律，对推动唯物主义形神观起到了继往开来的作用，这是我国独具特色的“动以养生”说。

在先秦时期，“动以养生”的思想逐渐成熟，提出了“劳”和“动”两方面内容的“动以养生”观念。“劳”包括“居无求安”、“不妄作劳”和“一张一弛”、“务以自佚（逸）”等诸方面，多属劳逸结合与劳逸适度的自我调配，还并非有意识的身体锻炼活动形式。“动”则指有目的的某些身体自我训练过程。如：《礼记》中所说的“仲夏之月，可以远眺望，可以升山陵”的登山远眺活动；《汉书·艺文志》所说的战国时人以“引步”（徒手体操）求健身的活动；《内经》所说的“广步于庭”、“导引”、“按”（按皮肉捷举手足）等身体操练形式都反映了当时已广泛存在的“动以养生”的实践活动。

四、先秦儒家的修身养生之道

儒家是以孔孟之道为基础的我国先秦时期最主要的学派，他们宣扬仁、义、礼、孝、悌，以“仁爱”为立身的核心，以“中庸”为行为准则，以“修身、齐家、治国、平天下”为己任。儒家养生思想包括养形与养神。积极的、进取的、求实的人生观，历来被儒家所推奉，也贯穿在儒家养生思想之中。“自强不息”可以说是对儒家养生思想中积极面的精辟概括。养生以准备在现实社会中有所作为，这就是儒家养生思想的根本出发点，也是区别于道、佛养生学说的基本特征。儒家认为，自强不息，坚韧不拔，才能提高身心的机能，生命只有从奋进