

張勁 主編

中國傳統保健體育



中国传统保健体育

张 劲 主 编

田 夏 汪利人

陈 力 张 劲

张健佳 编 写

陈大舜 主 审

湖 南 中 医 学 院

内 容 提 要

《中国传统保健体育》教材自一九八四年印发以来，受到同学们的普遍欢迎，修订后再版。全书共分四章，主要内容为：传统保健体育历史沿革，特点，功能；中医学理论阴阳五行，脏腑，经络，精、气、神等学说在传统保健体育中的应用；养生、保健、医疗体育的方法，如五禽戏、八段锦、易筋洗髓经、太极拳、太极剑等。还专述了气功与外气内收和发放外气治病的方法，以及气功的出偏与纠偏。

全书融知识性、科学性和实用性为一体。文字简洁，图文并茂，方法易学，效果好，是强身益智的良师，防病治病的益友，养生、保健的参谋，祛病延年的向导；也是保健、气功、体育老师从事这方面教学的好教材。

序

中国传统保健体育，是中华民族优秀传统文化遗产的组成部分。其中的一些运动项目，如太极拳、太极剑等，不但为中国人民所喜爱，而且已广泛流传于世界各地，成为世界人民的共同财产，为增进世界人民的健康长寿作出了贡献，并被西方运动生理学家誉为最好的保健运动项目之一。

中医学院的大学生们，根据自己的兴趣爱好，有选择的学习中国传统保健体育，是宏扬民族文化，振奋民族精神，热爱祖国，热爱中医专业的表现。我希望中医学院的学生，人人都来学习太极拳、太极剑、五禽戏，成为中医学院学生的一项体育基本功。它姿势优美，高雅大方，刚柔相济，动静结合，如行云流水，如松鹤挺立，给人以健与美的感受。

高等中医院校的体育教学，应当具有普通高校体育课的共同规律，也应当具有自身的特点特色。我院体育教研室老教师、前任主任张劲副教授，抱着满腔的热忱，带领教研室全体老师，从八十年代初率先探讨把中国传统保健体育引进中医学院的体育课堂，孜孜不倦，勤奋

耕耘，作出了显著成绩，并编写了理论教材，受到了同学们的普遍欢迎。今借再版之机，愿作小序，以表祝贺！望体育教研室全体老师，团结一致，努力工作，为取得更大的成绩而奋斗。

陈大舜

一九九二年四月 于长沙

再版前言

中国传统保健体育是中华民族数千年来在生产、生活与疾病作斗争中保健强身的经验总结，内容丰富，源远流长，是我国传统文化宝库中的瑰宝。它为中华民族繁衍昌盛起到了重大作用，对科学的进步和发展做出了卓越贡献。为挖掘和整理祖国医学中有关体育疗法的科学内容，使学生了解前人用保健体育来防治疾病所取得的效果，并能掌握保健体育的健身方法，将来可在临床上加以运用。同时，贯彻一九八〇年二部一委（原教育部、卫生部、国家体委）颁布的中医学院开设传统保健体育，如五禽戏、八段锦、太极拳等教学内容，和一九八二年四月衡阳会议精神，一九八四年编写出版了第一版教材。

经过八年的使用，收到了良好效果。教材已在一九九〇年发完，现在一、二年级学生纷纷要求再版。为了满足传统保健体育教学，本教材汲取了前版教材的长处，综合了教学人员和学生的意见，力求使本教材更具有科学性、系统性和实用性；坚持理论联系实际的原则，正确处理继承和发扬的关系，在教材的深、广度方面，都从本课程的性质、任务出发，注意符合教学的实际需要。

本书编写人员（以姓氏笔划为序）：田夏、汪利人、陈力、张劲、张健佳。

全书由湖南中医学院院长陈大舜教授审定。在本教材编写过程中，得到了教务处黄又岐、凌锡森等领导同志的热情支持和指导，以及有关同志的帮助。

编成后由本院陈大舜院长为本教材作序。由本院电教室汪浣新、岳金莲、胡水生和谢高慧、吕其明为全书绘图。对于选编功法、套路的作者表示衷心谢意。

本教材在再版过程中，不可避免地还存在着一些不足之处，殷切地希望广大师生和广大读者，在使用中进行检验并提出宝贵意见。

编 者
一九九二年四月

目 录

第一章 中国传统保健体育概述.....	1
第一节 中国传统保健体育历史沿革.....	1
第二节 中国传统保健体育的特点.....	7
第三节 中国传统保健体育的功能.....	8
第二章 中国传统保健体育基础理论.....	10
第一节 阴阳五行学说及其应用.....	10
第二节 脏腑学说及其应用.....	15
第三节 经络学说及其应用.....	20
第三章 气 功.....	26
第一节 气的概念、形成.....	26
第二节 气功内容、流派及功法分类.....	27
第三节 气功的特点和效应.....	28
第四节 外气内收与外气发放.....	29
第五节 气功出偏与纠治.....	32
第四章 中国传统保健体育方法.....	35
第一节 五禽戏.....	37
第二节 八段锦.....	53
第三节 易筋洗髓经.....	57
第四节 龙游功.....	67
第五节 七星功.....	70
第六节 舒心平血功.....	79

第七节 太极气功	90
第八节 太极气功十八势	98
第九节 四十二式太极拳	105
第十节 太极剑	138
第十一节 预防感冒功	158
第十二节 保健按摩	159
第十三节 拔罐	168

第一章 中国传统保健体育概述

传统保健体育是中华民族数千年来在生产、生活和与疾病作斗争中保健强身的经验总结，内容丰富，源远流长，是我国传统文化宝库中的瑰宝。它为中华民族的繁衍昌盛起到了重大作用，对科学的进步和发展做出了卓越贡献。

第一节 中国传统保健体育历史沿革

传统保健体育是古代的健身术，它来源于中医的养生学。古代叫“导引”、“按跷”、“吐纳”、“行气”，为古代强身除病的一种养生方法。

我国古代导引远在商以前已经出现。据《吕氏春秋·古乐》记载：“晋陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏（音焉）而滞著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”这一时期，有的奴隶主不经常活动，患了脚肿胀，或有的心中憋闷。为了消除疾病，当时有人发明一种舞式，对疾病起到“以宣导之”的作用。同书《尺数篇》记载：“流水不腐，户枢不蠹动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”

春秋战国时，著名哲学家庄子在《刻意篇》说：“吹响呼吸（音许，即口出气，鼻吸气），吐故纳新，熊经鸟伸，为寿考者之所好也。”这对导引的解释形象而具体，前二句

是说呼吸运动，第三句是指肢体运动，熊经鸟伸，是模仿禽兽生物的动作，如熊类攀树而自悬，象飞鸟凌空而伸展。指出运动能使人长寿，并以传说中的“彭祖”为例来说明凡是高寿的人，都喜欢而且都会导引、养生术。出土文物《行气玉佩铭》是我国初期约公元前三百八十年左右，它是一个十二面体的小玉柱，上刻有四十五个字：“行气。深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定。定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。”郭沫若同志解释为：“吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到绝顶。这样天机便朝上动，地机便朝下动，顺此行之则生，逆此行之则死。”这种导引法显然是一种有规律地调整深呼吸法，属静功的一种。

秦汉之际《内经·素问·异法方宜论》曰：“中央者，其地平以湿，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦以中央出也。”在马王堆三号汉墓中，出土一批医书，其中有两篇专著，一篇为《却谷食气》。据唐兰考证，当是汉初的写本，是战国时流传下来的一种古佚书，讲的是导引行气（即气功）之类的做法以及应注意之点。另一篇为《导引图》，与《却谷食气》同在一幅缙帛上。图上绘有各种姿势的导引图象40余个，这是迄今所见到的最早的《导引图》，从图象中看出，肢体动作与呼吸运动结合，既有模仿动物形态的运动，又有持器物的运动。

汉代著名医学家张仲景在《金匱要略》著作中记载：

“若人能养慎，不令邪风干忤经络，适中经络，未流传脏腑，即医治之；四肢方觉重滞，即导引吐纳、针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”就是说，如果人能内养正气，外慎风邪，不使不正常的气候侵袭经络，便能保持健康。即使受到邪风侵袭，趁病邪还未深入的时候，就抓紧早期治疗，四肢开始觉得发沉不适时，便可用导引、吐纳、针灸、膏药、按摩等治疗方法，不要使九窍阻塞。（九窍，即上丹田、中丹田、下丹田、尾闾关、夹脊关、玉枕关、下阴窍、上阳窍、泥丸宫）。

汉代末年名医华佗在导引术的基础上，创编了《五禽戏》，动作形象，生动活泼，乐趣盎然。为以后其它保健体育的出现开辟了广阔的前景。华佗五禽戏的具体内容早已散失，近代五禽戏为后人托名编成的。

魏晋南北朝时期，玄学盛行，道家积极利用导引为养生的手段，致力于“延龄益寿”、“消灾灭病”的养生生活，突出的有嵇康、葛洪和陶弘景等。

嵇康，著有《养生论》和《答难养生论》两篇理论文章，对道家养生思想颇多阐发，其中把导引看作延年益寿的重要手段。他指出：一个人长寿与否，在于他会不会养生，会养生者，其寿命可以延长，长与短取决于本人所作出的努力。

葛洪，在《抱朴子》一书中，记述了各种长生方术。他所记述的导引养生法内容极为广泛，包括叩齿、漱咽及摩目、按耳、按面等按摩术及吐纳行气。导引名目“龙虎导引、熊经、龟咽、鸢飞、蛇屈、鸟伸、天府、地仰，”

“狼据、兔惊”等，导引到了晋代又出现了新的名目。

陶弘景，好行导引术，年逾八旬而壮容。他撰有《养生延命录》，辑录了“上自农黄以来，下及魏晋之际，但有益于养生，乃无损失后患诸本”的养生理论和方法，根据前人十二种调气法，提出了吹、呼、嘘、呵、唏、吐”等运气方法，介绍了《导引经》七势（包括啄齿、啾唾、呼吸、活动四肢、熨眼、按目等），按摩八法（包括坚齿、熨目、按目、抬发、摩面、摩身，又叫“乾浴法”等）、躯体运动八势（包括两臂伸直、两手前推、左右开弓、单手托天、两手前筑等），还提到以盐沫揩齿，以温盐汤洗目，以冷水洗面的作用。

魏晋以来随着佛教的兴起，导引也深受释门的影响，出现了诸如“天竺按摩法”之类。同时，术式上也有一些变化，坐式导引术大量产生，出现了重视行气而忽略肢体运动的倾向，所谓“善养生者养内，不善养生者养外”的思想在保健术发展中占了主导地位。

隋唐时期改变了魏晋以来道家养生家所独占的局面，在医疗上得到广泛的应用，隋太医士巢元方编撰的医书《诸病源候论》，录于各病源之后，以代药品，其中养生导引方法计二百八十四条，如“风痹手足不随候”，左右拱手、两臂不息九通，治臂足痛、劳倦、风痹不随。“虚劳寒冷候”，坐地交叉两脚，以两手从脚中入，低头叉手项上，治久寒不能自温、耳不闻声。

唐代医学家继承了这一作法，名医孙思邈所著《备急千金要方》书中，详述了广泛收集到的前人养生导引的经

验和方法，指出：“虽常服饵，而不知养性之术，亦难长生也。”就是说有的人常吃营养食物，不运动，也难长寿，健康在于“劳身摇肢，无使定止，动作屈伸，以运血气。”

“寿夭休论命，修持在本人。”他认为人的夭折，不是命中注定，长寿在于锻炼、运动、增进身心健康。他主张“夜卧早起，广步于庭。”

隋唐以后，由导引衍化派生出来的各种健身术式，名目繁多，宋明以来，导引术式一般都采用套路的演练形式，其术式连贯一气，能全面活动躯体四肢，其中尤以八段锦、易筋经流行于世。

八段锦，是由宋代坐功发展起来的八节连贯的健身术。其名最早出现在南宋有关养生典籍中，其中某些动作术式则早在唐末便见诸记载。其术式有文武之分。文八段锦采用坐式，吸收了历代健身术中的行气、叩齿、嗽咽、按摩、集神等方法，配合简单的头颈、躯干、上肢的活动。从其整个要求来看，行气显然被放在首位，反映出导引术与静坐功的融汇。武八段锦采取站式，多以肢体活动为主，而辅以呼吸或咽津，是对早期导引的继承。清乾隆时的徐鸣峰把古八段锦编为十二段锦。光绪初年的无名氏对元明时期的八段锦又作过一次改编，成为近代流传较广泛的站式八段锦的基本形式之一。

易筋经，初见于明朝，天启四年（1624年）的手抄本中，在此以前连“易筋经”之名也不见于任何记载，但直到清道光以后，才得到较广的流传。过去许多人传说它是北魏达摩所创，这是毫无根据的假托附会。封建统治者为

了麻痹人民，大肆宣扬封建迷信，在导引术方面也大量地塞进了传自九天玄女，轩辕黄帝、僧道尼姑的谎言，伪称易筋经是达摩和尚所创就是一例。易筋经与许多导引术、健身法一样，起源于民间。古本易筋经中还有许多以捶打、揉摩、服药、药水薰洗与呼吸结合的方法，但其中有不少糟粕。近代流行的主要是肢体与呼吸结合的活动方法。

明清时期，在继承前代导引术的基础上进一步发展，我国最初的导引术重视肢体活动，且幅度较大，与静气功有明显的区别。随着道教的兴起及佛教的传入，我国传统的导引术受到宗教的影响。魏晋后，坐式的导引术大量产生，出现了静坐功与导引术合流的趋势。葛洪曾把一切有利于防病除疾的活动，包括静气功等保健方法也纳入导引之中。大大扩展了导引的内容，随之而出现了重视行气而忽略肢体活动的倾向。明清在总结前代导引防病治病经验的基础上，明确强调“内壮”与“外壮”兼顾。强调练内的同时，加强了术式的身体活动，有较大发展的是太极拳等。太极拳起源于明末清初，流传至今形成了几个流派，有所谓陈、杨、吴、孙、武氏太极拳等。均各有特色，但基本风格和结构大同小异，都要求心静、体松、动作配合，自始至终都要默想动作的形象，意动身随。

新中国成立以后，党和政府十分重视传统保健体育，对导引术、吐纳术、养生术进行挖掘、继承和发展，非常关心人民的身心健康，在“预防为主”的方针指引下，汲取了古人用传统保健体育防病治病的经验，编辑了《体疗经验汇编》、《各系统疾病保健疗法》丛书。将古代“吐

纳”、“行气”于五十年代定名词为“气功”这个现代名调整，各地气功研究所、气功疗养院也相继成立，不少医院开展气功门诊。特别是当今传统保健体育和气功的效应引起了美国、日本、加拿大、英国、新加坡等许多国家医学界、科学界的重视，并开展了多学科的综合研究。

第二节 中国传统保健体育的特点

一、未病先防。强调人在未得病之前，应该预防疾病，做到防患于未然。祖国医学认为，疾病的发生，关系到邪、正两个方面，邪气是导致疾病发生的重要条件，而正气不足是疾病发生的内在原因和根据。外邪通过内因而起作用。因此，治未病，最重要的是进行传统保健体育的锻炼来调养身体，提高正气抗邪能力。

二、具有内外合一，形神兼备，节奏鲜明的特点和民族风格。由于拳术动作是从格斗攻防技术中提炼出来的，因此要求手到眼到，手眼紧密配合，手脚相随，上下协调，意动身随，以气催力，静如盘石，动如波涛，动静有韵律。

三、三调。通过调心、调息、调身，把人的精神、形态、气息能动地揉合在一起，对身心进行锻炼，发挥自己的主观能动作用，进行自我调节，达到调整人体功能状态，祛病强身、开发智能、延年益寿的目的。

四、加强精、气、神的锻炼和养护。精满、神足、气旺就能精力充沛，身体壮实，病不得生。因此，古人提出，内练精、气、神，外练筋、骨、皮。医家认为，动则健，

人的夭折，不是命中注定，健康、长寿在于锻炼，并主张“夜卧早起，广步于庭”。久坐、久视，都会影响身体健康。

五、因人而异。根据年龄、性别、体质、生活习惯等不同特点来考虑锻炼原则。不同年龄则生理状况和气血盈亏不同；男女性别不同，各有其生理特点；体质有强弱与寒热之偏，阳盛或阴虚之体；以及情志因素，生活习惯等，分别选择不同的锻炼方法。

六、动作简便，时间不长，场地不受限制，室内室外均可练习。

七、传统保健体育以养生健体、防病治病、修持道德情操为宗旨。以道德与科学为重，坚决反对“江湖术士”借武术、气功之名散布迷信思想，故弄玄虚，骗取钱财，中饱私囊的行径。

第三节 中国传统保健体育的功能

主要功能是培养体内的元气，以求阴阳平衡，脏腑协调，经络通畅，减少疾病，增进健康。

一、扶正祛邪。身体的强弱，从邪正关系来说，是正气与邪气矛盾双方互相斗争的过程。邪正斗争的胜负，决定着体质的强弱。所谓扶正，即是扶助正气，增强体质，提高机体的抗邪能力。所谓祛邪，即是祛除病邪，使邪去正安。扶正祛邪的方法很多，如药物、针灸、按摩、精神调摄、饮食营养等。采用传统保健体育锻炼的方法，最为积极、最有效，不但可以治标，还可以治本。以达到增进