运动养生

Yundong yang sheng

家庭自助养生

杭成刚 潘建荣 王九龙 著

北京出版社

家庭自助养生

运动养生

杭成刚　潘建荣　王九龙　著

北 京 出 版 社

图书在版编目（CIP）数据

运动养生/杭成刚，潘建荣，王九龙著．—北京：北京出版社，2002.10
（家庭自助养生）
ISBN 7-200-04719-8

Ⅰ．运… Ⅱ．①杭…②潘…③王… Ⅲ．①养生（中医）—基本知识②体育锻炼—基本知识
Ⅳ．R212②G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第070678号

著作权合同登记号 01—2002—2058

©2002 年中文简体字版经台湾红蚂蚁图书有限公司授权，由北京出版社独家出版发行。未经出版人书面许可，不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。

版权所有　　不得翻印

家庭自助养生
运 动 养 生
YUNDONG YANGSHENG
杭成刚　潘建荣　王九龙　著
*
北 京 出 版 社 出 版
（北京北三环中路 6 号）
邮政编码：100011
网　址：www.bph.com.cn
北京出版社出版集团总发行
新 华 书 店 经 销
北京朝阳区北苑印刷厂印刷
*
850×1168　32 开本　5.125 印张　77 千字
2002 年 10 月第 1 版　　2002 年 10 月第 1 次印刷
印数 1-5 000
ISBN 7-200-04719-8
R·201　定价：10.00 元

内 容 提 要

“流水不腐，户枢不蠹”，生命亦复如是，在于不断运动。动则身健，不动则体衰，机体在阴阳对立统一中和谐地更替。

运动养生以中医理论为基础，结合人体的生理特点，运用各种运动方式进行锻炼，以达到标本兼顾、增强体质、延年益寿的目的。

本书较系统地介绍了传统运动项目，如太极拳、八段锦以及现代运动项目健身舞等，具有很强的可操作性和很高的实用价值。

总　　序

北京市卫生局局长　金大鹏

健康是金。21世纪是一个人人享有卫生保健的世纪。随着社会的发展，人们解决了温饱之后，开始讲究生活质量，希望过健康、愉快的生活。人们不但注重现代医疗保健，而且开始关注传统的中医养生。养生之道源远流长，是中国文化的重要组成部分，历朝历代都有倡导养生并为之著书立说的名医、大家。随着科学的发展，对养生之道的研究与提炼也越来越合乎科学规律。

《家庭自助养生》丛书是引进台湾版图书，这套书包括《饮食养生》《起居养生》《补益养生》《运动养生》《精神养生》《美容养生》《房事养生》和《健康长寿九十招》，共八册。这些书从日常生活的各个方面介绍了养生常识，具有可操作性。

有人把养生比喻为“木桶效应”。木桶是由几块木板箍成的，盛水量的大小由这些木板

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

的长度所决定。若其中有一块板短了，木桶的盛水量便因之而受限制，其他的木板再长也无济于事。

人体也一样。人体是一个综合体，人体的哪个部位出问题都直接影响身体的健康。心、脑固然重要，肝、脾、胃、肾、腰、颈……也都不可小视。21 世纪是一个大健康时代，人们越来越重视全面综合的养生之道，而不是单一地采取措施，顾此失彼。这套书能兼顾家庭养生的各个不同方面，兼顾家庭成员的不同需要，是比较全面与实用的。

假如读者能够从这些书中获得必要的养生知识，进而增强自我保健意识，掌握常见病的预防措施，警惕“亚健康”状态，及时调整并增强免疫功能，注意用脑卫生，讲究合理营养和膳食平衡，讲究健康的生活方式，坚持锻炼，保持良好的心态，就会健康长寿，也才能以积极的态度投身到我们蓬蓬勃勃的生活与事业之中，这也是出版者引进这套丛书的目的吧。

2002 年 9 月 9 日

序　言

随着现代社会的发展，“文明病”越来越流行；诸如神经衰弱、肥胖症、高血压病、冠心病、糖尿病、癌症等等，严重地损害着人们的健康和生命。

运动养生是指运用各种体育运动方式进行锻炼，达到增强体质、益寿延年的目的。我国传统的运动养生之所以能够健身、治病、延年，是因为它有一套系统的理论和行之有效的方法。早在先秦时代，人们就采用舞蹈、射箭、导引[1]等运动方法来达到养生祛病的目的。到了汉代，导引术已发展得很有系统了，特别是名医华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的动作，创编了具有养生作用的五禽戏，一直流传民间，深受人们喜爱。

---

① 导引：又作道引。以主动的肢体运动为主，并配合呼吸运动或自我推拿而进行的一种锻炼身体、防治疾病的方法。是古代养生方法之一种，后为道家承袭。

古典医著《黄帝内经》强调精、气、神的统一，指出“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”，讲求意识活动、呼吸运动和躯体运动密切配合，这也是运动养生的最大特点。很显然，这是在阐明一个道理：“动则身健，不动则体衰”。隋唐时期，人们不仅继承了以往的运动养生方法，而且整理、创编了多种形式的运动养生法。例如《诸病源候论》就载有“养生方”、“导引法”，孙思邈将导引、调气等运动方法作为养生的重要内容。到了明清，运动养生的方法亦被加工整理，更加系统化、科学化了。

总之，在我国传统的运动养生中，集气功、导引、武术之精华，形成了各种流派，各种形式的健身术，其种类之多，方法之广，不胜枚举。其中流传最广、影响较大，广为群众所喜爱者，有气功、导引、五禽戏、八段锦、太极拳等。另外，跑、跳、健身操、有氧舞蹈、健美运动等也日益普及。

这些运动，可以全面、系统地锻炼身体的各个部分，其养生作用为世所公认，而且也是中国古代养生文化和体育文化最有特色的篇章之一。通过挖掘、整理、普及、提高，能在现代生活中发扬光大。

目 录

序言 …… (1)
运动养生的原则 …… (1)
1.法于阴阳,和于术数…… (1)
2.流水不腐,户枢不蠹…… (6)
运动养生的方法 …… (10)
1.一张一弛,文武之道…… (10)
2.循序渐进,持之以恒…… (11)
传统运动养生 …… (15)
1.轻松舒展的太极拳 …… (15)
2.形象生动的五禽戏 …… (58)
3.柔中见刚的易筋经 …… (61)
4.去病强身的八段锦 …… (72)
5.自我按摩健身心 …… (81)
6.“安步当车久” …… (98)

现代运动养生……（107）
1.舒展沉稳的健身操……（107）
2.体弱老人健身操……（114）
3.宣散疏导健身舞……（120）
运动防治疾病……（140）
1.强度适中防衰老……（140）
2.运动防治肺气肿……（142）
3.运动防治肩周炎……（144）
4.运动防治肥胖病……（145）

运动养生的原则

1. 法于阴阳，和于术数

❖ “提挈天地，把握阴阳”

《黄帝内经》提倡“提挈天地，把握阴阳”，就是要人们根据自然界和自身阴阳相互变化的规律，适应自然，达到与自然的和谐统一。猿之所以能进化到人，人之所以繁衍昌盛，其中一个重要原因，就是能适应自然环境的变化。

作为一般的养生防病，主要是认识自然变化的规律，即自然界是物质的，而且是不断运动变化着的。只有运动，才发生变化；只有变化，才产生万物。这种运动变化统制了整个宇宙，因而产生了天体和生命。

❖ 生命是天地阴阳对立统一运动的结果

根据阴阳学说的理论，物质世界、天地万物都是阴阳二气构成的，生命是天地阴阳对立统一运动的结果。古人又认为天气下降，地气上升，升降的会合，称为“气交”，人和生物

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

都生存在这个“气交”之中。天地的“气交”变化运动，孕育了整个生物界。

❖“升降出入”

《黄帝内经·素问·六微旨大论》指出：“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。”就是说，生物一旦和周围环境的对立统一运动停止，生命就停止了。没有升降出入的运动，动物界不会有生老病死的过程，植物界也不会发生生长开花结果的变化。升降出入运动是一切事物成败的根本原因。

从病理学的角度而言，不论是“六淫[1]”所伤，还是“七情[2]”致病，只要人体升降出入运动发生障碍，人体就会患病。例如，肺主

---

① 六淫：风、寒、暑、湿、燥、火六种病邪的合称。淫，邪也，过也，甚也。泛指“六气”的太过、不及或不应时而有，成了致病的邪气，属于外感病的一类病因。六淫不但影响人体对气候变化的反应，还助长病原体的繁殖，因此还包括着一些流行性病和传染病的病因。六淫致病，或从口鼻，或从肌肤侵犯人体，皆自外而入，而出现“表”的病症，故又称外感六淫。它有较明显的季节性，如春季多风病，夏季多暑病，长夏（农历六月）多湿病，秋季多燥病，冬季多寒病等。

② 七情：有两种指称，或指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等精神情志变化的七种表现，它是对外界事物的反应。作为致病因素，是指这些精神活动过度强烈而持久，影响脏腑气血的功能；或者内脏先发病变，进而影响精神活动。或指药物配伍的七种不同作用。即“单行”、“相须”、“相使”、“相畏”、“相恶”、“相杀”、“相反”等，也称“七情”（见《神农本草经》）。此处意指前者。

气，心主血，肺的功能障碍则会影响到血液的运行，“气为血帅[①]”，气行则血行，气滞[②]则血凝，故可见气血淤滞之症；又如，心火不能下降于肾，肾水不能上济于心，则可导致“心肾不交[③]”之症；再如，脾主升清，胃主和降，脾胃不和则可出现饮食停滞等症。

总之，人体的气机升降出入的运动失常，则会影响到脏腑、经络、气血等各方面功能的协调平衡，导致五脏六腑、表里内外、四肢九窍等各方面的多种病变。

❖ 阴阳运动的盛衰决定寿命长短

人体就是一个阴阳运动状态的整体，生命

---

① 气为血帅：气血的运行，保持着相互对立、相互依存的关系。气为阳，是动力；血为阴，是物质基础。营血在经脉中之所以能不停地运行周流全身，有赖于“气”作为它的动力。气行血亦行，气滞血亦滞，所以说“气为血帅”。但“气”必须依赖营血才能发挥作用，所以又有“血为气母”的说法。两者的关系是，血液营养组织器官而产生机能活动，而机能的正常活动又推动了血液的运行。气血的运行，也体现了“阴阳互根”的道理。

② 气滞：指体内气的运行不畅，于某一部位产生阻滞的病理。临床表现主要是局部出现胀满或疼痛。气滞久则可引起血淤，形成“气滞血淤”，使局部的疼痛加剧（刺痛拒按），甚则结成肿块或腐损肌肉。

③ 心肾不交：指心阳与肾阴的生理关系失常的病变。心居上焦，肾居下焦。正常情况下，心与肾相互协调，相互制约，彼此交通，保持动态平衡。如肾阴不足或心火扰动，两者失去协调关系，称为心肾不交。主要症状有心烦、失眠、多梦、怔忡、心悸、遗精等。多见于神经官能症及慢性虚弱病人。

历程就是一个阴阳运动的过程。人类健康长寿，取决于阴阳运动规律，人体内的阴阳平衡，这就是中医养生学的“恒动观”。这一理论，千百年来一直有效地指导着人们的养生保健。

一般来说，人从中年后期开始，在生理上开始老化，人体的一切器官、组织逐渐萎缩，脏腑功能相应衰退，脾胃虚弱，气血运行不畅，肺主气的功能降低，诸窍不利，神志不清等。在这种情况下，通过多种多样的运动锻炼，可以促进身体内部的新陈代谢，“吐故纳新[①]”，使各器官充满活力，从而延迟各器官的衰老。

提出“和于术数”，就是要适当掌握几种养生锻炼术。中医养生学在其发展的漫长过程中，集气功、导引、武术之精华，形成了各种流派、各种形式的健身术，其种类之多，方法之广，不胜枚举。

流传于世而又行之有效的方法，不下百余种。其中，流传最广、影响较大，为群众所喜爱的有：气功、导引、五禽戏、八段锦、太极拳、易筋经等。这些方法在理论上各有侧重，动作上自成体系，各有特色，有自己完整的套

① 吐故纳新：指利用深呼吸和有意控制意念使精神安定下来，以进行保健和治病的一种方法。

路。这些功法，可以全面、系统地锻炼身体，其养生益寿作用为世所公认。

❖ 中医的运动健身术

从养生家的角度来看，所谓健身，就是通过一系列内（气）、外（形体）结合锻炼的方法来“导气令和，引体以柔”，达到养生益寿的目的。无论是以养生健身，抑或是从体育医疗来说，中医健身术同近现代体操有很大的区别；同时，它也并非如很多人所认为的那样，就是现代的气功，或完全属于气功的一部分。

运动是近现代体操和中医健身术的灵魂和生命，但是在东西方思维模式中动与静的观念是不同的。西方的动静观建立于逻辑思维方式上，动的便是动的，静的便是静的，两者泾渭分明，不可混淆。

建筑在运动解剖学基础上的西方体操，着眼于发展人的运动器官和肢体肌腱，按一种直观的审美意识和标准来塑造人的理想形象，赋予人以雄健伟壮的体魄和伟大的力量，追求的是外在的力与美。中医健身术是建筑在中国古代生理知识基础上的，着眼于发展人的内脏器官的生理功能，追求的是精神旺健，神气充足，身心康乐，增加人的内在的生命力。

西方体操的运动形态是单纯的、一元的，

尽管它令人眼花缭乱，血脉贲张，扼腕踊跃，但其基本内容不过是人的肢体动作；而中医健身术则是多元的，是多种方法多个要素的组合，是呼吸吐纳为主的行气术与模仿动物的肢体活动相结合的。

由此可见，中医健身术既是一种养生术，又是一种体育医疗方法，它的基本内容包括肢体活动、呼吸吐纳运动和自我按摩。这和以肢体运动为惟一构成的西方近现代体操是十分不同的。同样，中医健身术也不应归类于气功，尽管在强调掌握呼吸技巧和方法上很多健身术与气功相通，然而也有很多健身术，如太极拳、自我按摩等，并不完全属于气功范围。

2. 流水不腐，户枢不蠹

❖ “生命在于运动”

“生命在于运动”，这句脍炙人口的名言，是古希腊伟大的思想家亚里士多德所说。他认为，自然界是一个物质的世界，物质是永恒运动着的，人为万物之灵，亦不能例外。人的生命运动，主要表现在不断地把外界的物质，同化为自身的物质；同时又把自身的物质，异化为别的物质。这种运动转化一停止，人的生命

也就停止了。

❖ “流水不腐，户枢不蠹”

战国时期吕不韦在《吕氏春秋》中说：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，开不动则精不流，精不流则气郁。”这里，以流动着的水不会腐败，转动着的门枢不会被虫蛀为譬喻，说明不断运动是保持生命力经久不衰的关键所在。

同时，从形、气的关系上，指出了不运动的危害。人的形体和精气需要经常运动才能强壮充盛，倘若形体不运动，则容易导致精气不能畅达周身，脏腑气机郁闭，轻则诸病丛生，重则危及生命。

❖ 运动是生命存在的特征

现代研究认为，人体的每一个细胞无时不在运动，合理的运动能改善人体各个系统的功能，可以使肌肉发达、骨骼强健，从而使心脏活动增加，促进血液循环；肺脏呼吸加快，增进气体交换；脾胃转化增强，食欲旺盛，消化吸收功能良好，促进整个机体的新陈代谢；加强大脑皮质对肌肉和各内脏器官的调节能力，增强中枢神经系统的功能。

一旦体质增强了，抗病能力也会随之加

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com