

健康长寿与传统体育养生

王光
张秀萍
编著

上海大学出版社

健康长寿与传统体育养生

王 光 张秀萍 编著

上海大学出版社

·上海·

内 容 提 要

本书是将古老的传统养生思想与健身方法同现代科学理论有机结合,并在总结古今中外百岁人瑞的健身养生经验的基础上,结合现代人生活的需要创编而成的。内容涉及传统体育养生基本理论;日常生活、自然、社会环境与养生;人生各年龄段的发展特征与养生;传统体育与养生(包括身体的局部调养、“8”字运动健身法、太极拳健身法);传统体育运动处方与饮食调养;中国百岁人瑞实例等。图文并茂,并配有“8”字运动健身法教学光盘(DVD)。理论通俗易懂,方法简单易学,健身效果明显。全方位地为广大健身爱好者提供祛病强身、延年益寿的养生指导,为实现中国梦服务。

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿与传统体育养生 / 王光, 张秀萍编著.

—上海: 上海大学出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5671-1193-6

I. ①健… II. ①王… ②张… III. ①体育保健学

IV. ①G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 007840 号

责任编辑 王悦生
封面设计 柯国富
技术编辑 金鑫
章斐

健康长寿与传统体育养生

王光 张秀萍 编著

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路99号 邮政编码200444)

(<http://www.shangdapress.com> 发行热线021-66135112)

出版人: 郭纯生

*

南京展望文化发展有限公司排版

上海上大印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

开本 797×960 1/16 印张 17 字数 270 千字

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

印数: 1~5100

ISBN 978-7-5671-1193-6/G·1529 定价: 35.00元

前言

人类发展至今,从未停止过对健康长寿的向往、追求与探索。中华民族经过五千年的历史发展,积累了丰富的健身养生益寿的经验,形成了既有系统理论又有健身方法的传统体育养生文化,它为中华民族的强盛作出了贡献。

早在春秋战国时期,养生家老子享年160余岁,主张“人法地、地法天、天法道、道法自然”的顺应自然的养生思想;唐代杰出的医药学家、养生家孙思邈寿高101岁,长寿经验是顺其自然,重视食养,总结养生益寿经验“十二少”秘诀,“少思,少念,少事,少言,少笑,少愁,少乐,少喜,少好,少恶,少欲,少怒”;元末明初著名的养生家冷谦,寿终150岁,总结“祛病八则”:自我按摩脚心、脚趾、肾俞穴、熨目、伸腰、叩齿、咽津、作谷谷声咽之等一系列方法;清末民初的中医中药学家、养生家李清云,享年256岁(生于1677年,故于1933年),是我国也是世界上最长寿的老人。他留给后人的长寿秘诀:“保持一种平静的心态,坐如龟,行如雀,睡如狗”,长期素食,从不沾鱼肉之类的荤菜,粗茶淡饭,不饮酒,不吸烟,枸杞代茶,性格开朗、豁达。古今百岁老人在生活中积累的经验是极为宝贵的,对我们研究探讨健康长寿与养生有着重要的指导意义及参考价值。

本书是将古老的传统养生思想与健身方法同现代科学理论有机结合,并在总结古今中外百岁人瑞的健身养生经验的基础上,结合现代人生活的需要创编而成的。内容涉及传统体育养生基本理论;日常生活、自然、社会环境与养生;人生各年龄段的发展特征与养生;传统体育与养生(包括身体的局部保养、全身调节的运动方法:“8”字运动健身法、太极拳运动健身法等);传统体育运动处方与饮食调养;中国百岁人瑞实例等。通过本书的学习与自身实践,可以祛病强身、延年益寿,开发思维,扩展知识,并受到传统文化的熏陶和教育,激发爱国主义热情。从国际体育运动发展来看,各个国家都在以极大的热情宣扬和推动自己的传统文化,因为这是民

族尊严、国家形象最有力的表现形式。正因为此,本书致力于为弘扬优秀的传统文化,为造福中华民族子孙服务。

自1995年在上海大学本科及成人教育开设“健康长寿与传统体育养生”选修课至今,已有近20年的教学历程。在每届的教学中,作者及其团队都认真听取学生提出的宝贵建议,并不断地探索和完善理论与健身方法,力求更加适合身心健康的发展。2010年,作者及其团队有幸在上海大学老年大学对老年学员开设本课程,令人欣慰的是同样受到了欢迎。自此,该课程得到上海大学老年大学领导的关心和多方面的支持,不仅在上海大学三个校区教学,还跨出校门在上海交通大学老年大学、上海宝钢老干部(老年)大学、上海市退休职工大学等兄弟老年学校开设该课程。另外,在上海市“东方讲坛”和外省社区为健身爱好者进行讲座。上海大学老年大学“快乐百岁”讲师团以“健康长寿与传统体育养生”为主要内容,教授社区健身爱好者锻炼身体。

“健康长寿与传统体育养生”通过在高校和社区的实践,得到了进一步的完善,推广范围进一步扩大。学习对象从高校的本科生、成人教育,延伸到中老年群体,教学形式从高校教室到社区中心乃至远程讲座。目前,受益人数已达万人之多。

本书图文并茂,并配有相应的教学光盘(DVD)。锻炼者不受性别、年龄、场地、器材、时间、气候、职业等限制。理论通俗易懂,方法简单易学,健身效果明显。

本书的出版得到了上海大学学校领导、老年大学领导及校教务处、校宣传部、校出版社的支持与关心;王浩博为本书插图教学示范,在此一并表示最诚挚的谢意!

今天,本书面向全社会与读者见面了,恳请大家通过学习与实践,提出宝贵意见。作者将不断改进,让更多的健身爱好者受益于“健康长寿与传统体育养生”的理论与方法。

作者

2014年1月

目 录

第一章 传统体育养生基础理论 001

第一节 传统体育养生概述	001
一、传统体育养生的概念	001
二、传统体育养生与保健的区别和联系	001
三、传统体育养生的目的	001
第二节 传统体育养生观	002
一、历代养生观	002
二、现代养生观	003
第三节 传统体育养生的理论基础	003
一、整体观	004
二、阴阳学说	004
三、“天人相应”学说	005
四、经络学说	007
五、“形神合一”学说	008
六、系统论	008
七、发展观	009
第四节 传统体育养生原则及效果评价	010
一、传统体育养生的原则	010
二、传统体育养生效果评价	011

第二章 日常生活、自然、社会环境与养生 013

第一节 精神养生	013
一、精神概述	013
二、精神调养	014

第二节 饮食调养·····	016
一、饮食的作用·····	016
二、科学饮食·····	016
三、食中、食后调养·····	017
四、食物的属性及宜克关系·····	017
第三节 起居作息养生·····	019
一、起居调养·····	019
二、睡眠调养·····	022
三、沐浴调养·····	024
四、娱乐调养·····	030
第四节 房事调养·····	033
一、房事概述·····	033
二、房事的意义和作用·····	033
三、行房宜忌·····	034
第五节 药品安全养生·····	037
一、安全用药·····	038
二、药品副作用的预防·····	038
第六节 自然环境与养生·····	039
一、自然环境养生·····	039
二、四季养生·····	040
三、居住环境养生·····	042
四、室内环境养生·····	044
五、车内环境养生·····	045
第七节 社会环境与养生·····	047
一、社会环境与人体健康·····	047
二、社会环境与人体健康的相关因素·····	048
三、社会进步与人类寿命·····	049
第八节 自然灾害、意外事件的预防与自救·····	050
一、水灾的预防与自救·····	050
二、台风的预防与自救·····	053
三、地震的预防与自救·····	055
四、交通安全预防与自救·····	057
五、火灾的预防与自救·····	059

六、触电的预防与自救	062
七、拥挤踩踏的预防与自救	063

第三章 人生各年龄段的发展特征与养生 065

第一节 胎儿期的特征与保养	065
一、胎儿身体的发育特点	065
二、胎儿心理形成的特点	066
三、胎儿期教育与身心发展	066
四、胎儿期易患疾病及预防	066
五、胎儿期的营养与运动	067
第二节 婴幼儿期的发育特征与养生	068
一、婴幼儿期身体发育的特点	068
二、婴幼儿期的心理形成特点	069
三、婴幼儿期的教育与身心发展	069
四、婴幼儿期常见的疾病及护理	070
五、婴幼儿期发育所需的营养与运动	071
第三节 童年期发育特征与养生	073
一、童年期身体发育的特点	074
二、童年期心理形成的特点	075
三、童年期的教育与身心发展	075
四、童年期常见疾病及保健	076
五、童年期发育所需的营养与运动	077
第四节 青少年期的发展特征与养生	078
一、青少年期身体发育的特点	078
二、青少年期心理形成的特点	079
三、青少年期的教育与身心发展	080
四、青少年期常见疾病及预防	081
五、青少年期发育所需的营养与运动	082
第五节 成年期的特征与养生	083
一、成年期的生理特征	083
二、成年期的心理特征	084
三、成年期的常见疾病及预防	086

四、成年期所需的营养与运动	087
第六节 老年期的特征与养生	090
一、老年期的生理特征	090
二、老年期的心理特征	091
三、老年期常见的疾病及调养	094
四、老年期所需的营养与运动	096
五、老年期的超然境界	098

第四章 身体的局部调养 100

第一节 五官保养	100
第二节 唾液保养	103
第三节 头发保养	104
第四节 手、足、上肢、下肢保养	105
第五节 胸、背保养	106
第六节 腰、腹保养	107
第七节 五脏保养	108

第五章 “8”字运动健身法 111

第一节 “8”字运动健身法概述	111
第二节 “8”字转抖健身法	113
第三节 “8”字走跑健身法	142
第四节 晨起晚睡健身法	150

第六章 太极拳健身法 159

第一节 太极拳健身法的基本常识	159
一、太极拳的特点	159
二、太极拳的基本要领	159
第二节 太极拳的基本技术	160
一、太极拳身体姿势	160
二、太极拳基本动作	161

第三节 太极拳二十四式健身法·····	174
一、动作名称·····	174
二、动作要领·····	174
第四节 太极拳四十二式健身法·····	199
一、动作名称·····	199
二、动作要领·····	200

第七章 传统体育运动处方与饮食调养 236

第一节 传统体育运动处方与饮食调养的基本原则·····	236
一、运动与饮食相结合·····	236
二、合理调整运动量、运动强度·····	237
三、随时调整饮食·····	237
第二节 每天晨起前“床上调养”运动处方·····	237
一、菜单·····	238
二、处方·····	238
三、宜忌·····	238
第三节 睡觉前运动处方与饮食调养·····	239
一、睡觉前运动处方·····	239
二、睡觉前饮食调养·····	239
第四节 春季运动处方与饮食调养·····	239
一、春季运动处方·····	239
二、春季饮食调养·····	240
第五节 夏季运动处方与饮食调养·····	243
一、夏季运动处方·····	243
二、夏季饮食调养·····	243
第六节 秋季运动处方与饮食调养·····	246
一、秋季运动处方·····	246
二、秋季饮食调养·····	246
第七节 冬季运动处方与饮食调养·····	249
一、冬季运动处方·····	249
二、冬季饮食调养·····	249

第八章 中国百岁人瑞实例 253

第一节 百岁名人·····	253
第二节 百岁寿星养生秘诀·····	255
一、乐观的情绪·····	255
二、良好的生活习惯·····	256
三、合理的饮食·····	256
主要参考文献·····	257

传统体育养生基础理论

第一节 传统体育养生概述

中华民族具有五千多年的悠久历史,在漫长的历史发展中,积累了丰富的健身养生益寿的经验,形成了既有系统理论又有健身方法的传统体育养生,它为中华民族的强盛作出了应有的贡献。

一、传统体育养生的概念

传统体育养生是以中国古代的哲学思想为理论基础,并兼有丰富的传统健身方法的一门科学。在“整体观”、“阴阳学说”、“天人相应”学说、经络学说、“形神合一”学说、系统论、发展观的理论思想指导下形成的传统体育养生方法,涉及人与自然、人与社会、人的生活及运动等方方面面。

二、传统体育养生与保健的区别和联系

传统体育养生是培养个人积极主动地掌握养生方法,使身体保持健康,推迟衰老。保健是经过培训的医务人员,利用检测、卫生防疫等措施,对个人或特定的人群进行健康的指导,以保证身体健康,如中老年保健、孕期保健、婴幼儿保健等。我们提倡两者有机的结合,实现每个人都健康长寿的目的。

三、传统体育养生的目的

传统体育养生是指导和帮助热爱生命的人进行身体保养与锻炼,同时

与其爱好者共同探讨健身长寿的方法与途径,不是介绍玄机妙方的。是按照人的生命发展规律,从胎儿期做起,从年轻时做起。从学习、工作、体育运动、日常生活等各个方面入手。适应自然,适应社会,为人类做贡献。我们反对那种逃避现实而单纯追求长寿的养生观。

第二节 传统体育养生观

传统体育养生是中华优秀传统文化的一个分支,在思想和理论方面有着密切的联系,其养生观的内容包含了中国历代养生观及现代养生观。

一、历代养生观

(1) 春秋战国时期,出现了“九家十派”、“百家争鸣”,养生思想百花齐放,主要以老子、庄子为代表。老子《道德经》的“人法地、地法天、天法道、道法自然”是顺应自然的养生思想,认为自然界在不断的发展变化,人体只有适应自然规律才能生长、健康、长寿。庄子提倡顺应自然“调理四时”、“清静养神”的“无为”观,利用气功和导引的运动养生方法延长寿命。孔子认为“仁者不忧”、“仁者寿”、“大德必寿”,心地光明有利于健康、长寿。同时提出“寝处不时,饮食不节,劳逸过度者,疾共杀之”。认识到身体健康与日常生活的衣食住行的密切关系。

(2) 东汉时期的医家张仲景主张:调养护理身体以适应四季的变化;合理的饮食可以起到养生的作用;导引、吐纳可防病、治病。王充提出人体的强弱和寿命长短虽然与先天因素有关,但如果爱惜精气,适当的保养,导引锻炼,生命可以延长。

(3) 南朝养生家陶弘景认为:顺四时、调情志、节饮食、宜小劳、慎房事、行气吐纳可以延年。

(4) 唐代《艺文类聚》一书谈到“太上养神,其次养形,神清意平,百节皆宁,养生之本也。肥肌肤,充肠胃,闭嗜欲,养生之末也”,提出养生的根本在于养神的观点。

(5) 宋代《太平圣惠方》强调药物与食物相结合,利用药粥、药酒辅以养

生。苏东坡主张多吃蔬菜少吃肉、郊游、书画可陶冶心情,健体强身。

(6) 元代时期对四时五味保养脏器,食饮食疗又有新的发展,形成比较完整的养生理论和方法体系。

(7) 明代药饵、饮食保养法的发展进入了鼎盛时期,在运用原则和方法方面,都有阐明和提高。

(8) 清代养生强调“五脏调养”、“动静结合”、“武术健身”的综合调理。

二、现代养生观

1. 自胎儿做起

健康与长寿不是一朝一夕的事情。在人的一生中养成良好的习惯,在成长的每个阶段保持良好的状态,从小打下良好的基础是关键。胎儿至少年时期除了保证身体发育所必需的饮食营养之外,更要注重养成良好的生活习惯和运动习惯,以及培养一个良好的心态,为今后适应社会做好身体和心理的准备。

2. 中西健身方法结合、动静相兼、内外兼修

由于中西文化的差异,运动健身方法有所不同。西方侧重于运动形式,通过运动锻炼使肌肉发达、体格强健。传统体育健身方法,既重视“外”的运动形式(形),又要求运动动作与呼吸(气)的结合,同时强调意识(意)活动参与运动锻炼的全过程,形成“内”的意识活动和“外”的动作、呼吸协调统一,达到内外、动静兼修的目的。

中西健身方法的有机结合,可以加强锻炼者的运动系统、内脏器官,同时对中枢神经系统的大脑也有调节的作用,使练习者得到全面的发展。

第三节 传统体育养生的理论基础

传统体育养生以“整体观”、“阴阳学说”、“天人相应”学说、经络学说、“形神合一”学说、系统论、发展观的思想为理论基础,对体育养生进行全方位的分析与思考,形成系统、完整并具有中华民族特点的健身方法和理论体系。同时,传统体育养生遵循事物的发展规律,根据社会的不断进步和文明程度的提高进行创新,以适应社会发展的需要。

一、整体观

整体观是中国古老的认识论哲学思想,认为事物的发展与自然、社会乃至宇宙相互联系。“整体观”是对客观世界科学而全面的反映,又是正确而有效地改造客观世界,进行社会实践的思想方法和工作方法。“整体观”方法把客观世界看做各个部分之间是有紧密联系的整体,研究和描述客观世界的整体状态及其时间的变化。传统体育养生是从整体观念出发,充分考虑到人的健康、长寿与人体本身、人与社会、人与自然的密切联系。

二、阴阳学说

“阴阳学说”是我国古代哲学思想的核心理论之一。它的唯物和辩证的思维方法对传统体育养生与人们的健康长寿具有重要的指导意义。

1. 阴阳的内容

阴和阳是对自然界相互关联、相互对立的事物与现象的概括。它既可以代表两个相互对立的事物,也可以代表一个事物内部所包含的相互对立的两个方面。

阴阳学说认为世界是由阴和阳两种属性构成的:自然界的天与地,天为阳,地为阴;日与月,日为阳,地为阴;男与女,男为阳,女为阴。事物的变化也是由阴与阳构成的:动与静,动为阳,静为阴;上升与下降,上升为阳,下降为阴;冬与夏,冬为阴,夏为阳。人体也由阴阳构成:胸腹躯干为阴,头颅四肢为阳。胸为阴,背为阳;筋骨为阴,皮毛为阳。食物也有阴阳之分,清淡为阳,滋腻为阴;温热为阳,寒凉为阴。可以说:凡是运动的、外在的、上升的、温热的、明亮的、功能的、机能亢进的属于阳;沉静的、内在的、下降的、寒冷的、晦暗的、物质的、机能衰减的属于阴。

2. 阴阳的相互关系

(1) 阴阳的对立关系。阴和阳主要表现在它们之间的相互对立关系。如一年四季的春天到夏天是阳气逐渐战胜阴气的过程;夏天到秋天是由暖转凉的过程;秋天到冬天是凉转寒的过程;冬天到春天是寒转冷的过程。人也是如此。人从幼年到盛壮是阳胜阴的过程,由盛壮到衰亡是阴胜阳的过程。传统体育养生的方法也是如此,动与静之间,形与神之间,既对立又统一。

(2) 阴阳的依存关系。阴阳互为依存,任何一方不能脱离另一方而单独存

在。如上为阳,下为阴,没有上也没有下,没有下也没有上。一部电梯,不能只上升不下降或只下降不上升。仅具备一个因素是构成不了完整的事物的。我们在养生时就要注意到阴阳的平衡,不能只补阳而不补阴或只补阴而不补阳。

(3) 阴阳消长与转化的关系。阴阳的对立统一不是静止的,而是处于此消彼长、此长彼消的动态平衡中。如四季气候的变化,从冬至春至夏,气候由寒转热,是一个阴消阳长的过程。阴阳的消长变化发展到一定阶段,在一定条件下还可以发生转化,阴可以转化阳,阳可以转化阴。即“阴极则阳生,阳极则阴生”。电梯的升降就是阴阳的转化过程。

人体阴阳平衡是生命健康的基本条件。阴阳两气,阳气居主导地位,对生命健康和功能活动具有重要意义。只有保护阳气,珍惜阴精,才能阴阳平衡、达到长寿的目的。根据阴阳学说理论,躁动不安的人多练静功,静多动少的人多练动功;阴虚阳亢内热者,以练静功为主;阳虚不足寒甚者,以练动功为主。

三、“天人相应”学说

宇宙间的事物既有差异又有共性;既独立又联系。中国古代思想家、哲学家取类比象,用“五行学说”解释各种事物和现象的发展变化,形成了“天人相应”的理论学说。

1. 五行学说

五行,即木、火、土、金、水五种物质。木性具有生发条达的特点;火性具有热烈向上的特点;土性具有长养化育的特点;金性具有清静收杀的特点;水性具有寒冷向下的特点。应用五行规律解释和说明人体与自然界的事物、现象的联系及变化,可归纳如表1所示。

表1 五行与人体、自然界的联系

五行	人 体							自 然 界					
	五脏	五腑	五官	五体	五液	五志	五声	五味	五气	五季	五方	五色	生命
木	肝	胆	目	筋	泪	怒	呼	酸	风	春	东	青	生
火	心	小肠	舌	脉	汗	喜	笑	苦	暑	夏	南	赤	长

(续表)

五行	人 体							自 然 界					
	五脏	五腑	五官	五体	五液	五志	五声	五味	五气	五季	五方	五色	生命
土	脾	胃	口	肉	涎	思	歌	甘	湿	长夏	中	黄	化
金	肺	大肠	鼻	皮	涕	悲	哭	辛	躁	秋	西	白	收
水	肾	膀胱	耳	骨	唾	恐	呻	咸	寒	冬	北	黑	藏

2. 五行的相互关系

(1) 相生与相克。

相生是一种物质对另一种物质的滋生和助长。如木生火、火生土、土生金、金生水、水生木(图1)。

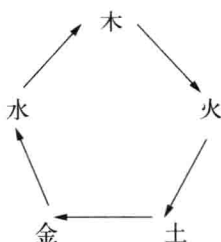


图1 五行相生

相克是一种物质对另一种物质的抑制和克服。如木克土、土克水、水克火、火克金、金克木(图2)。

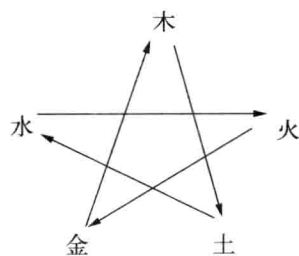


图2 五行相克