

【养生保健丛书】

总主编

范昕建 梁繁荣

马烈光（执行）

動



主編◎ 鄔建衛



人民卫生出版社



养生保健丛书

总主编 范昕建 梁繁荣 马烈光(执行)

動

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健丛书·动/邬建卫主编. —北京: 人民卫生出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-117-13668-6

I. ①养… II. ①邬… III. ①养生(中医)—基本知识②健身运动—养生(中医)—基本知识 IV. ①R212
②R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 215509 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

养生保健丛书 动

主 编: 邬建卫

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 3.5 插页: 4

字 数: 65 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13668-6/R·13669

定 价: 20.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《 养 生 保 健 丛 书 》

编 委 会



主 任 委 员 于文明
副主任委员 洪 净 范昕建 梁繁荣 马烈光
总 主 编 范昕建 梁繁荣 马烈光(执行)
编 委 周 杰 王久源 王米渠 王德藏
余贤武 邬建卫 凌宗元 吴佐联
吕茂庸
秘 书 张 伟 传 鹏



主编简介



邬建卫,男,1962年生。现任成都中医药大学体育学院教授、院长,兼任中国大学生体育协会民族传统体育分会常务理事、教学科研部副部长,全国高等医学教育学会体育教学研究会常务理事,全国中医药院校传统保健体育研究会常务理事、竞赛训练部副部长,四川省科学养生促进会常务理事,四川省健康管理师协会常务理事。

1979年进入成都体育学院武术专业学习,从师于著名武术家郑怀贤教授、习云太教授、王树田教授。自1983年起于成都中医药大学(原成都中医学院)从事传统保健

体育教学工作,多次被评为全国中医药院校传统保健体育优秀教练员,1997年被国家教委评为“全国高校优秀青年体育教师”,并率四川省大学生武术队在2000年全国大学生运动会上获得大运会的首枚金牌及团体冠军。教学20余年间,主编出版了一系列传统保健体育养生类著作,包括《传统保健体育》、《中国传统运动养生基础》、《中国传统运动养生长学》、《体育与健康教程》、《八段锦》、《易筋经》、《五禽戏》、《彭祖健身术》、《龟形功》等专著和教材。作为科研团队带头人,率领成都中医药大学体育学院科研创新团队对祖国传统运动养生长学、运用中医学理论谈太极拳与老年养生等项目进行了深入研究,取得了丰硕成果。



《养生保健丛书》序



健康是人全面发展的基础,关系千家万户幸福。随着经济发展、社会进步和生活水平的不断提高,人民群众对于保障健康、预防疾病、提高生活质量的需求日益增长。防治疾病和维护健康不能单纯依靠被动的医疗服务,更应该强调自身主观能动作用,进行积极主动的预防保健,特别是养生。

中医药作为中华优秀传统文化的瑰宝和我国原创的医学科学,在长期实践中形成了独具特色的中华养生文化。早在《黄帝内经》中就提出了“治未病”的理念,以此为源,经过历代医家不断充实和完善,逐步形成了具有深刻内涵的理论体系。这一体系,把握了预防保健的三个主要环节,即“未病先防”、“既病防变”和“瘥后防复”。“未病先防”着眼于未雨绸缪,保身长全,是“治未病”的第一要义;“既病防变”着力于料在机先,阻截传变,防止疾病进一步发展;“瘥后防复”立足于扶助正气,强身健体,防止疾病复发。其核心,就在一个“防”字上,充分体现了“预防为主”的思想。按照中医对疾病发生、发展的认识,特别强调要达到“防”的目的,就应当保养身体,培育正气,维护和提升整体功能,提高机体的抗邪能力。中医常说的“正气存内,邪不可干”、“精神内守,病安从来”等,就是这些思想的典型表达。历代医家都强调以养生为要务,认为养生保健是实现“治未病”的重要手段。从马王堆的导引图,到华佗的五禽戏,以及后世医家倡导的包括运动、饮食、情志调摄等系列养生方法,还有现在常用的冬病夏治的敷贴法、冬令进补的膏滋药、体质的辨识与干预等,都是“治未病”理念在预防保健中的具体应用。以“治未病”思想为核心的中医预防保健,是一

种积极主动的生命观、健康观和方法论，重在从整体上动态把握、维护和提升人的健康状态。

当前，人们健康观念的变化和医学模式的转变，需要我们更加关注预防保健，大力弘扬中华养生文化。成都中医药大学范昕建教授、梁繁荣教授、马烈光教授等一批专家学者，秉持“立足中医、弘扬文化、古今兼收、中西结合”的原则，主编了《养生保健丛书》，分《食》、《乐》、《居》、《动》、《静》、《性》、《浴》、《火》、《摩》、《药》十大分册，全面介绍了古今中外养生保健的实用方法。我认为兼顾了科学性、通俗性、实用性，有助于读者掌握正确实用的养生保健知识。愿我们大家能从这套丛书中汲取科学养生的营养，与作者一起感悟中医养生之道，达到“尽终其天年，百岁而动作不衰”的养生目标。

刘昉

二〇一〇年十一月十五日





前言



随着生活水平的日益提高,生活节奏的不断加快,在繁忙的工作之余,人们进行运动锻炼的时间明显减少,而且现在社会分工日渐细化,因此各种职业病的出现在所难免。而出现这些问题的根本原因是没有进行科学合理的运动。所谓动则气生,气行则血行,气血流通,人们就能身体健康,远离疾病。本书针对现今常见的颈椎病、腰椎病、高血压,以及久站、久坐而形成的各种疾病,结合从传统运动养生术太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、彭祖健身术、龟形功等功法中的选择、衍生出来的招式,进行针对性训练,而这些动作简明易学,效果明显,很适合各类人群学习、掌握和应用。希望能借此书,给大家进行体育健身提供一些参考,使读者身体健康,远离疾病!

邱建卫

2010年8月

目录



1. 本书导读	1
(1) 什么是“动”	1
(2) “动”有哪些内容	2
让我们增加一些“动”的常识	3
“动”的一大类——“武术”	12
2. 不同职业人群应该如何“动”	16
(1) 久站	16
职业特点及易患的疾病和伤害	16
适宜的“动”	16
(2) 久坐	18
职业特点及易患的疾病和伤害	18
适宜的“动”	19
(3) 高压人群	21
职业特点及易患的疾病和伤害	21
适宜的“动”	21
(4) 高污染和噪声环境中的人群	23
职业特点及易患的疾病和伤害	23
适宜的“动”	23
3. “动”防治常见病	26
(1) 高血压	26
(2) 视疲劳	29
(3) 颈部不适	31
(4) 肩臂部不适	34

(5) 腰腿部不适	35
(6) 痔疮	37
4. “动”时可能出现的意外情况及紧急处理	42
(1) 心脏病	42
症状表现	42
处理方式	43
(2) 关节扭伤	43
症状表现	43
处理方式	44
(3) 休克	45
症状表现	45
处理方式	45
(4) 流鼻血	45
为什么会流鼻血	45
处理方式	45
(5) 晒伤	46
(6) 关节脱臼	47
什么是脱臼	47
处理方式	47
(7) 中风	47
症状表现	47
处理方式	48
(8) 昏厥	48



1. 本书导读

(1) 什么是“动”

古往今来,人们对于“健康”的理解各不相同。过去,人们总认为无病痛就是健康。可是即使没有任何躯体上的疾病,在生活中总有烦恼、抑郁等不良情绪的存在,给人一种不健康的印象。1948年世界卫生组织(简称WHO)在宪章中提出了健康的定义:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”这与我国古代养生学“治未病”的观点不谋而合。

什么是“动”?早在两千多年前,《吕氏春秋》就对“动”做了解释——“流水不腐,户枢不蠹,‘动’也”。在数千年的漫长岁月中,勤劳勇敢的中华民族不但创造了光辉灿烂的古代文化,而且总结出一整套养生和保健运动的理论与方法。养生,就是通过调养精神,锻炼意志,活动肢体,强健筋骨,达到健全体魄,防治疾病,增进健康,延年益寿的目的。

本书所倡导的“动”的观念也就是中国传统运动养生学的思想,即大力开发和充分利用人体自身的潜能,通过调整呼吸、集中意念、改变姿势,来调节和加强人体五脏六腑、四肢百骸的功能,从而起到强身健体,益寿延年,防治疾病的作用。

这样的“动”具有体育和医疗的双重属性,但它既不能简单地说是成是一般的体育运动,也不能单纯地解释为医疗活动。因为普通的医疗技术,主要适应对象是疾病患者,而传统运动和养生方法的适应对象,既可以是健康无病的普通人,也可以是某些患有疾病,渴求恢复健康的人。一般的医疗方法,主要是通过医生的技术和药物的功效,来为病人祛除疾病,消除痛苦,重获健康。在整个医疗过程中,医生(或者加上护理人员)是动作行为的实施

者,而病人完全处于被动状态,也可以说受制于医护人员,身不由己。医疗结果如何,取决于医护人员的技术水平和责任心,患者自身则处于失控状态而无可奈何。

这样的“动”,是采用中国古代的传统运动和养生方法,不同于现代的体育运动,更和当代的竞技项目有着天壤之别。现代的体育项目,大多带有强烈的竞争性和激烈的对抗性,甚至挑战生命极限。比如跳高,要求跳得更高;举重,要求举得更重;赛跑,要求跑得更快;投掷,要求投得更远。又比如篮球、足球比赛,不但比赛双方运动量极大,对抗性极强,甚至有时连观众也看得惊心动魄,如痴如狂,紧张得透不过气来。而中国古代传统运动和养生方法,它不追求更快更强,更不主张挑战生命极限,而是重视适当增强人体五脏六腑、四肢百骸的活动,调整和健全人体内部的功能,达到性命双修,使精、气、神充盈。它不追求短暂的身体激烈运动的价值和效果,而是通过长期的姿势、呼吸、动作、意念的锻炼,循序渐进地调整和增强人体的生理功能,达到扶正培元、祛邪除病、延年益寿的目的。在整个运动过程中,动作者处于主动地位,锻炼时间的长短、动作的节奏快慢、难易程度等,完全可以由自己掌握,锻炼的效果和收益,也由动作者自己体会。所以,这样的“动”的方法,不但简便易行,老少皆宜,对于各类人群如体弱者、慢性病患者和病后恢复期的虚弱者同样适用。

(2) “动”有哪些内容

“动”的方法种类繁多,内容丰富,大致分为传统的“动”(养生术)和现代的“动”(现代体育运动)。当今社会人们对现代体育运动热情很高,也对跑步、跳舞、户外各种体育运动等非常熟悉,但是很多项目受到场地、器械、年龄、运动量等因素的限制,所以本书中的“动”,重点讲古代传统的养生术。广而言之,中国古代的呼吸吐纳、导引、气功、按摩、荡秋千、放风筝、踢毽子、划龙舟、游泳、滑冰、杂耍、跑马、射箭、武术、摔跤、举重、驾车、狩猎、蹴鞠、马球、弈棋、投壶等,都属于中国古代的传统运动,都具有养生和强身健体的性质,都是非常好的养生“动”法。目前在全国普遍开展的传统养生体育项目,主要包括导引和武术两大类别。

现代社会人们的生活节奏很快,工作繁忙,压力大,常听人抱怨没有时间运动健身,这就需要花些心思,安排时间进行适当的锻炼,谓之“动”。动什么,怎样动,这正是本书要解决的问题。我国传统的养生运动不仅内容丰富、形式多样,而且收效显著,容易推广。它不受年龄、性别、体质、时间、季节、场地和器械的限制,人们完全可以根据自己的身体条件,自由地选择合适的项



目来进行锻炼,这十分有利于传统运动养生功法的普遍开展和大力推广。

需要指出的是,任何一种成熟的体育运动,都是经过许多年,经过很多人进行实践、研究、整理、编排、修改才形成的,传统运动的养生项目更是这样。不同的功法有着不同的动作结构,技术要求也不相同,运动量有大有小,套路动作有难有易,因此对练习者来说,有两点应当注意:一是要科学地选择适合自己身体条件的功法进行锻炼,不要朝秦暮楚,这山望着那山高;二是练功开始阶段应当接受老师的指导,掌握要领,规范动作,了解练功注意事项,坚持练习,持之以恒,才能少走弯路,避免偏差,起到增强体质,防治疾病的良好作用。

在充满机遇和挑战的 21 世纪,在人类进入知识经济和信息时代的历史新阶段,人们要很好地适应日益紧张和加快的学习节奏、工作节奏和生活节奏,必须具有良好的心态和健壮的体魄。随着国民经济的发展和全面实现“小康”,逐步富裕起来的中国人会比任何时候都渴求健康,而传统运动养生学所提供的练功方法,正是人民大众最好的选择。

让我们增加一些“动”的常识 古人早在《黄帝内经》中提及了“导引”一词,也就是一种自我锻炼的健身理论和方法。它通过集中精神、排除杂念、松静身心、调匀呼吸、变换姿势,来调节和增强人体内外各个部位的功能,诱导和激发人体自身的潜力,从而起到强筋健骨,理气活血,益智增寿,轻身除病的目的。导引锻炼的本质和关键在于一个“气”字,即锻炼真气,培补元气,扶植正气,所以它能扶正祛邪,强身健体,增强人体的功能,提高抗御疾病的能力。

人类进入 21 世纪以后,回归自然的愿望日益强烈,非药物治疗受到越来越多的人的青睐。随着我国对导引养生机制研究的进展,其养生保健,防病治病作用,在国际上受到越来越多的团体和个人的重视。来我国考察学习的国际友人日益增多,要求我国派出专家教授到国外执教的国家和地区也为数不少。

导引内容丰富,功法流派众多。按照导引锻炼的三个要素调身、调息、调心来区分,大致可以分为三个类别:一是静功,以调心、调息引气为主,使身体处于相对宁静状态,通过意念逐渐加强自我控制能力,达到健身除病的目的,如打坐、坐式八段锦;二是动功,以调身、运动四肢为主,增强身体姿势变化对气机运行和血脉流通的影响,通过调节呼吸,变换姿势来养生治病,如五禽戏、易筋经、立式八段锦;三是保健功,以按摩皮肤为主,主要运用自我按摩、拍击等锻炼方法,达到疏通经络、活动筋骨、调理气血、增进身心健康的目的,如穴位按摩。下面介绍几种常用的导引养生术。

八段锦:

八段锦是中国古代导引术中的一个重要组成部分,其全套功法由八节动作组成,因简便易学,历来深受人们喜爱,被比喻成“锦”(精美的丝织品),

故名八段锦。

八段锦发端于北宋年间,宋人洪迈在其所著的《夷坚志》中记载:“政和七年,李似矩为起居郎,……尝以夜半时起坐,嘘吸按摩,行所谓八段锦者。”“政和”是北宋徽宗的年号,由此可见,北宋时八段锦就流传于世。

八段锦从宋代流传和发展到现在,几经演变,内容十分丰富。从其动作特点,大体可分为坐式和站式两大类。坐式八段锦又称为文八段,体现了古人席地而坐的迹象,文八段偏重于内功。站式八段锦又称为武八段,武八段又分南、北两派。难度较大,骑马式较多,动作以刚为主的一种,称为北派;难度不大,骑马式较少,动作以柔为主的称为南派。从文献和内容上分析,南派和北派同出一源,都是根据生活实践需要和祖国医学理论逐步发展和充实起来的。

八段锦是一套针对一定脏腑、病症而设计的健身功法,其中每一句歌诀都明确提出了动作的要领、作用和目的。它的各个动作对某一脏器的作用有一定的针对性,如功法中伸展、前俯、后仰、摇摆等动作,分别作用于人体的三焦、心肺、脾胃、肾腰等部位和器官,可以防治心火、五劳七伤和各种疾病,并有利滑关节,发达肌肉,增长气力,强壮筋骨,帮助消化和调整神经系统的功能。但是这种作用又是综合性,全身性的,只有把八段锦各节动作综合起来,才能真正起到强身健体的作用。

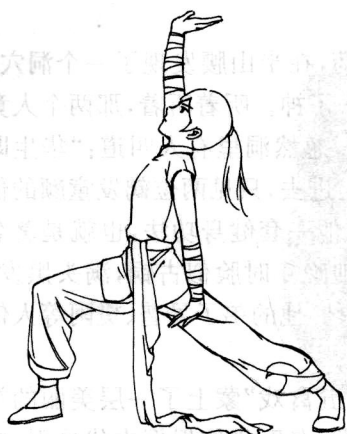
八段锦口诀:



两手托天理三焦



左右开弓似射雕



调理脾胃臂单举



五劳七伤往后瞧



摇头摆尾去心火



两手攀足固肾腰



怒目攢拳增气力



背后七颠百病消

图 1-1 八段锦

五禽戏：

【小故事】传说华佗年轻时上公宜山采药，在半山腰发现了一个洞穴，听到里面有人在谈论医道，立刻被吸引得听入了神。听着听着，那两个人竟谈起了自己，这可把他吓坏了，正想转身离开，忽然洞里有人叫道：“华生既已来了，何不入内一叙！”华佗只好硬着头皮走进去，只见两位鹤发童颜的仙人，他们传授给华佗许多奇妙的医术，还传于他一套健身功法，也就是著名的“五禽戏”。由于华佗坚持练习“五禽戏”，他晚年时脸似古铜，满头黑发，精神矍铄，动作灵巧，牙齿坚固，身体十分健康。他的弟子吴普、樊阿等人依法锻炼，也活到了 90 多岁，仍耳聪目明。

传说“五禽戏”是仙人传授给华佗的，给“五禽戏”蒙上了一层美丽的神话外衣，其实它是华佗自己创编的。东汉时期，名医华佗根据古代导引、吐纳、熊经、鸟伸之术，研究了虎、鹿、熊、猿、鸟五禽的活动特点，并结合人体脏腑、经络和气血的功能，编制了一套具有民族风格特色的导引术，即五禽戏。五禽戏寓医理于动作之中，寓保健康复功能于生动形象的“戏”之中，这是五禽戏区别于其他导引术的显著特征。从中国传统医学的角度看，虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物对应肝心脾肺肾五脏。中医的脏腑学说，五禽配五脏。虎戏主肝，能疏肝理气，舒筋活络；鹿戏主肾，能益气补肾，壮腰健胃；熊戏主脾，能调理脾胃，充实两肢；猿戏主心，能养心补脑，开窍益智；鸟戏主肺，能补肺宽胸，调畅气机。但是，人体是一个有机整体，五脏相辅相成，所以五禽戏中任何一戏的演练，既主治一脏的疾患，又兼顾其他各脏，所以能达到祛病强身，延年益寿的目的。



虎



鹿



能



猿



鸟

图 1-2 五禽戏

易筋经：

易筋经是一种内外兼练的医疗保健养生功法,据传为梁武帝时代印度高僧达摩所著。但多数学者认为,易筋经是明朝天启四年紫凝道人集医、释、道流行的养生导引术以及汉代东方朔的洗髓、伐毛健身法,并在宋代《八段锦》的健身理论等基础上编辑而成的。另外,清初手抄本尚有海岱游人于大元中统元年(1260年)所作之序。综合各家观点,初步判定《易筋经》在宋元以前在少林寺众僧之中即有流传,自明清以来逐步流向民间,广为人知,在流传的过程中又演变出不同的易筋经流派。