

样 本 库

中国传统保健体育



虞定海 吴京梅 编著

上海科学技术出版社

1197722

责任编辑 雷 炳 坚

中国传统保健体育

虞定海 吴京梅 编著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路 450 号)

发行所 上海发行所发行 上海东方印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 8.5 字数 221,000

1990 年 7 月第 1 版 1990 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—2,800

ISBN7-5323-2021-9/R·566

定价: 4.65 元

序

“昔阴康氏之始，阴多滞伏湛积，阳道壅塞不行其序，民气郁阏，筋骨缩栗不达，故作舞以宣导之。”（《吕氏春秋》）在我国数千年漫长的历史发展过程中，人们从实践中不断地积累了许多保健体育锻炼方法。这些锻炼方法对强筋骨、增体力、调气息、养性情、祛疾病都起着积极的有益的作用。可是这些具有历史传统的保健体育锻炼方法，长期以来缺乏科学的整理，缺乏系统完整的理论阐述和功法阐述。

今天，虞定海和吴京梅同志以他们多年的实践把这些传统的锻炼方法撰写成《中国传统保健体育》一书贡献给广大读者，这是非常有意义的。对于他们所做出的努力，我认为应该给予赞许，并希望为今后中国传统的保健体育能更好地为世界人民健康服务做出更大的努力。

中国武术研究院副院长
中国武术协会副主席 蔡龙云

一九八九年三月五日

前 言

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强身健体的经验总结，是我国优秀文化宝库中的瑰宝。几千年来，它对预防疾病、强身益智、涵养道德、延年益寿，强盛民族起了重要作用。

传统保健体育依靠人体自身的能力，通过调养精神和形体，起到改善人的整个机体功能的作用。它能养生又能治病，动作简便，安全可靠，易被人们心情愉快地接受。它不仅在医学和体育领域里发挥出特殊的功能，而且被广泛地运用到戏剧、书画、创作、教育等领域，发挥着越来越大的作用。

因此，传统保健体育已引起各界广泛的重视和研究，“武术热”、“气功热”在全国各地兴起，国外也对此予以关注。然而，传统保健体育的内容却是零星地分散在各种书籍中，没能形成一门独立的学科，来加以研究和应用，展现其规律性，为这门学科的教学、科研、临床应用提供参考。为了能适应这方面的需要，根据我们多年从事传统保健体育的教学经验和临床实践，参考了一些有关资料，编写了这本专著。由于这是一门开拓性的工作，许多方面尚处于继续探索和积累经验阶段，因此本书的内容，实属抛砖引玉，有待进一步提高。并且，因我们水平有限，错漏难免，深望指教。

编写本书，承蒙中国武术研究院蔡龙云教授、安徽医科大学马凤阁教授的帮助，袁洪海、柳和荣同志帮助摄影，王厚家同志帮助绘图，在此一并表示感谢。

作 者

一九八八年十月于上海

目 录

第一章 传统保健体育概述	1
第一节 传统保健体育的特点	1
第二节 传统保健体育的内容和分类	4
第三节 传统保健体育的作用	8
第二章 传统保健体育发展简史	11
第一节 起源与早期发展(远古~先秦)	11
第二节 中兴时期(汉~元)	14
第三节 近现代的新发展(明~现今)	18
第三章 传统保健体育的基础理论	22
第一节 传统保健体育与阴阳学说	22
第二节 传统保健体育与五行学说	23
第三节 传统保健体育与脏腑学说	25
第四节 传统保健体育与经络学说	28
第五节 传统保健体育与人体精、气、神	35
第四章 传统保健体育的练功要领	39
第一节 松静自然	39
第二节 意气合一	39
第三节 动静结合	40
第四节 练养相兼	41
第五节 循序渐进	41
第五章 静功锻炼方法	43
第一节 调身	43
第二节 调息	48
第三节 调心	51
第六章 静功功法	57
第一节 放松功	57

第二节	六字吐纳功	59
第三节	小周天功	61
第七章	动功功法	65
第一节	太极意气功	65
第二节	八段锦	92
第三节	五禽戏	103
第四节	易筋经	146
第五节	少林强壮功	166
第六节	气功太极剑	182
第八章	保健功	203
第一节	头面五官按摩功	203
第二节	四肢躯干按摩功	205
第三节	拍打功	207
第九章	武术	211
第一节	长拳	211
第二节	太极拳	232

第一章 传统保健体育概述

传统保健体育是中国古代的养生学说与强身健身的锻炼方法相结合的宝贵文化遗产。它依靠人体自身的能力，通过姿势的调节，呼吸的锻炼，意念的运用，来调节和增强人体各部分机能，诱导和启发人体内在潜力，从而起到防病、治病、益智、延年的作用。它属于人体科学的范畴。

传统保健体育既具有医疗和体育的属性，但又有区别。一般的医疗方法，主要依靠药物的性能和医生的技巧来进行治疗康复，对病人来讲，自身是被动的。传统保健体育则旨在发挥人的主观能动性，通过自身的锻炼，进行有意识的自我控制心理—生理活动，取得增强体质，防病治病的效果。体育运动一般带有竞争性和对抗性，如跳高，就要求跳得高；举重，就要求举得重；球类运动的对抗性则更为激烈。传统保健体育则重视加强人体内部运动，调整人体内部的机能，也就是精、气、神的锻炼，它不追求短期内身体的激烈运动，而是通过姿势、呼吸、意念的锻炼，慢慢地调整人体生理功能来发挥作用，因此尤其适应体弱者和慢性病患者锻炼。

传统保健体育的历史悠久，它包含着许多极为精湛的实践和理论。几千年来，它对于中华民族的整个思想文化——包括哲学思想、政治思想、军事思想、文学思想、宗教思想，乃至身心修养、中医理论等，都有着许多方面的深刻影响。

第一节 传统保健体育的特点

一、既能养生，又能治病。养生，就是“治未病”。如唐代孙思邈所说：“善养性者，则治未病之病，是其意也”。旨在通过调养精

神和形体,来增强体质,提高防病能力,保持健康状况,此即“养生”之意。人的健康状况,疾病的发生与否,取决于人体正气的盛衰。《素问·上古天真论》指出:“正气存内,邪不可干;邪之所凑,其气必虚。”传统保健体育通过姿势的调节,呼吸的锻炼,心神的修养来疏通经络,活跃气血,协调脏腑,平衡阴阳,起到锻炼真气,培育元气,扶植正气的作用,达到抵御外邪,祛病强身的目的。

另有一种致病因素,即七情:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。这七情在一般情况下,大多属于生理活动的范围,并不足以致病。但是,如果长期的精神刺激,或突然遭受到剧烈的精神创伤,超过生理活动所能调节的范围,就会引起体内阴阳、气血、脏腑的功能失调而发生疾病。传统保健体育在锻炼时,强调放松机体,平稳呼吸,安静大脑,可直接作用于中枢神经及植物性神经系统,可致使情绪的改善,缓冲不良情绪对大脑的刺激,降低大脑的应激性反应,从而维持人体生理内环境的相对稳定,预防疾病的产生。《素问·上古天真论》中称谓:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”

二、强调整体观,进行以内因为主的运动。整体观是中医理论的指导思想,同样适用传统保健体育。“天地一体”、“五脏一体”、“天人相应”等理论认为:宇宙是一整体,人体五脏也是一整体。人生活在宇宙之中,与天地相应,人的生命活动,其生理变化与大自然的整个运动联系在一起。自然界的运动变化常常直接影响着人体,而人体受自然界的影响也必然相应地产生生理或病理上的反映,因此人们必须善于掌握自然界的变化,以顺从天地之和。历代养生家在着重修练自身精、气、神的同时,强调“法于阴阳”、“顺应四时”、“起居有节”,告诫人们:“虚邪贼风,避之有时。”只有这样,才能较好地进行守神、调息、形体的锻炼,达到强身治病,延年益寿的目的。

传统保健体育的作用不是在于发展身体某部分机能或治疗某种疾病,而是通过调身、调息、调心的综合锻炼,达到调整中枢神经系统,增强机体的抵抗能力和适应能力,改善整个机体功能。以气功静功中松、静、守、息四项主要锻炼内容来说,松弛机体,宁静思

想,意守丹田,调整气息,都是整体锻炼的方法。通过这些锻炼,人的睡眠改善,食欲增加,精神充沛,身体内部正气逐渐旺盛。不少体弱或有病的人,就是在身体内部力量逐渐充实的基础上,摆脱了病理状态,增强了体质,提高了健康。有的人在治疗某种慢性病的同时,其他疾病也随之减轻或治愈。无疑,这与传统保健体育的整体作用是分不开的。

传统保健体育是一种自我身心锻炼的运动,它依靠自身锻炼,掌握一定的方法和要领,逐渐获得效果,从而战胜疾病,增进健康。欲得其效,就要求练功者树立信心,发挥主观能动性,勤学苦练,持之以恒。但练功一定要符合客观规律,选择合适功法,领悟练功要领,由浅入深,由简到繁,不要急于求成,因为传统保健体育的锻炼有一个过程,功夫是逐渐积累起来的,当达到一定的火候,才能对机体起到调整的作用,获得预期的效果。

三、内外合一,形神兼备的练功方法。所谓“内”,指的是心、神、意、气等内在的情志活动和气息运动。所谓“外”,指的是手、眼、身、步等外在的形体活动。练静功时,一般采用坐、卧、站等安静的姿势,结合意念的集中与各种呼吸方法进行锻炼,姿势、呼吸、意念这三者不可分割,互相影响,互相促进。动功由肢体运动、呼吸锻炼、意念运用三个部分组成,肢体运动表现于外,但要求达到“动中有静”,即注意力集中,情绪安定,并根据动作变化,配以适当的呼吸方法,达到形、意、气的统一。武术虽然内容丰富,刚柔有别,但都十分注重内外合一,形神兼备的练功方法。如长拳,要求姿势舒展,动作灵活,快速有力,节奏显明,运动幅度开阔,关节活动幅度较大,强调“精、气、神合一”,“心动形随,意发神传”,要体现攻防含义的意识,根据架式变化,采用“提、托、聚、沉”的运气方法,达到“心与意合,意与气合,气与力合”。太极拳动作圆活,处处带有弧形,运动绵绵不断,前后贯穿,要求“以心使身”,意识引导动作,配合均匀深长的呼吸,气沉丹田。这种练功方法,对外能利关节、强筋骨、壮体魄,对内能理脏腑、通经络、调精神,使身心得到全面发展。

四、具有广泛的适应性。传统保健体育不仅锻炼价值高，而且内容丰富、形式多样，不同的功法有着不同的动作结构、技术要求、风格特点和运动量，它可以不受年龄、性别、体质、时间、季节、场地和器械的限制，人们可以根据自己的需要和条件，选择合适的项目来进行锻炼，这都十分有利于传统保健体育的普及开展。人们通过锻炼，提高了防病治病能力，增强了体质，增进了健康。

第二节 传统保健体育的内容和分类

传统保健体育历史悠久，源远流长，因此内容十分丰富，主要有气功和武术两部分。

一、气功。气功是我国古代劳动人民在长期的生活、劳动中，在与疾病和衰老作斗争的过程中，逐渐认识和创造的一项自我身心锻炼的方法和理论。它通过姿势调节，呼吸锻炼，身心松弛，意念的集中和运用，有节律的动作等锻炼方法，以调节和增强人体各部分机能，诱导和启发人体内在潜力，有保健强身、防治疾病、延年益寿的作用。气功锻炼的实质是锻炼真气，培育元气，扶植正气，所以它能扶正祛邪，增强人体的免疫力和抵抗力。气功锻炼要求放松、安静、自然和排除杂念，所以它能缓冲大脑对外界的应激性反应，消除紧张情绪，使人处于一种松弛反应状态，对大脑皮层起着保护性的抑制作用。气功锻炼能降低基础代谢和提高储能能力，对腹腔起着按摩作用，从而增进了食欲，提高了消化吸收功能。气功锻炼还能发挥人体潜力，调动自身的积极因素，并起着自我控制作用。

气功功法流派繁多，内容丰富，按照气功锻炼的三要素：调身、调息、调心，气功基本可分成三大类：以调心、调息为主，身体姿势处于相对安静状态，不断加强意念对自身的控制能力来养生治病的，归为静功；以调身、调息为主，强调身体姿势变化对气机运行的影响，通过姿势和呼吸的调整来养生治病的，归为动功；以运用自身按摩、拍击等锻炼方法，达到疏通经络，调和气血，增进健康的，

归为保健功。

(一) 静功。气功中的静功锻炼,就是采取坐、卧、站等静的身体姿势,结合意念的集中和运用以及各种呼吸方法的锻炼,来达到增强体质,治疗疾病的目的。这种姿势的锻炼、呼吸的锻炼、意念的锻炼,古人也称为“调身”、“调息”、“调心”。三者锻炼是不可分割,互相影响,互相促进的。练静功时,无论采取哪一种姿势,都要做到:全身稳定,内部舒松,防止强直和松垮。具体要求:虚灵顶劲,含胸拔背,沉肩垂肘,松腰松胯,尾闾中正,两腋松开,以及头正、身直、眼垂帘、下颌微收、舌抵上腭、眼观鼻、鼻对脐等等,总之,要求最大限度地使全身处于松弛状态。练静功时,采用均匀、细缓、深长的腹式呼吸或胎息,对呼吸的调整,可使机体进一步得到放松和入静,锻炼、诱发、调整体内的“真气”,并循经络运转全身。意念的锻炼是静功的主要环节,练意在古代称为调心、凝神、存神,就是在练功时要把注意力集中到身体的某些选定的部位上或某一事物上,使人的思想、情绪、意识逐渐安静下来,排除杂念,由此,大脑进入一种入静、虚空、轻松的境界。这样可使人体各器官和组织得到放松而恢复疲劳,使气血调和,经络疏通,精神充沛,从而调动人体的内在潜力,发挥自我调节的生理机能。按照对调心锻炼和调息锻炼的侧重,静功又可分为以下两类:

1. 以锻炼呼吸为主的静功。该类功法强调以锻炼腹式呼吸为主,其方法有:顺腹式呼吸法、逆腹式呼吸法、停闭呼吸法、丹田呼吸法、胎息法和六字诀吐纳法等等。通过呼吸锻炼来调动人体的内气,使之逐步聚集、储存于身体某一部位,并循经络路线进行,以疏通经络气血。

2. 以锻炼意念为主的静功。其方法有:意守身体某一部位或体外某一事物为过渡,使思想逐渐入静,以达到静、松、空的境界;意守体内体外的意境,自我诱导进入一种入静、放松的境界;以意识引导“真气”在人体内循经络运转周身,来锻炼人体内部真气。放松功和周天功属此类功法。

(二) 动功。气功的动功是与静功相对而言的。其通过练功

者肢体的不断运动变化,意气相随,起到体内气血畅通,舒筋活络的作用。这些功法,一般具有松静自然,柔和均匀,意气相随,动静相兼等特点。它的操作方法由三个部分组成:肢体运动、呼吸锻炼和意念运用。根据“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”,“动摇则谷气消,血脉流通,病不得生,譬如户枢终不朽也”的指导思想,从古到今,创造了许多动功功法。这些功法的动作大致包括肢体部分的伸屈、转动、仰俯等活动,并按一定的规律,有节奏地运动,能促使全身气血流通,各部分关节灵活和筋骨强健,全面增强体质。在呼吸锻炼上,有的动功功法强调呼吸和动作协调地配合一致,一般当动作是开、伸、起、收时,配以吸气;合、屈、落、出时配以呼气。也有的动功功法,呼吸顺其自然,不强调注意呼吸。无论采取什么呼吸方式,都应注意呼吸的自然通畅,不可憋气。动功锻炼,既要求在思想安静状态下进行,又要求动作和意念相结合,精神贯注,思想集中到每个动作上去。对强调配合呼吸锻炼的动功,更要掌握每一次呼吸,使其恰到好处,有助于动作和意念的结合。动功锻炼可达到“外练筋、骨、皮,内练精、气、神”的作用。按照动功锻炼外练和内练的侧重,动功又可分为以下两类:

1. 以内练为主的动功。这类功法,肢体运动顺其自然,注重意念的调节和呼吸的锻炼,以此达到疏通经络,调和气血,平衡阴阳,调整脏腑的功能。锻炼时显得轻松、柔和、缓慢;精神集中,专心致志;心平气和,呼吸自然,气沉丹田;以意为主,力由意生,劲出自然,不使拙力,但要有内在的道劲。如太极意气功、五禽戏、八段锦等功法就具有这些特点。这些功法运动量较小,比较适合年老体弱及慢性病患者练习。

2. 以外练为主的动功。这类功法,比较注重肢体的运动,活动幅度较大,有时还伴有发力动作,以利肌肉、关节、筋骨的牵拉,能发展肌肉力量,利滑关节,增强韧带的弹性。动作刚柔相济,相互转化,刚中有柔,柔中见刚,不拘不僵,通过影响到不同部位肌肉的紧张和负重力大小,调节血液循环,使循环血量再分配,促进机

体内部气机运行,改善脏腑和经络的机能活动。外动内静,意念上则保持松静状态,以利气血畅行。要根据动作调整呼吸,两者自然协调,在做有些发力动作时,一般采用呼气,以气助力,气力相合。易筋经、少林强壮功属于这类功法,它们的运动量较大,青壮年和体健者可选练。

(三) 保健功。保健功是气功中的一种辅助功法,既可用于治疗,也可用于保健,对体弱者和老年人尤为适宜。它的练功方法有:耳功、叩齿、舌功、漱津、擦鼻、目功、擦面、项功、揉肩、擦胸、揉腹、夹脊功、搓腰、搓尾骨、擦丹田、揉膝、擦涌泉、浴手、浴臂、浴大腿等。保健功是通过自身按摩拍击来进行锻炼的功法,在锻炼的数量和力度上,要因人而异,以感到舒适、轻松为度。

二、武术。武术运动,在我国古代既是一种训练格斗技能的手段,又是一种增强体质的方法。特别是许多出现较晚的武术套路,都是在考虑“武”与“健”紧密结合的前提下创编出来的。把武术运动用于保健养生,在我国有着悠久的历史。

使人体各部分得到全面的发展,这是武术运动显著的特点。因为无论是广含踢、打、摔、拿的拳术,还是包罗击、刺、劈、格的器械,每个套路中都包含着许多不同的动作,既有快速的劈击,又有柔缓的划抹;既有前吐后吞,也有左旋右转;既有腾空高跃,又有贴地穿盘。这些丰富的动作,对人体的影响自然是多方面的。

武术的套路运动,种类颇多,一般分为四大类。

(一) 拳术。包括查拳、华拳等类型的长拳,以及太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、翻子拳、劈挂拳、戳脚、少林拳、地趟拳、象形拳等等。

(二) 器械。包括刀、剑等短器械;枪、棍、大刀等长器械;双刀、双剑、双钩、双枪等双器械;九节鞭、三节棍、绳镖、流星锤等软器械。

(三) 对练。是两人以上按照固定动作进行攻防格斗的套路练习。包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练。

(四) 集体操练。是六人以上的徒手或器械的集体表演。可

以编成图案,用音乐伴奏,使队伍整齐,动作划一。

鉴于各种武术书已出版颇多,本书限于篇幅,仅介绍在群众中广为流传的,已为实践证实具有较好健身作用的长拳和太极拳。长拳姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏显明、以刚见长,运动量较大,较适合青少年和体健者练习。太极拳是一种柔和、缓慢、轻灵的拳术,以柔见长,运动量相对较小,较适合年老体弱者练习,尤其对慢性病患者,更是一种有效的保健体育疗法。

第三节 传统保健体育的作用

一、培补元气。人体的健康状况,取决于元气的盛衰。元气充沛,则后天诸气得以资助,从而脏腑协调,身心健康;当先天禀赋不足或因后天因素损及元气时,则后天诸气失助而衰败,导致一系列疾病的发生。传统保健体育的锻炼,非常重视培补人体元气。如气功中意守丹田、命门之法,是由于先天之精藏于肾,肾位于腰部,因此通过意守和吸抵撮闭的呼吸锻炼,使肾中元精益固,“精化为气”,元气自充。练功元气充益后,则可更好地激发与推动脏腑进行正常有效的生理活动,这对维持机体健康具有重要意义。

二、平衡阴阳。阴阳的动态平衡是维持人体正常生理活动的基础,阴阳平衡关系的破坏,就意味着疾病的发生。中医认为,疾病的发生、发展、诊断、治疗、转归等等,都是以阴阳学说为理论依据,如《内经》指出:“阴胜则阳病,阳胜则阴病”,所以,传统保健体育能养生治病的机理,必然也寓于阴阳变化之中。如对阴盛阳虚的病人,就应选择练习动功,以求助阳胜阴;而对阴虚阳亢的病人,则应选择练习静功为主,养阴制阳。夏季练功以静功为主,以防耗阳;而冬季练功则以动功为主,以防阴盛。病势向上(如肝阳上亢),则意念向下;而病势向下(如气虚脱肛),则意念向上。所有这些,皆为平衡阴阳。

三、疏通经络。经络遍布全身,是人体气、血、津液运行的通道,是联络五脏六腑的生理结构。经络有广泛而重要的生理作用,

概括起来,经络有运行气血,营内卫外,联络脏腑,病邪传变,诊察病机等作用。因此,传统保健体育的医疗保健作用,也必将通过疏通经络这一机制来实现。传统保健体育在疏通经络时,一是通过肢体的活动,并配合意念循经络运行来进行,如五禽戏、八段锦、太极意气功等动功;二是直接沿经络的意识导引或按摩拍打来实现,如周天功及按摩拍打功等功法。

四、调和气血。气血是构成人体的重要组成部分,是维持人体生命活动不可缺少的精微营养物质。气具有推动、温煦、防御、固摄和气化等作用,血具有营养和滋润等作用。正常情况下,气血之间维持着一种“气为血之帅,血为气之母”的相辅相成的动态平衡状态,称谓“气血调和”,而“气血不和,百病乃变化而生”。传统保健体育中的“意守”,就能起到调和气血的作用。练静功时,有意守病灶的方法,即病灶在哪里,意念亦放那里,以意领气至病灶、气能推动血液至病灶,从而改善病灶部位的血液供应,加强营养和滋润作用,使病灶组织得以修复,恢复气血调和的状态。

五、调理脏腑。中医脏象学说将人体器官分成两大类:心、肝、脾、肺、肾称之为脏;胆、胃、小肠、大肠、膀胱称之为腑。脏腑功能状态的正常与否,决定着人体的健康和疾病,脏腑失调是人体失去健康的病理基础。

中医认为,人体的生长、发育、衰老都与肾脏休戚相关。肾乃水火之宅,阴阳之根,元气之本。所以传统保健体育锻炼中,几乎所有的动作都是以腰为主宰,腰部命门是其主要锻炼之处,把命门作为意守的重要部位,这样可使命门相火旺盛,肾气充盈。肾阳相火是其他各脏腑生理活动的原动力。

命门元阳之火充足,则脾阳得资,脾气充足健运,后天水谷得以消化,精微物质得以运化,从而为人体脏腑、经络乃至四肢百骸的正常活动提供了物质基础,这就是传统保健体育何以能全面增强体质道理。

“心者,君主之官,神明出焉”。心藏神,肺藏魄,肝藏魂,脾藏意,肾藏志,此五者,都属于神的范畴,心神主导着诸脏腑的功能。

传统保健体育中的“调心”，就是调心神，心清神凝，则身安气和，并使魂、魄、意、志处于协调安定状态，这样即能使五脏安和，心身健康。

六、强身健体。传统保健体育对患者有着很好的医疗作用，但对健康者来说，亦不失为一种极好的强身健体锻炼项目。如少林强壮功、长拳等功法，一招一式，无不体现劲力的运用，并处处都有神韵的体现。武术界有句行话，叫做“内练一口气，外练筋、骨、皮”，这里“一口气”，指的是精、气、神，“筋、骨、皮”指的是肌肉、关节、筋骨，长久练之，使人筋骨强健，肢体丰满，精神充沛，身手敏捷。

七、延年益寿。许多年老体弱的人通过传统保健体育的锻炼，治愈了疾病，增强了体质，焕发了青春，甚至有人白发重新变黑，落牙重新萌出，高寿而无老态。这是因为传统保健体育能培补元气，锻炼真气，扶助正气，生命之原动力旺盛，所以使人精神焕发，老当益壮，延年益寿。

八、开发潜能。传统保健体育能激发人体潜能，使人能获得某些潜在的特异功能，这已为许多事实所证实。通过一些锻炼上丹田（即大脑部位）为主的功法，可使人的身心完全放松，充分休息，缓冲外界环境对大脑的不良刺激，恢复人体正常活动，储存能源的副交感神经机能得以充分发挥。这能使人精力旺盛，思路敏捷，具有超常的记忆能力，工作效率亦明显提高。血肉之躯，通过特殊训练，具有力承千斤，掌指碎石，头撞石碑，银枪刺喉的本领。近期发现的透视能、移物能、遥测能等，许多也都由传统保健体育锻炼所诱发，其机理尚待进一步研究。由此可见传统保健体育对开发人体潜能的积极作用。

第二章 传统保健体育发展简史

第一节 起源与早期发展(远古~先秦)

人类是在同大自然的搏斗中发展起来的,在这个过程中就孕育了传统保健体育。

古籍《路史》中说:“阴康氏时,水渚不疏,江不行其源,阴凝而易闷,人既郁于内,腠理滞着而多重髓,得所以利其关节者,乃制为之舞,教人引舞以利导之,是谓大舞。”远古时代,江水泛滥,湿气弥漫,人们普遍得了关节不利的“重髓”之症,对此“引舞以利导之”。《庄子·刻意篇》称这种原始的“大舞”为“道(导)引”。唐人王冰《黄帝素问注》说:“导引,谓摇筋骨,动支节。”这种“摇筋骨,动支节”的舞,即《抱朴子·杂应篇》中“龙导,虎引,熊经,龟咽,鸢飞,蛇屈,猿据,鸟伸,兔惊”等诸种导引姿势,是人类对飞禽走兽攀援、顾盼、跳跃、展翅等动作的模仿,借此来活动关节,疏通气血,达到消除疾病,恢复健康的目的,于是逐渐创造出仿生的气功导引。

考古材料证明,狩猎是人类最古老的生产活动,也是人类为了维持生存和进行自卫所必需的活动。人们在与凶禽猛兽的搏斗中,逐渐发展和掌握了搏斗的技巧,增强了体力和智力,这就是传统武术发展的萌芽。

在狩猎过程中,与禽兽的搏斗和奔跑追逐,体力消耗极大,当力不从心时,就要坐下休息。由原先激烈运动时的急促胸式呼吸过渡到深长的腹式呼吸,加快了呼吸的代偿。现代医学科学证明,有意识地加强腹式呼吸,就能以较少的人体消耗,收到更大的效果。通过长期的实践,人们自然会感到腹式呼吸能更快地补偿消