

田麦久 李志勇 主编



东方 健身术 论集



北京体育大学出版社

G805-53
1

336033

东方健身术论集

主编 田麦久 李志勇

TY18/22

北京体育大学出版社

策划编辑:杨 木 青 山

责任编辑:潘建林 董英双

责任校对:葆 丽 刘 祺

审稿编辑:鲁 牧

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

东方健身术论集/田麦久,李志勇主编. - 北京:北京体育大学出版社,1998.9

ISBN 7-81051-319-2

I.东… II.①田…②李… III.健身运动-理论 IV.G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 21424 号

东方健身术论集

田麦久 李志勇 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:7.625

定价:16.00 元

1998 年 9 月第 1 版

1998 年 9 月第 1 次印刷

印数:5100 册

ISBN 7-81051-319-2/G·285

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



田麦久 1940年7月19日出生。山东青岛人。1961年毕业于北京体育学院本科，1964年毕业于该院研究生部，1982年4月获联邦德国体育学院体育科学博士学位。现任北京体育大学副校长、教授、博士生导师；中国体育科学学会常务理事，中国体育发展战略研究会常委，国务院学位委员会学科评议组成员，中华全国体育总会委员，中国运动心理学会主任委员，中国运动训练学会常委，《体育科学》副主编，中国赛艇协会副主席。



李志勇 1965年毕业于北京体育学院。现任北京体育大学外事处处长，北京体育大学张广德导引养生中心顾问。多年来致力于推广太极拳、导引养生功、跆拳道等运动项目。曾参与三届北京体育大学武术太极拳表演大会组织工作，任组委会副主任；发起并参与组织三届国际东方健身术学术研讨会，任中方秘书长。

序

在世界东方悠久的历史长河之中，孕育出了许许多多哲理深奥的文明之果，太极、导引等中华传统的健身运动即是其中熠熠生辉的文化瑰宝。这些健身运动方法千百年来广为流传，有力地促进了无数练习者健康水平的提高，深受千千万万健康追求者的喜爱。在神州大地的东南西北、城镇乡村，到处都可以看到苍郁松下足踏入卦、吐气纳新的髯髯老人和滨河公园中婆娑起舞木兰扇操的青春少女。是什么原因使得东方健身运动历千年而不衰？太极拳、导引功有着什么魔力吸引着海内外的芸芸众生乐此不疲，如痴如醉？揭示其中的奥秘，需要人们做出巨大的努力。编著《东方健身术论集》即是这种努力之一。

当我与我的合作者田麦久博士一同把《东方健身术论集》文稿交给出版社的编辑时，高兴之余，三次组办“东方健身术国际学术研讨会”的经过又浮现在眼前。1992年11月底，我在东京机场与日本东方健身协会会长真浦良纯先生面晤，谈到对东方健身方法的认识。我们都认为要使东方健身方法在群众中更好地普及与推广，就必须加强科学研究和学术交流。为此，真浦良纯先生提议，1993年同北京体育学院（我校当时校名）共同举办首届东方健身术国际学术研讨会，并希望于1994年在日本召开第二届研讨会，以后定期轮流在中国和日本召开，以促进东方健身方法具有更高的科学性，能够沿着正确的轨道发展。我非常赞同

这一提议。回到北京，取得学校领导的支持，便积极开展准备工作。

通过双方的努力，首届东方健身术国际学术研讨会于 1993 年 2 月 10 日正式召开，与会者达百人，中日双方上报论文 39 篇，录用 17 篇。大会开得很成功，达到了预期的效果。

第二届东方健身术国际学术研讨会在真浦良纯先生的努力下，于 1994 年 3 月 26—27 日在日本横浜成功举办，大会共收到申报论文 19 篇，录用 10 篇。与会代表达 250 多人。北京体育大学（1993 年 11 月更此名）派出了以田麦久博士为团长，国家体委科教司司长马庆勇为顾问的 12 人代表团参加大会。并有 3 人在大会上作了论文报告。大会在横浜刚刚建成的世界一流的国际和平会议厅召开，许多大学教授、社会名流参加了大会，在日本各界引起了强烈反响，有力地促进了东方健身方法向更高层次方向发展。

时隔一年，北京体育大学成功地单独主办了第三届东方健身术国际学术研讨会。大会收到论文 20 篇，录用 13 篇。除中国、日本学者之外，还有德国、韩国及喀麦隆学者在会上报告了自己的科研成果。

三届大会所收到的论文，大多从不同角度以科学实验的手段论述了东方传统的及近期创编的新功法，对促进人体健康所产生的积极作用，把对东方健身术的科学研究推向了新水平。

这本《东方健身术论集》就是从三次学术研讨会上发表的 39 篇论文中选择编辑而成的。全集分为两个部分：第一部分为“东方健身术的基本理论”，主要收入三次研讨会上中日双方的主题报告，以及其它从宏观上论述东方健身术原理及健身功效的论文；第二部分为“东方健身术的科学基础及健身效果”，收入了

16 篇论述练习效果的研究成果。

东方健身术博大精深，我们的研究还仅仅是初步的探索。真理是没有穷尽的，人们探索的脚步也决不会停止。我们将会以不懈的努力，更加深入地探求东方健身方法的科学原理，使这一宝贵的人类文化宝藏更好地为全人类的健康做出更大的贡献。

李志勇

1998 年 8 月 10 日

目 录

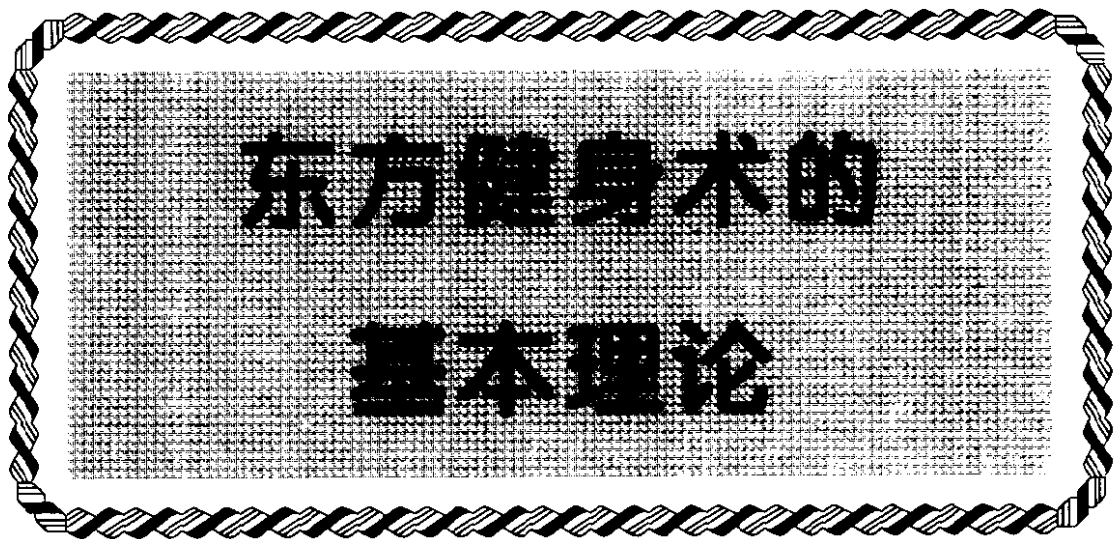
序

东方健身术的基本理论	(1)
论中华传统健身术的现代社会价值 田麦久 陈 兵 中国北京体育大学	(3)
论中华传统健身术的生理学基础 田麦久 刘 柏 徐伟军 中国北京体育大学	(15)
东方健身术的娱乐效果 金村毅 日本松山大学	(36)
东方健身术的科学化 永田晟 日本早稻田大学	(49)
论中华绵缓健身运动 田麦久等 中国北京体育大学	(63)
促进健康与运动——它的发展与科学性 松井秀治 日本名古屋大学	(86)
东方健身术的科学基础及健身效果	(93)
太极拳的生理观察 张问礼等 中国北京体育大学	(95)

- 少林内功一指禅练功时的呼吸循环反应
..... 小林宽道 日本东京大学 (104)
- 儿童意念健身功研究
..... 张广德等 中国北京体育大学 (114)
- 练功十八法对呼吸、循环功能的影响
..... 新田道子等 日本道子体操教室 (121)
- 导引保健功提高中老年妇女健康水平的研究
..... 胡晓飞 张广德 中国北京体育大学 (131)
- 益气养肺功改善人体机能的生理学、生化和医学观察
..... 张广德等 中国北京体育大学 (151)
- 呼吸体操及其生理学、心理学分析
..... 神田广美等 日本埼玉县县民活动综合中心 (161)
- 舒心平血功改变老年人心血管状况的研究
..... 王仲兴 中国山西医学院 (172)
- 舒心平血功治疗中老年心血管系统疾病的机理探讨
..... 刘文静 中国胜利油田管理局 (178)
- 导引养生功治疗代偿性肺气肿临床实践一例
..... 张清明 中国邢台 (186)
- 气功练功过程中各种因素的分析
..... W·贝尔什纳 德国奥登堡大学 (191)
- 啤酒瓶健康法的生理效果
..... 古川美保 日本美保健身中心 (199)
- 瑜珈呼吸的生理学特征
..... 坂木佳寿美 日本东京女子医科大学 (209)
- 中国养生术的某些技术特点
..... 金季春 中国北京体育大学 (217)

目 录

年龄及静气功对心电图 R - R 间期波动的影响	
.....	安田等 日本 (221)
身体锻炼方式与中老年人信息加工能力的关系	
.....	毛志雄等 中国北京体育大学 (223)



东方健身术的 基本理论

论中国传统健身术的 现代社会价值

田麦久 陈 兵

中国 北京体育大学

关于中国传统健身术的文字记载已有五千年的历史。它是古老东方文明无数宝贵文化遗产中的一颗瑰丽明珠，以其神秘的东方文明特色吸引着世界各地成千上万的爱好者投身其中，乐在其中。

中华民族是一个有着悠久历史和灿烂文化的民族，它伟大的文明曾经有力地推动着整个世界的发展，在现代社会的发展中仍具有不可替代的作用。特别值得指出的是，作为中华古老文明的一个组成部分，中国传统健身术在现代社会中已日益显示出其独有的魅力和价值。无论是在东方还是在西方，越来越多的人选择中国传统健身术作为自己养生、健身的手段。许多医学家、心理学家、物理学家、哲学家纷纷投身于中国传统健身术的研究和应用，他们所进行的大量而卓有成效的工作使我们能够站在时代的高度，以科学的态度较为系统而完整地认识中国传统健身术的丰富内涵及其巨大的现代社会价值。

一、现代社会与人类健康

(一) 现代社会对人类健康的威胁

全球性新技术革命浪潮的冲击，使得社会的发展日新月异。以计算机为主要标志的信息产业对社会生活各个领域的全面介入有力地提示着我们，~~当今人类社会~~即将完成工业化社会的历史使命，正在步入工业后社会——信息社会的大门。人们的生活方式以及人类生存的环境都在以空前的速度改变着自己的模式，人与人之间、人类与环境之间的信息交流急剧增加，人们由于对事物进行自主选择的可能性增大而承受着更大的抉择压力。这一切，都必然会给予人类以生理上和心理上的巨大而深刻的影响。

华盛顿大学医学院霍姆斯教授领导的研究小组收集了数千人的“生活变化量”指标。在进行了认真的比较分析后发现：在美国和日本，在军人和老百姓中，在孕妇和白血病患者家庭中，在大学生运动员和退休人员中，都表现出同样惊人的结果：生活变化分数高的人比他们的同事在下一年里更容易患病。霍姆斯教授认为：那些需要花大力气加以适应和调整的生活方式的变化与疾病有着密切的关系，而不管这种变化是不是在我们个人的直接控制下，或者是否觉得这些变化符合我们的心意。他得出的结论是：生活变化程度越高，随之而来患病的危险程度就越高。

当环境发生变化时，所产生的新异信息将作用于我们的视觉、听觉和触觉等感官。外界信号通常是以常规的重复模式出现的，但当我们意识范围内的某些事物发生变化时，流经意识之渠进入神经系统的模式就会作出相应的改变，进而导致产生巨大的

生理反应。大多数人一天中要作出许多次这样的反应，甚至睡觉时也不例外。“如果人们处在一个负荷过重的新奇陌生的环境里，他的精神状态就会与一个忧虑型神经机能病患者颇为相似。”（阿迪·卢宾）这种对刺激的反应是人类主要的适应机能之一，但是过度和过频的刺激以及反应，则会使身体受到损伤。这一损伤不仅仅表现于生理方面，同时也明显地表现于心理方面，现代社会中的吸毒、暴力破坏与发泄等反文明现象的发生与蔓延，都有深刻的心理学原因。

无论从生理学角度，还是从心理学角度看，人类对于新异信息的接受能力以及对于环境变化的适应能力都是有限的。而信息社会的剧烈变化、社会环境对人类心理的过度刺激、现代生活的巨大压力等一旦超越了人们所能够接受的限度，便会破坏人们正常的生理、心理活动机制，引起人们做出迅速而正确的反应能力降低。许多实验已然都证明了这一点。信息社会的人们被迫在超越他们所能适应的范围之外作出反应时，便容易产生心理上的疾患。正如《日本时报》中的一篇文章指出：“我们从未见过任何象今天这样在广泛的领域内纵容这种神经质行为的现象。”这些现象表明，现代社会的迅速发展一方面给人类带来了巨大的物质文明和精神文明，同时也给人类带来了许多疾患，其中包括对人类健康带来的新的威胁。

（二）现代社会对健身理论与方法的要求

在新的社会条件下，越来越多的医学界专家意识到：疾病不一定产生于如细菌或病毒等特定的单一的动因，而是由包括人体周围环境的总的特性在内的许多因素造成的。人应被看作是整个人自然体系中的一部分，其健康状况同时也取决于许多难以把握的

外部因素，仅指一个人不为身体的疾病所困扰的传统的健康概念已然过时。世界卫生组织（WHO）对健康给出的新定义是：健康，不止是身体上的良好，而且还包括精神的以及社会的安宁状态（well-been）。这一全新的定义使人们对疾患的认识产生了质的改变，进而使得人们追求健康的目标发生了变化，并且对健身的理论与手段提出了更加全面的要求。这些要求主要是：

——现代社会的健身理论与方法不仅要作用于生物的人，还要作用于精神的人和社会的人；

——现代社会的健身理论与方法应该继承和动员人类文明的一切财富和多种手段；

——现代社会的健身理论与方法应力求适应于现代人类生活的特点。

在这样的背景之下，中国传统健身术以其深厚的哲学基础、广泛的群众实践、明显的健身效果与其它东方健身术一起越来越受到现代社会的重视，在现代社会生活中发挥着越来越重要的作用。

二、中国传统健身术的哲学基础及健身思想

（一）中国传统健身术的人体生命整体观

中国传统健身术源于儒、医、道诸家。它以中国古典天人合一的人体生命整体观为基础，以内向性运用意识为特征，研究人的生命运动规律，以及人的生命运动与自然、社会环境的内在联系，进而运用这些规律，强化意识对于生命过程动态变化的控

制，自觉地使生命处于一种高度的有序状态，求得身心健全、内外和谐，并使人的潜能得到充分的发挥。

人体生命整体观是中国传统健身术的哲学理论基础，是中华古老文明中朴素的系统思想。只有正确而全面地理解人体生命整体观，才能科学地把握中国传统健身术的本质特征，抓住中国传统健身术的丰富内涵，从而准确地掌握和运用中国传统健身术的方法，促进现代社会生活的完善，提高现代人的健康水平。

人体生命整体观强调人的生命是一个完整的统一体。这种统一表现在各个方位上，表现在多个层次上。

中国古代哲学家认为人的生命是形、气、神三者的统一。《淮南子·道原训》说：“夫形者，生之舍也；气者，体之充也；神者，生之制也。”这里，“形”为人体生命之所在，以脏腑为核心，赖经络而维系。“气”是维持人体生命的本源。有“气”必有“精”，又称“精气”。晋代葛洪曰：“人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不赖以气生存也。”（《抱朴子》）明代大医学家张景岳则指出：“人之有生，全赖此气，有气则生，无气则死。”“神”指人体生命活动的外在表现，是对人的思维活动及脏腑、气血、经络、津液等活动的外在表现的高度概括。《内经》曰：“得神者昌，失神者亡”，反映出“神”在人类生命活动中的重要作用。

三者之间，“气”为本源，“神”出自于“气”而寓于“形”，古人说“神者乘气而行，精在其中也”（《太平经》），“形者神之质，神者形之用”（范缜语），都是对于三者关系的精辟论述。

中国武术界认为“灵明知觉谓之神，充周运动谓之气，滋液润泽谓之精”；“精能生气，气能生神”，练武需“精”、“气”、“神”三者同炼，亦是人体生命整体观的反映。