

· 中小学体育知识文库 ·

修身养性

——体育与养生

朴哲松 崔永智 编著
谢宝纯 张年华

7.12.06
116

海南出版社

中小學生體育知識文庫

《中小學體育知識文庫》編委會編選

責任編輯：李秋雲

※

海南出版社出版發行

(570105, 海口市濱海大道華信路 2 號)

全國新華書店經銷

河北省保定市西城膠印廠印刷

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

開本：787×1092 毫米 1/32 印張：141

字數：2914 千字 印數：1.5 萬

ISBN 7-80617-733-7/G·367

定價：178.00(元)

目 录

中国养生体育的历史发展	(1)
中国养生体育的起源	(1)
秦汉三国时期导引养生的规范化	(22)
魏晋时期养生体育的哲理化	(28)
隋唐时期导引养生的健康发展	(40)
宋元时期养生术的继承、创新和完善	(46)
明清时期以气功的广泛传播为主的养生体育	(48)
中国茶道的范例：明中叶以后的茶人集团及其饮 茶生活	(55)
中国传统养生体育的特征和意义	(69)
中外养生常谈	(81)
现代气功与其锻炼要领	(81)
什么是瑜伽？	(84)

瑜伽与人的精神状态	(86)
瑜伽中的冥想	(88)
人体的生理功能与瑜伽坐法	(90)
心理疾病的瑜伽疗法	(92)
养生必先养德	(93)
适者健康的奥秘	(95)
浅析古代饮食养生法	(96)
天时养生辨析	(99)
略谈修身养性之原则	(100)
生理与养生	(104)
疲劳的预防及处理	(104)
健康长寿与人体平衡	(106)
免疫功能与健康	(107)
胆固醇与人体健康	(109)
肺活量与人体的盛衰	(111)
心率与寿命	(112)
足部的保暖与预防感冒	(114)
养生良方——睡前热水洗脚	(115)
晨炼与睡觉	(117)
青少年学生要养成合理的睡眠习惯	(118)
维持人体健康的“充电”——午睡	(120)
浅议“生物钟养生法”	(121)
心理与养生	(123)
浅谈精神因素与人的健康	(123)

怎样才能消除心理疲劳·····	(127)
适宜的心理应激益于人体健康·····	(128)
欣赏有益于养生·····	(130)
笑有助于延年益寿·····	(131)
悲之类型及其节制方法·····	(132)
饮食与养生·····	(135)
饮食与身体保健·····	(135)
每天吃几餐好·····	(137)
贪食与营养过剩·····	(138)
要注重调剂食品的滋味·····	(139)
荤素食物搭配宜于延年益寿·····	(140)
近视与饮食·····	(143)
科学选择食物有益于健康·····	(145)
就餐期间看电视有损健康·····	(147)
盲目节食减肥对人体健康百害而无一利·····	(148)
水果减肥，宜于饭前食用·····	(150)
有这样几种人不宜饮茶·····	(151)
鸡蛋与人体健康·····	(152)
夏日饮水·····	(154)
运动与养生·····	(157)
从平衡学说谈体育锻炼·····	(157)
生物钟与体育锻炼·····	(159)
晨炼的科学·····	(160)
清晨饮水与早锻炼·····	(162)

锻炼后不宜立即大量饮水·····	(163)
运动后何时进餐为好·····	(164)
健身、散步、乐趣·····	(165)
夏天运动须注意什么·····	(167)
冬季长跑宜于青少年身体健康·····	(168)
健身运动也有“度”·····	(169)
“走”向健康·····	(171)
减肥与运动·····	(173)
运动前做好准备活动·····	(175)
运动后做好整理活动·····	(177)
运动能使你变得更聪明·····	(179)
运动和疲劳·····	(180)
治疗神经衰弱的好方法——体育锻炼·····	(182)
话说运动饮料·····	(184)
身高的增长与青春期的运动·····	(186)
环境与养生·····	(188)
环境压力与身体健康·····	(188)
空气污染与体育锻炼·····	(190)
早晨和黄昏时空气真的新鲜吗?·····	(191)
噪声与人体健康·····	(193)
青少年不宜使用化妆品·····	(194)
家用电器与夏令疾病·····	(196)
警惕家庭环境污染·····	(197)
花香与健康·····	(199)
有益于人体健康的气体——植物气体·····	(201)

自然力锻炼 A、B、C	(202)
盛夏谨防日光性皮炎.....	(204)
盛夏影响人体健康的机制.....	(205)
金秋时节莫忽视伤寒病的发生.....	(207)
冬季要注意重视孩子的卫生保健.....	(209)

中国养生体育的历史发展

所谓“养生”，就是保养生命。保就是护利御害，养就是扶正祛邪，就是要保证人的生命体在自然和社会的大环境中保持平衡和适应，也就是“天人合一”。养生涉及许多方面，张湛讲的“养生大要”包括：蓄神、爱气、养形、导引、言语、饮食、房室、反俗、医药和禁忌等十项。其中的蓄神、爱气、导引、养形就属于人的生命体的自我运动和锻炼方面的活动。可见，在中国的养生体系中，人的生命体的自我活动占有重要位置，而且形成了一套关于人体运动锻炼的思想、理论和方法的体系。它是运用人自身的运动锻炼手段，对人体生命功能进行强化或优化的有目的的活动。这种身体运动是为养生长寿服务，即以养护生命使达最长期限为目标的体育活动。由于它以养生保寿为目标，有其独特的理论、方法和运动方式，我们称之为中国养生体育。

中国养生体育的起源

中国养生体育有着非常古老的历史。据古籍《吕氏春秋

·古乐》所载，在原始社会末期的“陶唐氏”时代“阴多滯伏而湛积，水道雍塞，不行其原，民气郁阨，而滯著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。人们从实际经验中总结出肢体活动的大舞，来加以治疗。可以说，这是后来的导引、按摩等古代医疗体育、养生术的最早形式。“导引”之名，就是从“教人引舞以利导之”的含义中产生出来的。

长寿思想是养生思想产生的先导。长寿思想，即人类的“生命价值观”，并非是有些书籍文章中所说的“自古有之”；而是在人类社会发展到某一阶段，当生产力的发展促成了其产生的物质客观条件，同时，人类文明发展促成了其产生所必需的主观条件，才有可能应时而发、应运而生。——在原始社会，生产力极其落后低下的情况下，虽然逐渐萌发了某些萌芽状态的体育现象，但只是“自卫其生”而已（《体育之研究》语，“生”乃指生存而言，并无生命长寿之意）。据考古学家考证那时人之平均寿命才 16 岁左右，“北京人”的平均寿命只有 8—16 岁；世界上最早记载人口平均寿命的古希腊，当时该国居民的平均寿命也只有 19 岁，且只是对城邦居民的统计。原始社会后期父系氏族社会开始出现了宗教，但并无向天祈寿的思想。到奴隶社会初期，夏代敬神，商代重鬼，顺应“天命”，万事祈天。所祈求的“福”，一方面含：“风调雨顺”以保证物质财富的增加；一方面含“免于战祸”，以求军事上取胜，保证生产资料和物质财富不受掠夺，而并不包括“长寿”的希愿。到了商殷后期，才逐渐产生了人对其本身寿命的祈求和愿望，即开始出现了长寿思想。这一思想的产生，是人在社会上之自我价值认识的一大飞跃，也是“生命观”的一大变革。这种新的“生命观”的最早记载见于

商殷巫祝之作《尚书》。在该书《洪范》中首次提出了“五福”和“六极”的具体要求——

“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”

“六极：一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。”

其中所提及的“寿”（长寿）、“康宁”（健康无疾病）、“考终命”（寿命自终不横夭）及“凶短折”（寿不长）、“疾”（不健康）、“忧”（感情不愉快）、“弱”（身体不强壮），从正反两方面指出了对生命与肌体和心理的全面要求，并把长寿放在首位。

到了西周时期，这种健康长寿的要求成为全社会的祈求和希愿。这反映在《诗经》这部古代诗歌总集之中：“永锡难老”、“执子之手，与子偕老”、“为此春酒，以介眉寿”、“如南山之寿”、“万寿无疆”等诗句，散见于从各地收集的民歌诗作之中，这足以说明当时社会对长寿问题重视程度之普遍。

《周易》作为我国著名的古典哲学著作，对于我国古代养生思想的发端也产生了重要的作用。书中反映了一些古代的养生思想。

它利用八卦及六十四卦来阐述阴阳消长变化的道理，以揭示天地自然和人类社会的某些客观规律，进行指导人类如何顺应和利用自然规律去修养生息，反映了古人对生命科学的朴素认识。《周易》这种思想，对后世有着深远的影响，并成为我国古代许多养生思想学派的共同源头和理论基础。

这种长寿思想之产生与发展，必然导致人们由一般地向天祈求，进而变成为人为的设想和人为的措施，从而导致养

生思想的产生和逐渐体系化，并促成养生术的相应诞生与发展。所以，长寿思想是养生思想之先导，而养生术是养生思想之实践的产物。

伴随着春秋战国古代科学文化的巨大发展，在诸子哲学，特别是道家思想的影响下，养生思想与方法渐趋成熟，并形成了粗略的体系，从而揭开了独具东方特色的对后世有深远影响的中国古代养生史上新的篇章。

养生思想的形成

养生术是养生思想实践的产物。长寿思想导致的养生思想，表现在人们社会活动的两个方面，一方面是依赖于当时被视为国家大事之一的宗教信仰活动（《左传》曰：“国之大事，在祀与戎”。），这是消极方面；另一方面是依赖于有目的有意识的人为措施，即养生思想指导下的社会实践，这是积极方面。随着养生思想的社会实践和社会经济文化的发展，养生思想也日益丰富充实，有其历史的不断发展过程。这反映了人类对养生问题认识的不断深化。这过程反映在以下几个观点的形成和理论化上：

第一、养生有“道”

养生以求健康长寿，是有“道”可寻的。这“道”就是具体的措施和方法，也是养生这一事物的客观规律。散著于春秋战国而成书于汉代的《内经》。《内经》中有这样的论述：“上古之人（实指商代以后的人），其知道（养生之道，即健康长寿的措施、方法、规律）者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而尽终其天年，度百岁乃去。”这里明确指出养生之道并非神秘之物，就是

“形与神俱”的具体措施。

第二、养生之道可“得”

养生之道，是可以掌握的。只要掌握了生命运动的客观规律，就能达到健康长寿的目的。“故阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。逆之（不掌握客观规律而违背之）则灾害生，从之（掌握客观规律而因势利导）则苛疾不起，是谓得道”（《内经》）。

第三、防于“未然”

在《内经·素问》篇中有这样一段名言：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”提出了防患于未然的理论，它不但是治理国家的重要指导思想，也成为了我国古代医学和养生学的重要理论支柱，是养生术产生发展的理论依据之一。

第四、年寿可“变”

虽然古代哲学中有“寿命在天”（孔子《论语》）的天命论思想，但社会的发展和实践，自然导出人对天命的怀疑，而看到人为的作用，认识到了人的寿命和万物一样是可变的。《吕氏春秋》：“天生阴阳，寒暑燥湿，四时之化，万物之变”，这种可变的规律是可以掌握的，并且能够有效地用于寿命的延长上，“察阴阳之宜，辨万物之利以便生；故精神安乎形，而年寿得长焉；长也者，非短而续之也，毕其数也”。这一思想在《左传》中也有表述：“社稷无常奉，君臣无常位，自由以然。故诗曰‘高岸为谷，深谷为陵’。三后之姓，至今为庶”。变化的思想，是对天命观的一定程度的否定。由于相信人体自然之强弱和寿命之长短是可变的，而人的自为行动

(如通过养生术)是促成变的途径,这就为养生术的广泛实施奠定了理论基础。使人们相信,在人体的健康长寿问题上,也能够“人定胜天”(《荀子》)。

第五、动以养生。

“动以养生”的思想,以杂家的《吕氏春秋》为代表。这本书是由秦国吕不韦组织门下客人撰写的。其中《本生》、《重己》、《贵生》、《情欲》、《尽数》诸篇,有着系统的养生思想与方法的叙述,是对先秦养生知识的一个概括和总结。

《吕氏春秋》对养生的概念有较正确的理解。指出“长寿”的意义并非人本来寿命短要加以延长,而是指善于养生,使人们活完生理机能应有的活动过程,即“尽数”。据《尽数》载:“天生阴阳、寒暑、燥湿、四时之化,万物之变,莫不为利,莫不为害。圣人察阴阳之宜,辨万物之利以便生,故精神安乎形,而年寿得长焉。长也者,非短而续之也,毕其数也。”

《吕氏春秋》认为,要长寿就要养生,其方法是“顺生”即顺应人们生理机能、自然等生活规律;“节欲”即生活要有节制,对于声色、饮食、起居、衣着之事,都要适度,否则对身体有害;“去害”即要去掉那些对健康有害的因素;“主动”,即运动,这是《吕氏春秋》可贵的养生思想。在《吕氏春秋·尽数》篇中,提出了著名的“流水不腐,户枢不蠹,动也。形色亦然……”的论述,从而指出了运动的重要意义;主张靠积极的运动来增进健康,认为“巫医毒药逐除治之,故古人贱之也,为其末也”。《尽数》说明靠服药治病不是维护健康的好办法,这与《内经》的《治未病》的积极防疾增进健康的可贵思想是一脉相承的。其最可贵之处,则在于它阐

明了“生命在于运动”的规律。

在先秦时期，“动以养生”的思想逐渐成熟，提出了“劳”和“动”两方面内容的“动以养生”观念。“劳”包括“居无求安”（《论语·学而》）、“不妄作劳”（《内经》）和“一张一弛”（《论语》）、“务以自佚（逸）”（《吕氏春秋·孟春记》）等诸方面，多属劳逸结合与劳逸适度的自我调配，还并非有意识的身体锻炼活动形式。“动”则指有目的的某些身体自我训练过程。如：《礼记》中所说的“仲夏之月，可以远眺望，可以升山陵”的登山远眺活动；《汉书·艺文志》所说的战国时人以“引步”（徒手体操）求健身的活动；《内经》所说的“广步于庭”、“导引”、“按蹠”（按皮肉捷举手足）等身体操练形式；《庄子》所说的“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士、养形之人，彭祖寿考者之所好也”。都反映了当时已广泛存在的“动以养生”的实践活动。到汉代则将它全面总结，形成了独具特色的中国古代导引体操套路体系。马王堆西汉墓出土的《导引图》以及汉末三国时华佗《五禽戏》就是最好的见证。到唐宋乃至明清，更促成了它的全面发展，达到日趋完美、出类拔萃的地步。象形拳、八段锦、十二段锦及逐渐与武术结合的各种习武练功养生的套路形式出现，即为例证。

第六、“静以养生”

“静以养生”的思想，以老子、庄子为代表。老子姓李名耳，字伯阳，谥曰聃。春秋末期的思想家，著有《老子》一书，又名《道德经》，深为后世养生家、道家所重视。

老子从“虚无、无为”的哲学观点出发，提出了“恬淡寡欲”、“清静无为”的养生思想和养生原则。老子说：“致虚

极、守静笃。……夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命，复命曰常，知常曰明。”这些话都强调“致虚”、“守静”，指出虚、静是一切事物最根本的状态，人们应该归于生命本源的虚静状态。老子的这些思想为后世以静养生提供了重要的认识论和方法论原则。

庄子继承和发展了老子的养生观点，进而提出了“静以养生”的思想。所谓“无视无听，把神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生”。《庄子·在宥》。要人们做到“恬淡寂寞虚无无为”。这些思想构成了我国古代养生界主静派的思想基础，其对后世的养生家、医学家的，甚至哲学家所采用的修炼身心的方法产生了影响。

庄子提出养生的同时，对追求健康与长生的“导引”“养形”予以完全否定。《庄子·刻意》否定了五种人，其中一种是导引之士、养形之人，彭祖寿考者之所好也。这种观点显然是片面的。然而，庄子借“庖丁解牛”的故事，提出了“依乎天理，因其固然”的养生原则，主张只有遵循自然法则，才能保持形体的强壮和精神的健全，却是十分可贵的。

“静以养生”的思想，是在“动以养生”思想形成以后，在养生实践中派生出来的一个支流。“动以养生”思想萌发于商末和西周，成熟于战国末期和汉代；而“静以养生”思想则萌发于战国后期，成熟于两晋南北朝至隋唐五代。二者时间相距足有五百至一千年之久。

“以静养生”思想萌发于“劳逸适度”、“张弛相辅”、“不妄作劳”等有关劳逸结合的观点；到了战国末期，进而发展出与“动以养生”相对的一派主张，至汉以后才逐渐构成体系。提出了一套关于“养性”、“养神”、“练心”、“内修”、

“行气”、“胎息”等观点和措施来，形成了“治气养心之术”。经唐宋两代而渐具规模，足可以和“动以养生”之术相比美。

第七、“养备”、“动时”

提出了养生之道的要领是“养”和“动”二字。“养”包括“信医”（扁鹊《难经》语）即重视医疗保健，“饮食有节”、“起居有常”、“洒扫沐浴”等卫生保健措施，“不妄作劳”、“善于习动”、“导引之术”、“治气养心”等身体活动与身体操练以及心理修养方面的健身措施。并指出养与动必须合乎“备”（全面认真）和“时”（适时而不间断）的标准要求。《荀子》：“养备而动时，则天不能使之病；养略而动罕，则天不能使之全”（《天论》）。《吕氏春秋》指出：“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”。华佗则进而阐明了这一观点：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。”养与动的观点，构成了养生学的基本宗旨，而动是其核心，养是其基础，有养无动则不能强身，有动无养则不能持久。

第八、“动静有常”

《易传》是“动静有常”养生思想的代表。“易传”是“易经”最古老的注解。在养生方面，提出了一些较为系统而深刻的认识，为后世的养生思想打下了基础。

《易传》从阴阳五行等角度对精、气、神、意进行研究，十分重视人的生命运动及其规律。主张“性命双修”，认为“性”（神）是生命的本质，而“命”（形，即身体）是生命的本源。因此，必须“顺性命之理”，“穷理尽性以至命”。所以，我国后来的养生学家多被称为“养性之学”、“性命之学”、

“尽性至命”之学。可见，《易传》为养生学奠定了理论基础。

《易传》从“一阴一阳之谓道”（见《易传·系辞上》）出发，肯定了自然界中，存在着阴与阳、动与静、刚与柔等两种相反势力的“相摩”、“相荡”，是事物变化的普遍规律。主张生命的运动决定于阴阳二气的动静聚散。进而提出了著名的、我国体育界常引用的一句（话）名言：“天行健，君子以自强不息”（见《易·乾卦》）。即要人们去效法天地，按自然规律去以动养生，强调“动静有常”，从而达到养生的目的。

概括起来说，古代养生思想，主要分为主动和主静的两种思路，主动派、主静派在相对立中互相促进发展，同时又互相融和，形成了动静结合的养生理论，虽然各有侧重，但终为一体；这二者的融和发展，如形意拳、坐功二十四势等之问世，标志着中国古代养生术的成熟与全面发展。

动静结合论，及主动与主静两个侧重面的发展，对中国武术的发展与流派之形成，也有着极大的影响。从养生术的具体历史发展过程来看，有两点结论：

第一、长寿思想的产生是养生思想形成的先导；长寿思想是在奴隶社会中后期才开始产生和发展的。养生术和养生思想都产生于其后。

第二、养生思想产生于奴隶社会后期，成熟于封建社会初期以后，它是养生术产生的先决条件，养生术是它的实践产物。

管子的养生思想

管子（公元前？——公元前645年），名夷吾，字仲，是春秋早期的大政治家、思想家。管子的养生思想主要是继承