



养生是以培养生机、预防疾病、争取健康长寿为目的。

中华民族的运动养生特色是：
以中医的阴阳、脏腑、气血、经络等理论为基础，以养精、练气、调神为运动的基本特点，
强调意念、呼吸和躯体运动相配合的保健活动。

運動養生

YUNDONG
YANGSHENG



运动养生是指：用活动身体的方式维护健康、增强体质、
延长寿命、延缓衰老的养生方法。

运动

YUNDONG
YANGSHENG

养生

张 铭◎编著

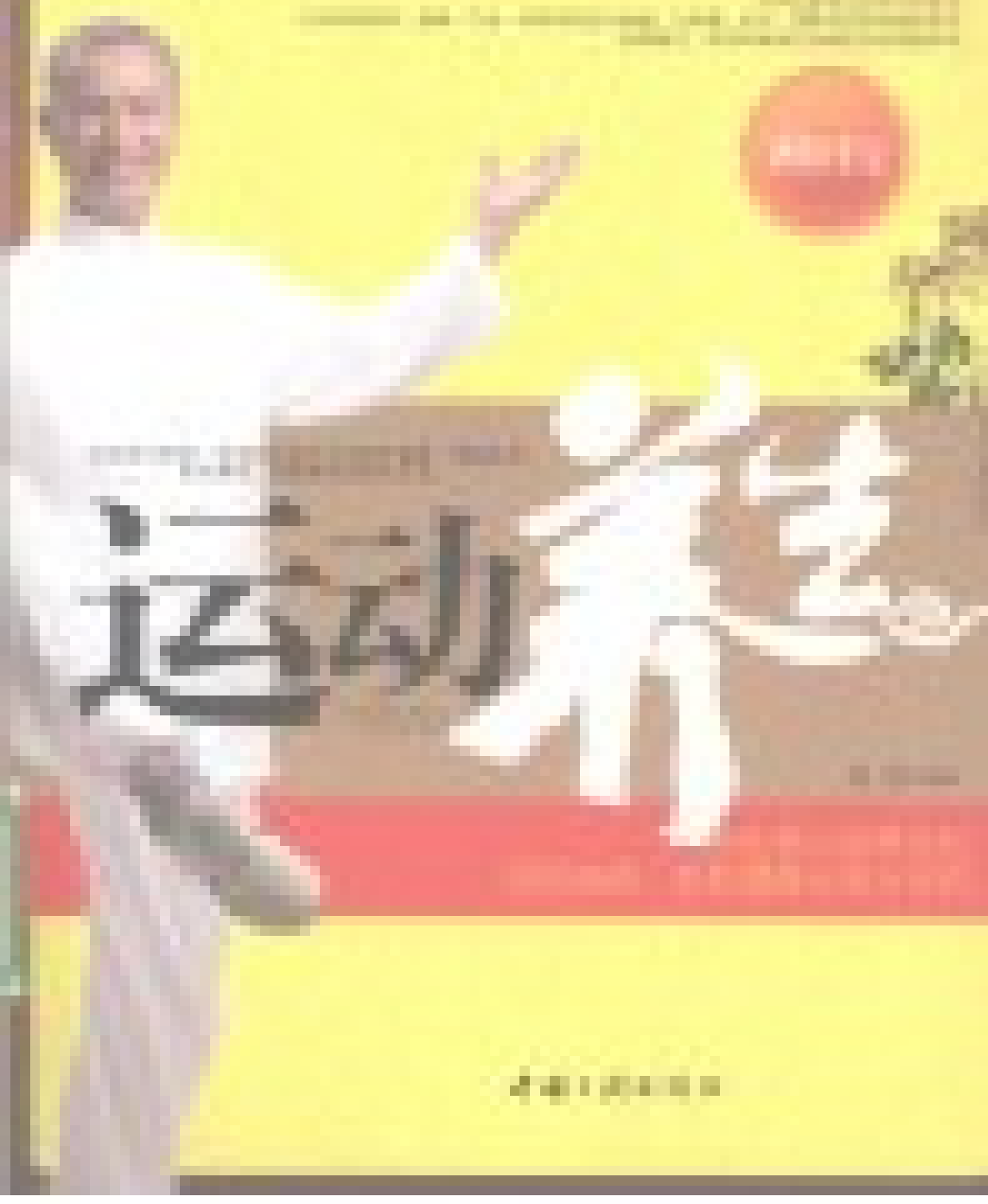
养生是以培养生机、
预防疾病、争取健康长寿为目的。

中国三峡出版社

人人人

人人人

人人人



运动

人人人



运动养生

YUNDONG
YANGSHENG

张 铭◎编著

养生是以培养生机、
预防疾病、争取健康长寿为目的。

中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

运动养生 / 张铭编著. —北京: 中国三峡出版社,
2009. 7

ISBN 978 - 7 - 80223 - 535 - 9

I. 运… II. 张… III. 健身运动—养生 (中医)
IV. R161. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 115522 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话: (010) 66112758 66118308

[http: //www. zgsxcbs. cn](http://www.zgsxcbs.cn)

E-mail: sanxiaz@sina. com

北京通达诚信印刷有限公司印刷 新华书店经销

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 毫米 1/16 印张: 17. 5

字数: 260 千字

ISBN 978 - 7 - 80223 - 535 - 9

定价: 28. 00 元



前 言

随着人类物质生活及文化生活条件的日益改善，人们本能地对于健康与长寿的要求日益迫切。随着社会经济的发展，世界正在悄悄地步入老龄化时代，人们越来越重视养生。养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种活动。养生的起源与发展在我国已有四千余年的历史。早在茹毛饮血，钻木取火的原始时代，我们的祖先为了生存繁衍，在与大自然搏斗的漫长岁月里，从劳动与生活的实践中，逐渐摸索认识到人体生命活动的一些规律，总结出许多防病保健的经验和方法，并相互传授。发展到后来，人们把这种自觉的保健延年活动叫做“养生”。养生的方法包括饮食养生、情志养生、环境养生、体质养生、二十四节气养生、十二时辰养生和运动养生等。

其中，运动养生是养生的一个重要内容，我们的祖先很早就认识到宇宙生物界，特别是人类的生命活动具有运动的特征，因而积极提倡运动养生。《吕氏春秋》中更明确指明了运动养生的意义：“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。”这里用流水和户枢为例，说明运动的益处，并从形、气的关系上，明确指出了不运动的危害。非常明显，此在说明一个道理：动则身健，不动则体衰。运动养生已经成为人民群众养生的一个重要方面，人们更认识到运动的重要性，运动不再只是一种强身健体的方法，而是渗透到人们生活的各个方面，变成了一种生活方式。尽管人们已经认识到运动养生的重要性，但对如何进行运动养生的问题很多人还不是十分清楚，需要加强认识，普及相关知识，提高运动养生的科学性。

本书立足于指导性和实用性，从基础理论和运动指导两个方面深入讲

述了养生、运动、运动养生的知识和方法。本书共分八个部分，养生理论部分介绍了有关养生和运动养生的概念、理论、意义和原则；运动的科学和指导部分介绍了运动本身的一些规律，如运动与健康、运动与体质的关系、运动的手段和方法、运动损伤、运动营养、运动环境、运动处方和运动装备等知识；后六部分则具体介绍了如何进行运动养生，包括身体各部分的运动养生、人一生中不同年龄阶段的运动养生、一年四季的运动养生、一天不同时间的运动养生、人体不同组织系统常见疾病的运动养生、不同养生运动项目的特点、作用和运动指导。

由于编写水平有限，本书难免有一些问题和不足，诚恳希望广大读者多提宝贵意见。

编者

2009 年 1 月

运

动

养

生



目 录

第一章 养生理论	1
第一节 养生的概念与意义	1
第二节 养生的原则	4
第三节 养生的基本观点	7
第四节 养生的方法	12
第五节 运动养生	22
第二章 运动的科学和指导	29
第一节 运动与健康、体质的关系	29
第二节 运动的方法与手段	33
第三节 运动处方	50
第四节 运动损伤	55
第五节 运动营养	62
第六节 运动环境	68
第七节 运动装备	69
第三章 身体不同部位的运动养生	72
第一节 头部	72
第二节 躯干	75
第三节 四肢	83



第四节	内脏	85
第五节	皮肤	91
第四章	不同年龄的运动养生	94
第一节	婴幼儿	94
第二节	儿童青少年	100
第三节	成年人	121
第四节	老年人	139
第五章	不同时间的运动养生	160
第一节	一天不同时间的运动养生	160
第二节	一年不同季节的运动养生	165
第六章	传统运动养生项目	170
第一节	五禽戏	170
第二节	易筋经	172
第三节	六字诀	174
第四节	导引	177
第五节	太极拳	181
第六节	踢毽子	182
第七章	现代运动养生项目	185
第一节	健身操	185
第二节	体育舞蹈	187
第三节	游泳	191
第四节	爬山	193
第五节	健身走	194
第六节	瑜伽	197
第七节	越野行走	198

第八节 自行车	199
第九节 健身跑	200
第十节 跳绳	207
第十一节 健身路径	208
第十二节 球类项目	215
 第八章 常见疾病的运动养生	 234
第一节 运动系统	234
第二节 心血管系统	242
第三节 呼吸系统	246
第四节 泌尿系统	248
第五节 神经精神系统	251
第六节 内分泌系统	254
第七节 消化系统	261
第八节 免疫系统	266
 参考文献	 268





第一章 养生理论

第一节 养生的概念与意义

一、养生的概念

养生，就是指通过各种方法养护生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种活动。养生的起源与发展在我国已有四千余年的历史。早在茹毛饮血，钻木取火的原始时代，我们的祖先为了生存繁衍，在与大自然搏斗的漫长岁月里，从劳动与生活的实践中，逐渐摸索认识到人体生命活动的一些规律，学会一些防病保健的知识和方法，并相互传授。发展到后来，人们把这种自觉的保健延年活动叫做“养生”。以后，人们又将这种保健延年活动加以理论上的归纳，称之为“养生之道”。经过长期的运用和不断充实，后人将偏于养生保健方面的发展称为养性、摄生、道生、保生等。这样就基本反映了养生的主要轮廓。因此，所谓养生，实际就是保养生命的意思。

二、养生的意义

一般来说，人从出生到死亡，要经过长、壮、老、衰四个阶段。在这四个阶段中，人人都免不了要生病或遇到其他不测，为使人类都能“尽终其天年，度百岁乃去”（《素问·上古天真论》），就需要讲究“养生”。“养



生”要求人的身体能始终处在一个完整的动态平衡之中（即身体健康无病），并应具备对外界环境的适应能力以及情感的自我调节能力。要注意生活与工作环境的调适，饮食与营养的调合，劳动与休息的适度，情志与道德修养的和谐，以及运动与健身，预防与治疗等方面。《道德经》说得好：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这段经文就是告诫人们养生还要遵循自然界的规律。“顺自然”，就是要求人们养生不仅要顺从一年四季的气候变化，而且还要随时适应周围外界环境。尤其在对待外界事物的影响方面，要有自我控制、调节情绪的能力。

养生是以培养生机、预防疾病、争取健康长寿为目的。养生有食养、药养、针灸、按摩、导引等丰富多样的技术手段。古人认为养生之法莫如养性，养性之法莫如养精；精充可以化气，气盛可以全神；神全则阴阳平和，脏腑协调，气血畅达，从而保证身体的健康和强壮。所以精、气、神的保养是最重要的内容，为人体养生之根本。在养生理论中，“精”是构成人体和维持生命活动的精微物质。根据“精”的来源、功能和作用又可分为“先天精”和“后天精”。其中“先天精”，又叫“元精”，它是人体生长发育的基础，主要来源于父母的精、血，被视为人体生命活动的原始微观物质。《黄帝内经》称：“人始生，先成精。”指的就是这种先天之精；“后天精”又称“脏腑之精”，它主要来源于后天五谷饮食之营养，通过肺的呼吸调节，脾胃的消化吸收，从而将营养物质的精微部分转化到人体的各个腑脏而构成。“精”尽管存在“先天”、“后天”之别，但二者又是相辅相成，互为依存的。“先天之精”要依靠“后天之精”的不断补充，“后天之精”则必须依赖“先天之精”的活力，而且它们还共同储存于人的两肾之中，形成所谓“肾精”。鉴于“精”具有上述重要生理功能，所以传统养生理论向来十分重视“养精”和“保精”的养生作用。《黄帝内经》就提出：“夫精者，身之本也，故藏于精者，春不病温。”（《素问·金匱真言论》）。在具体的实践中，我国古代养生家也摸索出了一整套以增加饮食营养调补“后天之精”、以节制房事固养“先天之精”的行之有效的养精方法。

养生学认为“气”是一种极微小而且处在活动状态的精微物质，它构



成并维持人体生命活动的全过程。中国养生学认为“气”的生成主要与肾、脾胃、肺等脏腑器官密切相关。其中肾藏来自父母的先天精气；脾胃从各种饮食营养物质中汲取水谷精微之气；肺从自然界呼吸空气。“气”的存在是通过一定的生理功能表现出来的，这些生理功能主要表现为“气”具有推动脏腑组织活动和促进血脉运行的作用。“气”具有维持人体正常温度，保持身体与外界环境协调平衡的功能。“气”具有维持脏腑功能正常活动和精、血、津液新陈代谢过程顺利进行的作用。它与“精”一样，也是人体生命活动赖以进行的重要物质基础。所谓“人含气而生，精尽而死”，正强调了“气”和“精”同属构成生命活动的物质要素。养生理论十分强调“养气”、“补气”和气的功锻炼。在中国养生理论中，“神”通常是作为人体生命活动现象的总称这样一种基本概念出现的，它包括了大脑的精神、意识思维活动，以及脏腑、经络、营卫、气血、津液等全部机体活动功能和外在表现。“神”的生成主要以先天之精为基础，以后天的精气为补养培育而成。所以“神”的盛衰与精、气的盈亏密不可分。只有作为生命物质要素的精气充足，作为生命活动功能外在表现的“神”才可能旺盛。至于“神”的生理功能，祖国医学认为主要体现在它是人体生命活动的主宰上。人的整个机体，从大脑到内脏，从五官七窍到经络、气血、精、津液，以至肢体的活动，都无一不是依赖“神”作为维持其正常运转的内在活力。正因为“神”在人体生命活动中占有如此重要的地位，所以《黄帝内经》明确地得出了“得神者昌，失神者死”的重要论断。精、气、神在传统养生理论中是作为人体生命活动的三个基本要素出现的。其中精、气是生命活动的物质基础，而神则被视为生命活动的外在表现。三者之间具有互相资生的内在联系：精充气足则神全，神躁不安则伤精耗气；精气不足，神也易浮躁不宁；只有精、气、神充盈，机体的生命活动才会正常运行。

总之，健康长寿既是人们的愿望，也是当今时代与工作的需要。但是，它并非靠一朝一夕、一功一法的养生就能实现。只有按照人类生命发展的客观规律，顺应自然，切实掌握养生的具体方法，针对人体的各个方面，采取多种养生措施，持之以恒地进行摄养，才能达到目的。

第二节 养生的原则

随着社会经济的发展，人们越来越注重养生之道。养生理论和方法非常多，归纳起来，养生的原则从以下几方面做起：

阴阳平衡

《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”阴阳学说认为，世界是物质性的整体，自然的任何事物都包括着阴和阳相互对立的两个方面，而对立的双方又是相互统一的。阴阳的对立统一运动，是自然界一切事物发生、发展、变化及消亡的根本原因。阴阳的最初涵义是很朴素的，表示阳光的向背，向日为阳，背日为阴，后来引申为气候的寒暖，方位的上下、左右、内外，运动状态的躁动和宁静等。阴和阳，既可以表示相互对立的事物，又可用来分析一个事物内部所存在着的相互对立的两个方面。一般来说，凡是剧烈运动着的、外向的、上升的、温热的、明亮的，都属于阳；相对静止着的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的，都属于阴。以天地而言，天气轻清为阳，地气重浊为阴；以水火而言，水性寒而润下属阴，火性热而炎上属阳。就人体而言体表为阳，内脏为阴；就内脏而言，六腑属阳，五脏为阴；就五脏而言，心肺在上属阳，肝肾在下属阴；就肾而言，肾所藏之“精”为阴，肾的“命门之火”属阳。

人体的健康与否，决定于阴阳是否平衡，如《内经》所说：“阴平阳秘，精神乃治。”人体摄取饮食后，经过脾、胃的腐熟运化，将营养物质运送至全身各处，使肉体增长强壮，使生命活动力旺盛。食物消化后有形的废料，由前后二阴排出。人体之阴阳若是保持在平衡的情况下，人体就健康。所以，养生的根本目的在于维护阴阳平衡。“守之则健，失此即病”的意思是说维护了阴阳的平衡，人们生命就会健康长寿；阴阳失衡了，必定导致疾病。阴阳平衡对健康有非常重大的意义，自然界和人体的阴阳都必须不断地维系着平衡，我们养生就是不断地来维护这个阴阳的平衡。养





生的目的是为了保护和阴精，避免不必要的损耗，从而维护生命的阴阳平衡。

顺应自然

随着自然界的种种变化，人体也会出现相应的变化。如夏季要出汗，秋季皮肤干；水土环境不同，人的生活习性也会产生差异。如果不顺应自然，随心所欲，机体无法适应自然界的变化则疾病迭起。如有些人只图舒适，夏天长时间使用空调，最后生出“空调病”。人只有认识自然界的规律，使生活起居、思想行为等随时适应自然界各种变化，保持体内外的协调，才能防病保健，有利长寿。

运动形体

形体内的精、气、神，维持着人体的生命活动。形体又是人抗御外邪的重要屏障，人的皮毛肌肤、血脉筋骨、脏腑组织等均有抗邪抵外的功能。因此，养生防病须重视形体的调摄。《吕氏春秋》中说：“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。”说明了动形以防精气郁滞的道理。运动形体还能增强脾胃机能，有助于气血的化生。

调节正气

中医认为，气是构成人体和维护人体生命活动的最基本物质。气充满全身，运行不息，推动和激发着人体的各种生理活动。气的盛衰和运行的正常与否决定着人体的强弱寿夭。如生活起居违逆了四时的变化，可引起气的耗散或气的运行障碍；劳累过度、性生活不节可导致气虚；久卧久坐等过逸行为，则往往造成气行郁滞；饮食不当也会伤气；情志失常则最易损气和滞气。所以，要从形体和精神上调节气。

固护肾精

《素问·脉要精微论》说：“五脏者，中之守也……得守者生，失守者死。”“中之守”是指五脏主藏精气，藏而不泻的功能。精气得藏则生，精气失藏则死，说明五脏守藏精气功能正常与否是决定人寿天生死的重要因素，也是精、气、神能否正常发挥生理功能的关键。所以从养生的角度来



说，为使精气盈满，五脏有藏，应着重肾、脾二脏的调养。《内经》主要从以下两方面来论述守藏肾精的。一是顺应四时，秘藏肾精。《内经》认为肾精可类比为四季中的冬季，此时天寒地冻，万物秘藏，景色看似萧条，背后却孕藏着来春的生机。正所谓“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”（《素问·六节藏象论》）。肾精秘藏，就能神气旺盛，健康无病；反之，肾精外泄，生命之根基就不牢固，邪气就可乘虚而入引发疾病。二是节欲保精。肾精为人身之本，必须倍加固护，不可妄泄。古人认为色欲过度，恣情妄泄，会损害肾所藏精气，影响健康。

静神内守

养生要保持精神思维活动的清静内守。一般来说，人生活在社会中，精神思维活动常易扰动而难安静。用神不当，长期过激或突然剧烈的情志活动，超过了人体调节适应能力，会耗伤精气，引起气行紊乱，阴阳失调，脏器受损而发病。因此，从养生防病角度而言，应常使精神清静内守。这样，便可得到休养生息。精神情志常宜和悦愉快，避免躁、忧、悲、惊、怒等不良情绪。所以，静神内守不是消极的静止不动和逃避尘世，而是提倡合理用神，这样对机体具有积极的休养调节作用。

养生越早越好

随着人类物质生活及文化生活条件的日益改善，人们本能地对于健康与长寿的要求日益迫切。随着社会经济的发展，世界正在悄悄地步入老龄化时代，人们越来越重视养生，养生就是保养一生的健康，是以后天养先天，以改善后天生活环境去增补先天之不足，使弱者变强、强者更强。因此，养生不是人到中年以后才应该注意的事，而应从小做起。

养生没有年龄之分。从现代医学角度讲，养生应当从小做起，即从“零岁”开始做起。首先从胚胎形成即妇女怀孕开始，这段时间孕妇的养生对胎儿的影响已经被广大准父母所认可。然后是孩子出生之后，尤其在最初的28天内，此时期重视对母婴的养生，会促进孩子的健康生长发育及早期智力开发，增强免疫力，并可避免诸多病症和意外的发生。接着，从幼儿、儿童、青少年、青年、中年和老年期，整个人生都存在着养生的问



题。现在发达国家都很重视青少年的医疗保健教育，即相当于我们说的养生，普及率很高，所以发达国家的人均寿命比中国要长近 10 年。相比而言，我国在青少年的养生教育上做得并不好，据 2006 年 8 月公布的全国学生体质健康调研结果，我国部分学生体能素质指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖学生比例明显增加，部分农村学生营养状况亟待改善。该调研是自 1985 年以来，由教育部、国家体育总局、卫生部等共同组织的第五次全国多民族大规模的学生体质与健康调研。调研结果显示，与 2000 年相比，我国大、中、小学生各年龄组肺活量水平继续下降；各年龄组的视力不良检出率均有所上升；速度、爆发力、力量、耐力素质水平进一步下降。比如，速度素质以 50 米跑为例，汉族学生成绩除少数年龄组无变化外，有约 87% 的年龄组出现下降；爆发力素质以立定跳远为例，大、中、小学学生呈现全面下降。最让人担心的是我国中小学生的超重、肥胖问题，我们已经进入超重、肥胖的流行阶段。学生时代是人生的一个极其重要的发展阶段，是身体和体力发育的重要时期，也是行为和生活方式形成和发展的重要阶段。在学生时代，能否形成良好的养生习惯，将会影响一个人的终身。形成良好的养生习惯，不仅能促进学生的体质生长，也是预防成人期各种疾病的有效手段。健康是一切的基础。积累健康是一笔无形的资产。健康要靠日积月累，越早越好，疾病也是长期积聚而成的。因而想少得病或不得病，就要早来注重养生。因此养生应该从小做起，这对一生的健康，有着重要而深远的意义。

第三节 养生的基本观点

一、养生与五行说

五行说认为宇宙万物是由木、火、土、金、水五种物质的运动和变化而成。在《国语·郑语》中有“以土与金、木、水、火杂，以成万物。”《尚书·洪范》中有“五行：一曰水、二曰火、三曰木、四曰金、五曰土。



水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼墙；润下作咸，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼墙作甘”的记载。它指出了“五行”和“五味”（咸、苦、酸、辛、甘）之间相互的内在的联系。

中医根据五行的特性，来描述五脏的某些生理特性和功能作用。如木性可曲可直，条顺而畅达，肝属木，其特点是喜条达而恶抑郁，并有疏泄之功能。火性温佑而炎上，心属火，其特点是心阳有温煦之功能，心火易于上炎。土性敦厚，有生化万物之特性，脾属土，其特点是有消化水谷，运输精微，营养五脏六腑、四肢百骸的功能，又为气血生化之源。金性清肃收敛，肺属金，其特点是具有清宣肃降之功能。水性润下，有下行、闭藏之性，肾属水，其特点是主水液代谢之蒸化排泄，并有藏精功能。

五行说认为，五行之间存在着生、克、乘、侮的关系。相生即相互资生和相互助长。五行相生的次序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。相克即相互制约和约束。五行的相克次序为：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。如果五行相生相克太过或不及，就会破坏正常的生克关系，而出现相乘或相侮的情况。相乘，即五行中的某一行对被克的一行克制太过。比如，木过于亢盛，而金又不能正常地克制木时，木就会过度地克土，使土更虚，这就是木乘土。相侮，即五行中的某一行本身太过，使克它的一行无法制约它，反而被它所克制，所以又被称为反克或反侮。比如，在正常情况下水克火，但当水太少或火过盛时，水不但不能克火，反而会被火烧干，即火反克或反侮水。相生相克是密不可分的，没有生，事物就无法发生和生长；而没有克，事物无所约束，就无法维持正常的协调关系。只有保持相生相克的动态平衡，才能使事物正常地发生与发展。

明代著名大医学家张景岳说过：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”这说明人体五脏的生理活动，必须适应四时五行的变化，才能与外界环境保持协调平衡。在五行学说中，人体组织与自然界万事万物皆可结合起来加以分析，用五行间生克制化关系说明脏腑之间的相互关系以及由此而产生的生理效果，从而达