

养出健康的一生

实用传统养生与健康

安胜钢◎主编
钱云◎主审

人生最宝贵的是生命
生命最宝贵的是健康
健康最宝贵的是**养生**



天津科技翻译出版公司

养出健康的一生

实用传统养生与健康

主 编：安胜钢

主 审：钱 云

副主编：黄伟青 单 杰 唐立成

古立智 丁 力 王 菁



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

养出健康的一生/安胜钢主编.—天津:天津科技翻译出版公司,2008.9

ISBN 978-7-5433-2160-1

I.养… II.安… III.养生(中医)—普及读物 IV.R212-49

中国版本图书馆CIP数据核实(2008)第002478号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:蔡 颢

地 址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87895650

网 址:www.tstlpc.com

印 刷:天津泰宇印务有限公司

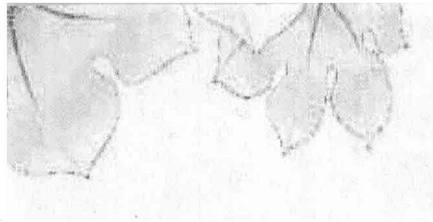
发 行:全国新华书店

版本记录:720×1020 16开本 20.5印张 408千字

2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

定价:28.00元

(如发现印装问题,可出出版社调换)



序

近三年,天津体育学院有 10 余名 60 岁左右的正、副教授先后离开了我们,他们主要逝于心脑血管疾病、癌症、糖尿病等。据悉,其他兄弟院校也有类似现象的发生,造成他们疾病发生和死亡的主要原因是缺乏养生保健意识。据上海市社科院最新公布的“知识分子健康测量”,科教人员平均死亡年龄为 67 岁,较城市职业人群早逝 3.26 岁,其中,15%的科教人员逝于 35~54 岁。另外,我国中小学生近视率高达 34.6%,高中 70%,因近视致盲的人达 30 万。全国肥胖儿童 10 年间增长 5~7 倍,儿童肥胖症占 12%。“小孩得大人病”如今并不罕见。

传统养生理论与方法,是一个整体的、系统的概念。突出以人为本,强调人与自然、社会、生活的和谐与统一。传统养生把与人类生存密切相关的遗传因素,自然环境因素,社会、道德因素,后天的调理等认为是获得健康与长寿的关键。传统养生理念与世界卫生组织(WHO)最新健康理念接轨是很自然的。《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出:“学校教育要树立健康第一的思想,切实加强体育工作。”传统养生教育是具有中国特色的健康教育,这方面的教育,目前还是空白,传统养生的健康教育优势还有待于进一步研究与发掘,以填补这方面空白,为学校健康教育及提高国民健康水平服务。

天津体院毕业生安胜钢、黄伟青、单杰、唐立成、古立智、丁力、王菁在校学习期间,受到我院民族传统体育系钱云教授亲自指教,并且在毕业后近 10 年间在各自高校工作岗位上,积极宣传传统养生教育。今逢钱云教授指导,编著出版了《养出健康的一生》一书,嘱余为序,因抒感怀。

传统养生教育是我院及天津市各个高校教学改革产物。传统养生教育刚刚起步,还有许多的工作要做。《养出健康的一生》一书的问世,对于推动、发展我市传统养生教育可以起到“抛砖引玉”的作用。希望安胜钢、黄伟青、单杰、唐立成、古立智、丁力、王菁七位老师在各自岗位上为传统养生教育的发展发挥播种机的作用。

李 骝

2007 年 9 月于津门



前言

研读中华传统养生的目的是温故而知新,锐意求发展。温故就是继承,没有继承就没有发展,没有发展与创新,一项事业就会枯萎。继承是根本,发展是目的,创新是必然。

当我们带着发展传统养生教育的理念,沿着祖先的足迹,漫步于中华传统养生的摇篮里时,并无“念去去千里烟波,暮霭沉沉楚天阔”的隔世之感。相反,当我们领悟到,“人是自然、社会之子,应当以自然、社会之道,养悟自然之生”的传统养生理论真谛时,我们会发现,传统养生教育是回归自然,融入社会,体现自然的教育;是“智者养生”的传统教育;是“传统养生”作为健康思想、健康技艺、健康美德在中华大地上流传至今不衰,日益受到世人礼敬、赞赏、模仿她的根本道理及应用价值的体现。世界卫生组织(WHO)最新健康理念告诉我们:一个人生理、心理、社会、道德都健康,才是真正的健康。包含着人文、食物、生理、心理、伦理、运动及中医药学等诸多学科组成为一体的传统养生理论与方法,与最新健康理念接轨是很自然的。

本书是一部研究、实践传统养生健康理论、方法及教育的专著,具有提高传统养生人文素养,增强传统养生知识、理念,提高生活质量及为全民健身、学校健康教育服务的特征。

传统养生健康教育是一个系统、全面、跨学科的整体工程。对这样一个新生的事物,目前,我国还处在摸索、探讨阶段。作者虽然对传统养生教育进行不断的探索与努力,汲取了众家之长,广泛听取了不同意见,但由于目前没有定型的东西作为借鉴,更由于我们的水平、能力所限,故本书肯定会有不足之处,敬请专家、同仁及读者不吝指正。

执笔撰写《养出健康的一生》一书的过程中,得到有关领导及同仁的支持,在此一并表示谢意。

钱 云

2007年10月于津门

目 录

上篇 传统养生理论

第一章 传统养生教育概述

- 第一节 “养生”文化内涵与传统养生十大必要因素 (3)
 - 一、“养生”的文化内涵 (3)
 - 二、传统养生十大必要因素 (4)
- 第二节 历史长河中的传统养生浓缩为四个阶段 (5)
 - 一、传统养生首先从以物论理,亲自实践中开始 (5)
 - 二、把传统养生上升到自然、社会、文化氛围中发展 (6)
 - 三、把传统养生实践看成是医疗保健的重要内容 (6)
 - 四、体育者,养生之道也 (7)

第二章 传统养生教育的九大特征

- 一、人是大自然的主人,应该珍惜、热爱生命的特征 (8)
- 二、主张人与自然、社会和谐统一,重视人的主观能动作用的特征 (9)
- 三、太平盛世多长寿,重视道德、禀赋养生作用的特征 (9)
- 四、主张肉体生命与精神生命和谐统一,强调呵护精神生命的特征 (10)
- 五、动态与静态运动的结合,能动能静所以长生的特征 (12)
- 六、练与养相兼,养生以不伤、不过为本的特征 (13)
- 七、药补不如食补,食补不如气补,养寿为先,祛病为急的特征 (14)
- 八、循序渐进,持之以恒,养生促生活,生活促养生的特征 (14)
- 九、睿智养生,注重心法的特征 (21)

第三章 传统养生教育与中医学

第一节 中医学八大运动特征	(23)
一、人与自然、社会和谐统一的运动特征	(23)
二、阴阳和谐的运动特征	(24)
三、五行均衡的运动特征	(27)
四、脏腑同步的运动特征	(30)
五、经络循环的运动特征	(34)
六、内外致病因素影响健康的运动特征	(44)
七、精、气、神合一维持与促进生命的运动特征	(48)
八、预防人体失衡与因时、因地、因人养生的运动特征	(50)
第二节 传统养生学谋略	(51)
一、防病养生谋略	(52)
二、冬病夏调养生谋略	(52)
三、发伍解表养生谋略	(53)
四、生物钟养生谋略	(53)
五、宣肺通窍养生谋略	(54)
六、强抱发汗养生谋略	(54)
七、五行相胜养生谋略	(55)
八、拳击开闭养生谋略	(55)
九、围魏救赵养生谋略	(55)
十、音乐养生谋略	(56)
第三节 抗衰老与长寿	(57)
一、传统养生文化对抗衰老的认识	(57)
二、人类衰老的五种新学说	(58)

中篇 传统养生方法

第四章 传统运动养生技法

第一节 传统运动养生技法源于自然、融于自然	(63)
一、传统养生技法源于自然	(63)

二、传统养生技法融于自然	(63)
第二节 传统运动养生类型	(64)
第三节 传统仿生运动养生	(64)
一、传统仿生运动技法的文化品位	(64)
二、传统仿生运动技法的分类	(65)
三、传统仿生运动技法的功能	(65)
四、传统仿生运动仿形、仿生的技法	(65)
第四节 传统站立运动养生	(68)
一、传统站立运动养生的人文内涵	(68)
二、传统站立运动养生的生理作用	(68)
三、传统站立运动养生的六种体式	(69)
四、传统站立运动——“八段锦”养生法	(71)
第五节 传统行走运动养生	(73)
一、传统行走运动养生的人文内涵	(73)
二、传统行走运动养生的生理作用	(75)
三、传统行走运动养生体育技法的分类	(75)
四、常用六种步行锻炼法	(75)
第六节 传统坐立运动养生	(76)
一、传统坐立运动养生的人文内涵	(76)
二、传统坐立运动养生的生理作用	(77)
三、传统坐立运动养生的技法	(78)
第七节 传统卧位运动养生	(80)
一、传统卧位运动养生的人文内涵	(80)
二、传统卧位运动养生的生理作用	(81)
三、传统卧位运动养生的技法	(81)
第八节 传统跪位运动养生	(83)
一、传统跪位运动养生的人文内涵	(83)
二、传统跪位运动养生的生理作用	(83)
三、传统跪位运动养生的技法	(83)
四、坐卧跪运动练习及注意事项	(84)
第九节 传统圆道运动养生	(84)
一、传统圆道运动养生的人文内涵	(84)
二、传统圆道运动养生技法的功能	(85)
三、传统圆道运动养生技法的分类	(87)
四、圆道运动的训练及注意事项	(93)
第十节 传统四末(手、脚)运动养生	(94)
一、传统四末运动养生的人文内涵	(94)
二、传统四末运动养生的功能	(94)

三、传统四末运动养生的技法	(100)
四、四末运动的习练及注意事项	(101)
第十一节 传统反向(逆相)运动养生	(101)
一、传统反向(逆相)运动养生的人文内涵	(101)
二、传统反向(逆相)运动养生的功能	(102)
三、传统反向(逆相)运动养生的技法	(103)
四、传统反向运动养生功的习练及注意事项	(105)
第十二节 传统谐振动(荡)运动养生	(105)
一、传统谐振动(荡)运动养生的人文内涵	(105)
二、传统谐振动(荡)运动养生的生理功能	(105)
三、传统谐振动(荡)运动养生的技法	(106)
第十三节 传统“开七窍”运动养生	(111)
一、传统“开七窍”运动养生的人文内涵	(111)
二、传统“开七窍”运动养生的方法与作用	(111)
三、传统“开七窍”运动养生的技法	(112)
第十四节 传统亲近自然运动养生	(113)
一、传统亲近自然运动养生的人文内涵	(113)
二、传统亲近自然运动养生的功用	(114)
三、传统亲近自然养生的技法	(114)
第十五节 传统呼吸(吐纳)运动养生	(117)
一、传统呼吸(吐纳)运动养生的人文内涵	(117)
二、传统呼吸(吐纳)运动养生的功能	(117)
三、传统呼吸(吐纳)运动养生的技法	(118)
四、呼吸运动的训练及注意事项	(123)
第十六节 传统意识运动养生	(124)
一、传统意识运动养生的人文内涵	(124)
二、传统意识运动养生的功能	(124)
三、传统意识运动养生的技法	(126)
四、传统意识(念)运动养生的训练及注意事项	(129)
第十七节 校园内运动养生法	(129)
一、传统大雁仿生功	(129)
二、益气养肺功	(140)
三、视力保健运指功	(145)

第五章 传统运动养生之道

第一节 传统养生心法之道	(150)
一、传统养生之道首先从面带微笑开始	(150)

二、传统两眼平视的养生之道	(150)
第二节 传统养生身法之道	(151)
一、为何以松静站立作为开始健身姿势	(151)
二、自然的养生之道	(152)
三、养生呼吸的功夫是自上而下	(152)
四、形体养生运动的功夫是自下而上	(153)

章六章 传统四季养生法

第一节 春季养生法	(155)
一、春季的时间划分	(155)
二、春季的养生	(155)
三、春季的保健	(155)
四、春季的食物保养	(155)
第二节 夏季养生法	(157)
一、夏季的时间划分	(157)
二、初夏气候养生及保健的特点	(157)
三、盛夏气候及养生特点	(157)
四、暑夏气候及养生特点	(158)
第三节 秋季养生法	(159)
一、秋季的时间划分	(159)
二、秋季的保养	(159)
第四节 冬季养生法	(160)
一、冬季的时间划分	(160)
二、冬季的养生	(160)
三、冬季的保健	(160)
四、冬季的饮食	(161)

第七章 传统性生活(房中术)养生法

第一节 传统房中术(性生活)的养生文化内涵	(164)
第二节 传统房中术(性生活)的养生意义	(165)
一、生存的需要	(165)
二、防病、治病的需要	(165)
三、优生、优育的需要	(166)
第三节 传统养生学对性生理、性心理的研究	(166)
一、传统养生对性生理的研究	(166)

二、传统养生学对性心理的研究	(167)
第四节 关于各个年龄阶段的性养生	(168)
一、未婚青少年的性养生教育	(168)
二、新婚夫妇的性养生教育	(169)
三、中年夫妇的性养生教育	(170)
四、老年夫妇的性养生教育	(170)
附 1:强腰健足坐式八段性养生法	(171)
附 2:强腰健肾拍打功	(174)

第八章 饮饌服食养生法

第一节 传统养生对“饮饌服食”法的认识与研究	(176)
一、谨和五味	(176)
二、饮食有节	(177)
三、杂食长生	(177)
四、细嚼延年	(178)
第二节 常用食物的性能与作用	(179)
一、谷米类食物	(179)
二、豆类食物	(179)
三、奶类主要为人体提供蛋白质、维生素 A、钙和热能	(180)
四、肉类食品的营养价值	(180)
五、鱼虾类食品的营养价值	(180)
六、蛋类营养价值	(181)
七、蔬菜类的营养价值	(181)
八、水果类	(181)
第三节 生病选择吃水果	(183)
一、根据病症选择吃水果	(183)
二、根据水果的性质进行选择	(184)
第四节 传统养生随遇而安、随遇而食的原则	(184)

第九章 传统养生健脑抗衰老法

第一节 传统养生经典对抗衰老的认识	(185)
一、传统养生对心、脑的认识	(185)
二、传统养生对心(脑)的养护所在	(186)
第二节 如何体现传统养生健脑抗衰老的思想	(186)
一、健脑抗衰老从树立以人(己)为本的精神开始	(187)

二、努力创造“心”任物观察、接受、感知外部事物的条件	(187)
三、健脑抗衰老要养成“面带微笑”的生活态度	(187)
四、健脑抗衰老进食原则	(187)
五、健脑抗衰老要有一颗平常心,走养生人生活之路	(188)
六、健脑抗衰老运动养生原则是“能动能静,所以长生”	(189)
七、“养生体育处方”与健脑抗衰老运动养生原则	(190)
八、健脑抗衰老必须树立《黄帝内经》预防为主的养生思想	(190)
第三节 孙思邈养生健脑抗衰老的思想	(191)
一、抗衰之道	(191)
二、五莫八勿	(191)

第十章 适当体力劳动养生法

第一节 传统养生对体力劳动的认识	(193)
第二节 参加适当体力劳动从转变观念开始	(193)
一、首先转变劳动不是运动的观念	(193)
二、转变“劳心者治人,劳力者治于人”的观念	(194)
三、转变体力劳动容易损害健康的观念	(194)
四、转变挣钱的是劳动,不挣钱的不是劳动的观念	(194)
五、转变只知道重的活是劳动,轻的活不是劳动的观念	(194)
第三节 选择参加适当的体力劳动	(195)
一、增强自觉性	(195)
二、合理的搭配	(195)
三、参加体力劳动适量的原则	(195)
四、处理好体力劳动与养生运动、体育运动之间的关系	(195)
第四节 干好自己爱干的事情是最好的养生	(196)

第十一章 中药养生法

第一节 益气补脾抗衰老益寿的中药	(197)
一、人参	(197)
二、党参	(198)
三、黄芪	(198)
四、山药	(198)
五、白术	(199)
六、茯苓	(199)
第二节 滋阴补血抗衰老益寿的中药	(200)

一、地黄	(200)
二、何首乌	(200)
三、阿胶	(200)
四、麦冬	(201)
五、石斛	(201)
六、黄精	(202)
七、当归	(202)
八、白芍	(202)
九、枸杞子	(203)
第三节 助阳补肾抗衰老益寿的中药	(203)
一、鹿茸	(203)
二、巴戟天	(204)
三、淫羊藿	(204)
四、补骨脂	(204)
五、肉苁蓉	(205)
六、杜仲	(205)
七、续断	(206)
八、冬虫夏草	(206)
第四节 其他类抗衰老益寿的中药	(206)
一、牛膝	(206)
二、丹参	(207)
三、远志	(207)
四、三七	(208)
五、吴茱萸	(208)
六、茵陈蒿	(209)
七、泽泻	(209)
八、苍术	(209)
九、厚朴	(210)
十、香附	(210)
十一、菖蒲	(211)

第十二章 辨脏腑体系层次养生法

第一节 传统养生对证候及体质的认识	(212)
一、传统养生对脏腑证候的认识	(212)
二、传统养生对体质的认识	(212)
第二节 传统养生辨心与小肠证候及养生法则	(213)
一、主体处方	(213)

二、辨虚实	(214)
第三节 传统养生辨肺与大肠证候及养生法则	(216)
一、主体处方	(216)
二、辨虚实	(216)
第四节 传统养生辨脾与胃的证候及养生法则	(219)
一、主体处方	(219)
二、辨虚实	(219)
第五节 传统养生辨肝与胆的证候及养生法则	(222)
一、主体处方	(222)
二、辨虚实	(223)
第六节 传统养生辨肾与膀胱证候及养生法则	(226)
一、主体处方	(227)
二、辨虚实	(227)

第十三章 生活起居养生法

第一节 起居有常,安卧有方	(230)
一、起居有常	(230)
二、安卧有方	(231)
第二节 居处与衣着宜忌	(232)
一、居处适宜	(232)
二、衣着合体	(232)

下篇 传统养生育人与保健

第十四章 传统养生育人

第一节 传统养生教育的内涵	(235)
一、传统养生中素质教育的内涵	(235)
二、传统养生中的终身体育教育内涵	(237)
三、传统养生中的健康体育教育内涵	(238)
四、传统养生教学体悟	(239)
第二节 传统养生教育的原则	(242)
一、讲究人文教育的原则	(242)

二、先传道,后授业的原则	(242)
三、以人为本,回归自然的原则	(243)
四、授之以鱼,不如授之以渔的原则	(243)
五、提高生活质量,养成良好行为的原则	(243)
六、圆美、补充体育教学的不足的原则	(243)
第三节 发现传统养生体育教育	(244)
一、发现养生教育的优势	(244)
二、对传统养生体育教育的实践	(245)
三、养生体育教育	(247)
第四节 传统养生教育以提高学习、生活质量为重点	(248)
一、传授“因时养生”生物钟的道理,提高学生学习质量	(248)
二、从站、行、坐、卧的意识与行为入手,提高学生生活质量	(249)
第五节 《体育之研究》与传统养生教育	(250)
一、《体育之研究》是传统养生体育教育的经典	(250)
二、用“养生”的人文内涵剖析体育的功能与动机	(251)
三、《体育之研究》所构筑的学校养生体育教学模式	(252)
四、从复原“六段运动”分析《体育之研究》	(253)
五、从《体育之研究》发现民族传统体育学学科建设	(253)
六、《体育之研究》与其他经典的比较	(255)
第六节 从《体育之研究》人文特征谈毛泽东养生体育思想	(256)
一、《体育之研究》的人文特征	(256)
二、《体育之研究》与中国特色身体教育模式	(259)
三、《〈体育之研究〉教程》	(260)
第七节 《六段运动》何以“马步站立”为开始姿势	(260)
一、以“马步站立姿势”作为研究起点	(260)
二、“马步站立”是传统养生站立文化的一部分	(261)
三、马步站立的体式	(263)
第八节 传统养生教育与普通高校体育教学改革	(264)
一、从对东西方体育文化的认识与了解开始	(264)
二、从对目前学校体育教学的情况来看	(266)
三、养生体育教育的实践	(267)
四、体悟	(268)
第九节 传统养生教育心理问卷的设计	(268)
一、设计问卷	(268)
二、问卷内容	(268)
三、调查结果	(270)
第十节 传统养生教育教学大纲	(271)
一、关于传统养生教育教学大纲的制定	(271)

二、关于传统养生教育教学的进度	(271)
第十一节 传统养生教育教学试卷	(273)
第十二节 传统养生教育师资培训	(277)
一、传统养生教育师资培训目的	(277)
二、培训内容	(277)
三、学时	(278)
四、结业要求	(278)
五、培训原则	(278)
六、培训改变以往单纯以传授技法为主的教学模式,转变了从人文教育入手	(278)
七、传统养生健康教育论文要突出人文特征,教育人生活	(280)

第十五章 传统养生健康保健

第一节 传统养生健康处方的制定	(282)
一、传统养生健康处方制定的原则	(282)
二、传统养生健康处方的种类	(282)
三、关于运动强度的把握	(282)
四、传统养生健康咨询服务处方的格式	(284)
五、传统养生防病祛病治疗处方内容及格式	(284)
第二节 常见病症的传统养生五宝处方	(285)
一、糖尿病	(285)
二、高血压	(287)
三、慢性前列腺炎	(290)
四、感冒	(291)
五、失眠	(293)
六、咳嗽	(295)
七、大便秘结	(297)
八、更年期综合征	(298)
九、疲劳	(300)
十、减肥	(303)
第三节 介绍传统养生足底推拿疗法	(306)
一、传统养生足底推拿疗法的来源	(306)
二、传统养生足底推拿疗法的主要功能	(306)
三、传统养生足底推拿疗法的主要反射区	(307)
四、传统养生足底推拿疗法基本手法	(310)
五、传统养生足底推拿疗法适应证与禁忌证	(311)

上
篇

传
统
养
生
理
论