



运动与职场人生

尹大川 编著



北京电子科技职业学院“文化育人”系列教材
BEIJING POLYTECHNIC

21世纪高职高专规划教材★通识课系列

运动与职场人生

尹大川 编著

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

运动与职场人生/尹大川编著. —北京:中国人民大学出版社, 2013. 5
21 世纪高职高专规划教材. 通识课系列
ISBN 978-7-300-17367-2

I. ①运… II. ①尹… III. ①体育—高等职业教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 075497 号

21 世纪高职高专规划教材·通识课系列

运动与职场人生

尹大川 编著

Yundong yu Zhichang Rensheng

出版发行	中国人民大学出版社	邮政编码	100080
社 址	北京中关村大街 31 号		
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com(人大教研网)		
经 销	新华书店		
刷 印	北京东君印刷有限公司		
规 格	185 mm×260 mm 16 开本	版 次	2013 年 11 月第 1 版
印 张	8.75	印 次	2013 年 11 月第 1 次印刷
字 数	187 000	定 价	20.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

本书由北京市级专项“2011年教育教学改革”专项项目
(PXM2011_014306_113580) 资助完成

北京电子科技职业学院
“文化育人系列教材”编写指导委员会

主 任：安江英

副主任：王利明

委 员：(以姓氏笔画为序)

马盛明 (出版社)

王正飞 (出版社)

兰 蓉

朱运利

李文波 (企业)

张惠清

韩志伟

于 京

王 萍

叶 波 (出版社)

陈洪华

李友友

胡际童

蒋从根

牛晋芳 (出版社)

王 霆

刘京华

何 红

李亚杰

黄 燕 (出版社)

序 言

胡锦涛同志在庆祝清华大学建校 100 周年大会上指出，高等教育是优秀文化传承的重要载体和思想文化创新的重要源泉，要积极发挥文化育人作用。“文化育人”是一个系统工程，其核心是“育人”，既要教学生做事，又要教学生做人。教育部《关于推进高等职业教育改革创新引领职业教育科学发展的若干意见》（教职成〔2011〕12 号）指出：坚持育人为本，德育为先。高等职业学校要把社会主义核心价值观体系、现代企业优秀文化理念融入人才培养全过程，强化学生职业道德和职业精神培养，加强实践育人，提高思想政治教育工作的针对性和实效性。重视学生全面发展，推进素质教育，增强学生自信心，满足学生成长需要，促进学生人人成才。

多年来，学校致力于探索面向人人的终身就业教育规律，坚持素质性、基础性和终身性协调匹配的原则，将文化素质教育融入到人才培养体系中。通过文化育人，以文载德，以文化人，促进学生全面发展。学校启动了“文化育人系列课程及教材建设”工作，系统设计与推进文化素质课程建设，提升学生职业素养水平，增强学生可持续发展能力。

“文化育人系列课程及教材建设”是一个系统工程，目前由 4 条主线构成。思想政治类课程以“弘扬社会主义核心价值观理念和民族精神”为主线，通过辅以中华优秀传统文化、自然科学与科技、社会与文化及自我与人生等范畴的课程模块，促进学生面向人生与社会的基本见识和人文素质的养成，促进学生身心健康地做人做事，成为对创新型国家有用的人才。“三基”必修课类课程以“文化基础知识、基本技能和基本能力的培养”为主线，通过辅以各种学科竞赛，提升学生的基本文化素质，实现知识育人的目的。经济管理类选修课以“就业、创业、创新教育”为主线，通过邀请具有创新、创业经历的成功人士现场授课，以及互动式、实战式教学方法与自主式、探究式学习方法的结合呼应，让学生在创新教育与训练中感悟做人的道理和方法，反思做什么样的人、怎样做人，让社会主义核心价值观融入到学生的心里。专业群大类公选课以“产业文化、企业文化进校园、进课堂”为主线，通过辅以国内外优秀企业文化案例，使学生懂得企业文化决定着企业生存和发展的道理，让追求卓越、崇尚创新的现代企业优秀文化融入到学生的心里。

学校通过“教师自主申报”、“学校论证立项”等形式，对项目的选题、实施条件等进行充分评估，严格审核项目立项，并在项目实施过程中，做好项目跟踪检查、项目中期检查、项目结题验收等工作，确保项目的高质量完成。

此套“文化育人系列教材”突出了选题创新、结构创新、呈现方式创新，试图让学生喜欢，通过阅读和学习感染人、影响人、启迪人、培育人。“文化育人系列教材”建

设，得到了各级领导、行业企业专家及教育专家的大力支持和热心指导与帮助，在此深表谢意。相信该系列教材能为我国高等职业教育的课程模式改革与创新做出积极的贡献。

北京电子科技职业学院

副校长 安江英

2013 年 2 月

前 言

体育运动对人们的职业生涯，具有多方面影响。它既是从业者身心健康的保障，又是人际交往的重要手段，也是职业技能的基本内容，甚至还成为人们的一种精神依托。因此，体育成为学校教育的重要组成部分，伴随人们的整个学生生涯，是我国教育体系中学制最长的一门课程。虽说“终身体育”的理念早已在教育界达成共识，然而实行起来却举步维艰，且收效甚微。我们看到学生体质下滑的状况始终未能得到切实扭转，这不能不说是学校体育教育的遗憾，甚至说失职亦不为过。

作为国家级重点职业类示范院校，我们有必要、有责任，站在素质教育和职业生涯的高度，开发设计出新颖的、符合高职学生认知水平和身心特点，且能激发其参与兴趣的运动学课程，以弥补传统模式下学校体育教育的不足，进而全面提升高职学生对体育运动的认识。基于上述前提，契合“国家教育体制改革试点项目”的指导思想和总体目标，积极响应教育部关于“文化育人”的倡导，我们编写了本教材。

本教材不把提高学生运动技能作为首要指导思想，而是更加注重体育的文化因素，以知识性、趣味性和可读性为先导，追求文字优美、图文并茂，以体育的文化建构替代体质建构，力争成为学校体育教育资源的有力补充。

本教材由北京电子科技职业学院尹大川主笔，杨青、伍严、于晖、伍学明等分别参与了信息统计、资料收集整理、图片制作和部分文字修订工作，在此一并表示感谢！

限于作者学识水平，疏漏及不当之处在所难免，恳请阅者批评指正，以便我们能及时修正和不断提高。

作者

目 录

第一章 运动文化素养 更新职场健康观念	1
第一节 运动的文化渊源	3
第二节 运动的求生本能	13
第三节 运动的游戏本质	19
第四节 运动的价值功能	28
第二章 运动理论素养 指导职场健康实践	35
第一节 运动人体测量学认知	37
第二节 运动解剖学认知	45
第三节 运动心理学认知	55
第四节 运动生理学认知	62
第三章 运动能力素养 打造职场健康生活	71
第一节 运动是职场健康的保障	73
第二节 运动是职场沟通的桥梁	78
第三节 运动是职场生活的调节剂	88
第四节 运动铸造职场辉煌	92
第四章 运动实践素养 掌握职场健身方法	101
第一节 职场健康不可或缺的手段	103
第二节 有效的有氧运动健身	109
第三节 职场中的简易健身法	121
参考文献	127

运动文化素养 更新职场健康观念



第一节 运动的文化渊源

第二节 运动的求生本能

第三节 运动的游戏本质

第四节 运动的价值功能

本章提要

肢体运动作为信息交流的主要手段，虽在语言出现之后便渐渐废退，但其作为远古的文化符号，从未远离我们。本章力图以文化的视角，从对中华武术的分析、中西运动观念的阐释以及中国文化的再认入手，继而回溯人类身体运动的起源、确认运动的游戏本质，以及归纳出运动的众多功能和价值。希望通过本章的学习，学员能够站在较高的层面，将人类的运动行为作为身体文化来理解，从而全面提升运动的文化素养，并以全新的认知参与其中。

第一节 运动的文化渊源

俗话说,“一方水土养一方人”,这里的水土不单指人们赖以生存的饮食起居,还包括构成文化要素的行为方式和思想观念等。“文化创造比我们迄今为止所相信的有更加广阔和更加深刻的内涵。人类生活的基础不是自然的安排,而是文化形成的形式和习惯。正如我们历史地所探究的,没有自然的人,甚至最早的人也是生存于文化之中。”^①

给“文化”下个简单定义:文化就是一组人类群体行为规范的稳定预期和共同信念。由此可见,行为规范是构成文化差异的重要因素,于是可以断定,作为行为主要内容的身體运动,必将受到文化的极大制约和影响。

追溯人类文明的发轫,我们会惊奇地发现,东方与西方交融于公元前5世纪前后,这便是卡尔·西奥多·雅斯贝尔斯(Karl Theodor Jaspers, 1883—1969年)所称的人类历史的“轴心时代”。在不同的文明发源地,几乎同时涌现出大量的思想家,以其对人类命运前途的独到看法,形成了不同的宗教文化传统,其思想的光辉一直恩泽当代,如中国的儒学体系、古希腊的理性主义、犹太教的世界秩序思想以及古印度的佛教等。这些古代“人学思想”都站在德性主义立场上,试图建立一个弃恶扬善的“人性模型”,以便为世俗生活提供可资借鉴的道德规范和行为准则。值得我们自豪和庆幸的是,中国文化成为当今世界上唯一绵延不断、传承至今的古老文化!

中国文化何以绵延不绝?

今天,行走在山东沂蒙山区乡间小道上的老妪不期而遇,互道的问候语仍是:“食已否?”“已食!已食!”这其中蕴含着千年的文化信息。当河南安阳不识字的老妇抓起剪刀,随着飞舞的纸屑,手中展开的剪纸图案,只有在殷墟出土的器物上才能看到时,人们不禁会被如此鬼魅的文化遗产所深深折服。

首先,我们的文化传承得益于“方块汉字”这套世界上独一无二的信息符号系统。如今具备初中文化水平的人,也能意会“食已否”就是“吃饭了没有”的意思。中国的孩子只要掌握一两千个汉字,就能自由地与远古沟通,世界上再没有哪种文化能做到这一点。其次,中国文化的传承与作为我们准宗教的“祖先崇拜”密不可分。关于文化传承的话题我们放到后面去说,还是先回到文化与运动关系的讨论上来。若在中国的语境下谈及“运动”,就不得不首推中国武术了,就让我们从中国的武术文化谈起吧。

一、中国的武术文化

中国文字的发展,“象形”在先,“会意”在后。许慎在《说文解字》中对“武”的释意是:“夫武定功戡兵,故止戈为武。”“武”在殷墟甲骨文上就已出现,其有着一层

① [德] 蓝德曼:《哲学人类学》,北京,工人出版社,1998。

更深的古意，即持“戈”行“走”的士兵。武术源于战争，试想，当初商鞅实施变法，以军功进爵，造就了强秦的“虎狼之师”，“刀枪剑戟斧钺钩叉”十八般兵器作为猎取“首级”的工具，其演练方法，定然是作为彼时热门的“手艺”而盛行，那肯定不是一个“止戈为武”的时代。然而，“止戈”同“解甲归田”、“马放南山”一样，既是老百姓的期盼，又是统治者的理想追求，是所谓“天有道”的具体表现。由于其更加符合中国德性文化的要求，“武”的“止戈”寓意，备受后世所推崇，这也使得中国武术被赋予了巨大的道德担当。

儒、道作为中国人文精神的主流亘古不变，儒道思想均侧重于“心”的修炼而忽视或者蔑视肉体的行为（功能）。虽说孔子也注重“射”、“御”，但那只是为“礼”而设定的教化工具，其秉持的始终都是“怪力乱神”的思想，“劳心者治人”才是其要实现的终极目标。老庄守雌谦退，以柔弱为美，提倡“无为”、“不争”：“夫唯不争，故无尤。”而后的汉代经学、宋明理学等，也都将肉体的活动贬为“小人”、“贱人”、“野人”的行为。因此，在中国历史上，武者很少获得过如欧洲骑士或日本武士那样的社会地位。

唐代武则天设立了“武举”，可以看作是对武者的一次肯定，武术也借此以全新的面貌登上了大雅之堂。其后有兴有衰，但到底还是延续了下来。不过在漫长的历史进程中，在人们眼中，武者还是多与“鸡鸣狗盗之徒、酒浆屠夫之流”并列。当整个民族陷于危难之时，民众的尚武精神随之高涨，作为凝聚民族向心力的武术，遂为爱国志士和思想家们所推崇，其社会地位才得以迅速攀升。比如，王夫之、顾炎武、黄宗羲等名流既是武术的积极倡导者，又是身体力行者。

及至清末，面对列强的入侵，以反帝国主义及其帮凶为旗帜的义和团运动，由山东、直隶一带发起，迅速遍及全国。不过，当喝了“符水”刀枪不入的义和团战士倒在八国联军洋枪洋炮之下，成为了无能的大清朝廷的炮灰和替罪羊时，血肉之躯在枪炮面前无能为力的现实，终于宣告了冷兵器时代的结束。随着热兵器时代的到来，武术的技击功能开始减退，然而，作为千百年中华文化的载体，武术仍然在华人世界长盛不衰。

近代对尚武精神的大力倡导，肇始于鸦片战争，几乎所有的近代思想家无一不强调“强国强种”的重要，并不约而同地寄望于国民教育和尚武精神。康有为认为，“当列国争强之世，尤重尚武”；严复在救亡图存之际翻译出赫胥黎的《天演论》，向国人介绍“优胜劣汰，适者生存”的道理，要求人们以“血气体力之强”来“自强保种”；流亡日本的梁启超激昂成就《中国之武士道》一书，呼吁爱国之士以奖励尚武精神为急务；谭嗣同呼吁国民积极习武，针对中国社会教育“主静”的弊端，提出“主动”的思想，认为主静是“愚黔首之惨术”；孙中山视强身健体为国家存亡的前提——“夫将欲图国力之坚强，必先图国民体力之发达”，并为上海精武体育会题写了“尚武精神”；陈独秀更是大声疾呼，将恢复“兽性主义”作为中国教育的总方针。

上述伟人、思想家们都将传统武术作为强健国民体魄、凝聚民族精神的重要手段，但已不再像王夫之、顾炎武等那样醉心于武术细枝末节的技击技术了，因为伴随热兵器时代的到来，武术御敌征战的任务基本宣告结束，后来的“大刀向鬼子头上砍

去”，更多是出于宣传鼓动的做法。振奋民心、强健体魄才是近世武术真正的责任担当。

中国武术追求“四两拨千斤”而并非蛮力，讲究“形神兼备，内外合一”。武术与中医、京剧、书法合称为中国的四大国粹，早已深深地打上了中国传统思想的烙印。与以战胜敌手为终极目的的西方体育不同，中国武术的最高境界是使对手“心服”，这一点首先体现在一个“悟”字上。这是中国传统哲学思维所特有的认知形式，即“通过主观的内省体验，使主体与客体直接冥合，心与理合一，实现认识的突变和飞跃”。“武德”是中国武术推崇“狭义精神”的显著特色，同时也是尚礼、尚仁、尚德等“尚武精神”与中国传统道德伦理观的合和，其成为习武之人毕生追求遵循的价值取向和行为规范。随着社会的发展和科技的进步，武术技击的实用功能渐趋衰退，实际上，中国武学已成为一种有别于西方竞技体育的健身观念，其演练的目的指向就是自我陶冶性情、休养生息、延年益寿。

中国武术的发扬光大，犹如华南师范大学谭华教授在《中国体育思想史结项摘要》中所谈到的那样：传统体育现代化和中国体育融入全球化进程一个不容忽视的问题，是重建民族本位的体育话语权。这就要求我们从历史悠久的中华传统体育中整理出曾经有过并且仍然在影响着中国人的生命观、身体观、健康观和体育生活的那些观念、范畴和独特认识，并以现代科学体育话语体系为参照，建立起民族本位的体育话语体系，以实现东方体育与西方体育、传统体育与现代体育的平等对话，共同去探究人类体育文化的奥秘。

二、西方体育的传入

中世纪禁欲主义盛行的“黑暗的一千年”，使西方自古希腊建立起来的身体文化毁坏殆尽。在此期间，一切有利于增进健康的体育活动和卫生行为都被视为“罪孽”，身体成为了灵魂的附庸，表达身体的体育运动比起表达灵魂的心智思想来，自然也就显得无足轻重，西方体育一直处于最衰落的状态。那为什么发达的中国古代体育没能成为今日人类普遍的生活方式，却反而是落后的欧洲中世纪体育成为了现代体育教育的摹本？

近代西方的强盛，均可归结于波及整个欧洲的文艺复兴运动，当然体育也不例外。文艺复兴率先确立了肉体与灵魂同等重要的认识，随之而来的宗教改革，使关乎身体的体育教育在各教会学校中占据了一定地位，成为现代学校体育的最初尝试和探索。宣称“上帝已经死了”的尼采，开创了强调人生欲望和快感的身体优先论，此种论调虽并非主流，但对解除人们追求身体解放的束缚，起到了至关重要的作用。只是对禁欲主义矫枉过正，“身体”被降格为“肉体”，依然故我的二元对立观，使西方人的身体观从一端（精神）走向了另一端（肉体）。

波澜壮阔的文艺复兴运动和宗教改革运动，促发了西欧的科技革命、工业革命和资产阶级政治革命，继而推动了奠定后世西方体育优势和强势的体育革命。在现代体育思想逐渐形成的过程中，许多先驱都在努力尝试着将先进体育理念付诸实践。

文艺复兴早期的意大利人文主义者维多里若，堪称史上第一个现代体育教师。在他开办的被称为“快乐之家”的宫廷学校里，体育和所有高尚的身体锻炼行为，首次获得与科学教育同等的地位，成为高等普通教育不可或缺的内容。

捷克教育家夸美纽斯因首创体育教学班级授课制，而被一些西方学者称为“学校体育之父”。在其教学计划中，体育首次成为了教育的有机组成部分。德国教育家巴塞多在其创办的“博爱学校”中，率先将体育列为学校教育的正式课程。从维多里若到夸美纽斯再到巴塞多，在西方，现代体育教育经历了一个由上流社会到民间，继而进入学校走向普及的过程。



夸美纽斯

西方发达资本主义国家均较早地以国家法令的形式，在学校教育中确立了体育的地位。早在1809年和1814年，丹麦政府就先后命令中小学必修体操，同时还规定了教师和场地标准。1820年，瑞典政府颁布了在男子中学实施体操的命令。1844年，普鲁士颁发了在各文科中学、市立高等学校和师范学校实施体育的命令。法国先后在1872年、1880年、1887年等年份的法律中，规定各类学校需开设体育课。体育进入英国学校的时间虽然较早，但直到1885年才被列入必修课。美国有所不同，是以各州议会立法的方式对学校体育做出法律规定，从1886年俄亥俄州率先通过法案起，各州先后都以立法形式强制学校实施体育。^①

对我们而言，学校体育则完完全全属于舶来品，或将之表述为“中国新旧教育的分水岭”亦不为过。因为在我国传统师塾教育中，诸如打球、踢球、放风筝等活动，皆与赌博相提并论，明确规定不许入校门。新式学堂的兴办，才使体育步入我们的校园。不能否认的是，在学校体育传入前夕，长期闭关锁国得不到与世界同步的知识更新，使我们的学界思想僵化保守而又愚昧自大，整个中国都处在积重难返的衰败之中。

徐继畲，1795年出生于山西省五台县的一个书香门第，1826年中进士，朝考获得第一名，其因职务关系，与西方领事、传教士均有广泛的接触，很多都成了好朋友。他们带来的精美的世界地图，令徐有石破天惊之感：没想到地球原来是圆的！也就是说，在西方文艺复兴的一百多年后，中国朝考第一的大学士尚不知地球是圆的！至于芸芸黔首则可想而知了。感慨万千的徐继畲写就了《瀛寰志略》一书，影响了曾国藩、李鸿章、郭嵩焘、康有为、梁启超、严复等近代学人。



徐继畲

严复在《论今日教育应以物理科学为当务之急》中说道：“故古之中西圣贤人，皆以脩心为至重之学。中之格物、致知、诚意、正心，西之哲学、名学，皆为此方寸灵台，而后有事。人禽之别，圣愚之

① 谭华：《体育史》，北京，高等教育出版社，2005。

等，皆视此为之。百年来生理学大明，乃知心虽神明，其权操诸形气，则大讲体育之事。故洛克谓：‘教育目的，在能以康强之体，贮精湛之心。’斯宾塞亦云：‘不讲体育而徒事婷心，无异一气机然，其笋箴关键极精，而气箱薄弱不任事也。’孟子曰：‘持其志，无暴其气。’而宋儒亦以气禀之拘，与人欲之蔽，同为明德之累，皆此义也。不佞今夕所谈，趋重智、德二育。体育虽重，于此一及，不更及矣。”^①

“趋重智、德”一语道破了我们皓首穷经的封建传统教育之症结。在近代思想家心目中，国民身体是对个人和国家都具有基础性意义的最重要的因素，这使得 20 世纪的中国体育救国思潮广为流行，也为现代体育的普及提供了社会基础。历史已雄辩地证明了现代科技教育的巨大力量，短短不到两百年的时间，世界就发生了翻天覆地的变化。在整个人类历史长河中，近代的这两百年，就其单纯的时间长度而言，几乎可以忽略不计，但就人类的进步来说，近一百年是整个浩渺人类史的浓缩。我们在为生活于这个时代而庆幸的同时，断不可忘却现代体育对于帮助国人形成国民意识及现代国家意识所起到的巨大而积极的作用。

现代体育并非根植于中国，其作为一种教学手段而被纳入我国的教育制度，至今不过百年历史。最早于 1903 年开设了“体操科”；五四运动时期推行德、日军国民主义体育思想；1923 年，政府新学制课程标准起草委员会公布的《中、小学课程纲要草案》正式将学校“体操科”改为“体育课”；20 世纪 30 年代崇尚欧美的自然、实用主义体育思想；抗日战争和解放战争期间，主张国术、军事、体育三位一体的民主主义体育思想；新中国成立后，学习苏联模式；“文化大革命”中，在“全民皆兵”的号召下，将“体育课”改为“军体课”；80 年代，复学苏联；苏联解体后，转学日本。总之，外来文化的深刻烙印，使我们难以形成自己的体育教学理论体系，这是不争的事实。

三、中西运动观念之别

（一）不同的身体认识

《庄子·达生》讲了个故事：鲁国人单豹练内功，虽七十尚面若婴孩，齐国人张毅练武功，身强体壮。前者被饿虎所食，后者为病魔夺命。庄子评说：单豹练内功，虎从外面吃了他，张毅练外功，病从内里吃了他，二者均未做到内外兼顾。与庄子同时代的西方哲人德谟克利特留下名言：“身体的美若不与聪明才智相结合仅仅是某种动物性的东西。”这里，庄子所说的“内”、“外”均指向身体，而德谟克利特的“内”则是指“聪明才智”，其与作为“动物性”肌体的“外”是相分隔的。

西方讲对立统一，认为矛盾双方始终处于斗争之中，强调矛盾转化推动事物发展；中国的阴阳论追求和谐，强调通过平衡来协调双方关系。虽然阴阳论与对立统一都将世界分为相对的两方，却有着本质上的区别。就拿“人”来说，构成对立统一的双方是“精神”和“肉体”，而构成阴阳论对应关系的却是“男”和“女”。

在西方的观念中，身体是由“机械系统”（骨骼、韧带、肌肉）和维系其运转的

^① 雷欣：《北大演讲百年精华》，北京，中国档案出版社，2002。

“营养系统”（淋巴管、血管、腺体）构成的。这两大系统组成的“肉体”与“神经系统”（感觉器官、大脑、小脑）主管的“精神”形成二元对立，处于同等的地位。也就是说，“精神”独立于“肉体”而存在。

中国哲学中，人体三大系统是同质的，并不能构成阴阳关系，“精神”与“肉体”作为共生体，通过“营养系统”各自获取养分。只是“精神”养分为“天地日月之精华”，比起作为“肉体”养分的五谷杂粮来，自然要精贵许多，这或许正是我们历来轻视“肉体”的根源。

中西哲学思想的差异在医学上的体现尤其充分。比如，若是将人体一分为二，建立在解剖学基础上的西医，定然不是按矢状面分成对称的两边，就是以额状面拦腰一刀分为上下两段。而中医却将分割点置于鼻唇之间，将此处命名为“人中”，人中之下为单窍，维系解剖系统的生存，人中之上为双窍，维系“精神”（藏象系统）的生存。西医研究的是身体的单个部件（骨骼、韧带、肌肉），中医关心的却是身体各部分之间的联系，这便决定了西医以刀子、剪子、镊子、锯子等作为身体医治工具，中医采用针灸、刮痧、火罐、推拿等作为身体治疗手段。

由于对身体的认识不同，中西方对生命本体的追求也不同。西方讲究“力”：重力、阻力、推力、拉力、电力、磁力、抵抗力、消化力、感染力、号召力、注意力、理解力、说服力、吸引力、威慑力……总之，什么都是“力”。中国讲究“气”：福气、晦气、丧气、士气、喜气、勇气、泄气、运气、手气、傲气、神气、娇气、邪气、火气、脾气、胃气、胆气、豪气……总之，一切都归结于“气”。这种认知上的差异，表现在身体活动中，便使得西方着重于身体机械系统的大肌肉群运动，并痴迷于“超量恢复”的健身机理（庄子所谓的“外功”）；中国更追求神经系统的功能，专注于内气运行、导引的研究，将减少能耗、增加储能、激发潜能作为养身、健身机理。

（二）不同的人性认识

西方哲人、思想家，从赫拉克利特、德谟克利特、苏格拉底、柏拉图、亚里士多德，到伊壁鸠鲁、西塞罗，到中世纪的奥古斯丁、马丁·路德，再到近代的霍布斯、斯宾诺莎、卢梭、康德等，最后到黑格尔、马克思，对于人性的认识，几乎如出一辙、一脉相承，均认为：人性是恶的！自私是人类的本性。秉承这一思想，西方孕育出了日耳曼人、西哥特人、法兰克人、盎格鲁人、撒克逊人等，他们的精神特质和思想个性是所谓“英雄式”的：好战、勇敢、诚信、重视荣誉、慷慨、挥霍等。

我们崇尚“性善说”，《三字经》开篇明义：“人之初，性本善。”在思想形成之初的“诸子百家争鸣”时代，虽然老子、孔子、孟子主张“性善说”，却也有杨朱、荀况、韩非等持“人性利己”、“人性本恶”的观点与其抗衡，不过自汉武帝采纳董仲舒“罢黜百家，独尊儒术”的主张之后，中国的读书人（知识分子）为官场文化所囿，在漫长的两千年中，自欺欺人地把人性本善当成金科玉律来大肆鼓吹，所谓的“人性善”成为了统治者的遮羞布，使其为所欲为。在为统治者量身定制的“儒术”的熏陶下，我们追求的完美人格是：忠厚、谦和、礼让、勤勉、节约等。

中国社科院的黎鸣先生总结道：“认定人性本恶的人类，必定会诱发出以斗争求生存的行为方式，从而使人性自私的原动力向外喷放，是顺应人类自然规律的模式。而认