



王长松 教授

东南大学MOOC 《传统文化与中医养生》

第12章 运动养生



第12章 运动养生

第一讲 运动养生的概念和形式

第二讲 运动养生的机理

第三讲 运动养生的原则

第四讲 传统养生功法——八段锦

第五讲 传统养生功法——五禽戏

第六讲 传统养生功法——太极拳



第一讲 运动养生的概念和形式

- 1、运动养生的概念
- 2、运动养生的形式
- 3、传统运动养生的特点



1、运动养生的概念

运用传统的体育运动方式进行锻炼，以活动筋骨，调节气息，静心宁神，从而畅达经络，疏通气血，和调脏腑，达到增强体质，益寿延年的目的，这种养生方法称为运动养生，又称为传统健身术。



1、运动养生的概念

数千年以前，体育运动就已经被做为健身、防病的重要手段之一而广为运用。



2、运动养生的形式

传统的运动养生法，种类繁多。

有一招一式的锻炼方法，

也有众人组合的、带有竞技性质的锻炼方法；

有形成于民间，带有民俗性质的健身方法；

也有自成套路的健身方法。

归纳起来，运动养生的形式大致有两类。



(1) 形式多样的民间健身法

这些健身法大多散见于民间，方法简便，器械简单，而活动饶有趣味性。如郊游、荡秋千、放风筝、踢毽子、跳绳、登高、射箭、抖瓮、打陀螺等。



(1) 形式多样的民间健身法

这些方法，娱乐中而有运动养生的内容，无需人更多地指导、训练，简便易行，形式多样，是民间喜闻乐见的健身措施。



(1) 形式多样的民间健身法

此外，各民族都有自己的风俗传统。其中以运动健身为目的的群众性活动，则是属于具有民族特色的健身方法。如拔河、赛龙舟、摔跤、赛马、跷板、走高跷、舞龙灯、跑旱船、舞狮子以及各种各样的舞蹈等，包括广场舞即属此类。



(1) 形式多样的民间健身法

这种运动的特点，人数众多，具有竞技性质，由于各民族的风俗习惯不同，各有特定的季节、时间来开展这种群众性、普及性的活动。



(2) 自成套路的系统健身法

这类运动健身方法往往是建立在民间健身法基础之上，在一定理论指导之下，有目的、有具体要求，需要经过学习和训练才能掌握。有一系列的连续动作，可以使人体各部分得到全面、系统的锻炼，是传统运动养生法中较高层次的健身运动。



(2) 自成套路的系统健身法

自成套路的健身法大多源于道家和佛家，由于世代相传，又不断得到充实和发展，因而形成了各种不同流派。



①道家健身术

道家健身术其理论源于老、庄，主张以养气为主，以提高生命能力，提出了“导引”、“养形”，强调练气以养生的观点。

具有代表性的道家健身功法：“五禽戏”、八段锦、太极拳等。



②佛家健身术

佛家健身术源于禅定修心，为保证“坐禅”的顺利进行，便需要采取一些手段，以活动筋骨、疏通血脉。

于是，逐渐形成了佛家的健身功法，其具有代表性有易筋经、心意拳、少林拳等。



③中国武术：

有少林、武当之别。武术首先是强身增力，着眼于健身。

包括徒手的各种拳、掌、脚，
使用器械的剑、棍、刀、枪、鞭、钩。



第二讲 传统运动养生的特点

- 1、以中医理论指导健身运动
- 2、注重意守、调息和动形的谐调统一
- 3、融导引、气功、武术、医理为一体



1、以中医理论指导健身运动

以中医的阴阳、气血、脏腑、经络等理论为基础；

以养精、练气、调神为运动的基本要点；

以动形为基本锻炼形式。



1、以中医理论指导健身运动

以阴阳理论指导运动的虚、实、动、静；

用开阖升降指导运动的屈伸、俯仰；

用整体观念说明运动健身中形、神、气、血、表、里的协调统一。

所以，健身运动的每一招式，都是与中医理论密切相关。



2、注重意守、调息和动形的谐调统一

强调意念，呼吸和躯体运动的配合，即所谓意守、调息、动形的统一。

意守指意念专注；

调息指呼吸调节；

动形指形体运动。



2、注重意守、调息和动形的谐调统一

统一是指三者之间的谐调配合，要达到形、神一致，意、气相随，形、气相感，使形体内外和谐，动静得宜，方能起到养生、健身的作用。



3、融导引、气功、武术、医理为一体

千百年来，人们在养生实践中总结出许多宝贵的经验，使运动养生不断地得到充实和发展，形成了融导引、气功、武术、医理为一体的具有中华民族特色的养生方法。

源于导引气功的功法加：五禽戏、八段锦等；

源于武术的功法如：太极拳、太极剑等。



3、融导引、气功、武术、医理为一体

无论哪种功法，都讲求调息、意守、动形，都是以畅通气血经络、活动筋骨、和调脏腑为目的。

融诸家之长为一体，则是运动养生的一大特点。



第三讲 运动养生的机理

“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。”

——《吕氏春秋》

人的精气血脉以通利流畅为贵，若郁而不畅达，则百病由生。



第三讲 运动养生的机理

“人体欲得劳动，但不得使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”

——华佗

华佗创立五禽戏，指导人们用运动锻炼的方法去强身健体，祛病延年。



第三讲 运动养生的机理

“人欲劳于形，百病不能成”；

“养生之道，常欲小劳”。

—— 孙思邈



精、气、神为人体“三宝”，与生命活动息息相关。运动养生则紧紧抓住了这三个环节：调意以养神；调息以练气；运动以练体。



调意识以养神，以意领气；调呼吸以练气，以气行推动血运，周流全身；以气导形，通过形体、筋骨关节的运动，使周身经脉畅通。



一方面通过形体、筋骨关节的运动，使周身经脉气血畅通，五脏六腑、四肢百骸、形体官窍得到充分的营养；

另一方面通过呼吸吐纳、静神以练气，使气行推动血行而周流全身。

最终达到形神兼备，百脉流畅，内外相和，脏腑协调的“阴平阳秘”状态。以此增进机体健康，保持旺盛的生命力。



现代研究证明，经常而适度的体育锻炼有以下作用：

①可促进血液循环，改善大脑的营养状况，促进脑细胞的代谢，使大脑的功能得以充分发挥，从而有益于神经系统的健康，有助于保持旺盛的情力和稳定的情绪。



现代研究证明，经常而适度的体育锻炼有以下作用：

②使心肌发达，收缩有力，促进血液循环，增强心脏的活力及肺脏呼吸功能，改善末梢循环。

③增加膈肌和腹肌的力量，促进胃肠蠕动，防止食物在消化道中滞留，有利于消化吸收。



④可促进和改善体内脏器自身的血液循环，有利于脏器的生理功能。

⑤可提高机体的免疫机能及内分泌功能，从而使人体的生命力更加旺盛。



⑥增强肌肉关节的活力，使人动作灵活轻巧，反应敏捷、迅速。

勤运动，常锻炼，已成为广大人民健身防病的重要措施。



第四讲 运动养生的原则

- 1、掌握运动养生的要领
- 2、强调适度，不宜过量
- 3、提倡持之以恒，坚持不懈



1、掌握运动养生的要领

注意意守、调息、动形的统一。最关键的是意守，只有精神专注，方可宁神静息，呼吸均匀，导气血运行。

三者的关系：以意领气，以气动形。

在锻炼过程中，内炼精神、脏腑、气血；外炼经脉、筋骨、四肢，使内外和谐、气血周流，整个机体可得到全面锻炼。



2、强调适度，不宜过量

运动量太小则达不到锻炼目的，起不到健身作用；太大则超过了机体耐受的限度，使身体因过劳而受损。

“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳”。

——孙思邈·《千金要方》



2、强调适度，不宜过量

西方一家保险公司调查了五千名已故运动员的生前健康状况后发现，其中有些人40~50岁左右就患了心脏病，许多人的寿命竟比普通人短。这是因为剧烈运动会破坏人体内外运动平衡，加速某些器官的磨损和生理功能的失调，结果缩短生命进程，出现早衰和早夭。所以，运动健身强调适量的锻炼，要循序渐进，不可急于求成。操之过急，往往欲速而不达。



3、提倡持之以恒，坚持不懈

锻炼身体并非一朝一夕的事，要经常而不间断。只有持之以恒、坚持不懈，才能收到健身效果，三天打鱼两天晒网是不会达到锻炼目的。运动养生不仅是身体的锻炼，也是意志和毅力的锻炼。



第五讲 传统养生功法——八段锦

八段锦是由八种不同动作组成的健身术，故名“八段”。因为这种健身功作可以强身益寿，祛病除疾，其效果甚佳，有如展示给人们一幅绚丽多彩的锦缎，故称为“锦”。



八段锦

八段锦是我国民间广泛流传的一种健身术，据有关文献记载已有八百多年历史。早在南宋时期，即已有《八段锦》专著。明代以后，在有关养生专着中，多有记载，如冷谦《修龄要》、高濂《遵生八笈》等书中，都有八段锦的内容。清代的潘霞在其著作《卫生要求》中，将八段锦改编为“十二段锦”。此外，尚有“文八段”（坐式）和“武八段”（立式）等不同形式。



八段锦

由于八段锦不受环境场地限制，随时随地可做，术式简单易记易学，运动量适中，老少皆宜，而强身益寿作用显著，故一直流传至今，仍是广大群众所喜爱的健身方法。也是中医院校师生必修的锻炼功法。



1、养生机理

八段锦属于古代导引法的一种，是形体活动与呼吸运动相结合的健身法。活动肢体可以舒展筋骨，疏通经络；与呼吸相合，则可行气活血、周流营卫、斡旋气机，经常练习八段锦可起到保健、防病治病的作用。



1、养生机理

《老老恒言》云：“导引之法甚多，如八段锦……之类，不过宣畅气血、展舒筋骸，有益无损”。

八段锦的每一段都有锻炼的重点，而综合起来，则是对五官、头颈、躯干、四肢、腰、腹等全身各部位进行了锻炼，对相应的内脏以及气血、经络起到了保健、调理作用，是机体全面调养的健身功法。



2、练功要领

(1) 呼吸均匀

要自然、平稳、腹式呼吸。

(2) 意守丹田

精神放松，注意力集中于脐。

(3) 柔刚结合

全身放松，用力轻缓，切不可用僵力。



3、具体内容

双手托天理三焦，
左右开弓似射雕，
调理脾胃需单举，
五劳七伤往后瞧，



3、具体内容

摇头摆尾去心火，
背后七颠百病消，
攢拳怒目增气力，
两手攀足固肾腰。



第六讲 传统养生功法——五禽戏

禽，在古代泛指禽兽之类动物，五禽，是指虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽。戏，即游戏、戏耍之意。所谓五禽戏，就是指模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的动作，组编而成的一套锻炼身体体的功法。



五禽戏

以模仿禽兽动作来达到健身目的的方法，最早见于战国时期。而五禽戏之名相传出自华佗。

《后汉书·方术传》载，华佗云：“我有一术，名五禽之戏，一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引”。

随着时间的推移，辗转传授，逐渐发展，形成了各种流派的五禽戏，流传至今。



1、养生机理

五禽戏属古代导引术之一，它要求意守、调息和动形谐调配合。

意守可以使精神宁静，神静则可以培育真气；

调息可以行气，通调经脉；

动形可以强筋骨，利关节。

由于是模仿五种禽兽的动作，所以，意守的部位有所不同，动作不同，所起的作用也有所区别。



1、养生机理

虎戏即模仿虎的形象，取其神气、善用爪力和摇首摆尾、鼓荡周身的动作。要求意守命门，命门乃元阳之所居，精血之海，元气之根、水火之宅，意守此处，有益肾强腰，壮骨生髓的作用，可以通督脉、去风邪。



1、养生机理

鹿戏即模仿鹿的形象，取其长寿而性灵，善运尾闾，尾闾是任、督二脉通会之处，鹿戏意守尾闾，可以引气周营于身，通经络、行血脉、舒展筋骨。



1、养生机理

熊戏即模仿熊的形象，熊体笨力大，外静而内动。要求意守中宫（脐内），以调和气血。练熊戏时，着重于内动而外静。这样，可以使头脑虚静，意气相合，真气贯通，且有健脾益胃之功效。



1、养生机理

猿戏即模仿猿的形象，猿机警灵活，好动无定。练此戏就是要外练肢体的灵活性，内练抑制思想活动，达到思想清静，体轻身健的目的。要求意守脐中，以求形动而神静。



1、养生机理

鸟戏又称鹤戏，即模仿鹤的形象，动作轻翔舒展。练此戏要意守气海，气海乃任脉之要穴，为生气之海；鹤戏可以调达气血，疏通经络，活动筋骨关节。



1、养生机理

五禽戏的五种功法各有侧重，但又是一个整体，一套有系统的功法，如果经常练习而不间断，则具有养精神、调气血、益脏腑、通经络、活筋骨、利关节的作用。神静而气足，气足而生精，精足而化气动形，达到精、气、神的合一，则可以收到祛病、健身的效果。



2、练功要领

(1) 全身放松

练功时，首先要全身放松，行绪要轻松乐观。乐观轻松的情绪可使气血通畅，精神振奋；全身放松可使动作不致过分僵硬、紧张。



2、练功要领

(2) 呼吸均匀

呼吸要平静自然，用腹式呼吸，均匀和缓。吸气时，口要合闭，舌尖轻抵上腭。吸气用鼻，呼气用嘴。



2、练功要领

(3) 专注意守

要排除杂念，精神专注，根据各戏意守要求，将意志集中于意守部位，以保证意、气相随。



2、练功要领

(4) 动作自然

五禽戏动作各有不同，如熊之沉缓、猿之轻灵、虎之刚健，鹿之温驯、鹤之活泼等等。练功时，应据其动作特点而进行，动作宜自然舒展，不要拘紧。



第七讲 传统养生功法——太极拳

太极拳是我国传统的健身拳术之一。由于其动作舒展轻柔，动中有静，圆活连贯，形气相随，外可活动筋骨，内可流通气血，谐调脏腑，故不但用于技击、防身，而且更广泛地用于健身防病，深为广大群众所喜爱，是一种行之有效的传统养生法。



太极拳

太极拳以“太极”为名，系取《易·系辞》中：“易有太极，是生两仪”之说。“太极”指万物的原始“浑元之气”。其动而生阳，静而生阴，阴阳二气互为其根，此消彼长，相互转化，不断运动则变化万千。因而太极图呈浑圆一体，阴阳合抱之象。



太极拳

太极拳正是以此为基础，形体动作以圆为本，一招一式均由各种圆弧动作组成。故观其形，连绵起伏，动静相随，圆活自然，变化无穷；在体内，则以意领气，运于周身，如环无端，周而复始。



太极拳

意领气，气动形，内外合一，形、神兼备，浑然一体。以“太极”哲理指导拳路，拳路的一招一式又构成了太极图形。拳形为“太极”，拳意亦在“太极”，以太极之动而生阳，静而生阴，激发人体自身的阴阳气血达到“阴平阳秘”的状态，使生命保持旺盛的活力，这就是太极拳命名的含义所在。



太极拳

太极拳的起源及创始者至今尚待考证，就文献及传说而言，众说纷纭。有云南北朝时即有太极拳；有云创始者为唐代许宣平，有云宋代张三峰，有云明代张三丰，也有以为始于清代陈王庭和王宗岳者，究竟如何，尚无确论。

太极拳

然而，能比较清楚地论及师承脉络，分支流派者，当在明末清初。此后，即有陈氏太极之说，后由陈长兴传弟子杨露蝉经改编而形成杨氏太极拳。后来，又从杨氏太极派生出吴式（吴鉴泉）太极拳、武式（武禹襄）太极拳和孙式（孙禄堂）太极拳。目前，国家体委普及的太极拳，即是以杨振太极拳改编的。



太极拳

可以看出，太极拳的发展是经历了长期的充实、演变。百余年前，太极拳较为重视技击，时至今日，则发展为技击、健身、医疗并重的拳术，因而，深受广大群众的喜爱和欢迎。



1、养生机理

太极拳是一种意识、呼吸、动作密切结合的运动，“以意领气以气运身”，用意念指挥身体的活动，用呼吸协调动作，融武术、气功、导引于一体，是“内外合一”的内功拳。



1、养生机理

(1) 重意念，使神气内敛。

练太极拳要精神专注，排除杂念，将神收敛于内，而不被他事分神。神内敛则“内无思想之患”而精神得养、身心欢快；精神宁静、乐观，则百脉通畅，机体自然健旺。《素问·上古天真论》云：“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来。”



(2) 调气机，以养周身。

太极拳以呼吸协同动作，气沉丹田，以激发内气营运于身。张景岳云：“上气海在膻中，下气海在丹田，而肺肾两脏所以为阴阳生息之根本”。肺、肾协同，则呼吸细、匀、长、缓。这种腹式呼吸不仅可增强和改善肺的通气功能，而且可益肾而固护元气。丹田气充，则鼓荡内气周流全身，脏腑、皮肉皆得其养。



(3) 动形体，以行气血。

太极拳以意领气，以气运身，内气发于丹田，通过旋腰转脊的动作带动全身，即“以腰为轴”、“一动无有不动”。气经任、督、带、冲诸经脉上行于肩、臂、肘、腕、下行于胯、膝、踝，以至于手足四末，周流全身之后，气复归于丹田，故周身肌肉、筋骨，关节、四肢百骸均得到锻炼。具有活动筋骨，疏通脉络，行气活血的功效。



由于太极拳将意、气、形结合成一体，使人身的精神、气血、脏腑、筋骨均得到濡养和锻炼。达到“阴平阳秘”的平衡状态，所以能起到有病治病，无病健身的作用，保证人体健康长寿。恰如《素问·上古天真论》所说：“提挈天地、把握阴阳、呼吸精气，独立神守。肌肉若一，故能寿敝天地”。太极拳之所以能够养生，道理也正在于此。



2、练功要领

(1) 神静、意导

练习太极拳，要始终保持神静，排除思想杂念，使头脑静下来，全神贯注，用意识指导动作。神静才能以意导气，气血才能周流。



2、练功要领

(2) 含胸拔背、气沉丹田

含胸，即胸略内涵而不挺直；拔背，即指脊背的伸展。能含胸则自能拔背，使气沉于丹田。



2、练功要领

(3) 沉肩坠肘、体松

身体宜放松，不得紧张，故上要沉肩坠肘，下要松胯松腰。肩松下垂即是沉肩；肘松而下坠即是坠肘；腰胯要松，不宜僵直板滞。体松则经脉畅达，气血周流。



2、练功要领

(4) 全身谐调、浑然一体

太极拳要求根在于脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，只有手、足、腰协调一致，浑然一体，方可上下相随，流畅自然。外动于形，内动于气，神为主帅，身为驱使，内外相合，则能达到意到、形到、气到的效果。



2、练功要领

(5) 以腰为轴

太极拳中，腰是各种动作的中轴，宜始终保持中正直立，虚实变化皆由腰转动，故腰宜松、宜正直，腰松则两腿有力，正直则重心稳固。



2、练功要领

(6) 连绵自如

太极拳动作要轻柔自然，连绵不断，不得用僵硬之拙劲、宜用意不用力。动作连绵，则气流通畅；轻柔自然，则意气相合，百脉周流。



2、练功要领

(7) 呼吸均匀

太极拳要求意、气、形的统一和谐调，呼吸深长均匀十分重要，呼吸深长则动作轻柔。一般说来，吸气时，动作为合；呼气时，动作为开。呼吸均匀，气沉丹田，则必无血脉僨胀之弊。



3、具体内容

太极拳的流派很多，各有特点，架式也有新、老之分。当前，比较简便易学的，就是“简化太极拳”，俗称“太极二十四式”。



3、具体内容

各式名称为：①起势，②左右野马分鬃，③白鹤亮翅，④左右搂膝拗步，⑤手挥琵琶，⑥左右倒卷肱，⑦左揽雀尾，⑧右揽雀尾，⑨单鞭，⑩云手，(11)单鞭，(12)高探马，(13)右蹬脚，(14)双峰贯耳，(15)转身左蹬脚，(16)左下势独立，(17)右下势独立，(18)左右穿梭，(19)海底针，(20)闪通臂，(21)转身搬拦捶，(22)如封似闭，(23)十字手，(24)收势。