

第14章 雅趣养生



第14章 雅趣养生

第一讲 雅趣养生及其意义

第二讲 音乐和歌唱养生

第三讲 琴棋书画与养生

第四讲 垂钓和花鸟养生

第五讲 旅游养生法



第一讲 雅趣养生及其意义

- 1、什么是雅趣养生？
- 2、雅趣养生有何意义？
- 3、进行雅趣养生需注意什么？



1、什么是雅趣养生？

雅趣养生又称娱乐养生，是通过培养业余爱好、运用各种娱乐方式来调养身体的一种养生方法。

娱乐活动内容丰富，形式多样。常用于养生的包括琴棋书画、花木鸟鱼、旅游观光、音乐歌唱、舞蹈、垂钓等。



2、雅趣养生有何意义？

雅趣养生将养生与娱乐有机结合，寓养于乐，身心兼养。首先，用于雅趣养生的各种娱乐活动，内容健康，情趣高雅，生动活泼。在轻松愉快的环境和气氛中，给人以美的享受。因而具有益智养心、怡养神情的作用。第二，娱乐活动形式多样，动静结合，刚柔相济，既可调养心神，又能活动筋骨，因而具有形神兼养的作用。第三，娱乐养生活活动主要在业余时间进行，能够调剂和丰富我们的生活。



3、进行雅趣养生需注意什么？

- (1) 因人而异
- (2) 保持轻松愉快的心情
- (3) 掌握和谐适度的原则



(1) 因人而宜

根据不同的年龄、职业、生活环境、文化修养、性格、气质，选择合适的娱乐形式，如此才能达到预期效果。



(2) 保持轻松愉快的心情

只求调养身心，切勿争强好胜，勿做力不从心的活动，以免伤害身体。



(3) 掌握和谐适度的原则

娱乐太过，也会影响健康。如《素问·上古天真论》所谓：“务快其心，逆于生乐”。背离养生之道的娱乐行为，对身体健康无益。因此不可过度沉迷。



第二讲 音乐和歌唱养生

- 1、养生方法
- 2、养生机理
- 3、注意事项
- 4、如何辨证选歌以养生



1、养生方法

(1) 欣赏音乐

(2) 演奏乐器

(3) 歌唱



2、养生机理

- (1) 抒发情感，调节情志
- (2) 调和血脉，怡养五脏
- (3) 动形健身
- (4) 其它作用



(1) 抒发情感，调节情志

音乐用其特殊的语言形式，满足了人们宣泄情绪，表达愿望的需求，而情感的适当抒发对人的健康十分有利。

音乐通过其旋律的起伏和节奏的强弱调节人的情志。



(1) 抒发情感，调节情志

不同的音乐有不同的生理、心理、神经和社会效应。特别是对人心理的影响：

安神镇静：《春江花月夜》《月夜》《催眠曲》

兴奋开郁：《喜相逢》《喜洋洋》《假日的海滩》

宣悲消气：《红河水》《小胡茄》《二泉映月》

养心益智：《阳关三叠》《江南丝竹》《空山鸟语》

娱神益寿：《高山流水》《梅花三弄》《百鸟行》



(1) 抒发情感，调节情志

“声音感人之道，其效力速于训话与身教……况丝竹能陶冶性情，讴歌能发抒抑郁，故无论男女，当职业余之时，或安弦操漫，或铁板铜琶，或引吭高歌，或曼声徐度，于身心二者，交有裨益”。

——《寿世全书》



(1) 抒发情感，调节情志

音乐使人的感情得以宣泄，情绪得以抒发，因而令人消愁解闷，心绪安宁，胸襟开阔，乐观豁达。正如音乐家冼星海所说：“音乐，是人生最大的快乐；音乐，是生活中的一股清泉，是陶冶性情的熔炉”。



(2) 调和血脉，怡养五脏

《乐记》说：“音乐者，流通血脉，动荡精神，以和正心也”。音乐通过调节情志，使人欢悦，故而令周身脉道通畅，气血调达。



(2) 调和血脉，怡养五脏

古人认为五声音阶中的宫、商、角、徵、羽五音，分别与五脏相应。宫音悠扬谐和，助脾健运，促进食欲；商者铿锵肃劲，善制躁怒，使人安宁；角音条畅平和，善消忧郁，助人入眠；徵音抑扬咏越，通调血脉，抖擞精神；羽音柔和透彻，发人遐思，启迪心灵。



(2) 调和血脉， 怡养五脏

五音：宫、商、角、徵、羽

简谱：1、 2、 3、 5、 6

五脏：脾、肺、肝、心、肾

五官：口、鼻、眼、舌、耳

五方：中、西、东、南、北

音乐具有调和血脉， 谐调五脏的功能。



(3) 动形健身

演奏乐器，闻歌起舞，引吭高歌，均能够动形健身。歌唱或演奏都需要付出一定的体力，而且是全神贯注，这几乎相当于做健身运动。因此，唱歌或演奏本身就是一种活动治疗。这对于不宜做强烈运动的老人来说，显然是一种强度合适的健身活动。



(3) 动形健身

吹、拉、弹、拨各种不同的乐器，可以心手并用，既抒发情感，也活动肢体。手指的活动还可以健脑益智。

在音乐优美的旋律中，舒展身体，轻歌漫舞，能使人情动形动，畅情志而动筋骨，从而达到动形健身的目的。



(4) 其它作用

调整激素分泌：现代研究表明，音乐的活动中枢在大脑皮层右侧颞叶。轻松、欢快的音乐能促使人体分泌一些有益于健康的活性物质，从而调节血流量和兴奋神经细胞。

调节生物节律：人体有种种周期性生理节律，如心跳，呼吸，胃肠蠕动等，统称为生物节律。音乐的旋律与节奏可以调节人体生物节律，故对健康有益。



镇静和镇痛：从临床研究看来，音乐明显表现了镇痛、镇静、降血压等多方面的作用。这很可能是通过神经体液因素而发挥作用的。

道德感化作用：音乐“通乎政而改风平俗”，“正音”可使人之间和敬相亲和顺，而“淫音”则乱世乱心。所谓“音正而行正”。荀子在《乐论》中讲，音乐心理作用的特点是“入人也深，化人也速”。所以，优秀的音乐作品能鼓舞人，也有利于身心健康。



3、注意事项

(1) 因时制宜

(2) 因人制宜

(3) 注意情绪变化



(1) 因时制宜

根据不同情况选择合适的音乐：

进餐时，欣赏轻松活泼的乐曲，可促进消化吸收；

临睡前，听缓慢悠扬的乐曲，有利于入睡；

工间休息时，听欢乐、明快的乐曲，可解除疲劳。



(2) 因人制宜

根据个人身体情况，选择曲目。

老年人，体弱者及心脏病患者，宜选择慢节奏的乐曲；

年青人宜选择强节奏的乐曲等等。

结合个人爱好。无论民族乐、管弦乐，还是地方戏曲，均以个人喜好为原则。



(3) 注意情绪变化

练习、演奏乐曲，要在心闲气静之时，方能达到养生健身的目的；情绪波动，忧伤恼怒之时，以暂不弹奏为佳。



4、如何辨证选歌以养生

根据您的身体状况辨证选乐

了解您的音域音色

重视您的聆听感受

避免低俗、幼稚、卿卿我我、小感觉
及难度过大的歌曲

注意选择合适的调子



第三讲 琴棋书画与养生

琴、棋、书、画，被古人称为四大雅趣，也是娱乐养生的主要形式和方法。它将艺术、感情交融在一起，既有强烈的感染力，又有明显的养生作用。



第三讲 琴棋书画与养生

- 1、 养生方法
- 2、 养生机理
- 3、 注意事项



1、养生方法

- (1) **抚琴**：古琴、古筝、琵琶、二胡、吉他、钢琴、笛、笙、箫、埙、萨克斯、小提琴.....
- (2) **弈棋**：围棋、中国象棋、国际象棋、五子棋、军棋.....
- (3) **习书**：毛笔书法、硬笔书法、巨笔书法.....
- (4) **作画**：中国画、工笔画、油画、漫画、素描、立体化、彩绘.....



2、养生机理

- (1) 转移心思，忘却烦恼
- (2) 宣泄郁愤，抒发感情
- (3) 宁心安神，专心致志
- (4) 健脑益智，畅通气血
- (5) 陶冶性情，提升品位



(1) 转移心思，忘却烦恼

弈棋之时，精神专一，意守棋局，杂念皆消，烦恼皆忘。

书画活动引人入胜，自会“用心不杂，乃是入神要路”，忘却烦恼。

练习书画之时，使身体经常处于内意外力的“气功状态”，使人神形统一，并能令人静思凝神，心气内敛，这也是排除不良因素干扰的一个重要方面。



(2) 宣泄郁愤，抒发感情

习练和演奏古琴、古筝、琵琶、二胡、吉他，以及引吭高歌，最能宣泄郁愤。音乐用其特殊的语言形式，满足了人们宣泄情绪，表达愿望的需求，而情感的适当抒发对人的健康十分有利。

十面埋伏、临安遗恨、渔光曲。



(3) 宁心安神，专心致志

下棋是一种静中有动、外静内动的活动，需要凝神静气、全神贯注，神凝则心气平静，专注则杂念全消。而棋局的变化，可以锻炼人的应变能力，既是一种休息、消遣，也是一种益智养性的活动。

书画活动可以使心理达到平衡。唐代大书法家欧阳询认为：“莹神静虚，端己正容，秉笔思生，临池志逸”。作画习书必须用意念控制手中之笔，“用心不杂，乃是入神要路”。绝虑凝神，志趣高雅，便能以“静”制“动”。



(4) 健脑益智，畅通气血

下棋是一种有兴趣有意义的脑力活动，棋盘上瞬息万变的形势，要求对弈者全力以赴，开动脑筋，以应不测，两军对垒，这是智力的角逐，行兵布阵，是思维的较量。经常下棋，能锻炼思维，保持智力聪慧不衰。



(4) 健脑益智，畅通气血

书法重在字的间架结构变幻及笔力、气势；而中国画则重在丹青调配，浓淡布局。但其本质都在于追求意、气、神，讲究章法、布局。所调意，指意境；气指气势；神指神态。讲意境，即要求静息凝神，精神专注，杂念全消，一意于构思之中。讲气势，要求全神贯注，气运于笔端，令作品在笔墨挥洒之间一气呵成。讲神态，是指意境、气势的集中表现。



(5) 陶冶性情，提升品位



第四讲 垂钓和花鸟养生

- 1、养生方法
- 2、养生机理
- 3、注意事项



1、养生方法

(1) 种植花木

(2) 饲养鸟类

(3) 垂钓



2、养生机理

- (1) 锻炼身体
- (2) 陶冶情趣
- (3) 练意养神
- (4) 磨炼意志



(1) 锻炼身体

种植花木需要劳作，养鸟需要遛鸟，钓鱼往往要远足水边，才能寻到垂钓的好地方。不论是步行，还是骑车前往，这本身就是一种身体锻炼，行至途中，已想到鱼儿上钩，此番情趣，使人周身轻松。



(2) 陶冶情趣

饲养花鸟本身就是营造一种和谐美好的气氛，垂钓的环境多处于群山环抱、绿林深处或秀水清溪地，这种环境使人摆脱城市的喧闹及空气污染，令人安静，悠然自得。



(3) 练意养神

垂钓时身体极度放松，这是形松体静，但另一方面，思想必须集中。若思绪纷杂，即使有鱼也难钓到。钓鱼时应脑、手、眼配合，静、意、动相助，眼、脑专注于浮标，形体虽静，而内气实动，这种动静结合，使一小部分神经活动，而大部分脑神经得到充分休息。对提高视觉力和头脑灵敏性均有好处。



(4) 磨炼意志

钓鱼需耐心和细心。稳坐钓鱼船的稳字，就是一个很好的概括。钓鱼不可性急，不求收获，但求意境。若一味追求钓到大鱼，反而心躁性浮，于健康不利。应将钓鱼视为磨炼意志、克服急躁情绪的手段，培养稳重的性格。



3、注意事项

- (1) 养花健身的原则
- (2) 垂钓的注意事项



(1) 养花健身的原则

家庭养花，是一件富有情趣的活动。但也应注意以下几方面。

①因室养花：室内养花，应根据居室条件，不可培养太多。如果窗台上摆满花草，影响阳光照射，使人得不到必要的室内阳光。



(1) 养花健身的原则

②注意观察，随时更换：有些花草分泌的香精油会使某些人头通，或使患有支气管哮喘的病人发病，会对花粉过敏的人，室内不宜放花，遇有这种情况，应立刻移至户外或更换别种花卉。还有些花如天竺葵、金盏花、报春花等不可用手去摸，以免患过敏性皮炎或湿疹。



(2) 垂钓的注意事项

①风湿症和体质虚寒者不宜。因近水可使病情加重，身体不适。

②注意安全，不要坐在潮湿处，以免染病。

③时间适度，要注意时间不可过长，不应太专注于此，更不应未钓到鱼而垂头丧气，这样，就破坏了垂钓的良好初衷。

④最好多人结伴，与野游、野炊等活动结合，更为有趣。



第五讲 旅游养生法

- 1、 养生方法
- 2、 养生机理
- 3、 注意事项



1、养生方法

旅游是娱乐养生的内容之一。历代养生家多提倡远足郊游，道家、佛家的庵、观、寺、庙也多建立在环山抱水，风景幽美的地方，以得山水之清气，修身养性。旅游不仅可以一览大好河山之壮丽景色，而且还能借以舒展情怀，心胸开阔，锻炼身体，增长见识，是一种有益于身心调养的活动。



2、养生机理

旅游是一种有益于身心的综合运动，不仅可以欣赏自然美景，又可锻炼身体，更可以开阔眼界，拓展知识。

- (1) 领略自然风光，呼吸新鲜空气
- (2) 增长见识，陶冶性情，
- (3) 活动筋骨，畅汗排毒，锻炼体魄
- (4) 忘却琐事烦恼，获得精神享受



2、养生机理

古人非常推崇远足郊游活动，特别是文人墨客，游山玩水之间，佳句诗作乃生。



3、注意事项

(1) 根据季节选择活动内容和地点：春季天地气清，春芽初萌，自然界充满生机。应自然之生机——踏青。夏季天气炎热，暑热难耐——去海滨或森林，避暑养气。夏季旅游外出也应择时而往，避免太阳直射，尤避长时间在阳光下暴露。傍晚时分，泛舟湖上，观赏荷花，能使人顿感凉爽。秋高气爽的季节，是旅游的最佳时候。无论登山临水，还是游览古迹，均不失为最使人惬意的黄金季节。冬季，雨雪偏多，一般不宜远游，但近处踏雪赏梅，观冰山玉树，也颇有情趣。



3、注意事项

(2) 做好必要的知识储备：应提高文化和鉴赏水平：如果文化素养太差，鉴赏水平会受到影响，有时还会直接破坏旅游兴致。很多古代文化中的奥秘，只有深入其中，才能体会其绝妙。游风景名胜，从某种角度说，是在看一部历史。鉴赏水平提高了，就能深谙风景名胜的内在美，从而使旅游获得最佳的养生效果。



3、注意事项

(3) 慢下来

(4) 注意安全，避免意外。

