

·民族传统体育·

## 东方传统体育健身使命新说

张永军, 杨秀清, 宋光春, 李鸣晓, 刘 瑛

(山东理工大学 体育系, 山东 济南 255049)

**摘 要:**结合新时代提出的多维健康观和生命观,对以“形神兼练”、“性命双修”为核心,以呼吸、意念及肢体运动的完美配合为基本特征的东方传统体育进行分析,统计中国历代帝王和道教相关人物的寿命,说明以强调人类肉体与精神统一、“天人合一”为指导思想的传统体育锻炼方法在人体健康方面有着显著效果,面对日益高涨的通过体育促进健康、关爱生命的大众体育健身热潮,东方传统体育必将以独特的方式对人类的健康长寿发挥更大的作用。

**关 键 词:**东方传统体育;健康长寿;保健;养生;锻炼方法

中图分类号:G80 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2004)04-0059-03

### The new historical mission of eastern traditional sports' task

ZHANG Yong-jun, YANG Xiu-qing, SONG Guang-chun, LI Ming-xiao, LIU Ying

(Department of Physical Education, Shandong University of Technology, Jinan 255049, China)

**Abstract:** Integrating the new views of multidimensional health and life, the present study analyzed the eastern traditional sports, featured by the perfect cooperation of breath, idea and limbs sports, as well as the core pitch of “both physical and mental practice” and “both soul and carnival construction”, counted the ages of Taoism Chinese Emperors and found that the eastern traditional sports played a significantly effective role in keeping - healthy. As the mass' s health - keeping has become more and more popular, the eastern traditional sports will play a unique role in human' s health career.

**Key words:** eastern traditional sports; good health and long life; health protection; keep in good health; exercise method

健康体现着人类对自身前途命运的基本关怀。体育是体现这种基本关怀的最佳执行者,而东方传统体育则是对人类这种基本关怀实施了几千年且独放异彩的一支奇葩。历史发展到21世纪,“健康,让生活更美好”的目标已成为人类对未来的一大追求,在这种人类追求健康的热潮中,东方传统体育以其独特的方式发挥着强身健体的特殊功效。研究东方传统体育的保健养生机制,分析东方传统体育对增强人健康的神奇效果,宏扬东方传统体育中的优秀健身方法,旨在使东方传统体育这一健身法宝在增进人类健康长寿的现实生活中发挥积极的作用。

### 1 时代呼唤东方传统保健体育

文明的进步与体质的弱化,文化的张扬与人类生物性运动能力的衰退,使人类发展所遇到的问题日趋尖锐。在社会高度文明的发展中,却隐藏着日益严重的健康危机。艾滋病、癌症严重威胁着人类的生命;肥胖、畸形人体变异及因激烈社会竞争而导致的心理压抑与精神错乱严重影响着人类

的健康;诸多因不健康生活方式而导致的现代“文明病”日益侵蚀着人类的机体。因此,关注健康、关爱生命成为人类对自身的基本关怀。在这一“关怀”中,具有典型东方传统体育特色的健身内容,如气功、导引按摩术一枝独秀,为人类的身心健康发挥着积极的作用,致使自20世纪90年代以来,西方许多医学家、科学家及相关学者把注意的目光转向了中国的传统体育保健和养生方法,掀起了研究东方传统体育保健与养生文化的热潮。

现代理念的生命观与健康观将人类健康界定为身体、精神和社会适应能力均处于良好状态,这一概念与3000多年前东方传统的“天人合一”、“形神兼备”、“性命双修”的健身养生观不谋而合。《黄帝内经灵枢·本神》写到:“智者之养生也,必顺四时而适寒暑(社会环境),和喜怒而安居处(精神),节阴阳而调刚柔(身体);如是,则僻邪不至,长生久视。”这一传统古老的养生思想的核心是强调肉体与精神的统一、人与自然的统一和人与社会的统一,是与当今多维健康观的发展趋势一致的。在对东方传统体育及养生方法的研究与影响下,现代医疗保健开始重视精神的力量和其对物质的巨大作

收稿日期:2003-12-10

基金项目:2003年度国家体育总局体育社会科学、软科学研究项目(504SS03013)。

作者简介:张永军(1952-),男,教授,研究方向:体育人文社会学。

用。德国医学家林海恩在对东方的气功和中医作了深入研究后认为,当今医学面临的许多新问题,如精神障碍、疑难病症等均可以在东方传统体育气功、导引及中医学理论中寻求到解决的途径。美国社会学家约翰·奈斯比特(John Naisbitu)<sup>[3]</sup>则说:“新的全面保健方法在寻求健康和壮健的努力中打开了一个新的领域——人的精神。在这方面最激进的说法是,没有什么病是不能通过精神的力量和积极的态度治愈的。”他列举了当今世界严重影响人类健康和生命的心脏病、癌症、艾滋病等许多疑难病症通过调整心理与精神而有效治疗的实例,他的这一研究为我国《黄帝内经·素问》中讲的“主明则下安,以此养生则寿,殁世不殆……,主不明则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大伤,以此养生则殃”做了最有力的注解。针对东方传统体育的健身养生功效,美国耶鲁大学医学院的外科医生柏涅·赛戈尔表示:“沉思冥想是松弛思想的一种特殊运动。这种运动能够治疗和预防多种重病包括被视为绝症的艾滋病和癌症。虽然至今尚未搞清楚沉思冥想把治疗信息由大脑传递到身体每个细胞的确切机制,但有理由相信,它肯定对免疫系统的生化物质起着一定的作用。”<sup>[2]</sup>对精神作用的研究与肯定,特别是发达国家面对日趋严重的现代“文明病”,使不少医疗专家对具有神奇效果的东方传统体育保健养生方法情有独钟,认为利用气功治疗艾滋病,利用意识治疗癌症,精神意识与现代药物、外科的有机结合,将是 21 世纪人类提高健康水平、延长生命的有效途径。在这种人类积极寻求健康长寿的思潮下,东方传统保健体育中的气功、冥想、导引按摩等方法在作用于人体健康方面将会独放异彩。

## 2 传统体育的锻炼方法及健身功效

### 2.1 传统体育的锻炼方法

以“形神兼备”、“性命双修”为指导思想的东方传统体育,历经几千年的发展演化,创造出了许多丰富多彩的健身养生锻炼方法,但归纳起来讲,按其运动特点,集中表现在如下 3 种类型:1)以呼吸配合肢体运动为主要锻炼方法的导引术;2)以沉思冥想修炼意识为主的存思术;3)以调整呼吸为主要锻炼方法的行气术。此外尚有集合导引、行气、存思诸法于一体的高级修炼功法内丹术、辟谷术等养生保健方法,但万变不离其宗,无论何种运动形式都离不开“气”。因此说,“气”是东方传统体育的核心,后人笼统称之为“气功”。

#### (1) 导引养生锻炼法

这是一种形成于先秦,传播于汉代,发展于唐宋时期的健身长寿锻炼方法,其理论依据来自《庄子·刻意篇》:“吹呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣;此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”该文论述了人类健身以至生存的第一要素是呼吸和肢体运动。在这一理论指引下,以养生著称的我国道教继续充实、丰富并发展了导引术,以作用于人类健身、防疾、治病。如形成于唐代的导引术典籍《太清导引养生经》就对导引作用于强身健体的功效作了细致的描述,经云:“所以导引者,令人肢体骨节中诸邪皆去,正气存处。有能精诚勤习,履行动作言语之间昼夜行之,则骨节坚强,以

愈百病。”传统体育导引术以运动配合呼吸达到健身养寿的原理来自“流水不腐”(《吕氏春秋》)、“动摇则谷气得销,血脉流通病不得生……引挽腰体,动诸关节,以求难老”(《华佗传》)等传世佳作。即使历史发展到医疗水平和健身方法如此发达的今天,传统体育中的“五禽戏”、“八段锦”以及后来发展起来的太极拳等诸多有益于人体健康的运动方式,仍以极大的魅力吸引着数以千万计的人们。

#### (2) 存思冥想锻炼法

这是东方传统体育中另一种较有代表性的锻炼方法,这种方法是通过存思冥想的意识锻炼来促进机体的平衡发展而达到健体长寿的目的,它突出强调了养生重在养神,神清方能气爽,气爽方能寿长。这其中道家提倡的“致虚极,守静笃,以清静为本”原则;东汉以后外来佛学提供的“禅定”、“静生敛心,止息杂念,专注一境”原则,都是通过心斋、坐忘、守一、内观、守窍等锻炼意识的方法达到治病强身、延年益寿的效果。

#### (3) 吐纳行气锻炼法

通过呼吸调整锻炼机体的吐纳行气锻炼方法,也是东方传统体育中防病治病行之有效的锻炼方法之一,其理论依据来自庄子的“人之生,气之聚也,聚则为生,散则为死”。后来晋代的著名医家葛洪又在此基础上将行气作用于人体的神奇功效进行细致的阐述,他在《抱朴子》中写到:“行气或可治百病,……或可以辟饥渴,或可以延年命。”南朝的医学药家陶弘景也在《养性延命录》中说“食生吐死,可以长存,谓鼻纳气为生,口吐气为死也。凡人不能服气,从朝至暮,常习不息,徐而舒之,常令鼻纳口吐,所谓吐故纳新也”。进一步说明了呼吸行气锻炼对人体生命的重要性。传统体育的行气术常用的方法除吐纳外,尚有服气、采气、胎息、调息等诸多锻炼方法,特别是采气,除以口鼻吸咽外气之外,更以躯体部位配合存思、导引吸收外气作用而达到强身健体。

### 2.2 传统体育的健身功效

东方传统体育中的诸多锻炼方法之所以绵延数千年一脉相承,自有它的真谛所在,这一真谛即它神奇无比的疗疾、治病、强体益寿之功效。在没有体育概念的年代,东方传统体育即采用各种锻炼方法对制约人体健康与寿命的消极因素展开了多方面的抗争与抑制,且取得了极其显著的效果。芸芸众生中,得益于传统体育锻炼方法健康长寿者自然不乏其人。据古代典籍所记,仅道教中年寿在 80 岁以上者就达数百人之多。由于历史原因,不能详细记载,但对我国自秦始皇起至 1911 年清末皇帝溥仪止的 2 132 年间,500 余位皇帝中有生卒年代记载的 326 位皇帝的平均寿命统计发现,唐代、宋代和清代皇帝的平均寿命较高,而这几个朝代的传统体育健身养生理论也较为发达,特别是处于健身养生理论发展时期的宋代,其皇帝的平均寿命明显提高,至清代健身养生理论已处于鼎盛时期,皇帝的平均寿命也达到了历史的最髙点。

皇帝是天下第一人,为谋求帝祚永垂、健康长寿,他们有致力长寿的一切必要条件。实践证明,凡注重健身养生且方法正确的皇帝,均能证实东汉王充《论衡》中的结论:“禀气渥

则体强,体强则命长;气薄则其体弱,体弱则命短。”清代的康熙、乾隆二帝为此作了最好的注解。而道教可以说是创始、实践并发扬光大东方传统体育养生方法的典型代表。道教的修炼方法在增强体质、防治疾病、延缓衰老、增长寿命方面取得了辉煌的效果。据《道教手册》中的《历代天师世袭普系简表》记载,20代天师中有生卒年记载的16代天师,平均寿命在百岁以外<sup>[2]</sup>。这在“人生七十古来稀”的人均寿命仅有三十几岁的古代,道教中竟有如此高寿之众,足以证明东方传统体育健身养生的神奇功效。

从历史唯物主义的角度出发分析东方传统体育的锻炼方法及健身养生功效,可以看到东方传统体育在现代医学、科学急速发展的过程中作用于人类健康所独有的价值。东方传统体育保健所赖以产生的社会基础已经消失了,它不可能与现代的激光、透视等先进医疗技术及先进的心理测试技术和科学健身方法“并存”,但是传统体育保健中的“吐故纳新”、“仰俯屈伸”、“性命双修”的锻炼原则与方法,对比今天这种“异化”了的“现代文明病”而言,未尝不可以对我们产生一种像马克思所说的古希腊艺术、史诗所留给今人的魅力。如果按人的成长顺序将现代体育、医疗、心理治疗比做“成人”的话,东方传统体育的保健养生方法不过是“儿童”,但是正如马克思<sup>[4]</sup>所讲:“儿童的天真不使成年人感到愉快吗?

他自己不该努力在一个更高的阶梯上把自己的真实再现出来吗?在每一个时代,它固有的性格不是在儿童的天性中纯真地复活着吗?为什么历史上的人类童年时代,在它发展的最完美的地方,不该作为永不复返的阶段而显示出永久的魅力呢?”马克思显然不很熟悉东方的传统体育文化瑰宝,但我们中国人应该深深懂得传统体育保健养生的魅力。这种建立在完整体系上的生命观与健康观理论和有着神奇健康促进功效的锻炼方法,必将在方兴未艾的大众保健体育热潮中抖擞出新的辉煌。

#### 参考文献:

- [1] 约翰·奈斯比特[美]. 大趋势——改变我们生活的十个新方向·新的保健图景[M]. 北京:中国社会科学出版社,1984.
- [2] 旷文楠. 道家保健体育的历史新使命[J]. 成都体育学院学报,1997,23(1):21-25.
- [3] 张莉. 帝王养生术[M]. 北京:中央民族大学出版社,1993.
- [4] 马克思 恩格斯全集(第23卷)[M]. 北京:人民出版社,1979.

[编辑:郝植友]