

修身养性

中国养生体育的历史发展

所谓“养生”，就是保养生命。保就是护利御害，养就是扶正祛邪，就是要保证人的生命体在自然和社会的大环境中保持平衡和适应，也就是“天人合一”。养生涉及许多方面，张湛讲的“养生大要”包括：啬神、爱气、养形、导引、言语、饮食、房室、反俗、医药和禁忌等十项。其中的啬神、爱气、导引、养形就属于人的生命体的自我运动和锻炼方面的活动。可见，在中国的养生体系中，人的生命体的自我活动占有重要位置，而且形成了一套关于人体运动锻炼的思想、理论和方法的体系。它是运用人自身的运动锻炼手段，对人体生命功能进行强化或优化的有目的的活动。这种身体运动是为养生长寿服务，即以养护生命使达最长期限为目标的体育活动。由于它以养生保寿为目标，有其独特的理论、方法和运动方式，我们称之为中国养生体育。

中国养生体育的起源

中国养生体育有着非常古老的历史。据古籍《吕氏春秋·古乐》所载，在原始社会末期的“陶唐氏”时代“阴多滞伏而湛积，水道雍塞，不行其原，民气郁阏，而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。人们从实际经验中总结出肢体活动的大舞，来加以治疗。可以说，这是后来的导引、按摩等古代医疗体育、养生术的最早形式。“导引”之名，就是从“教人引舞以利导之”的含义中产生出来的。

长寿思想是养生思想产生的先导。长寿思想，即人类的“生命价值观”，并非是有些书籍文章中所说的“自古有之”；而是在人类社会发展到某一阶段，当生产力的发展促成了其产生的物质客观条件，同时，人类文明发展促成了其产生所必需的主观条件，才有可能应时而发、应运而生。——在原始社会，生产力极其落后低下的情况下，虽然逐渐萌发了某些萌芽状态的体育现象，但只是“自卫其生”而已（《体育之研究》语，“生”乃指生存而言，并无生命长寿之意）。据考古学家考证那时人之平均寿命才16岁左右，“北京人”的平均寿命只有8—16岁；世界上最早记载人口平均寿命的古希腊，当时该国居民的平均寿命也只有19岁，且只是对城邦居民的统计。原始社会后期父系氏族社会开始出现了宗教，但并无向天祈寿的思想。到奴隶社会初期，夏代敬神，商代重鬼，顺应“天命”，万事祈天。所祈求的“福”，一方面含：“风调雨顺”以保证物质财富的增加；一方面含“免于战祸”，以求军事上取胜，保证生产资料和物质财富不受掠夺，而并不包括“长寿”的希愿。到了商殷后期，才逐渐产生了人对其本身寿命的祈求和愿望，即开始出现了长寿思想。这一思想的产生，是人在社会上之自我价值认识的一大飞跃，也是“生命观”的一大变革。这种新的“生命观”的最早记载见于商殷巫祝之作《尚书》。在该书《洪范》中首次提出了“五福”和“六极”的具体要求——

“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”

“六极：一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。”

其中所提及的“寿”（长寿）、“康宁”（健康无疾病）、“考终命”（寿命自终不横夭）及“凶短折”（寿不长）、“疾”（不健康）、“忧”（感情不愉快）、“弱”（身体不强壮），从正反两方面指出了对生命与肌体和心理的全面要求，并把长寿放在首位。

到了西周时期，这种健康长寿的要求成为全社会的祈求和希愿。这反映在《诗经》这部古代诗歌总集之中：“永锡难老”、“执子之手，与子偕老”、“为此春酒，以介眉寿”、“如南山之寿”、“万寿无疆”等诗句，散见于从各地收集的民歌诗作之中，这足以说明当时社会对长寿问题重视程度之普遍。

《周易》作为我国著名的古典哲学著作，对于我国古代养生思想的发端也产生了重要的作用。书中反映了一些古代的养生思想。

它利用八卦及六十四卦来阐述阴阳消长变化的道理，以揭示天地自然和人类社会的某些客观规律，进行指导人类如何顺应和利用自然规律去修养生息，反映了古人对生命科学的朴素认识。《周易》这种思想，对后世有着深远的影响，并成为我国古代许多养生思想学派的共同源头和理论基础。

这种长寿思想之产生与发展，必然导致人们由一般地向天祈求，进而变

成为人为的设想和人为的措施，从而导致养生思想的产生和逐渐体系化，并促成养生术的相应诞生与发展。所以，长寿思想是养生思想之先导，而养生术是养生思想之实践的产物。

伴随着春秋战国古代科学文化的巨大发展，在诸子哲学，特别是道家思想的影响下，养生思想与方法渐趋成熟，并形成了粗略的体系，从而揭开了独具东方特色的对后世有深远影响的中国古代养生史上新的篇章。

养生思想的形成

养生术是养生思想实践的产物。长寿思想导致的养生思想，表现在人们社会活动的两个方面，一方面是依赖于当时被视为国家大事之一的宗教信仰活动（《左传》曰：“国之大事，在祀与戎”。），这是消极方面；另一方面是依赖于有目的有意识的人为措施，即养生思想指导下的社会实践，这是积极方面。随着养生思想的社会实践和社会经济文化的发展，养生思想也日益丰富充实，有其历史的不断发展过程。这反映了人类对养生问题认识的不断深化。这过程反映在以下几个观点的形成和理论化上：

第一、养生有“道”

养生以求健康长寿，是有“道”可寻的。这“道”就是具体的措施和方法，也是养生这一事物的客观规律。散著于春秋战国而成书于汉代的《内经》。《内经》中有这样的论述：“上古之人（实指商代以后的人），其知道（养生之道，即健康长寿的措施、方法、规律）者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而尽终其天年，度百岁乃去。”这里明确指出养生之道并非神秘之物，就是“形与神俱”的具体措施。

第二、养生之道可“得”

养生之道，是可以掌握的。只要掌握了生命运动的客观规律，就能达到健康长寿的目的。“故阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。逆之（不掌握客观规律而违背之）则灾害生，从之（掌握客观规律而因势利导）则苛疾不起，是谓得道”（《内经》）。

第三、防于“未然”

在《内经·素问》篇中有这样一段名言：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”提出了防患于未然的理论，它不但是治理国家的重要指导思想，也成为了我国古代医学和养生学的重要理论支柱，是养生术产生发展的理论依据之一。

第四、年寿可“变”

虽然古代哲学中有“寿命在天”（孔子《论语》）的天命论思想，但社会的发展和实践，自然导出人对天命的怀疑，而看到人为的作用，认识到了人的寿命和万物一样是可变的。《吕氏春秋》：“天生阴阳，寒暑燥湿，四时之化，万物之变”，这种可变的规律是可以掌握的，并且能够有效地用于寿命的延长上，“察阴阳之宜，辨万物之利以便生；故精神安乎形，而年寿得长焉；长也者，非短而续之也，毕其数也”。这一思想在《左传》中也有表述：“社稷无常奉，君臣无常位，自由以然。故诗曰‘高岸为谷，深谷为陵’。三后之姓，至今为庶”。变化的思想，是对天命观的一定程度的否定。由于相信人体自然之强弱和寿命之长短是可变的，而人的自为行动（如通过养生术）是促成变的途径，这就为养生术的广泛实施奠定了理论基础。使人们相信，在人体的健康长寿问题上，也能够“人定胜天”（《荀子》）。

第五、动以养生。

“动以养生”的思想，以杂家的《吕氏春秋》为代表。这本书是由秦国吕不韦组织门下客人撰写的。其中《本生》、《重己》、《责生》、《情欲》、《尽数》诸篇，有着系统的养生思想与方法的叙述，是对先秦养生知识的一个概括和总结。

《吕氏春秋》对养生的概念有较正确的理解。指出“长寿”的意义并非人本来寿命短要加以延长，而是指善于养生，使人们活完生理机能应有的活动过程，即“尽数”。据《尽数》载：“天生阴阳、寒暑、燥湿、四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形，而年寿得长焉。长也者，非短而续之也，毕其数也。”

《吕氏春秋》认为，要长寿就要养生，其方法是“顺生”即顺应人们生理机能、自然等生活规律；“节欲”即生活要有节制，对于声色、饮食、起居、衣着之事，都要适度，否则对身体有害；“去害”即要去掉那些对健康有害的因素；“主动”，即运动，这是《吕氏春秋》可贵的养生思想。在《吕氏春秋·尽数》篇中，提出了著名的“流水不腐，户枢不蠹，动也。形色亦然……”的论述，从而指出了运动的重要意义；主张靠积极的运动来增进健康，认为“巫医毒药逐除治之，故古人贱之也，为其末也”。《尽数》说明靠服药治病不是维护健康的好办法，这与《内经》的《治未病》的积极防疾增进健康的可贵思想是一脉相承的。其最可贵之处，则在于它阐明了“生命在于运动”的规律。

在先秦时期，“动以养生”的思想逐渐成熟，提出了“劳”和“动”两方面内容的“动以养生”观念。“劳”包括“居无求安”（《论语·学而》）、“不妄作劳”（《内经》）和“一张一弛”（《论语》）、“务以自佚（逸）”（《吕氏春秋·孟春记》）等诸方面，多属劳逸结合与劳逸适度的自我调配，还并非有意识的身体锻炼活动形式。“动”则指有目的的某些身体自我训练过程。如：《礼记》中所说的“仲夏之月，可以远眺望，可以升山陵”的登山远眺活动；《汉书·艺文志》所说的战国时人以“引步”（徒手体操）求健身的活动；《内经》所说的“广步于庭”、“导引”、“按”（按皮肉捷举手足）等身体操练形式；《庄子》所说的“吹响呼吸，吐故纳新，熊径鸟申，为寿而已矣。此导引之士、养形之人，彭祖寿考者之所好也”。都反映了当时已广泛存在的“动以养生”的实践活动。到汉代则将它全面总结，形成了独具特色的中国古代导引体操套路体系。马王堆西汉墓出土的《导引图》以及汉末三国时华佗《五禽戏》就是最好的见证。到唐宋乃至明清，更促成了它的全面发展，达到日趋完美、出类拔萃的地步。象形拳、八段锦、十二段锦及逐渐与武术结合的各种习武练功养生的套路形式出现，即为例证。

第六、“静以养生”

“静以养生”的思想，以老子、庄子为代表。老子姓李名耳，字伯阳，谥曰聃。春秋末期的思想家，著有《老子》一书，又名《道德经》，深为后世养生家、道家所重视。

老子从“虚无、无为”的哲学观点出发，提出了“恬淡寡欲”、“清静无为”的养生思想和养生原则。老子说：“致虚极、守静笃。……夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命，复命曰常，知常曰明。”这些话都强调“致虚”、“守静”，指出虚、静是一切事物最根本的状态，人们应该归于生命本源的虚静状态。老子的这些思想为后世以静养生提供了重要的认识

论和方法论原则。

庄子继承和发展了老子的养生观点，进而提出了“静以养生”的思想。所谓“无视无听，把神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生”。《庄子·在宥》。要人们做到“恬淡寂寞虚无无为”。这些思想构成了我国古代养生界主静派的思想基础，其对后世的养生家、医学家，甚至哲学家所采用的修炼身心的方法产生了影响。

庄子提出养生的同时，对追求健康与长生的“导引”“养形”予以完全否定。《庄子·刻意》否定了五种人，其中一种人是导引之士、养形之人，彭祖寿考者之所好也。这种观点显然是片面的。然而，庄子借“庖丁解牛”的故事，提出了“依乎天理，因其固然”的养生原则，主张只有遵循自然法则，才能保持形体的强壮和精神的健全，却是十分可贵的。

“静以养生”的思想，是在“动以养生”思想形成以后，在养生实践中派生出来的一个支流。“动以养生”思想萌发于商末和西周，成熟于战国末期和汉代；而“静以养生”思想则萌发于战国后期，成熟于两晋南北朝至隋唐五代。二者时间相距足有五百至一千年之久。

“以静养生”思想萌发于“劳逸适度”、“张弛相辅”、“不妄作劳”等有关劳逸结合的观点；到了战国末期，进而发展出与“动以养生”相对的一派主张，至汉以后才逐渐构成体系。提出了一套关于“养性”、“养神”、“练心”、“内修”、“行气”、“胎息”等观点和措施来，形成了“治气养心之术”。经唐宋两代而渐具规模，足可以和“动以养生”之术相比美。

第七、“养备”、“动时”

提出了养生之道的要领是“养”和“动”二字。“养”包括“信医”（扁鹊《难经》语）即重视医疗保健，“饮食有节”、“起居有常”、“洒扫沐浴”等卫生保健措施，“不妄作劳”、“善于习动”、“导引之术”、“治气养心”等身体活动与身体操练以及心理修养方面的健身措施。并指出养与动必须合乎“备”（全面认真）和“时”（适时而不间断）的标准要求。《荀子》：“养备而动时，则天不能使之病；养略而动罕，则天不能使之全”（《天论》）。《吕氏春秋》指出：“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”。华佗则进而阐明了这一观点：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。”养与动的观点，构成了养生学的基本宗旨，而动是其核心，养是其基础，有养无动则不能强身，有动无养则不能持久。

第八、“动静有常”

《易传》是“动静有常”养生思想的代表。“易传”是“易经”最古老的注解。在养生方面，提出了一些较为系统而深刻的认识，为后世的养生思想打下了基础。

《易传》从阴阳五行等角度对精、气、神、意进行研究，十分重视人的生命运动及其规律。主张“性命双修”，认为“性”（神）是生命的本质，而“命”（形，即身体）是生命的本源。因此，必须“顺性命之理”，“穷理尽性以至命”。所以，我国后来的养生学家多被称为“养性之学”、“性命之学”、“尽性至命”之学。可见，《易传》为养生学奠定了理论基础。

《易传》从“一阴一阳之谓道”（见《易传·系辞上》）出发，肯定了自然界中，存在着阴与阳、动与静、刚与柔等两种相反势力的“相摩”、“相荡”，是事物变化的普遍规律。主张生命的运动决定于阴阳二气的动静聚散。

进而提出了著名的、我国体育界常引用的一句（话）名言：“天行健，君子以自强不息”（见《易·乾卦》）。即要人们去效法天地，按自然规律去以动养生，强调“动静有常”，从而达到养生的目的。

概括起来说，古代养生思想，主要分为主动和主静的两种思路，主动派、主静派在相对立中互相促进发展，同时又互相融和，形成了动静结合的养生理论，虽然各有侧重，但终为一体；这二者的融和与发展，如形意拳、坐功二十四势等之问世，标志着中国古代养生术的成熟与全面发展。

动静结合论，及主动与主静两个侧重面的发展，对中国武术的发展与流派之形成，也有着极大的影响。从养生术的具体历史发展过程来看，有两点结论：

第一、长寿思想的产生是养生思想形成的先导；长寿思想是在奴隶社会中后期才开始产生和发展的。养生术和养生思想都产生于其后。

第二、养生思想产生于奴隶社会后期，成熟于封建社会初期以后，它是养生术产生的先决条件，养生术是它的实践产物。

管子的养生思想

管子（公元前？——公元前645年），名夷吾，字仲，是春秋早期的大政治家、思想家。管子的养生思想主要是继承发展了“易”的“性命之理”，用于上层统治者的延年益寿，为其毕生功业服务，其主要内容如下。

1、“为身”

管子是一位重事业、重实际的政治家和思想家，他非常重视人的聪明才智、道德品质，特别是身体健康。对此他统称之为“身”，也就是“人格”的意思。他说，人要建功立业，最怕不能把自身搞好，不要怕别人不知道自己。人能搞好自身，建功业于天下，自然会功成名就了。同时也说明了“为身”是“为国”、“为天下”的前提和基础。管子上述论述，与后人所说修身、齐家、治国、平天下的意思很接近。但后人所说的“修身”往往是侧重于道德、学问的修养，忽视身体健康，管子的“为身”则是把健康长寿放在首要地位。他说：“导血气以求长年、长心、长德，此为身也。”（《中匡》）这深刻地说明了，管子重视德、智、体的全面发展，而身体是根本；同时也说明了管子是主张用“导血气”这种养生方法来求得健康长寿的，而求健康长寿同时是为了“长心”、“长德”来提高自己的智慧和道德修养。管子讲“为身”以“长年”，主张要“顺天之道”，亦即顺其自然之道。我国古代人以血气为人的基础，顺天之道以养生，主要就是“导血气”，这一思想是管子养生思想的主体。

2、“顺天之道”以养生

为身、为国、为天下，可以说是管子养生的指导思想。而“顺天之道”以养生，则应是管子养生思想的主体。管子讲“顺天之道”，即顺其自然之道，这种思想出于“易”，与后代老、庄说的“至大顺”与“顺乎天理”（见《老子六十五章》与《庄子·养生主》）的思想是一致的。

（1）精气凝聚为人，人得精气以生

管子认为人与万物都是阴阳二气这种精气化生的。精气集聚成人与万物，而一经聚集成人与物之后，其内涵精气就逐步消散，精气散尽，人与物就自然消亡。但这种消亡不是化为乌有，而是精气游离复归于自然，再重新集聚为人与万物。其所谓鬼神，就是指流行于大自然中变化莫测的精气，而不是一般意义的迷信之说。对精气我们可以理解为是大自然中的多种物质的

统称，是构成人与万物的物质基础。

人是精气化生的，所以养生就必须把养气放在首位，而养气主要是蓄养精气。气和血是不可分的，气是血的统帅，血是气的根本，所以管子才讲导血气以求长年、长心、长德。管子讲精气“藏于胸中，谓之圣人。”是说不仅人的肉体是精气化生的，其智慧、品德也是精气的显示，精气是人整个身心的物质基础。蓄养精气不仅可以长年，又可长心、长德，而达到其“为身”的目的。这样管子就把养生健身与学问道德内涵相通的关系说清楚了，这不仅是他的养生思想，也是他的教育思想的重要内容之一，是管子养生思想的哲学基础。

（2）“滋味动静，生之养也”

管子主张“齐滋味而时动静。”养生要“顺天之道”，而饮食营养、适当运动则是人维护生命的第一需要。管子讲“齐滋味”，是说食品营养要多样化不偏食，才最有利于养生。食欲不振、厌恶饮食的人，身体就不会好。饮食营养，应是养卫生命的根本。

管子又讲“时动静”对如何顺四时定肤色、滋味、音声、治气都作了说明，虽然其具体内容看来不尽合理，但动静顺乎阴阳四时则是我国养生学中不可动摇的原则。

值得特别提出的是，管子讲养生是把滋味动静联系在一起提出的。而且要求滋味动静都要适当。他说有了饱饭吃的人，特别需要运动，食物才易于消化吸收，营养成分才能遍及全身，而达到“利身体，便形躯，养寿命”（《中匡》）的目的。管子的意思是要人动静行止均有节度。四时生息不同，必须有所区分，出入生死不同而并存。养生需要物质，不能过于吝惜；但又必须防止养之太过，审取予之适当之。管子这样要求滋味动静以养生是有道理的。

（3）养生在于治气养神

管子讲“顺天之道”以养生，讲究“滋味动静”，他认为这是必需的，但并不是高级的养生方术。管子认为高级的养生方术是治气养神，亦即现存的气功。

管子认为人与万物都是精气化生的，精气是生之主，人存有充足的精气自然就会健康生存。所以养生要“顺天之道”，最重要的是治养精气。

对精气在《管子》书中论述其详，但在词汇用语上并不统一。在他的书中，神、灵、明、智、道、德、一等都是指精气，或是指精气的显示。管子及我国古代圣哲认为精、神、灵都生于阴阳，只是最细微的气，是物质性的、变化莫测的，明、智也是精气（或精气的显示），道也是精气，是化生万物的本然之气。精气不断运动变化，当它相对停留时就会生物，这就是德。道与德不可分，说起来就可以不区别了。在《管子》书中的一，也同样是精气。他说的“执一”、“守一”都是要人守住精气。首先扼要地说明管子上述实质相同的众多词汇，对理解管子治气养神的思想是必需的。

管子讲治气养神要“顺天之道”，其中心思想是静虚。静虚才能不伤害自己。如何才能做到静虚呢？管子主张首先要静虚其心，因为心是人的主宰。我国古代人所说的心，是和脑（元首）相通的，只有心能静虚，才能耳目聪明、身体健康。

为使心神静虚，他对心提出了一些规律性的认识。他认为心必须安宁，不能过分用智，不能受情欲和物欲支配，注意心理卫生永保心中静虚，才能健康长寿。特别是不能过度思虑，否则内困五脏，外伤形体而危及生命。为

此管子还提出“节五欲，去二凶”的方法。即节制耳、目、口、鼻、心之欲，去喜怒之二凶，这都是为了使心神静虚不乱而说的。

静虚是养神之本，也是治气之本。而精、神、灵、明、智、道、德、一都是指精气或精气的显示，所以养神本身也就是养气。治气养神必须使心静虚，这样精气自然就会集聚于心中。因而心静无欲，就会虚净，通于全身，自然会健康长寿。这就是治气养神，达到最高水平的人了。

管子讲养生要“顺天之道”，一方面讲“滋味动静”，一方面强调治气养神。他绝不单一主动或主静。而是从生命的自然需要出发的，养卫生命所必需的。而养生又不是单纯的为养生而养生，而是为了身心全面健康，进一步为治国平天下服务。这就是管子养生思想的基本内容。

老庄学派的养生思想

我国俗称的老庄学派，系指以《老子》（又称《道德经》）和《庄子》两书为理论指导的学派。《老子》的作者，姓李名耳，字伯阳，春秋时期著名思想家。由于他一生中重视养生，所以成为我国古代的寿星。司马迁在《史记》中说：老子百有六十余岁，或言二百余岁。

《庄子》（又称《南华经》）的作者公麻为庄周及其门人，他继承了老子的宇宙观和养生思想。老、庄的养生观的基本特征是一切都想得开，以生死为朝暮，视荣辱得失如一。从人生哲学来讲，这是一种消极的出世思想；然而，从养生的角度来说，却是一种乐观主义，对后世养生有很大的影响。其主要内容可概括为：

（1）顺应自然

老子认为，人体的生理功能与自然界的休戚相关，所以人体必须与自然规律相适应，才能长生。他说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”其意思是说，人要以地为依据，地要以天为依据，天要以“道”为依据，“道”要以自然为依据。也就是说，人体适应自然，仿效自然，只要人的生活能合乎自然规律，自然能长而久，人也能长生。

顺应自然是老庄学派养生的思想基础。所谓顺应自然，包含了两层意思，其一，是说人和动植物的生命的长短，都是一种自然现象，是由人的秉赋和动植物的性能所决定的，并非人的力量所能改变的；其二，是说人的养生必须顺乎自然的本性，不可不适当地加入人为之力。庄子也告诫人们，养生必须适应人和动植物的本性，不可加以摧残。祖国医学就是根据老庄学派“顺应自然”的思想，逐渐形成和发展为人体是一个小天地和人与自然相适应的学说。

（2）身心兼顾

身心兼顾是老庄学派养生思想的核心。

为了说明养身和养心不可偏废，必须两者兼顾，庄子还列举了两个故事加以阐明。

一是单豹隐居行善，与世无争，这是内心修养，可是却死于饿虎之口；二是张毅每过高门悬挂的竹帘之下，总是疾趋而过，以防竹帘下坠受伤，这是对身体的保养，可是却又死于内疾。庄子运用这两个生动浅显的故事，说明如果养身与养心不能全面兼顾的话，就犹如牧羊不鞭于后的效果一样，告诫人们养身和养心两个方面均不可偏废。

老子在《道德经》中亦有一段论述说，为什么人不能都长寿呢？那是因为有的人认为过度地营养身体，过奢侈生活，就可以长寿。其实，追求这种

保养，还是造成短命或夭折的原因。而真正善于养生的人，主要是采取谨慎小心，回避祸害的态度。所以走路遇到兕（兕为古代一种有角的猛兽）和虎可以回避，上阵打仗也受不到兵刃的伤害。不去与兕虎争路夺利，兕无处用其角，虎也无处用其爪了；不忘乎一切地去杀伤别人，别人也就找不到下毒手的空子。这是为什么呢？因为没有把自己置之于死地。老子这段话前面是告诉人们要重视养心，后面是提醒人们要注意养身，身心兼顾才能健康长寿。

（3）清心寡欲

《老子》认为，人要健康长寿，就要清心寡欲，节制嗜欲。他说：最大的祸害是知足，最大的过失是贪得的欲望。因此，他主张：“少私寡欲。”往后的许多养生家在养生方面所提倡的恬淡虚无，修身养性，为此而达到健康长寿的目的，可以说就是老子这种思想的具体化。

同时，老子和庄子在养生方面都提倡宠辱不惊，超然物外。老子说：一般人受到荣宠和辱没都会心神不安，把失掉名利看成失掉自己本身一样的大患。其实，别人对你宠爱，也是对你的辱没，因为他对你表示宠爱时，总是他在上，你在下，是他加恩于你，如果一个人甘居这种地位，那么得到宠爱必会心神不安，失掉宠爱也会心神不安，这就是宠辱若惊。我之所以有大患，就是因为太看重身外的名利荣宠了。如果我对待这些身外之物就象“无身”一样，同它毫无关系，又有什么大患可言呢？这就是患大患若身的意思。庄子也劝告人们不要把世俗的赞扬与非议看作是光荣与耻辱，而应当内心有自己的主见。《秋水篇》说：庄子钓于濮水，楚王派大夫二人，请庄子去做官，庄子也持钓不顾，表示愿做曳尾龟。由于庄子具有清心寡欲、超然物外的思想，所以，什么荣宠患辱，他都毫不在意，这样可以避免“积忧成疾”，对健康长寿无疑是颇有裨益的。

（4）生死齐观

庄子曾引老子的话说生死，终始是循环往复的，它既没有开端，也看不到尽头。“死亡将至”的忧虑，往往是老年人最大的心理障碍。庄子认为要消除这一障碍，就应当树立超脱的生死观。他把“死生”与“夜旦之常”、“物之情”联系在一起，强调生死现象是一种自然现象，他告诫人们，生与死就象昼夜交替的永恒现象一样不可避免，是人力所无法干预的。庄子把那些既不恋生，也不惧死的人称之为值得尊敬的“真人”，奉劝人们要乐观地看待年少与年老，乐观地看待生命的开始与终结。为了说明这个观点，庄子还编了一个故事：有三个好朋友，名叫子桑户、孟子为、子琴张。有一天子桑户死了，孔子闻讯派学生子贡前往助理丧事。子贡去了一看，只见死者的两个知心朋友，一个在弹琴，一个在编唱挽歌，脸上没有什么悲戚和伤感。子贡禁不住上前问道：“你们面对着死尸歌唱，这符合礼仪吗？”二人笑着回答说：“你这种人怎么知道礼仪的真意呢？”子贡回来把这件事给孔子说了，孔子感叹道：“我和你应该尊敬他们这种超尘脱俗的人士啊！”这个故事表明，庄子是十分推崇超脱的生死观的。

老庄学派的养生思想，其内容极其丰富，当然，由于时代的局限性，老庄学派的养生思想中也掺杂了许多消极和糟粕的东西，我们应该以实事求是的精神和一分为二的态度去进行分析研究，从中汲取有益的东西。

导引行气术的兴起

“养生”在我国古代又称为“摄生”，所谓“摄”，即有“保养”之意。老子在《道德经》中就有“善摄生者”的论述。养生的理论和方法也叫做“养

生术”。或曰“养生之道”。最早的，最典型且流行、实用的养生术，主要是导引、行气术。

关于我国养生活动的最早记载，应当首推古老的甲骨文。在现存的甲骨文中已发现有许多关于调理生活、卫生保健和预防疾病等方面的记载。至于我国养生术的起源问题，众说纷纭。有的人说是“创自黄岐”，相传广成子曾把“人心唯危，道心唯微，无为尔识，允执厥中”的十六字真言写在蕉叶上授予黄帝。也有的人经研究认为是释教或道教的主张。其实，早在我国尚处于原始氏族社会时，各种形式的养生术已十分盛行。最早的“消肿舞”即是一种用于治病的导引养生术，在唐虞时代就很流行。《素问·移精变气》记载：“往古之人居禽兽间，动作以避寒，阴居以避暑”。《吕氏春秋·古乐》也说：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”从这些古代文献中不难看出，远在氏族社会，我们的祖先已经采用运动肢体的方法来适应自然、养生保健、防治疾病了。

《素问·导气方宜论》中指出：“中央者，……其病多痿厥寒热。其治宜导引按跷，故导引按跷者亦从中央出也。所谓“导引”，就是摇动筋骨、动肢节，是一种身体运动；“按”即抑按皮肉的意思；“跷”就是指捷举手足的动作。后来，这种以肢体运动为主的导引术又和呼吸运动相结合，因而为我国传统养生术的发展打下了扎实的基础。

《庄子·刻意篇》记载：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”已经考证，彭祖姓篯，名铿，生于殷代，是人们理想中的长寿老人。晋代著名养生家葛洪在《彭祖传》中说：彭祖“常闭气内息，从旦至中，乃危坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其体中或瘦倦不安，便导引闭气，以攻所患。心存其体，头面九窍、五脏四肢，至于毛发，皆令其至。觉其气运行体中，故于鼻口中达十指末。寻即体和。”葛洪在《彭祖传》中对彭祖的养生术说得非常具体，就犹似当今的气功、保健按摩等健身术。由此可见，我们今天所流行的传统养生术，诸如气功、太极拳、八段锦、保健按摩等，都是由彭祖的导引术演变而来的。

在商周时期兴起的长期思想的基础上，至春秋战国时代，已有专门从事养生的方士，并形成了专门的动作术语与方法，成为追求长寿的炼养手段。

“行气”一词始见于《左传·昭公九年》：味以行气，气以实志……在战国初年，有一个呈十二面柱形的玉佩，刻着四十五个篆字，已对“行气”的路线进行了详细地描述，叫《行气玉佩铭》，经郭沫若考释，原文如下：

“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天机春在上，地机春在下。顺则生，逆则死。”

郭沫若对这段铭文作了铨释：“吸入深入则多量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到绝顶。这样，天机便朝上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死。”这段行气理论使我们看到，即扼要指出了古代导引行气的全过程又与历代练功家所说的“以意领气”、“气沉丹田”、“停闭意守”等练功方法基本一致。由此可见，战国时期我国导引气功术的确已很流行，并已发展到较成熟的阶段。

战国时期是我国传统养生术全面兴起的一个重要时期。这主要原因有两

个方面。

其一、殷商时期，人们把上帝看作是万物的主宰，到了西周，又把主宰一切的上帝称之为天，把天的意志称之为“天命”。由于天命思想的束缚，人们把国家的兴亡、四时的更替、人的寿夭福祸等等，都认为是天的意志。所以，尽管《尚书·洪范》记载了殷末周初人们对健康长寿的向往，然而始终没有形成比较系统的养生思想和方法。到了春秋战国时期，新兴的地主阶级以及一大批从奴隶制枷锁下解脱出来的农民对“生”表现了强烈的追求。而代表新兴地主阶级利益的思想家们，站在时代的前列，在总结和批判前人哲学思想的基础上，猛烈地抨击“天命论”的思想，公然宣称天是无意志的自然物；人类的吉凶、祸福、贫富、病全，都不是天的意志。如战国时期著名的思想家荀卿，《荀子天论篇》中就指出：“养备而动时，则天不能使之病。养略而动罕，则天不能使之全”。其大意是说，如果养生的方法完备，而又经常进行身体活动，就是天老爷也不能使之生病。然而，忽略养生，而又缺乏身体活动的话，就是老天爷也不能使之安全。荀卿所主张的这种用人事来代替天意，用人力与自然界作斗争的“人定胜天”的思想，不仅为当时新兴的地主阶级在确立和巩固封建专制统治中提供了有力的思想武器，而且也为我国传统养生术的全面兴起提供了思想基础。

其二、由于战国时期是“诸子蜂起、百家争鸣”的时期，各种学术思想都得到了充分的发展，各种养生理理论和养生方法也风行一时，因而极大地丰富了我国传统养生术的内容。譬如，《左传》记载了房室起居与养生的关系，并对四时、五节、六气对人体健康的影响作了详尽的论述，进而提出了适应自然气候变化，调摄饮食起居，以及节制房事等养生主张。老子在《道德经》中，提出“归真返朴”、“清静无为”的养生理理论，以及他所奉行的导引、吐纳等练身方法也得到进一步的发展。《管子》认为“精气”是人体生命活动的物质基础，所以提倡益气保精的养生方法。而吕不韦则认为精、气、神与形体的统一是生命的根本。因而主张注重对精神的保养。他在《吕氏春秋·尽数篇》中指出：“故精神安乎形，而年寿得长焉”。

先秦诸子从各个不同角度阐述了各自的养生理理论和方法，极大地丰富了我国传统养生术，加之他们之间还有许多不同观点的争鸣，对活跃学术气氛，提高学术水平而作出了可喜的贡献。比如，老庄学派认为以“静”养神可以长生，吕不韦提出了养生贵在于动的主张，他在《吕氏春秋》中说：“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”。竭力主张通过运动来宣通血脉，以此达到延年益寿的目的。而孔子及其儒家学派的继承人则推崇动静结合，刚柔相济。《孔子家语》中说：“若夫智仁人将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜夫。”

成书于战国末期的《黄帝内经》，是集先秦医疗及养生经验大成之巨著，具有极为丰富的养生思想。该书对人体的生长发育过程的生理、病理现象，进行详尽的观察与概括的论述；并对生命的本质和起源进行了科学的探索，阐明了人体生、老、病、死的自然规律，确立了整体观念，阴阳平衡和“不治已病治未病”的预防为主的思想，强调要适应四时阴阳，调理饮食起居以保存精气的养生原则。《黄帝内经》的问世，对推动我国的养生术的发展作出了不可磨灭的贡献。从此，我国的养生术便沿着《黄帝内经》所确立的规范不断地向前发展，并逐渐形成了道家、儒家、医家、佛家等养生学派。

秦汉三国时期导引养生术的规范化

秦汉三国是我国养生学发展的重要时期。在先秦诸子对养生实践总结、归纳的基础上，经秦汉三国时期的融合，奠定了我国古代养生的理论基础。在长期实践中，医道、寿道、仙道炼养术都有了较大的发展，逐步形成了不同的炼养体系，奠定了我国古代炼养术的基本模式。从此，导引养生术日趋规范。

养生思想的发展

1、《淮南子》形神二元论的养生观

《淮南子》一书是西汉中期淮南王刘安召集门客与方士集体编写而成的。它以道家学说为主，结合儒、法、阴阳五行学说自成体系。其养生观点，主要反映了道家与方士的思想。

《淮南子》是形神二元论的养生观。它说：“心者形之主也，而神者心之宝也。”意思是说身体和精神两个方面，精神是起支配作用的。“静漠恬淡，所以养性也”；“形劳而不休则蹶，精用而不已则竭”（见《俶真训》），指出养生最要紧的是“静漠恬淡，切勿过度劳形操神。”显然，这使老子“无为而无不为”和庄子“清静无为”思想在养生问题得以引伸和运用。

2、桓谭、王充无神论的养生观

桓谭、王充都是东汉著名的无神论传统的奠基人。桓谭（公元前23—公元56）认为养生可以延年，但有一定的限度，更不能长生不死。它反映了一种无法改变的自然规律，从而对当时流行的谶纬神学进行了有力的抨击。王充（公元27—97）则通过浅显哲理深邃的论证，如在《论衡·论死》中说：“天下无独燃之火，世间安得有无体独知之精”。对当时社会上神仙方士所宣扬的灵魂不灭论进行了犀利的批判。从而使王充成为中国哲学史上战斗的无神论传统的奠基人。

此外，东汉末叶著名的医学家、养生学家华佗动以养身的导引思想，在这一时期也占有极重要的地位。此内容在后面进行专门论述。

导引术的发展

1、导引专著的出现

导引在汉代有较大的发展。1973年，在湖南长沙马王堆3号汉墓中出土了一批医书，其中《却谷食气》和《导引图》的发现，为我（国）们进一步了解汉代及汉以前的导引发展提供了极为珍贵的历史资料。

其中长约1米、宽0.3米的帛上的《导引图》，引起了医学史界和体育史界的极大兴趣和重视。《导引图》彩绘有四十四个各种人物的不同导引动作，图侧并有文字说明，是迄今我国考古发现的年代最早最完整的古代导引图象，也是世界上最早的健身图谱。每个图象为独立的导引姿势，上下共四排，每排十一个。从导引图中可看到，有人从事呼吸运动，有人在做肢体运动。进行肢体运动的人，除个别采用蹲、跪姿势外，其余全部是站立姿势，并注意了站位的方向性。导引者有的徒手，有的手持简单器械。总之，同先秦导引术势相比，西汉初年导引术发展较快，术势大量增加，重视动作幅度，以及导引与行气相互渗透与交融，标志着以疗疾治病的单势导引术已趋于成熟。

2、东汉名医华佗在总结前人导引术成就的基础上，经过自身的实践，创编了一个套势相承的“五禽戏”，从而开创了导引术套路术式的先河。“五

禽戏”把虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的代表性动作，按照锻炼身体的要求进行编排，形成了动作互相衔接的五套运动健身术。据考证，“五禽戏”动作中的气功外动，是按祖国医学五行“相生”的规律，即肺金（鹿） 肾水（熊） 肝木（虎） 心火（鸟） 脾土（猿）的次序发出的，因而经常练习“五禽戏”，对健身强体，延年益寿有良好的功效。正因为“五禽戏”炼身的效果显著，所以自华佗创编“五禽戏”以来，一直能够在民间广为流传，经久不衰。

华佗（公元141—208）名萇，字元化，东汉末年沛国谯郡（今安徽亳县）人，他精于医术，擅长外科手术。在养生方面，“晓养性之术，年且百岁，而犹有壮容”。《后汉书·方术列传》。华佗重视运动对健康长寿和导引养生方面的作用。他（对弟子吴普）说：“人体欲得劳动，但不当极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老”《三国志·华佗传》。这种明确而具体的导引理论，是对先秦“动以养生”思想的高度概括和发展。

华佗在《庄子》“熊经鸟伸”和《淮南子》“六禽戏”的基础上创编了以模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物活动形态的五禽戏。他对其弟子说：“吾有一术，名曰五禽之戏，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；体有不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食”。实践证明，五禽戏也确能健身益寿。华佗的弟子吴普“施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。华佗的另一个弟子樊阿练了以后，活了一百多岁，仍然头发乌黑，精神健旺。华佗“五禽戏”的出现，在推动我国导引发展上有重要作用，后世成套导引动作的产生，很多都与“五禽戏”有关。对武术的发展，特别是对某些象形拳的创编，提供了有益的启示。

华佗“五禽戏”的具体动作，早已失传。惟南朝陶弘景，在《养性延命录》中所辑的“五禽戏”为现有所见的最早的术势，是我们研究华佗《五禽戏》重要的文献依据。原文如下：

“虎戏者：四肢距地，前三蹠（擲），却二蹠（擲），长引腰，侧脚（乍却），仰天，即返距行，前，却各七过也”。

“鹿戏者：四肢距地，引项反顾，左三右二，伸左右（左右伸）脚，伸缩亦三亦二也”。

“熊戏者：正仰，以两手抱膝也，举头，左擗（僻）地七，右亦七；蹲地，以手左右托地”。

“猿戏者：攀物自悬，伸缩身体，上下一七；以脚拘物自悬左右七，手钩却立，按头各七”。

“鸟戏者：双立手，翘一足，伸两臂，扬眉用（鼓）力，各（右）二七；坐伸脚，手挽：足趾（距）各七，缩、伸二臂各七也。夫五禽戏法任力为之，以汗出为度”。

“五禽戏”有五种类型的动作，作用各不相同。经常练虎戏可以增长气力，精力旺盛；练鹿戏能固腰肾，增强行走能力；练熊戏能使脾胃功能增强，且能壮健力量；练猿戏能灵活脑筋，增强记忆，发展灵敏性，开阔胸襟；练鸟戏能加强呼吸功能，提高平衡能力。远在巫医盛行的古代，华佗就能提出以预防疾病为主的理论，创编成套的保健导引动作，是十分可贵的。

华佗“五禽戏”的创编，反映了东汉末期导引养生术的进一步发展，它

突破了“导引图”单势导引的局限，表现为成套导引术，并突破了“导引图”单一疗疾手段的局限，其功能发展为“兼利蹄足，具有强身健体，消除疲劳的重要作用。

由此可见，秦汉时期导引术有了大发展并日趋规范。

行气术及理论的发展

1、行气术的发展

秦汉以来，行气术有了较大的发展。具体体现在，在这一时期，行气术已经形成了两个主要的派别。一派承老庄抱神守一行气法，或叫守一行气法。强调以守一修性，以“内气”养性。通过意念固守身体某一部位，返观内照，凝神入穴，从而达到以神养炁，以炁养神的目的。

另一派则源于“行气铭”后世称之为“周天行气法”。这种功法重视行气路线的规定，一呼一吸为一循环是其基本特征。《申鉴·俗嫌》在介绍行气法时说：“善治气者，由禹之治水也。……邻脐二寸谓之关；关者，所以关藏呼吸之气，以禀授回气也。……故道者，常致于关，是谓要求。上面提到的“关”，即后来人们所说的“丹田”。“致气于关”，即气沉丹田之谓。

2、行气理论的发展

秦汉时期，行气理论有了重要的发展，其体现在开始用阴阳五行思想与“精、气、神”原理阐释行气理论，改变了“行气有术”而“无学”的状况。

《太平经》以“顺天地、法阴阳”为主旨确立了炼养“精、气、神”三合为一的基本原理。在这样的基础上，东汉人魏伯阳著《周易参同契》构成了“行气”理论体系。《周易参同契》是魏伯阳对秦汉时期方仙道的扬弃，它以《周易》阴阳运动原理为骨架，以“黄老”精气学说为内核，借用丹鼎炉火等术语，企图构筑行气炼养术的理论模式。其主旨可以说在于阐释修炼“精、气、神”的内丹术。（因此）可以说，它的产生，是对秦汉方仙道发展的小结，改变了神仙方士“有术而无学”的状况，其理论体系奠定了后世内丹术的理论基础。

魏晋时期养生体育的哲理化

魏晋时期社会思想的显著特点就是玄学、道教、佛教的兴起和发展。玄、道、佛的兴盛助长了导引养生的发展，以致于两晋南北朝成为导引养生发展的重要时期。

魏晋南北朝的养生思想和养生方法在前代养生发展的基础上有了长足的发展，初成体系。佛教自汉代传入中国后到这时达到兴盛。而魏晋南北朝由于社会动荡不安，等级森严的政治制度使许多仕途无望的庶族地主崇尚清谈，以怪诞的生活方式消极地反抗现实，形成了以老庄思想为核心的玄学，鼓吹虚无寂静，动中求静，同道家思想相似。魏晋南北朝的养生也因玄学、儒学、佛教的参与，形成了以人生、生命、形神为中心的议题，重新对人的物质存在和精神存在进行深刻的反思。这一时期的养生思想和养生方法一反汉代的缜密神学的迷信，追求个体的独立，因此养生思想和养生方法都极为丰富，出现了象嵇康、葛洪、陶弘景等著名的养生家。由于历史条件的限制，这时期的养生思想多是良莠混杂，金丹大药、成仙之学也盛极一时。而处于南北朝末期的北齐人颜之推，不为玄虚不经的神仙之道所蛊惑，独辟蹊径，提出了自己一套毫无神学色彩的养生观，确立了他在养生史上的地位。

以颜之推为代表的儒家养生思想

颜之推字介，北齐文学家，琅琊临沂人。博览群书，“聪颖机悟，博识有才辩，工尺牍，应对闲明”。先仕梁元帝，后投奔北齐，官至黄门侍郎、平原太守；齐亡后入北周，为御史上士（见《北齐书》）。所著《颜氏家训》二十篇较为全面地反映了颜之推的养生观点和理论，其中《养生》篇专论养生，反映了他以儒家传统思想为立身治家之道的观点，是较有价值的养生遗籍。

1、魏晋南北朝是门阀士族地主专政时期。士族地主阶级腐朽堕落，阶级矛盾和民族矛盾尖锐，社会动荡不安。玄学的兴起，佛教的兴盛以及儒学的流行，成为这一时期的时代特征。玄学实际上是以老庄清静无为的哲学思想为核心，“清谈”作为玄学的一种表现形式风靡一时。佛教宣扬“灵魂不死”、“三世轮回”、“因果报应”等。儒、道、佛都不同程度地对养生领域产生影响，使当时的养生论大多带有玄虚、荒诞的色彩，这种神玄虚无的境界很适合当时统治者和上流社会追求骄奢淫逸和长生不老的生活心理。

相比之下颜之推并不附和于玄学和清谈，明确表示“虚谈非其所好”（《北齐书》）。颜之推从儒家正统思想的角度去看待佛教，把佛教释义“五禁”与儒教“五常”加以对应（《归心》），对于那些神秘莫测的虚妄说教并不推崇。正是基于这种思想认识，颜之推把其养生观的立足点建立在现实之上，主张从现实出发去达到养生的目的，所以颜之推的养生观就获得了自己的合理内核。他对当时士大夫的腐朽生活方式和“不能被甲执兵，以卫社稷”的士大夫极为不屑，斥之为“饭囊酒瓮”。希望通过基于现实的养生来达到健体长寿的目的，而不主张淫靡苟生。

2、我国神仙方术渊源已远，可上溯到战国时期。传至魏晋南北朝，当时的社会风气使许多人醉心于神仙之术，所以金丹大药、炼丹服食盛极一时。尤其是玄学和佛教的彼此渗透，道教和儒义的相互影响，使得神仙之术成为当时科学技术水平低下，社会风气靡废状况下最为时髦的东西而为人们所热衷。这种具有极大诱惑力和欺骗性的求仙之道，给当时的社会带来严重的后

果。

在神仙之术风盛、金丹大药日重的情况下，颜之推则能透过虚无飘渺的神仙幻景和紫雾蒸腾的炼坊迷烟，去寻求无神的养生思想和方法，而不被世俗的潮流所挟迫，对神仙之术大胆置疑，着力批判。这种勇敢精神是值得称道的，使其养生思想融进了朴素的唯物主义的闪光因素。他认为成仙之道难以全信，指出象嵇康、葛洪等人所描述的求仙之道根本不可能存在，只不过是“屠龙之技”。而且即使这种“仙术”得以灵验，“纵使得仙，终当有死”，尚“不能出世”，那种神仙之术于现实之人又有何意义和价值呢？这种大胆地发难，表明颜之推对养生问题的认识是同养生求仙思想对立的，它从根本上动摇了虚妄仙术的地位，从而把养生的根基重新挪回到现实中来。颜之推的这种无神论观点，使他从现实中找到了有力的武器去回击神仙之术尤其是“金丹大药”之类的荒谬和诞误。

3、从现实出发和从实效着眼去探索养生之道。魏晋南北朝时期的社会状况恣肆了当时以傲啸山林、寻仙求神、崇尚虚无超脱的不正风气，使当时养生方法在不同程度上带有唯心主义的色彩，虚妄而脱离现实的糟粕掩盖其精华的部分。然而颜之推在这一点上是比较明智的。颜之推的养生观是以儒家思想为基础，认为无“身”则无以养“生”。他说：“夫养生者，先须虑祸，全身保性”（《养生》）。并以张毅、单豹、嵇康、石崇为例，说明养生必须有身为现实基础，离开本身就谈不上养生。这些认识同道家的神仙养生思想是有区别的，是神形观在认识上的一种进步。

颜之推的养生思想建立在现实生活基础上，因而他对养生方法的抉择和臧否也就近乎于实际。他反对滥服金丹大药，认为要达到养生之目的，应该重视保健卫生，注意调养，养成良好的起居、衣食等日常生活习惯，适当注意药物调护，才能健康长寿。从讲求实效着眼，颜之推对当时流行的切实可行的养生方法，也以正确的态度对待它。葛洪所记的“牢齿之法”，他也因其切实可行而采纳：“早朝建齿三百下为良”（《养生》）。

颜之推还能较正确地认识当时一些娱乐活动与身体的关系。譬如当时围棋盛行，社会上出现一种嗜弈终日的不良风气。颜之推认为围棋颇为雅戏，但应适可而止，“不可常也”，否则“令人耽愤，废丧实多”。象投壶、弹棋之类，亦“消愁释愤，时可为之”。他也提倡弓矢之利，但反对那种“揖让升降”、“防御寇难”的“弱弓长箭”（《终制》）。这些观点，多少从另一角度反映了颜之推养生观的实效性。

4、颜之推曾先后出仕梁和北齐、北周。他身为命官，必然与当时的政治经济变迁有联系。作为魏晋南北朝这个儒、道、佛思想充斥社会的历史时期，颜之推的思想是不可能超

脱现实的。他的思想观念是以儒家传统为本，因而养生观也是以儒家传统思想为基础。颜之推“世以儒雅为业”（《诫兵》），所以贯穿《颜氏家训》的宗旨无非是维护封建统治，教育子女尽忠守仁，忠君报国。这些观点在养生价值的认识上已经把养生和儒家道德观念联系起来，为维护儒家传统道德伦理而养生，以养生为手段为封建统治阶级“训子”，这就使他的养生观明显地表露出浓厚的政治实用色彩。

作为魏晋南北朝时期的颜之推，能在当时神仙之学盛行的情况下提出没有神学色彩的养生观已属不易。充分发掘他养生观中的积极因素，对研究我国古代独具特色的养生术是有重要价值的。

玄学对导引养生的影响

所谓玄学，就是玄虚之学，或称“清谈”。它是一种儒道杂揉的唯心主义思想体系。

玄学对人生生命在鼓吹即时行乐、糟贱身体的背后，却深藏着对人生、生命的强烈追求和留恋。因此，玄学家们也提出了一些合理的养生主张，对导引养生的发展起了一定的积极作用。其主要代表人物是嵇康。

嵇康（223—262），是魏晋时期著名的思想家、文学家，“竹林七贤”之一，玄学的代表人物。他继承了道家的养生学说并有所发展。著有《养生论》、《答难养生论》和《宅无吉凶摄生论》等养生专论文章。

嵇康所处的社会时代是魏晋禅代，战乱频仍，民生凋弊，司马集团倒行逆施，把名教否定的一面完全暴露出来，社会环境奢侈，浮华成风尚，居上者昏庸荒谬，很少考虑人们的安危祸福，整个社会充满着荒谬、虚伪、贪欲。正因“出门无所见，白骨蔽平原”的社会现实，嵇康把这一现实转化为自己的苦难和深刻认识，并把解决这一苦难作为自己义不容辞的责任，具有鲜明的社会忧患意识。他认为造成这一苦难的渊源是异化的伦理纲常即“假”名教。“假”名教只会使人背离自然属性，陷入无穷的贪欲之中，他认为：滋味、醴醪、芳香、喜怒、思虑、哀乐乃养生之大碍，也正因为此造成当时社会普遍的“嗜欲”和“逐名”。他认为人应该“感物而动，应事而作”。而沉醉酒色、醴醪之中，花天酒地的生活习性与人类延年的要求已达水火不相容的地步。有鉴于此，他认为只有“修性服食、恬淡无欲”，“外物以累心不存，神气醇白独著，旷然无忧患，寂然无思虑”。才能达到“与自然齐光”的养生境界。这在动荡不安，民不聊生的社会，嵇康的养生观犹如一颗耀眼的流星，刺激了封建统治阶层已经沉迷的灵魂。虽然他想用养生思想来改造当时的社会现实是幼稚的，但他积极地与统治阶级绝不妥协的反抗精神却在他的养生思想中得到明确的反映，映射出他的养生思想深刻的社会价值和现实意义。

1、“智上于恬，性足于和”

这是嵇康养生观的核心，他从道家的观点出发，对现实的感受，从人的存在论层面上挑明了“嗜欲”与“长寿”的对立关系，并建立起长寿观的理论基点，而这一基点与统治阶级的长寿观是相离的。他认为人有“性动之欲”和“智用之欲”。性动之欲是人一种生理的本能需要“口之于甘苦，身置于痛痒，感物而动，应事而作，不须学而后能，不能借而后有，此必须之理，吾所不易也。”“智用之欲”则是以“智”逐欲，乃身枯之祸害，“神驰于利害之端，心鹜倦荣辱之途”。毫无疑问，这是对社会斗争中倦而不已的“智用之欲”加以否定。我们从嵇康的养生“五难”中可以看出“疾智”对人类长寿的危害，从而得出人类要延年则须使智上于恬，性足于和。

2、“形神相关，表里俱济”

形神关系问题也是一个哲学史上争论的问题，这一问题的讨论始于管子著作。《管子·内业》篇，虽未标举形神问题，但提出了人的精神和形体来自天和地。

嵇康继承了前人的论述提出了“形恃神以立，神须形以存”的形神关系说，他认为两者应“相亲”而不是相互间的割裂。他把精神比喻作国君，形体犹如国家，国君主宰国家，而国家反作用于国君。嵇康的“形神相亲”说辩证地说明了这两者的关系，发展了养生学说。

3、“慎众险于未兆”

嵇康的养生观着重提到了防微杜渐的重要性，他认为世上的人之所以不善养生是普遍认为一怒不足以侵性，一哀不足以伤身，从而轻视它。他用浅显的事例说明生命机理的容易丧失，一次轻微的错误也会危及生命。不引起注意的小疾不断积聚，使人的生理机能加速衰老。嵇康对当时人们普遍所持的生活观深感忧患，劝告人们不要“害成于微而救于著”。不要象桓侯那样“抱将死之疾，而怒扁鹊之先见。”而应该“慎众险于未兆。”还没有出现病状以前就予以小心应付，“慎微如著”也就是要以预防为主。

4、“恒养”、“服食”、“清泰寡欲”三者俱济

达到养生之目标，并非一日之功，他指出一些人“劳而未验，志以厌蓑”是达不到养生目的的，这是一个长期的需要付出代价的过程。也只有长期才能体验到，才能识别。想以“躁竞之心，涉希静之途”，则必然会“意速而事迟”，前功尽弃。有了“恒养”的决心，辅之于“上药”，“上药”可养命。还须坚持“节欲”，“爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气和平。”只有恒养服药，节欲三者相辅而成，才能达到“体妙心玄，忘欢而后乐足，遗生而后生存”的境地。

嵇康的养生思想立足于“越名教而任自然”的政治思想，所以他的思想一开始就具有激烈的批判性和斗争性，从侧面反映他的政治思想的养生观也无疑是对统治阶层养生观的彻底否定，肯定“人性无为”，这是研究嵇康养生思想的焦点。其次他的养生思想中强调发挥人的主观能动性，对当时“思不出位”的养生观点进行了有力的批驳，对后世养生思想的解放具有推动作用。再次他的养生理论是在总结前人的基础上，有所继承，有所发展、充实，丰富了我国古代养生学说。

道教对养生导引的影响

道教是中国土生土长的传统宗教，它的起源可以追溯到奴隶社会的巫术。然而，早期道教的真正建立，则在东汉时期。此一时期，一些神仙方士在佛教的启示下，把神仙方术与黄老思想中一些神秘的言词结合起来而创造了道教。因此，早期道教的前身是“黄老道”。东汉顺帝年间（公元126年—144年），张道陵创立五斗米道（后称天师道）标志着早期道教的建立，他们信奉的主要经典是《老子五千文》和《太平经》。

道教是一种以生为乐，重生恶死，甚至追求长生不死的宗教。两晋之间的葛洪和齐梁之间的陶弘景，在继承和发展早期道教的神仙信仰和神仙方术方面都不遗余力，成为中国道教理论的奠基者以及两晋南北朝时期道教养生领域最有影响的人物。他们的神仙方术，除了提倡服食金丹以外，也致力于导引行气术的研究和整理，使两晋南北朝成为我国古代导引行气术发展的重要时期，并对隋唐导引行气术的发展产生了直接影响。

1、葛洪的养生思想及导引行气术

葛洪（公元284—364年）字稚川，自号抱朴子，东晋道教理论家、医学家、炼丹家。他的著作很多，除《抱朴子》外，尚有《金匮药方》一百卷，《肘后备急方》四卷，《神仙传》及《隐逸传》各十卷，又曾托名汉刘歆撰的《西京杂记》二卷。其中《抱朴子内篇》二十卷，集中反映了葛洪的神仙思想，使道教的神仙信仰系统化、理论化，从而为神仙道教的创立奠定了理论基础。

作为战国以来神仙理论和神仙方术之集大成者，葛洪在《抱朴子内篇》

中详细地论证了神仙的存在和成仙的方法，鼓吹服食金丹，以致给两晋南北朝时期以及隋唐时期的养生事业带来消极影响。但是，作为医学家的葛洪，在坚持“消未起之患，治未福之疾，医之于无事之前，不追之于既逝之后”（《地真》）的可贵思想指导下，论述了大量的十分有价值的养生思想和养生方法，一直受到后人的重视和研究。

（1）葛洪的养生思想

首先，葛洪主张“籍众术之共成长生”（《微旨》），即强调“众术兼修”以养形。他在分析和研究不同流派的方术后指出：“养生之尽理者，即将服神药，又行气不解，朝夕导引以宣动荣卫，使无辍阕。加之以房中之术，节量饮食，不患风湿，不患所不能。如此，可以不病”（见《杂应》）。充分体现了“籍众术之共成长生”的思想。

其次，葛洪继承了《太平经》的“守一”理论，及引用《仙经》“服丹守一，与天相毕”的“至道要言”，主张志神守一，养神炼心。他认为“志神守一”，首先必须排除干扰，除欲去害。因此他在《至理》一文中指出：“遏欲视之目，遣损明之色，杜思音之耳，远乱听之声。……遣欢戚之邪情，处得失之荣辱，割厚生之腊毒，谥多言于拒机。”然后，专注一处，“或在脐下二寸四分下丹田中，或在心下绛宫金阙中丹田也，或在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也”（《地真》）。即要守上、中、下三丹田之神。这样，才能达到神将守形，从而达到长生的目的。

最后，葛洪提出养生应以不损不伤，“以不伤为本”的养生思想，他十分注意防止和克服损伤身体的各种因素，认为“伤损薄则易养，易养故得仙也”（《极言》）。从而提出了一系列的防“伤”的措施和方法：“唾不及远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疲。先寒而衣，先热而解。不欲极饥而食，食不过饱，不欲极渴而饮，饮不过多……”（同上）等等。葛洪认为：“治身养性，务谨共细，不可以小益为不平而不修，不可以小损为无伤而不伤。凡聚小所以就大，积一所以至亿也”（同上）。充分体现了葛洪不损不伤，“以不伤为本”的养生思想，值得我们借鉴和继承。

（2）葛洪的行气理论和方法

葛洪认为“气”是构成人体的重要物质，人赖气以生。（这种思想）他在《至理》中说：“人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也”。他的这种思想与早期道教理论中对“气”的认识可谓一脉相承。进而，葛洪提出了他认为最重要的行气方法——胎息法。他说：“行气有数法焉。……其大要者息而已”（《释滞》），所谓：“胎息”，就是“不以鼻口嘘吸，如在胞胎中”（同上）。具体方法是：“鼻中行而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐。及引文，皆不欲令已耳闻其出入之声，常令人多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣”（同上）。葛洪还对“胎息”的时间进行了论述，认为：“当以生之时，勿以死之时，……一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为止；从日中至夜半六时为死，死之时，行气无益也”（同上）。并进一步指出，在行气时应注意：“不欲多食及食生菜服鲜之物，令人气强难闭。又禁恚怒，多恚怒则气乱，即不得谥或令人发欬，故眇有能为者也”（同上）。另外，葛洪又提出：“行气……又宜知房中之术。所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难宣也”（《至理》）。可见，葛洪的行气术和行气理论是十分全面的。

（3）葛洪的导引理论和导引术

葛洪继承和发展了前人导引养生的理论和方法。他本着“宣动荣卫”、“疗未患之病”、“通不和之气”的目的，十分重视和强调导引。如葛洪《杂应》篇中记载：“养生之尽理者，……朝夕导引以宣动荣卫（气血），使无辍阂”。又在《抱朴子·别旨》中进一步指出：“夫导引来患之疾，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三官血凝。实养生之大律，祛疾之玄术矣”。葛洪的导引方法，不拘泥于传统的导引术势，“不在于立名众物”，“或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踞躅，或徐步，或吟，或思，皆导引也”。（见《抱朴子·别旨》），导引的时间，也主张“不必每晨为之，但觉身有不理则行之”（同上）。可见，葛洪的导引方法大大突破和扩展了传统的导引术势，简单易行，利于普及和发展。

2、陶弘景的养生思想和养生术

陶弘景（456—536），字通明，自号华阳隐士，南朝齐梁时期的著名医学家，道教思想家。其思想脱胎于老庄哲学和葛洪的神仙道教，并杂有儒家和佛教的观点。著有《本草经集注》、《陶氏效验方》等医书，并撰《养性延命录》和《导引养生图》一卷等养生专著。其中《养性延命录》辑录了“上自农黄以来、下及魏晋之际但有益于养生，凡无损于后患诸术的养生理论和方法，保存了大量古代导引资料。

在《养性延命录》中，陶弘景提出了被后人称之为“六字吐气法”的服气法，即它巧妙地利用吹、呼、嘘、呵、啼、咽六字发音的不同口型，牵动不同脏腑经络，使之气血畅通，祛病强身。这种吐气法，深受后人重视，把它总结成口诀，广为流传。

陶弘景在《养性延命录》中还介绍了大量的成套的动功，如导引七势、按摩八法、肢体运动八势等。这些运动包括啄齿、漱唾咽津、握固、按摩和肢体运动。另外，他还辑录了华佗的“五禽戏诀”。这是现存最早的关于华佗“五禽戏”动作的文字说明。总之，《养性延命录》作为我国历史上最早对导引资料进行系统整理的专著，对后世研究养生学的发展具有重要的参考价值。

佛教对于导引养生的影响

公元前六至五世纪时，古印度迦毗罗卫国的王子悉达多·乔达摩创立佛教，汉代“丝绸之路”打通之后，逐渐传入我国。在南朝梁武帝时，天竺人菩提达摩来到中国，创立了禅宗。禅意为坐禅静虑，静坐修性。其方法大体与我国的“养气”、“养神”法相似，并适合封建（贵族）士大夫的口味，因此，此法在当时很快地流传开来。

佛家在养生方面，侧重“见性”，轻“修命”，提倡清静养性，并形成了一套独自の养生理论。尤其是“禅宗”一派，创所谓“大乘”教理，竭力宣扬清静养性的观点，至使佛家见长于静功，而忽略动功。在运动养生方面，佛家偏于柔化，外功配合均以柔和动作为主，按摩亦运用揉法，《易筋经》以揉腹之法为最常用，而且一直沿传至今。

总之，玄学、道教、佛教三家对我国魏（国）晋时期导引养生的发展产生了巨大的影响。

隋唐时期导引养生的健康发展

隋唐时期的养生理论有了进一步的发展，养生术特别是医用导引术与道教炼养功取得了长足的进步，表现出儒、释、道、医相互渗透发展的趋势。这一时期，有不少医学著作问世，最著名的有三部：一是巢元方的《诸病源候论》；二是孙思邈的《千金方》；三是王焘的《外台秘要》。这三部著作都从防病治病的需要出发，辑录了许多导引、行气、按摩的具体方法，反映了这一时期养生事业的发展。

巢元方的宣导法

巢元方是隋代的太医博士，撰有《诸病源候论》一书，该书广泛吸收前人导引养生和治病的方法，论述了一千多种病候，并附有“补养宣导”的具体方法以代药品。清代有人经过增补命名为《巢氏宣导法》，其中关于导引治病的具体方法有三百余种。它的特点是以体操为主，配合呼吸吐纳和自我按摩，这种把导引方法大量引进医疗的做法，为后代医家广泛应用导引疗病开辟了新的途径。

孙思邈的养生思想和养生方法

孙思邈（581—682），是唐代著名的医学家、养生家、道教的虔诚信徒。一生著述甚多，《千金方》为其要，是《备急千金方要方》和《千金翼方》的合编，以及《福禄论》、《摄生真录》、《摄养枕中方》等书，这些书中论述了养生理论和养生方法，一直为后人称道。

孙思邈从医学角度出发，吸收道教修炼方法，既强调养身，又强调养心，即身心兼养。

在养心方面，他总结了前人养生经验以及自己的实践体会，规劝人们“莫忧思，莫大怒，莫悲愁，莫大惧，莫跳踉，莫多言，莫大笑。勿汲汲于所欲，勿惛惛怀忿恨”。否则“则荣卫失度，气血妄行，表生之本也”（见《备急千金要方》）。

保神是孙思邈养生思想的基础。

什么是神？神即精神。认为养生就得保神，只有“心神安定”，才能“身存年永”。至于如何保神，孙思邈从理论上提出了两点：一是要“自慎”。按孙思邈的解释，就是“安不忘危，恒以忧畏为本营。”“忧畏”二字就是孙思邈的所谓“自慎”的全部内容。他是教导人们要善于自觉地掌握一切疾病及灾祸的根源，顺应自然，遵循人体规律，在任何时候都做到不心乱神散，从而修神养性。

二是控制情绪。孙思邈认为，善摄生者，应该常少思少欲，少喜少怒，少愁少哀。他特别指出了过激情绪对人体的危害，认为“暴怒伤阴，暴喜伤阳”，只有“忍怒以全阴，抑喜以养阳”，才能收到保神养生的良好效果。

孙思邈除了在理论上指出保神的重要性外，还提出了两种具体的保神方法：一是内视法，一是胎息定观法。所谓内视法，就是养生者通过“外思其身，内视五脏”的活动来进行养神。孙思邈很相信这种内视法的功效，认为“常闭目内视，存见五脏六腑，久久自得分明了了”。又说，人“若有痛处，皆存其火烧之”，便能解除痛苦。

所谓胎息定观法，被孙思邈认为是最好的保养养生法。他曾说：胎息定观，是留神驻形之道。又说：此法不服气，不咽津，不辛苦，要吃但吃，须休即休，自在自由，无阻无碍。这种胎息定观法，具体练起来可分为十二个

步骤，即孙思邈所说的“五时七候”。五时者：第一时，要“心动多静少思缘”；第二时，要“心静少动多摄”；第三时，要“心动静相半”；第四时，要“以静多动少摄”；第五时，要“心一向纯静，有事无事，触亦不动”。七候者：第一候，为“神静气安”；第二候，为“形悦心安”；第三候，为“腾蹶烟霞”；第四候，为“炼身成气”；第五候，为“练气为神”；第六候，为“炼神合色”；第七候，为“身超物外”。孙思邈认为，只有完成了五时七候，才算达到了精神修养的最高境界。

孙思邈还以“流水不腐，户枢不蠹”为例，极为主张适度的运动以养身。他说：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不堪耳，且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也”。（同上）“小劳”就是根据身体情况量力而行，以不“大疲”为限度。

孙思邈在《千金方》中也论述了大量的养生术。他尤其重视行气，认为“行气可以治百病，……可以延年寿命”。所以在《千金要方·养性》和其它一些著作中，都记载了不少行气方法。其中有胎息定法、六字诀、调息法、内视法、禅观法等等。并对行气时间及注意事项，也有所论述。他强调行气的时间应在后半夜，日中前，气生之时行气：强调行气时要先入静，即静心平气，排除杂念，令“耳无所闻，目无所见，心无所思”。以达到心静神宁，神宁气静的境界。可见，孙思邈的行气理论和方法为近现代气功发展，奠定了坚实的基础。

孙思邈还非常重视按摩，如摩面、摩腰、押头、挽发、鸣鼓、松腰、叩齿等。在他的著作中，介绍了许多按摩方法，其中最著名的当推他创编的一套完整的肢体运动（即导引）——《天竺波罗门按摩法》十八势。（见《备急千金要方·养性》）原文如下：

- （1）两手相捉纽捺，如洗手法。
- （2）两手浅相叉，翻覆向胸。
- （3）两手相捉共按胫，左右同。
- （4）两手相重按脘，徐徐捺身，左右同。
- （5）以手如挽五力弓，左右同。
- （6）作拳向前筑，左右同。
- （7）如拓石法，左右同。
- （8）作拳却顿，此是开胸，左右同。
- （9）大坐，斜身偏欹如排山，左右同。
- （10）两手抱头，宛转脘上，此是抽胁。
- （11）两手据地，缩身曲脊，向上三举。
- （12）以手反搥背上，左右同。
- （13）大坐伸两脚，即以一脚向前虚制，左右同。
- （14）两手据地回顾，此是虎视法，左右同。
- （15）立地反拗身三举。
- （16）两手急相叉，以脚踏手中，左右同。
- （17）起立以脚前后虚踏，左右同。
- （18）大坐伸两脚，当两手相勾所伸脚，著膝中，以手按之，左右同。

尽管以上“天竺按摩法”活动量不大，但能活动周身，起到舒筋活血作用。所以，孙思邈指出：“老人日别能依此三编者，一月后，百病除，行及奔马，补益延年，能食、眼明，轻健，不复疲乏”。《备急千金要方·养性》。

孙思邈在《孙真人摄养论》中还提出了按季候月令进行保健的守则。它根据不同季节气候特点，规定了一些养生保健的注意事项，(指出)如：“二月，仲春气正，宜节酒”，“七月，宜安宁性情，增碱减辛，勿恣意冷凉”等。这些守则，都是生活实践中总结出来的，也是根据不同季(节)候与人体特点而制定的，因而也是较合理的。

可见，孙思邈对医学、养生学的贡献都是卓著的，深谙养生之法。他活了101岁，历经北周、隋、唐三个朝代，90多岁仍能著书讲学，是古代医学、养生学集大成者。

司马承祯的养生术

司马承祯(公元647年—735年)字子微，道号天隐子，谥正一先史。著有《天隐子》(又称为《天隐子养生书》)、《坐忘论》、《修真秘旨》以及《修身养气诀》、《服气精义论》等著作。

他在《服气精义论》和《修真养气诀》中，大量地论述了呼吸吐纳和导引。在《服气精义杂论·导引》中，他对导引的目的、功效和方法，作了详尽的论述和介绍。他说：“肢体关节本资于动用，经脉荣卫实理于宣通。今既闲居，乃无运役事，须导引以资和畅。户枢不蠹，其义信然”。并且还创编了一套包括导引、行气、叩齿、按摩、咽津的导引操，并用口诀形式，传诸于世。其中尤为突出的是，司马承祯在论述(行气)、“行气”法时，不满足于传统的“养气”方法，而是大胆吸收佛教的“渐悟”、“禅定”、“止观”等理论，解决了传统气法的入静问题，从而建立起有别于道教上清派传统气法的养生方法。

总之，司马承祯引佛入道，不但较系统地解决了传统气法中的入静问题，而且对唐末五代兴起的内丹派“性命双修”理论产生了深远影响。

因此，可以说，司马承祯是中国古代养生史上极为重要的人物。

宋元时期养生术的继承、创新和完善

宋代经济的发展及城市的繁荣使人们生活内容日趋丰富，人们延年益寿的意愿也因此而有所增强。宋代的科学文化特别是医学的发展，为宋代以及宋代以后的明、清时期导引养生术的整理、继承与完善提供了有利条件。以致于导引养生术在宋、明、清时期的发展，主要表现在对前人资料的汇集整理和新的导引术式上的创新与新流派的出现和完善。

《云笈七签》是宋真宗时，天禧年间（1017—1021年），张君房奉命领校道书，撮其精要而辑成的一部道教类书的综合选集，共一百二十二卷，其中“杂修摄”二十六卷汇集了古代导引养生的许多资料，如陶弘景《养生延命录》；《彭祖导引法》、《赤松子导引法》。《婆罗门按摩法》、《王子乔导引法》等书以及各种服气法等。《云笈七签》等书的刊行，对当代导引养生术的学习（继承）与发展起了较大的作用，同时也为我们今天研究古代体育发展史提供了宝贵而系统的资料。

这一时期，新的导引术势有北宋陈抟（号希夷）的“十二月坐功”，南宋洪迈的“八段锦”、蒲虔贯的“小劳术”等，明时有高濂著的《遵生八笺》、周履靖的《寿世保元》、胡文焕编辑的《寿养丛书》、王文禄的《胎息铭》、罗洪先的《万寿仙书》，颜伟的《方仙延年法》以及少林寺僧侣集成的《内功图说》等等。在这些养生著作中，都强调了导引术是强身防病、延年益寿的重要手段，并从这些大量的书籍中可以看出，这一时期对历代的导引养生学进行了整理、创新，使之更加系统完善，易于施行。另外，值得一提的是，宋以后的学者，如宋代文学家苏轼、欧阳修，科学家沈括，清初的教育家颜元等均对养生颇有研究，对导引养生的发展和传播做出了贡献。

中国古代导引养生学是我国宝贵文化遗产之一，丰富精深，流传至今，在养身祛病、延年方面，仍然发挥着较大的作用，也是海内外很多学者研究的热门学问。

两宋时期流传最广、对后世影响最大的是《八段锦》。

《八段锦》就是指包括了八节动作连贯的健身徒手操。“锦”是指有彩色花纹光彩夺目的丝织品。把这种健身操称之为“锦”，是对它健身效果的赞誉。

《八段锦》最早见于北宋时洪迈著的《夷坚志》，该书记载：政和七年（1117年），起居郎李似矩“尝于夜半起坐，嘘吸按摩，行所谓“八段锦”者，并称之为“长生安乐法”。八段锦”经过历代相传已有800年左右的历史，形成了很多的流派。南宋曾慥所辑的《道枢》中较为详细地记录了“八段锦”的动作要诀：

- 1、仰手上举所以治三焦；
- 2、左肝右肺如射雕；
- 3、东西单托所以安其脾胃；
- 4、返而复顾所以理其伤劳；
- 5、大小朝天所以通五脏；
- 6、咽津补气左右挑其手；
- 7、摆鲜之尾所以祛心疾；
- 8、左右攀足所以治其腰；

这套八段锦经过后人的改进，（发展和演化）其动作名称及动作也有些

改变，其动作要诀也改得更好懂易记。

- 1、两手托天理三焦；
- 2、左右开弓似射雕；
- 3、调理脾胃须单举；
- 4、五劳七伤往后瞧；
- 5、摇头摆尾去心火；
- 6、两手攀足固肾腰；
- 7、攒拳怒目增气力；
- 8、背后七颠百病消。

这套导引术包括了身体各部分活动，而且其动作是从上肢开始，依次为腰、腹、下肢的全身运动，并且很符合人体运动的规律。由此可见，我国古代对于祛病延年方面的研究，是有相当水平的。

明清时期以气功的广泛传播为主的养生体育

气功的根本精神即在于养生，这是基于中国人在文明和觉醒中对人的生命本质的认识和对待生命的态度和方法而产生的。

明中叶徐春圃编有《古今医源》一百卷，其中有不少关于养生练功的经验，如“心调则息自调，静久则息自定”，“遇小疾可行八段锦或用六字气法”，“每夜以手擦涌泉穴左右各三百遍，正益下元”。他认为宋元以来养生科已被列为中医十三科之一。这个说法虽和其他书载有出入，但至少可以说明，养生和气功锻炼已受到社会上的普遍重视。

伟大的明代医学家李时珍对练功有相当体会。他在《奇经八脉考》中指出了练功与经络的关系说：“内景隧道，唯返观者能照定之。”

张景岳在《类经》、《类经附翼》中关于“气”的论述，对研究气功的理论很有参考价值。他认为：“人之初生，先由脐带，脐接丹田。是为气海，即命门也。所谓命门者，先天之生我者，由此而受；后天之我生者，由此而裁也。……所以人之盛衰安危，皆系于此者，以其生气之源，而气强则强，气衰则病。……”他还指出：“若摄生者，必明调气之故……。”

傅仁宇著的眼科专书《审视瑶函》中把“六字延寿诀”列在卷首部分，以示其重要性。

王肯堂的医学巨著《证治准绳·杂病》中指出：目内外并无障翳、气色等病，只自不见的专盲症“有能保真致虚，抱元守一者，屡有不治而愈”。就是说，坚持练功可以收到治疗效果。

龚居中著的《红炉点雪》一书中也有关于练功的记载。如“却病延年一十六句之术”中有一则“运睛除眼害法”，治疗目生障翳，方法很具体：“双目轮转十二数，紧闭即开，大睁逐气，每夜行五、七次，障翳自散，光明倍常。”

陈继儒著的《养生肤语》一书，提出了练功要辨别虚、实、寒、热来运用。他说：“却病之术，有行功一法。虚病宜存想收敛，固秘心志，内守之功夫以补之；实病宜按摩导引，吸努掐撮，外发之功夫以散之；凡热病宜吐故纳新，口出鼻入以凉之；冷病宜存气闭息，用意生火以温之。”

曹元白在《保生秘要》一书中列举四十六种病的导引运动法。在练功的应用上主张动静兼施，在操作方法上较巢氏《诸病源候论》更为具体了。如哮喘的导引运动法，“以手摩擦两乳下数遍，后擦背，擦两肩，定心咽津降气，以伏其喘”。这些导引运动方法又全为清代沈金鳌抄集在他的《沈氏尊生书·杂病源流犀烛》中。沈氏强调指出：“导引运动，本养生家修炼要诀，但欲长生，必先却病，其所导所运，皆属却病之法，今各附于篇末，病者遵而行之，实可佐参药力所不逮。”这些话说明练功对治病有利，可与药物相辅而行。

清初龙生洲编写了《寿世专编》，上卷为《勿药须知》，记载了不少练功方法，如导引却病法、十二段动力、调息法等。与他同时的汪仞庵在其所著的《医方集解》中也附有“勿药元铨”一卷，搜集了明代胡文煊《类修要诀》中的部分练功方法。其中有一条记载说：“调息之法，不拘时候，随便而坐，平直其身，纵任其体，不倚不曲，解衣缓带，务令调适。口中舌搅数遍，微微呵出浊气，鼻中微微纳之，或三、五遍，或一、二遍，有津咽之。叩齿数通，舌抵上腭，唇齿相着，两目垂帘，令胧胧然。渐次调息，不喘不

粗，或数息出，或数息入，以一至十，以十至百，掇心其数，勿令散乱。如心息相依，杂念不生，则心勿数，任其自然。坐久愈妙，若欲起身，须徐徐舒放手足，勿得遽起……。”

清代陈梦雷等编辑的我国最大的一部医学类书《古今图书集成·医部全录》中也有导引方法的记载。仅以脏腑门为例。五脏的症治中均附有《千金方》、《养性书》、《保生秘要》等书中的导引法，作为治疗措施之一。

清代沈嘉澍在《养病庸言》中强调了“导引之功，百倍于医药，不可不知，不可不上紧学习”。他介绍了一则简单的导引法：“导引必以数息入手，以心息相依为度。若于入手时，心或烦躁，不能数息，且观息。初观息必粗，渐观渐细，亦足以使心息相依。”

明代王阳明一边讲学，一边要人静坐。他声称这种静坐和佛教的“坐禅入定”不同，乃是“收放心一段功夫耳”。他的学生刘君亮要去山中静坐，王阳明指出：“汝若以厌外物之心，去求之静，是反养成一个骄惰之气也。汝若不厌外物，复于静处涵养却好。”这段话见《传习录》，是符合练功的原则的。

清初颜元反对宋儒朱熹等的半日静坐、半日读书，强调“养身莫善于习功”，“一身动则一身强”，“常动则筋骨竦，气脉舒”。这是很好的意见。但他也有“端坐功”配合动的锻炼，具体做法是：“正冠整衣，挺身平肱，手交当心，目视鼻准，头必直，神心悚，如此则扶起本心之天理。天理作主，则诸妄自退听矣。”

明清时期的养生练功专书，则有李中梓的《颐生微论》、高濂的《遵生八笺》、袁黄的《掇生三要》、冷谦的《修龄要旨》等。其中《遵生八笺》一书收集材料丰富，极有参考价值。

清代后期有王祖源编著的《内功图说》，包括十二段锦总诀、十二段锦图解、分行外功法、易筋经图解等。该书重视动功锻炼，主张动静结合。

席锡藩编绘的古代内外功图说，也详细地介绍了多种导引治病的图解，以及五禽戏、八段锦、易筋经等图说，总名曰《内外功图说辑要》，共分28门、124图。

北宋时编成的《圣济总录》一书中有咽津、导引、服气三个部分。在咽津部分中提到“闭口，舌柱上齿，取津咽之，一日得三百六十咽佳。”在导引部分，指出导引的作用时说：“……汽滞则形病，导引之法，所以行气血，利关节，辟除万邪，使不能入也。”在服气部分则介绍了一些锻炼方法。

张锐在《鸡峰普济方》中所介绍的“治脚气肿痛及四肢风”的“脚气导引法”，就是目前在应用的双手攀足：“存息正坐，直伸两足，立指在上，伸两手齐足指，渐渐及足心。若肥盛人手不能及足者，以绵绳两条，作两卷子，蹬两足心以手攀之，如此五、七遍。大轻腰脚，逐四肢风。”

宋代蒲虔贯是很重视动功锻炼的。他在《保生要录》中说：“养生者，形要小劳，无至大疲，故水流则清，滞则浊。……故手足欲时其屈伸；两臂欲左挽、右挽——如挽弓法；或两手双拓——如拓石法；或腰胯左右转，时俯时仰；或两手相促细细捺——如洗手法；或两手掌相摩令热，掩目摩面。事闲随意为之，各十数至而已。每日频行，必身轻，目明，筋壮，血脉调畅，饮食易消，无所壅滞，体少不佳快，为之即解。”

宋代的一些文学家如欧阳修、苏东坡、陆游等也都使用或论述过静功导引的锻炼方法。欧阳修在《删正黄庭经序》中指出：“后世贪生之徒，为养

生术者，无所不至，至茹草木及日月之精光，又有以谓此外物不足恃，而反求诸内者，于是息虑，绝欲，炼精发，勤吐纳，专于内守，以养其神。其术虽本于贪生，及其至也，尚或可以全形而却疾。”这对内守工夫作了能防病治病的正确估价。苏东坡搜集了前人练功经验加上自己的体会，由后人编入《苏沈良方》中，也散见在《东坡志林》等书中。他向张安道介绍养生诀一段说：“每夜子时后，披衣起，面东或南，盘足坐，扣齿三十六通，握固，闭息，内视五脏，……待腹满气枢，则徐徐出气，候出入息匀调，即以舌搅唇齿，内外漱练，……津液满口，即低头咽下……。”南宋初的爱国诗人陆游作《好事近》词云：“心如潭水静无风，一坐数千息。夜半忽惊奇事，看鲸波嗽日。”这也是对练功的描写。

宋代的一些理学家如程颐、朱熹也以静坐为一件大事。程颐主张静坐，但怕被说成静坐来自佛教，所以才说，静便入释氏，不宜用静字，只用敬字。而朱熹则更进一步提倡“半日读坐，半日静坐”。朱熹还注解了《参同契》。在《宋元学案》中还记载了朱熹写的一首《调息箴》：“鼻端有白，我其观之。随时随处，容与猗猗。静极而嘘，如春沼鱼。动已而吸，如百虫蛰。氤氲开阖，其妙无穷。”

南宋初无名氏编的“八段锦”是较早的一套很好的动静结合的锻炼方法。

在金元四大医家的著作里，也有导引练功的记载。如刘河间在《素问玄机原病式》一书提到六字诀，并著有《掇生论》一篇。张子和在《儒门事亲》一书中提到导引为汗法之一。李东垣在《兰室秘藏》中对因劳倦而致的木旺乘土的病症说：“当病之时，宜安心静坐，以养其气”，然后再配合中药治疗。朱丹溪在《丹溪心法》里则谈到“气滞痿厥寒热者，治以导引”。

在此时期，还有一些养生专著问世，宋代赵自化的《四时颐养录》、陈直的《养志寿亲书》、邹铉续作的《寿亲养志新书》、元代王中阳的《泰定养生主论》等，都有养生练功方法的记载。

第一、关于生命的本质——“气”。中国哲学把天、地、人整合成一个有机整体的宇宙图式，而构成其基础、本原和动力的便是“气”，生命的本质也归结为“气”。所以庄子说，人“气聚则生，气散则死”；《难经》亦言：“气者，人之根本也”。但“气”是什么呢？从古至今，言人人殊，但如果从文化学考察，气功的“气”与中国哲学的“气”有一个共同点：既是物质（呼吸的气）又含精神，具体说来，这个精神就是一种泛道德主义因素，比如孟子所谓“浩然之气”就解释为：“其为气也，配义与道”。所谓“气者主心，心邪则气邪，心正则气正”，所谓气功“六害”：“名利”、“声色”、“货财”、“滋味”、“佞忘”、“妒嫉”等等，强调的都是“气”、“心”不分、生命与道德合一，这样，“气”本体实际上也就是伦理本体，伦理道德的自我完善，也就意味着生命的完善。既然生命本质带有泛道德主义色彩，那么，生命的外在身体也便属于伦理关系，因此一切外在剧烈运动（如竞技体育），不仅有害于身体，简直就是对人伦关系的背叛！“体”和“力”的概念从来就没有上升到士林文化。柔性文化中强烈的反“力”倾向，在孔子、老子、董仲舒到曾国藩等人著作中表现得十分明显，梁启超对这种反“力”的柔性文化深有感触：以冒险为轻躁，以任侠为大戒，以柔弱为善人，惟以忍为无上法门。

第二、对生命的态度和方法——“和”。

中国原始文化产生了两种辩证法：老子辩证法和儒家中庸辩证法，其共

同点便是“和”：以维持机体系统的和谐稳定为目的，强调对立项的依存渗透、中和互补，避免激烈的动荡、否定、毁灭、转化，强调宇宙、社会、人生的同构互感的和谐，渗透到中国养生—气功文化中，那就是：首先，养生是一个整体系统，人的身体与整个天地自然的和谐，养生尤其强调人的精神活动必须与四时季节的变化相和谐适应，所谓“和于阴阳，调于四时”、所谓“春夏养阳，秋冬养阴”即是；其次，人自身内外身心的和谐统一——阴阳平衡，中国养生气功强调的是呼吸、意念和动作的整体和谐统一，而不是西方式体育的对抗性力的运动；再次，人与社会的妥协和谐，在养生—气功文化看来，人的生理健康不仅是治身，更主要是治心，而心理疾病更多的来自于人与社会的关系，要求人在社会现实中保持妥协和退让的心态，以确保“全性保真”。这样，养生—气功精神就使人们面对的不是广阔的外在的现实世界，而恰恰是以否定现实世界和个体生命的两极矛盾、冲突、对抗和竞争为前提的，只有远离现实、改虚守静、收视返听、摒除欲念，回归到幻化了的心灵世界，即在心灵中内视“气”的运行，从而达到物我皆忘的“天人合一”境界，这就是气功的最高境界。

中国茶道的典型：明中叶以后的茶人集团及其饮茶生活

在明代中期以后，还有一种很值得一提的养生活动，是在广大知识分子中广泛兴起的饮茶生活及茶人集团的活动。

饮茶生活是唐、宋以来，文人生活文化的一个抉择方式。它是有异于嗜酒狂放生活态度，而以淡泊宁静生活为取向的另一种生活模式。历元以迄于明，至中叶的七朝（景泰、天顺、成化、弘治、正德、嘉靖、隆庆，1430—1572），一百多年间，成为茶人集团的一种别具时代格的生活文化现象。

饮茶生活，是明代中叶江南五府地区，尤其是苏州府文人集团的时代风尚与特色。始生于集团成员间少数人的一种生活嗜好追求，而这种生活形态则渐被视为风雅可取的象征意义。而文人集团之间彼此观摩与影响，于是好事者也随之走茶运水，而鼓动一代风气。

文人集团皆向往性灵生活，因为性灵是文人创作的源泉，也是不得志于现世，或退守隐居的安身立命药方之一。而饮茶生活一旦进入文人集团性灵世界，彼此之间的交互融会，对提升生活文化，具有正面的效应。而文人集团中，有一部分特别钟意于茶泉的文人，则以茶人姿态面世。时人也渐以走茶运水的茶人集团视之。

茶人集团是指文人中对茶品有相同嗜好而又具有集体共识者而言。茶人集团内部成员，依其性情，志向有别，大抵上可区分为：隐逸茶人与寄怀茶人两个类型。至于意不在茶，而以集团酬游为核心生活者，则不在此列。

讲求闲适、真趣、清赏的生活态度，是茶人集团意识的一种精神追求方式。在传统文人的文化生活中，饮茶是透过茶品的谦德、幽趣的内涵，来达到超升性灵层次的高品味生活模式。

传统文人在专制时代，不论是在朝或居野，都有共通的时代苦闷与际遇不顺。而明代中期以后的社会，外有国家存亡的危机，内有安身立命的困扰。文人处此境遇，各有其调适的方式，或与世不争，或恬退放闲。此类狷行的文人，即与狂者恣意酒乡不同，而以茶为性灵之寄托，藉以寓志罢了。

饮茶与隐居

明代江南五府地区，经济一向富厚领先，中叶景泰以还，文人居家园庭但求其适，不以崇奢相尚。《松江府志》说：那时士大夫如周北野父子、曹定庵兄弟、蒋给事性中、夏方伯寅、许佺宪璘，致仕（退休）家居，无异诸生（当时的大学生）。时张庄简公，官至大司马，敝庐数椽，田不百亩。这仅是就松江一府而言，实际上也反应出江南五府的情形。

随着承平日久，物力渐舒，由人文荟萃的苏州府，掀起一股风雅致闲适相尚的流习，士大夫以儒雅相尚。若评书、品画、瀹茗、焚香、弹琴、选石等事，无一不精。当时骚人墨客，亦皆工鉴别、善品题。而关键性的人物，则是以沈周等为首的文人集团。东南好古博雅之士，称沈先生。沈氏三代皆隐居不仕，所居有水竹亭馆之胜，图书鼎彝充溢。才兼三绝，嗜好品茗，风流文采，照映一时。其次有华尚古，是常州府无锡望族，有尚古楼，以收藏著称，苏州文人集团的儒雅闲适，与邻近常州文人集团的好古富厚，两股势力结合往返，遂逐渐孕育出成、弘时代居家园庭的饮茶性灵生活文化特色。

中明苏州文人集团，以沈周等居家园庭的生活文化模式为典范，成为一时文人集团竞相模仿的风尚。如“傲松轩”主人朱存理，于距家仅一水之隔的东郭主人百年二松下避暑。常携书一束，琴一张，酒一壶，竹林石鼎，傲

二松之下而居之，日读所携书。朱氏于诸老凋落后，吴宽、沈周继起，“复追逐其间”。本是酒士，后受王濬之等隐逸茶人的影响，遂嗜茶，由茶中过客而成为寄怀茶人。

有部分嗜茶人士，特钟爱于茗，以茶为性命，以茶为养志，作为终身嗜好者。据明代蔡翔《林屋集》载：

南濠陈朝爵氏，性嗜茗，日以为事。“不为千金之动”，如果找不到合适的茶友，就孤居深局，名香净几，以茗自陶。事茗之本，就是在得其趣而已。苏州文人集团中，已经有不少人士，以茶人自居，如王履约、王履吉兄弟，王浚之与吴嗣业等人，皆以善茗事著称于时。一向被传统忽视为小道末技一环的茶饮，已经在江南五府，尤其是苏州一府，引起文人集团的重视与反应。这种有时代风格的生活文化，它背后所标志的意义有三：一、商品经济的繁荣，二、生活文化的精致，三、安身立命的追寻。尤以后二者，为文人集团的共识。

茶人集团，一般而言，对于居家园庭的布局，意在营造出一种出尘超凡的格局，花木扶疏、明窗净几，固然为不可欠缺的要项之一，而嗜茶的茶人，多刻意与留心与茶寮的规划，如陆树声的《茶寮记》、程季白的《白苧草堂记》中所叙述的。茗无茶寮的专设，多半於书斋、书屋中摆置茶具，以备品茶之时的需求，如费元禄的晃彩馆、周履靖的梅墟书屋，皆於斋室中备置茶炉、茶器。知己友朋来访，或萧然独处一室，汲泉烹茶，也最合适茶人的身份。

茶人对品茶的流程，抱持一种敬慎的态度。李日华认为：茶以芳冽洗神，非读书谈道，不宜用。晚明松江文人集团的陈继儒，对居家园庭品茶的见解颇有深刻的体会。如庭前幽花时发，读书既倦，每啜茗对之。香色撩人，吟思忽起，遂歌一古诗，以适清兴。又如：把住房建在松竹之间，闲云封户。徒倚青林之下，花瓣沾衣，芳草盈谐。茶烟几缕，春光满眼，黄鸟一声。此时可以诗，可以画。李氏在此强调茶品不宜太随便，陈氏则突显居家品茗幽趣。晚明社会的文人集团，目睹国事日非，一部分则褪脱文人身份，而以茶人自居。这是表明在日常生活中要突破常轨，找寻安身立命之计，而选择淡而有味的茶品，必定有其时代的意义蕴涵其内。

茶味苦而后甘，淡而清远，颇契合佛道两家思想。而居家园庭的择地布局，以不隘、不旷、不喧、不阻为首要条件，不外乎求得日常生活起居的安适。而僻地以居的本意，原在寻求心灵的安顿与灵静。所谓独坐丹房，潇然无事，烹茶一壶，烧香一柱，看达摩面壁图，垂髻少顿，不觉心静神清。就是茶人在纷扰的外在时局中，企求内心宁谧世界的共同心志。

饮茶与文物鉴赏

社会经济日趋安定富裕，器物玩赏成为名流富贾、文人闲士的珍藏、鉴赏与保值的搜集品物。而器物玩赏，最足以呈显社会的好尚时潮与动向，同时也是文人取得社会地位，以及展现个人才华、财富的藉助物之一。江南地区以及各地文人集团中，不乏以收藏器物显名于当代的例子。而这些知名收藏家，其中性嗜茶饮者，尤其值得注意。他们与富商时流，相互激荡出时代的风尚，而影响及于晚明时期。

在当时著名的收藏与鉴赏家中，有：黄琳、胡汝嘉多书画，罗凤藏法书、名画、金石、遗刻至数千种，何淳之的文王鼎、子父鼎最为名器。金润，正统戊午举人，书画清逸；王徽，天顺庚辰进士；严宾，所蓄古法书名画颇多，

有藤床枣几，最称奇品，往来顾东桥、文衡山诸公之门。胡汝嘉，嘉靖乙丑进士。顾源，家有日涉园，甲于都城。少负俊才，高自位置，非胜流名僧，不与梯接。工诗翰绘事，书法怀琳，画山水师小米。年四十断荤酒，独处一室，禅榻净瓶，萧然壁观，宛然一老烂头陀。姚澍，工词翰，兼写梅枝，辟园秦淮之东，名曰市隐，颇饶林麓之胜，召邀一时名士。司马泰，嘉靖癸未进士。姚汝循，嘉靖丙辰进士，罢归与词人韵士，为弹箏邀笛之游，老于秦淮之上。其中名流，除何淳之为无锡人之外，皆为南京当地文人集团，又多为明代中期人物，同时也都是嗜茶人士，这些器物玩赏名家，与饮茶性灵生活之间，有极为密切之关系。

再如“真赏斋”主人华夏，也有图史之癖。文征明雅同所好，岁辄过之。宴谈之余，焚香设茗，手发所藏，玉轴锦幪，烂然溢目。华夏所藏书法之珍，皆魏、晋、唐贤剧迹，宋、元以下不论；图画、器物，则为其次。无锡华家皆出南齐华宝之后，世界高货，诸华之盛，为江南一大望族，又皆雅嗜珍藏，而走茶运水，茶友往来，则为其寄怀的余事。时人说：贵家子弟，往往致饰精舍，炉香、瓶卉、珍玩种种罗列于前，而一本书也未曾手阅，却告诉人说：此我读书处也。语意虽在反讽时人的浮华不实，实际正好反应当时雅好珍玩的社会风气。而这种风气的形成，有助于饮茶性灵生活文比的提升，对于一个具有时代格的风尚而言，正是商品经济繁荣景象的写照，本不必以道德价值观作为唯一的判断。

董其昌在书画题跋中曾提到“晴窗啜新茗重题”。书法题跋，本质上即是赏鉴之意，而在啜茗流程中重提，则是器物赏玩与茶事合一的佐证。陈继儒提出评赏古人书法名画五宜，其中之一为春茶初肥之时，可以焚香评赏。董、陈二氏皆为松江文人集团领袖之一，又是寄怀茶人与隐逸茶人的典范人物。正说明器物赏玩与焚香品茗之间，有互通合一的文化现象。

李日华在《春门徐隐君传》中，也提到二者结合为一，提升饮茶性灵生活的例子说徐氏：绝意进取，日繙庄老，哦陶杜诗自适，产不及中人。洁一室，炉薰茗碗。萧然山泽之癯也。性嗜法书名画，评赏临摹，日无虚晷。徐氏隐君子，则是隐逸茶人中饮茶性灵生活的典型人物。晚明文人集团绝意进取功名者，有一部人士则投身器物赏玩，日以品茗焚香消融为事，被目为清流的人物，后逐渐由文人集团中分衍而出。

晚明江南五府，商品经济发达，器物赏玩号称大家，前有嘉兴项玩汴，后有松江董其昌、陈继儒等，其他名家好事者不胜枚举。又因饮茶风气日盛，壶器尚紫砂，名家壶制，价至数金。名壶、名茶流进豪富赏鉴家、文人集团成员居家生活中，逐渐成为赏析品评之时的精品。

饮茶与诗文唱和

文人集团共通意识在艺文表现上最为突显，艺文在此是指才人文学而言。文人相聚，在明代一般以赋诗论文为主，琴棋书画为辅，兼及戏曲技艺。而饮茶则是其中不可或缺的。例如隐士陈宗器，结屋数楹，榜曰“万松”以寓志，因以自号。日游息其中，宾至瀹茗燃香论往事，或杂农谈。景与意会时，于诗发之，若懵然无预人世也。陈隐士接客瀹茗燃香，赋诗自适，是明代茶人退世寓志的一般性情行为。而“落魄公子”吴嗣业（奕），是阁臣吴宽季弟元晖之子，其人性情尤为奇特示凡。他是明代不仕而市隐的典范人物之一，所谓的隐逸茶人。时人称为“茶香先生”。名震苏州地区文人、僧家之间，乐为布衣以终，萧然东庄之上，日以赋诗啜茶为事。

明代中叶以还，这种在知识分子中广泛流行的饮茶赋诗酬唱的生活对于生活文化的提升与普及，具有正面的时代意义。一方面社会生活走向多元化，一方面政治控制逐渐松动。于是，文人集团的集社活动趋于活络，文人生活文化中诸如饮茶性灵生活，在当时被视为一种较高层次的社会生活，当时也是一种超凡不俗的生活形态。

明代士庶分际甚严，布衣博学能诗，既有缙绅、官僚愿意降身酬游。生活文化等各层面，皆在遽变之中。而文人的文会社集，对饮茶性灵生活文化，往往也在此诗文聚会间开展。如祝允明为苏州文人集团中解茶名士，与当代著名隐逸茶人吴大本、王濬之，寄怀茶人沈周、史明古、文征明、唐寅等交厚。他们“事贤友士”的诗文社集，即常以饮茗焚香作为一种前序的雅致气氛，而后论文谈辩，消日永夜，乐此不疲。

归有光与友人沈贞甫，时时过从，沈氏世居安亭，“以文学往来无虚日”。所至扫地焚香，图书充几。归氏在安亭，无事每过其精庐，啜茗论文，或至竟日。啜茗论文赋诗，或焚香读书习静，在明代中叶的文人集团间，是一种日常性灵生活文化的普遍性寄怀行为。

明代社会，不论是文人或茶人集团，诗文的酬酢往来，本质上就是文人取得社会地位、集团认同的必备条件，同时也是树立个人声望位阶的才华展现。所谓茶人集团的精英分子，除具备传统文人的格调，另披上嗜茶、擅茶的外衣而已。

当时李日华论到文人集团诗文酬酢风尚说：时人为诗之弊，率为酬与游两端。其实酬酢与交游，正是文人集团所以能成群结聚，营造声势，瞰名一顾的主因之一。

晚明社会，文人朋比派分，积习难解。谢绝酬游者，如徐乐轩，只能终隐植茗自适。不肯下人者，如姜子干，则被排摈于集团之外，尚需藉势延誉自存。不然，就须如袁中道之辈，积极酬游，攀托集团领导人物。

文人集团与方外野禅，也素来交契达趣，禅僧性近茗枕，话禅习静，甚至艺文之间，茶烟袅袅而起。其性灵生活阔然无涯，藉助自然生态的陶冶，品茗的清课，以涌动艺文创作的心扉。

饮茶与寄情山水

壮丽仕、老而归，此人情之所愿；然事有与愿相违，则偷闲言游，追随烟云以去。所谓：“身闲可以养气，心闲可以养神，身心俱闲与道合真”。文人喜游，茶人擅趣，泾渭有别。一般言游，嗜茶人士与山僧往来，汲泉瀹茗是必然经历的前序。这种藉山水漱洗性灵生活，在明代汗牛充栋的山水游记中，大致上可归纳出一些生活文化现象：就是，凡涉及饮茶的游记，作者必然是茶中人物，不论是寄怀茶人或隐逸茶人，或者是茶中过客，他们对茶泉都有一份不可言状的情怀。因此，茶事札记入文，生动、性灵而有深意。如苏州吴县名士都穆，少从吴宽诸公之门，酷嗜山水，所至辄选名胜者以游，徜徉其间，极幽遐奇诡之观。尝游华山，有泉出巽间，饮之甘冽，名凉水泉。众倦甚，道士持茗来献。游灵谷，山中桃李盛开，而幽花异卉纷错其间，午饮，方丈饮以香茗，叫做“八功德水”：一清、二冷、三香、四柔、五甘、六净、七不饑、八除。游山揽胜，有僧、道进茗，间得山中佳泉。山水之乐，茶泉幽趣，启迪文人性灵生活，其中深意，不言可喻。

明代中叶以还，禅风渐起，梵宇静室所在，遗留丰硕可观的茶诗文，如王守仁：“僧屋烟霏外，山深绝世；茶分龙井水，饭带石田砂。香网云岚杂，

窗高峰影遮；林栖无一事，终日弄丹霞”（《径山志》）。陈言：“枕水轩窗面面幽，六尘飞不上帘钩；一声清磬海门晓，数点残灯山寺秋。莼笋荐香茶可啜，蒲团作榻倦堪投；灵观阁上凭看，宦海奔驰若个休”（《金山志》）。徐问：“胜处楼台喜再登，竹边又见旧时僧；禅门妙法性心解，石鼎新茶水火蒸。多病山林甘阒寂，生平冠盖厌飞腾；元城素得西来力，试问高贤此亦僧”（《武进天宁寺志》）。薛应旗：“十年闹市逐人登，今日相看白塔僧；石鼎香消红火活，竹炉茶沸翠云蒸。雨花满座蒲团静，过羽飞空锡杖腾；可笑黄梁炊未熟，不知尘梦醒未曾”（同上）。

这些诗作，出之于当代名家之手，说明文人山水揽胜之余，茶兴匪浅。同时也将文人与僧家的往来，以及山光水色的景象勾勒出，增广文献，丰富史材。这一点可以说，明人已尽到知识分子的时代责任，而且也将当代多姿多采的性灵生活文化内涵与活动记录下来。这应该说是一种高尚的，有益于身心修养的生活。

山水揽胜，能蝉脱尘俗之累，霞外清音，幽绝之景，则令人心地清凉舒畅，也是性灵生活的一端。而茶是清心之品，最宜於山林水际，因此大量的山水茶事，为茶人杂记传世。宋氏为松江茶人，自言：“凡待山水而适者，必其心先有所不适者也”，“能自适者，触影寓物，每得其真”。“余非能适者，而登山临水时，能以清恬闲旷心记之”（《山行杂记》）。清恬闲旷心境，就是游心物外的别解，也是山水饮茶生涯的本心。

费元禄有晁采馆，有湖近馆，常在其中置舟饮茶。这是近家的山水揽胜，其趣浅近，意在求得性灵之适而已。其记事令人神往，“雪水煮茶，味极清冽，不受尘垢，所谓当天半落银河水也。偶忆入白水山房，得见世外佳景。是时，春雪稍霁，庭敞积素。行眠低地，山白排云。水压平桥，水流半咽。万树梅飞，幽香自媚。方啜茗破寒，消摇阁道。即未能幽冷摄心，颇觉清凉入脾，足洗胸中柴棘”（《晁采馆清课》）。“啜茗破寒”以下这一段世外佳景的记事，说明山水性灵生活与饮茶之间的圆融幽趣之意。

《茶说》著者吴从先有《赏心乐事五则》，其三：“弄风研露，轻舟飞阁。山雨来，溪云升。美人分香，高士访竹。鸟幽啼，花冷笑。钓徒带烟水相邀。老衲问偈，奚奴弄柔翰。试茗，扫落叶，趺坐，散坐，展古贵催，调鹦鹞。乘其兴之所适，无使神情太枯”（《明人小品集》）。“赏心乐事”四字，最足以剖析“性灵生活”的内涵；而“乘其兴之所适，无使神情太枯”十二字，则是“性灵生活”的最确切的注脚。

居家环境的选择，本质上也是一种性灵生活的反应。如城居、郊居、乡居、山居等，由近而远，由喧而静。尤其是文人山居的抉择，主观上就是要离群索居，追寻宁静的性灵生活的一种方式。其中的设置，清贫不论，唯饮茶之设不可或缺。祁彪佳在《寓山草堂》中说：寓山之高，极於铁芝峰。草堂平分之而在其右。堂内所少者，丝竹鼎彝之类。至於猗几竹榻，茶灶酒枪，殆亦不乏。晨光夕曦，云峰霞岭，以此娱客。寓山园有四十八景，草堂为其中一景。祁氏尽金开园，自谓：“四时之景，都堪泛月迎风；三径之中，自可呼云醉雪。”可是寄怀茶人的祁氏，无福消受寓山园林，后以南都失守，年四十有四绝粒而死。隐逸茶人的费元禄、陈继儒等人，却得以悠游山林以终。所以，乱世的文人集团变换茶人身份，也是苟全性命，且得闲适清赏的一种末世方式。

饮茶与品论茶事

中明以来，苏州地区文人集团人才辈出。史言：“吴中自吴宽、王鏊以文章领袖馆阁，一时名士沈周、祝允明辈与并驰骋，文风极盛。”这些吴中名士，尤其是隐居不仕的沈周、史鉴、王濬之、朱存理、吴奕、陈道复、邢参等，与仕途不遂的祝允明、唐寅、文征明、蔡羽、汤珍、王宠等，以及去官告归的袁袞、陆师道、王谷祥、黄省曾、都穆等。他们一生或余年，大都长居苏州，固定活动往来于吴中山水窟。而且大都是嗜茶解泉人士，即所谓的寄怀茶人与隐逸茶人。他们对茶道的理论也有独到的贡献。

王宠，自号宜雅山人，与文征明、唐寅交最善，以诸生贡入太学，八举不第。诗清新绝俗，兼善绘事，书法出入晋、唐，与祝允明、文征明并称“吴中三家”。特善茶道，独藏举世名器“茶鼎”。蔡羽说：吴中善茗者，今其法皆出王子下。王子归功于鼎。吴中旧有“茶具”，出自名家卢氏之手，而“茶鼎”则是洪武间，狮林寺僧所造，与宋代蔡襄“建盏”同传于世。王氏暖茗的茶鼎，即可能是明初的传器，因此颇为宝贵自珍，非至交则吝惜烹啜。

《茶鼎记》，是茶史上一则少有学人爱引注意的史料，尤其对解开吴中饮茶生活史的传承系谱，有决定性的启钥作用。此件茗器，与惠山的“竹茶炉”、供春的“紫砂壶”，以及蔡襄的“建盏”齐名。所谓：“书斋雅供，茶具为先”。拥有名器，又解烹点法，人生“赏心乐事”的性灵生活，在茶事上最易得到印证。这也是栖心尘外的幽人，为何耽性于茗泉的深意。而吴中人士被公认为最得烹法之妙。

明代茶人一向主张：茶之为饮，最宜精行修德之人。兼以白石清泉，烹煮如法，不时废而或兴。能熟习而深味，神融心醉，觉与醍醐甘露抗衡，这是最好的鉴赏者。如果佳茗而饮非其人，就象汲乳泉以灌蒿莱，实在是罪过。如果一吸而尽，不暇辨味，则是最为俗气的。这一段茶话，将茶饮的对象、煮法、品味，剖析得很明白。一方面提升茶人在生活文化中的位阶，一方面告诫凡辈俗流。此外倪谦的《茶榜》、周履靖的《茶德颂》，则也将茶人对茶的钟情体会，诠释得入木三分。

晚明文人多解茶，於天下茶品，知之皆甚详。王士性官宦在外，有游记传世。他说：虎丘，天池茶，今为海内第一。茶品固佳，然以人事胜，吾台、大盘，不在天池下，而为作手不佳，云南太华茶，四川凌云，清馥也不减。王氏认为山川清淑之气，使天下古今茶品常有异动。而茶品“以人事胜”，在於作手的优劣有别。论评茶品的见解，鞭辟入里。

闽人谢氏《论茶》中说：“茶之於人，功力最钜。无论其品色、香味为大雅所宜，即益精神消壅滞，亦服食家之所不废也。”但又引申慕母氏的茶论，认为茶有一日之利，却有终身之害。而饮茶者为节制茶弊，以膏腴厚味为手段，是本末倒置的作法，并移此论世人为俗见所蔽而不自知。

冯时可是松江文人集团人物。宦游在外，性嗜茶。有《茶录》一卷传世，记录了雁山五珍及其品茗方法。

品茶第一要件为水品，明代有关水品的著述，较著名的有田艺蘅《煮泉小品》、徐献忠《水品全秩》等书，其他散篇札记，不可胜数，要在活水洁净而已。而唐代品第天下名水的知识，至明代成为茶人的水契泉约，甚至水符的别识，是茶人瓮汲烹点的日课。天下名泉所在之地，也成为茶人聚集之地。陈文烛说：“玉山程孟儒善书法，书茶经刻焉。王孙贞吉绘茶具，校之者余与郭次甫。结夏金山寺，饮中冷第一泉”（《二酉园续集》）。文人的茶兴好事，于此可见一斑。

明代中叶以来，茶人集团渐从文人集团中分离出来，在茶人行为、身份上，可以察觉到，他们的人生、处世观，有极为明显的特征与品味。而讲求超逸性灵的风格，使得茶人集团在当代成为生活文化的典范人物。杜茶村说：“茶有四妙，曰湛、曰幽、曰灵、曰远。用以澡吾根器，美吾智意，改吾闻见，导吾沓冥”（《鱼计轩诗话》）。杜濬，性疏懒孤傲，不欲以簪笏名，放浪江湖，诗文走天下。出自茶人的这一段话，颇能阐明嗜茶人士，藉茶提升性灵生活的深蕴，具有湛、幽、灵、远四妙，与澡、美、改、导四用。

饮茶于传统文人的印象上，往往以末技小道视之。但是，对作为中明文人集团核心分子的茶人而言，却能从细微淡远处，光大茶事的内涵，普遍认为茶中有深趣，普遍认为茶类隐，茶亦德素。从各人的体会与创新出发，将茶事在性灵生活上的地位，重新加以确认。同时不断深化茶饮的内涵，尝试从：情、悄、灵、素、韵、奇、绮、倩等性灵内涵的不同角度上，诠释茶事在性灵生活文化上的作用与功能。

文人的性灵生活，在中明都有一种完成型的内造趋向，而这种趋向渐至鼓动时代风尚，成为文人集团普遍追求的生活文化模式。明人说：渚茶野酿，足以消忧。潇散适志的生活文化，成为在野士人居家、揽胜、赏玩、艺文、茶赏的性灵综合寄托，而以茶饮作为贯串居间的媒介与手段。不论是闲居之趣，或是山居之乐，啜茶品泉是不可或缺的要项，同时也是性灵生活的一种象征与表态。对于茶人而言，茶与性灵之间，更是不可区隔划分的生活文化内涵。

虽然，有人批评刻意追求性灵生活的习静行为者的是非，其实人生在世，苦多乐少，只要是适性洽意的嗜好追求，本不必过度苛求责备。如饮茶性灵生活在中明的开展，或许无益于世道人心，但对人性适志的安身立命，却有莫大的助益。

中国传统养生体育的特征和意义

中国养生体育的特征

中国的养生体育是一个独立的体育体系，是世界体苑的一树奇花，也是中华民族对人类的一大贡献。概括其特征：

1、讲求性命双修、神形俱养或心身并育。按今天的说法就是讲求人的生命体机能的整体优化，要求人体的各系统或器官，在人的生命的全过程中都处于相互协调的状态，尤其是人的生命功能的两大构成要素：物质的形、体、命，同精神的神、性、心的协调发展。中国古哲则认为人的生命是精神同肉体的同一，“神即形也、形即神也；是以形存则神存，形谢则神灭也。”（范缜：《神灭论》）“形恃神以立，神须形以存。”（嵇康：《养生论》）精神同肉体根本不能分离，两者是二而一的辩证关系。中国古哲还认为，在人的生命机能中，精神、意识又居于主导位置，人的本质就在于人有意识，“人之质，质有知也。”正如马克思所说：“有意识的生命活动把人同动物的生命活动直接区别开来。”人的意识、精神活动是人的生命活动本质的决定因素，可见要保养生命必须进行神经系统功能的训练和锻炼，所谓“欲全其形，先在理神”（《七部要语》），所以在养生体育中就把神经系统的功能锻炼置于首要位置。陶宏景把精神与肉体比作车马的统一关系，两者相依为命，但精神是积极、主动的决定的因素，车无马作牵引动力便成为废物。人的一切行为、活动全由意识主导，养生保寿又是一个长期、复杂的过程，若无正确的意识主导，不善处理各种复杂关系，长寿必难实现；且人的心理精神状态、喜怒情绪直接影响神经内分泌系统的活动，也直接影响着作为人的生命基础的细胞的生命活动。因此，中国养生体育在神形、心身的协调发展中更注意利用一些特殊的运动方式，来锻炼、调节人的神经系统的机能，这样才有利于人体整体功能的优化。

2、在运动方法上，运用并创造了一套对神经系统进行训练与锻炼的内动、静动及两者结合的运动方式。所谓静动是指神经系统特别是信息、意识神经功能的自我调节、整合运动，以大脑的训练锻炼为主；所谓内动是指人体重心在空间不发生平位移的自我肌肉收缩运动，以植物神经系统的训练与锻炼为主；两种运动方式相结合，互为作用。静动就是调心，主要是对大脑机能进行整合锻炼，以保持大脑处理信息机制的健康与活力。其主要运动方式是：调息入静，暂时关闭一切信息通道（闭目、止听、皮肤尽量脱离接触等），把呼吸调节为“纳唯绵绵，吐唯细细”，尽量减少或停止外部信息干扰，使大脑处于“关门盘点”状态，对已接收信息进行清理，消除积熵，以保证信息机制的灵活运作，这种保证大脑细胞在自我静态控制下的自由思维活动，便是静动。内动则注重于植物神经及其调控的脏器的功能锻炼，主要方法是腹式呼吸与腹肌、脊椎运动。还有就是静动与内动结合的意念领动的肌肉收缩方式，即在半入静状态下进行的，由意念主导的各部肌肉的收缩运动。肌肉收缩运动有两种基本方式，一种是为了应答外部信息进行的运动器官的运动，竞技运动皆为此种方式；中国养生体育则强调由自我意念主导的肌肉收缩运动。所谓气功运动，本质上便是在意念的主导下肌肉按照经络通道而进行的收缩运动。所谓气感，就是自我对肌肉收缩的连续性的内感，所谓小周天、大周天就是意念主导的多种肌群参加的循环式的自我收缩运动，这种运动动作不大显现于空间，也无外部信息或刺激的诱发，完全产生于自

我的意念，在自体内进行肌肉收缩运动，也同样能够促进心血管系统的功能改善。

3、强调适量或适度的人体外运动。中国养生体育也很重视人体的外部运动，汉代名医华佗说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢终不朽也。”古哲认为人体各种形式的外动对促进人的生命体内外物质、能量交换，促进人体的血气流转有重要作用，“运体以却病，体活则病离”是也。古人讲的人体运动，首先是人的自然运动，包括人的各种劳动活动，“自朝至暮，常有所为，使外体不息”，参加各种农事、手工、家务、娱乐等形式的身体活动，使生命体“摇动不息”，但必须认真掌握“不当使极”、“觉劳即止”的原则，运动量和强度要适可而止。避免大强度、大运动量的运动，这是养生体育同竞技体育所不相同的。中国养生体育对人类的重要贡献还表现在它创造了一系列的人工编制的运动方式，主要是导引运动。导引是模仿动物的动作针对人体生命发展的需要而编制的动作组合。其重要价值在于：第一，这是人类自己为了自我优化生命机能的目的而创造的运动方式，表现了人对自己生命活动规律的认识的发展，也表现了人对于改造自身自然的创造能力的发展；第二，导引运动的动作组合，有许多是在同医疗活动的结合中形成的，通过肢体的定式化的运动以消除或减轻人体部位的病患。这实际上就是发展到今天的医疗体育之初形；第三，这种运动是个体自觉进行的自我运动，主张按照个人的生理、心理的特点来活动，不主张参加竞技比赛，认为比赛竞争于养生保寿并无积极作用；第四，导引动作强调在意念引领下进行，运动动作必须与意念合一，意念先导，以意领动，意至动随，心身融汇，身体运动同意念活动合而为一，心身并动，神形共练。导引在我国已发展成为重要的体育运动系列，不仅发展出五禽戏、八段锦、太极拳等运动门类，也发展出上千种的气功动功套路，对中华民族的体质发展起到了不可忽视的作用。

中国传统养生体育对竞技体育的影响

1、对竞技项目的形成与发展的影响

中华民族在其数千年的历史中，受各种社会和自然条件的影响，长期处于封闭自守、自给自足的小农经济为基础的社会环境里，铸成了追求人与社会、伦理与心理、理智与情感的和谐统一的理想，重人伦、重情操的美德。作为中国传统文化现象的养生，则一直受其影响使以伦理道德观念为基础的养生思想和采用控制呼吸等方法获得超自然体验的养生活动，这不仅制约和影响了对中国竞技体育的对抗性、竞争性以及运动员竞争精神、武勇精神的发挥，而且也使具有明显对抗性、竞争性的运动项目在中国的发展受到影响。

首先，在伦理道德养生观的影响下，一些竞争性、对抗性的运动项目往往被人们忽视或遭冷遇；人们更多地偏爱中庸、平和与稳重的非对抗性、非体力性运动项目。即使在对抗性项目中，人们也多偏爱对抗程度相对较弱的。如在球类这一对抗性项群中，我国运动员在无身体直接接触的隔网类球类项目（乒乓球、羽毛球、排球等）上，始终保持着较明显的优势；而在接触较明显、对抗性很强的同场对抗类项群（足球、篮球、冰球等）上，却始终难以形成优势。更如拳击运动以“置人于死地”为取胜标准的，这对受到千年来伦理道德养生思想影响的中国人来说，是难以接受的。

不仅如此，伦理道德养生思想还影响了许多以娱乐性为特点的中国传统体育运动项目向竞技性项目的转化。例如，有可能发展成为世界性竞技体育

项目的中国传统体育项目武术，也在伦理道德养生思想的长期影响下，逐渐被淡化其固有的“技击”性，过分强调“武德”而逐渐向技巧性和表演性方向发展。比如武术对打虽然是一种客观存在的对抗性运动形式，但按养生思想的观点，主张不要真打，只要做做样子即可。“射箭”这一已成为竞技体育项目的我国传统体育项目，也曾一度沦为实施礼教的工具。“足球”源于中国的“蹴鞠”，在齐、楚时代已很盛行，成为我国民间的一种娱乐性项目，但它也在花样不断更新、技艺精益求精的过程中，丧失其对抗之争的固有特点。到汉代时，它进一步成为提高士兵身体素质的强身手段，可最终也未能在我国发展成为一项竞技体育项目。另外，一些对抗性很强的项目也被逐渐转化成娱乐性项目。例如“人马合一”的中国传统对抗性体育项目“马球”，虽也有过李唐“马球势”的盛史，但到了唐代后期，由于受到军队中“骑兵优于步兵”的实用主义观点的影响，而逐渐取代了“蹴鞠”，成为训练士兵的一种手段，最后也逐渐消声匿迹了。

2、对竞技体育训练极限的影响

训练和比赛是竞技体育的两个基本过程。在这两个过程中，运动员将承受极大的运动负荷。一个运动员承受极限负荷的应激能力直接决定了他的训练水平和运动成绩。因而，运动负荷的极限性已成为现代竞技体育训练的一个最基本的特征。

从我国竞技体育的发展全过程来看，运动员承受负荷的能力一直落后于国外体育先进国家的水平，这在很大程度制约了我国运动技术水平的进一步提高。究其因，在于人们对运动员承受极限负荷能力的认识，始终处于一种过于保守的观念。而这种观念的形成，在一定程度上与中国传统的健康长寿与自然养生观的影响有一定的联系。

从古至今，中华民族一直把健康长寿做为其主要愿望。这种思想的核心，是任何人的活动都要以有利于健康长寿为前提，有损于健康的活动不予提倡，甚至被禁止。道家的养生思想为“自然养生观”，核心是宣扬一切都要“顺其自然”；其代表人物老子和庄子一贯崇尚“无为”、“自然”，即一切听其自然，复归自然。在人生观上，他们主张“抱朴”（保持自然纯朴的状态）、“无欲”、“复初”，提倡不谴是非的处世之道。这种理论不仅是一种道德修养和处世方法，而且也在观念、理论和方法上促进了以“顺其自然”养生思想为原则的养生术的形成。在它的影响下，养生活动多以平和、自然和运动负荷适中的活动项目为主，活动的量和强度也多以不尽全力为准。华佗一再向人们强调“人体欲得劳动（运动——笔者注），但不得使极”的养生原则。也就是说，人们应该从事运动，但不能承受过大的运动量。正是由于这种思想和观念的影响，使中国的一般大众对运动员实施严格的极限负荷训练和类似控制运动员饮食（体重）、服用药物改变女运动员经期时间、调控运动员竞技状态、比赛中的合法身体接触（冲撞）等做法，在感情上难以接受，甚至产生“竞技体育是对运动员身体和健康的摧残”之说。这种强烈的社会舆论，必然对我国教练员和运动员实施大负荷训练等做法产生消极的影响，使之对运动员人体最大潜能持保守态度。

自然养生观的“顺其自然”不仅指人体在自身活动中的顺其自然，而且也指人体与外界环境相统一的顺其自然。现代训练中，人们越来越重视从时间生物学、时间医学的角度，研究如何将训练节奏、比赛节奏与人的生物节奏和影响生物节奏的自然节奏、宇宙节奏协调起来，以产生最大的训练和比

赛效益。养生的基本内容可以分为精神调摄、起居锻炼和饮食调节。古人经长期摸索，总结出“因时养生”的重要原则，提出了只有“因时调摄饮食”、“因时起居”、“因时锻炼”、“因时调神”才能更好地达到养生的目的。介于儒家、道家和法家各家之间的杂家学派的杂家养生思想中也早已有此论述。在杂家的代表著《吕氏春秋》中提出的养生之原则——节欲。运动强身和结合四季养生中，提出了“因时养生”的观点。在《吕氏春秋》的《尽数篇》中对这一问题的阐述，与现代时间生物学、医学的观点有类同之处，这又是有积极意义的。我国中医学已分支出一门新的学科——时间中医学。我国一些体育科学者也已开始了这方面的研究。

3、对竞技体育整体性调控的影响

中国养生思想的另一个积极的影响是提出了一系列的整体养生观。主要表现为以下几个方面：

一是“神形相关论”。即把生命活动的两个主要方面——神（精神、心理）与形（躯体）视为一个整体。强调生理与心理调控的统一。这与现代训练中由单纯的体能、技能训练转向与心理、智力、思想作风训练相结合的立体化训练是一致的。

二是“人天相关论”。即把人与自然（天地）看作一个统一的整体。这与现代训练中越来越重视对运动场外的各种环境的影响、调控也是一致的。

三是“主客观相关论”。即认为养生的主体，是参与养生的人。中医学的观点认为“三分医治、七分调养”。这里所指的“调养”和“自养”是指病人自己，说明养生术中贯穿着强调养生的自我性、主体性和自控性。这与现代训练中越来越强调运动员的自我调控作用，强调教练员、科研管理人员对运动员的外控作用与运动员的自我控制作用的有机结合，以及“自控式训练思想”的提出是一致的。

四是“动静相关论”。即指动与静是事物的两个方面，且是相对的。古人由“以动养生观”发展到“以静养生观”，最后形成“动静结合养生观”。它的形成与发展必然带来大量与之对应的动静养生方法与手段，其中以动静气功和动静导引术的产生与发展最具代表性。这些方法和手段已开始，并越来越广泛地被运用到中国竞技体育的训练与比赛中。如心理训练、恢复性训练、健身和调治伤病，以及调控赛前竞技状态等方面。

中国传统养生体育对未来社会的价值

现代社会诞生于十九世纪中叶的欧洲产业革命，使人类社会发生了一系列的深刻变化，其中最突出的一点就是城市化。城市化的生活与几千年来人们所习惯了的农业社会的生活相比有明显的区别，见表 1。

表 1 城市生活与农村生活的比较

	农村	城市
人口	分散	高度集中
生产	分工不细	分工精细
能源	人力、畜力为主	机械力、电力
环境	自然环境为主	人工环境为主
心理紧张度	低	高
人际关系	密切	疏远
社会角色	单一	多样

经过 200 年的发展，在各国，特别是经济发达的资本主义国家，城市化已经深刻地改变了人们的生活条件、工作条件和生活方式，既大大提高了人们的生活水平，又对他们的健康带来了新的威胁，主要表现在以下几个方面：

1、不良的生活方式对健康的威胁

在前工业社会中，对人类健康的主要威胁是瘟疫和饥荒。如公元 1000—1855 年西欧发生了 450 次农业欠收，855 年中平均每两年闹一次饥荒，大量人口丧生。14 世纪蔓延欧洲的黑死病至少夺走欧洲四分之一人口的生命。19 世纪初，仅恒河三角洲一带的霍乱先后引发了 7 次世界性的大流行，生命损失惨重。但是，二次大战以后，世界局势相对稳定，社会生产发展迅速，特别是由于医学科研的不断突破，曾经猖獗一时的急性流行性疾病不再是人类的主要威胁，代之而起的是心脏病、高血压、癌症、肥胖症、神经衰弱等所谓的“文明病”。“文明病”的病因不再是病毒、细菌，而是现代社会不合理的生活方式：过度而不当的营养摄入、体力消耗不足、过细的分工造成的身体片面发展、神经系统的长期紧张、吸烟、喝酒等等。在这类疾病面前，现代医疗手段显得回春乏术。社会迫切需要一套不仅有维护身体正常功能之效，而且还有纠正和改善不良生活方式的特殊功能的健身术。

2、现代社会心理压力对健康的威胁

1851 年，英国的医生贾维斯写道：“精神病是我们为争取文明所付代价的一部分。”1904 年，精神病学家安米尔·克勒佩林发现不同的文化对精神病有不同的作用，也就是说，精神病患者除了生理、心理原因外，与潜在的和间接的文化因素有密切关系。

随着现代资本主义社会矛盾的深化，人们越来越感到先进的科学技术和高度发达的生产力往往成为与人相对立的、支配人的异己力量。人们不断地革新科学技术，本来是更好地为人类服务的，但是到头来，人却沦落为物的附庸，失去应有的尊严和自由，迷失在物欲的横流中。在大城市茫茫人海中，人们却有步入沙漠般的孤独，感到世界和他人疏远了。于是寻找失去的自我，是当代西方的一股潮流。当然，在资本主义条件下人的异化问题不可能得到根本的解决，但是人们仍然试图找一种方式能够缓解它，减少它对作为社会的人的健康威胁。

1981 年美国心理学家马塞勒发表的研究成果表明，许多非西方人产生的抑郁症主要不是因心理问题，而是由于躯体功能受到抑制而导致的。然而西方人产生的抑郁症有许多是因为文化因素导致而出现了自我责备、负罪感和孤独寂寞的情绪体验等。

精神高度紧张是现代社会的特征之一。工业化社会的快节奏的工作、复

杂的社会关系、多重的社会角色和激烈的社会竞争使人们经常处于应激状态，不良的精神能量不断积累，导致行为失常、神经衰弱，以致精神病例不断增加。人们越来越认识到在现代社会中，一个人仅有良好形态结构，发达的骨骼肌肉，还远不足以称为健康，还必须具有强健的心理素质。因此现代社会的健身术还必须具有心理锻炼的功效。

3、随着西方文明在世界上传播，这种文明所带来的副产品——理性与感情的割裂，自我的分裂在更多的人身上表现出来。对于这一可怕景象，精神分析法的大师弗洛伊德及其弟子曾做过许多种尝试，然而他们深感从西方文化中寻找不到良策，却从东方文化中受到了启示。中国的传统养生体育集东方文化为一身，对于调节西方文化思维方式所带来的偏差有着特殊的功用。

首先在接受中国传统养生体育这一文化时，必然潜移默化地要受到中国传统文化的“自我”观念的影响，即使个人与社会周围的人加强联系，产生关心，形成“伽利略”人格观。这一过程必然有助于克服孤独、寂寞感。

另外，中国传统养生体育的象征性思维方式具有强烈的感情色彩，能把被“理智的我”牢牢束缚的“自然的我”解脱出来，同时通过模仿鹰、鹤、虎、猴等动作，象征日、月、星、辰的行走，这些诗情画意、浪漫色彩的运动过程令人体验到想象的愉快、创造性的激情。这对于克服呆板的唯理性思维大有益处。

其次，中国传统养生体育讲究“头脑清空，万念俱消，”要求做到“无意识”。这一活动过程必然消除自我的分裂，即做到理性的自我与感情的自我在“无意识”状态下统一起来，使人在这一过程中完全复归为一个自然的人，使他远离现世的纠纷和烦恼，这一切对恢复人的心理健康有着其它方法无法相比的优越性。

综上所述，中国传统养生体育，对于未来社会的人类来说，即使不去考虑它对防止疾病、增强健康的实际效益，而仅从协调人类文化环境，保持人类精神健康也有着巨大的价值。

所以在未来社会中，中国的传统养生体育将成为全世界人民的共同文化财富，起到东西文化互补、调解的作用。因此，中国传统养生体育的价值就不仅仅只是对中国人而言，而且具有广泛的世界性意义。

中外养生常谈

现代气功与其锻炼要领

气功在我国历史悠久、源远流长，古称“导引”、“吐纳”、“行气”、“按蹠”、“术数”、“坐禅”、“服气”、“食气”、“静坐”和“卧功”等。它是人们治病健身，延年益寿的好方法，也是当代探索人体科学奥秘的一把钥匙。

气功是一种炼气的功夫，是练功者发挥主观能动作用，对身心（形体和精神）进行自我锻炼的方法。这种方法是一种整体性的锻炼，是一种“主动性的自动调整过程”，对人体起着“自力更生”、“自我修复”、“自我调整”和“自我建设”的作用。

目前，科学界研究的结果证明，气功中的“气”是客观存在的。它包括电子、红外辐射、静电富集、低频磁信息、微粒子流信息和次声等，是能量、物质和信息三者复杂的有机结合，是物质运动的一种形式，是生命现象的一种特殊表现。

气功中的“功”，即平常说的功夫。功夫的含意较广，可以指练功的时间，练功的质量，练功的方法、造诣、本领等。总之是指对“气”的炼法，即通过锻炼，使真气在人体内正常地、旺盛地运行，就是气功的“功”。

练功的时间反映了练功者的意志与决心。练好气功要持之以恒，否则难以成功。

练功的质量关系到练功的造诣。练功就是培育真气，真气充实，身体就强壮。真气的锻炼，要以“呼吸精气、独立守神、肌肉若一”（《黄帝内经·素问》）三个方面去进行。实际上就是“意念”、“呼吸”、“形体”的锻炼，被称之为气功锻炼三要素。

练功的方法由于派别不同而异。我国的气功大致可分为五大流派，即道家，佛家，儒家、医家和拳家。道家的练功方法以“身心兼顾”为主，称为“性命双修”，即练功与养生并重。佛家的练功方法以“炼心为主”，即所谓置身体于度外。儒家练功主要讲“正心”、“诚意”、“修身”，要求达到“止、定、静”。医家练气功主要是治病，也讲究养身益寿。古代医家绝大部分既是医学家，又是气功家。拳家的气功侧重于强身御侮、击敌卫己，在保健中虽也寓有益寿延年的作用，但与上述几家的养生气功有较大的区别。武术界的气功有不少是来自佛家，后世把印度高僧菩提达摩奉为宗师，发展成多种门派，太极拳流派的形成是具有着典型的气功流派特点，而硬气功多来自拳家。

气功是医疗与体育相结合的健身运动，是一种独特的“自我锻炼”方法。它的作用是通过意识的主导，用特定的方法进行锻炼，以调整身体内部的功能，从而增强体质，提高抵抗疾病的能力，以达到治病强身的目的。气功和一般体育运动不同，它不追求短期身体的激烈运动，而是有意识地按练功原则，循序渐进，慢慢地调整人体的生理功能来发挥作用的。

气功有多种多样的锻炼方法，各有其不同功法和不同的特点。但总的来看，有其共性的一面，其共同的锻炼要领可归纳为六点：（1）松静自然。包括三方面的内容：要求做到一个“松”字。练功时，不但要肢体放松、精神放松，又要做到以松为主，松而不弛，松中有紧，紧而不僵。要求做到一个“静”字。这是指精神状态的相对宁静，练功时，使大脑进入安静状态。这是在觉醒状态下的一种特殊的“安静”状态。机体在这种状态下进行着积

极的自身的主动性的能量贮备。要“自然”，如练功的姿势、呼吸和意守，都应在自然的前提下进行。（2）意气相随。“意”是指练功者的意念活动，通过意念集中的锻炼，去除杂念，可对人体功能产生良好的影响。“气”包括呼吸之气和练功家所说的“内气”（丹田气）。意气相随，就是练功者用自己的意念活动去影响呼吸，使之气沉丹田，使体内的气息运动和意念活动一致起来。（3）动静相兼。“动”是指形体外部和体内“气息”（内气）的运动；“静”是指形体与精神的安静。气功锻炼，在于促进和调整人体的生理功能，使之由静的锻炼而至更好地“动”起来，从而起到平秘阴阳、调和气血、疏通经络、培养真气、祛病延年、延迟衰老的作用，也就是对人体起着促进、调整、修复和建设的作用。所以，“静”（内静）与外静是练功的前提。不能很好地“静”，就不可能很好地“动”。“动”有内动与外动。但在动静的练法上和结合上，有的先练功，有的先练静，有的外静内动，有的动静兼练。动静相兼的形式由气功的功法决定之。在具体练法上，要根据年龄、性别、体质和是否患有疾病等情况决定练功的方法，使动功和静功有机地结合起来。（4）上虚下实。上虚，是指上体（脐以上）虚灵；下实，是指下体（脐以下）充实。只有做到“上虚”，上体才会有轻灵无物、头脑清晰、耳聪目明的感觉；只有做到“下实”，体内才会有精力充沛、内气充盈、生机横溢的象征；而上虚下实又是以“下实”为基础的，是靠把意念活动向下体引导来实现的（例如气沉丹田或意守下丹田）。（5）火候适度即限度适应。火候不到，不能产生应有的效果，火候太过，会产生不良影响。掌握练功的火候，要注意以下四点：在意念活动锻炼上，要作到若有若无，勿忘勿助，不要强行意守，不可强行意领。在气息锻炼上，要作到力求自然、缓慢、柔和、均匀，深长的腹式呼吸和体内气息的运行，都要在自然的前提下形成。在姿势的锻炼上，要以自然松缓，舒适得力为宜，不能过于死板。在每次练功的时间上，要留有余力，留有余兴，不要勉强拉长时间，不要疲劳过度。（6）循序渐进。气功是一种自我锻炼法，其效果是随着练功的进程逐步见效的，因此要避免急躁。练功者要正确理解功法和要求，坚持锻炼，持之以恒，必有好处。

什么是瑜伽

瑜伽一词来源于梵文词根“yug”，含意为“结合”。它指明人类本能从较低到较高的结合，用同样的方式，也考虑到从较高到较低的结合，或同自我的结合，这也意味着与最高的宇宙万物之灵相同化，使自己从痛苦和灾难中获得解放。

在印度，瑜伽被看作是一种科学，同样它也是通过身心的控制、改善精神状况，使人们精力充沛、协调生活的一种方法。

瑜伽的任何一种坐法和调息通称为哈太哈瑜伽。它不仅是一种有助于获得理想健康、永葆青春和延年益寿的疗法，而且可以发展克服自身弱点的内力，冷静地承受生活中的种种压力，这样就为身体适应较高阶段的瑜伽练习做好了准备，例如：注意力的集中和冥想。哈太哈瑜伽对王瑜伽做了补充，而它的最高目标是超意识状态的冥想。大量瑜伽信奉者告诉我们：那些凡是知道将瑜伽坐法，调息练习以及思想或注意力的控制很好地结合在一起的人是可以达到理想境界的。瑜伽坐法和调息练习的目的既着眼于人体的物质改善，也包括心神的控制，即构成意识的能力，这有益于内力的改善，发展积极、乐观的人生观，解除对早衰和死亡的畏惧，从而进入一个宁静的状态。

众所周知，虚弱的身体不仅容易受伤和患病，而且也是发展精神控制力，提高自我表现的障碍。相反，一个稳定、健康的身体对于建立明晰的思维无疑是重要的先决条件。可见，一个人身心的协调稳定将使他的意识和内控力达到很高水平，从而改善精神状况促进，并使精神力量得到最大限度的发展。

瑜伽的目的就是要使人们加深对它的理解和认识，它是一种揭示隐藏于人类灵魂内部、产生灵感根源的方法，这也包括我们生存的多方面表现，它为较高水平的自我发展和较深的自觉提供了基本的原则。其中，最重要的，瑜伽教会了自我锻炼，离开它很少能够达到这一目的。然而，有时这种训练中中学到的东西可能非常零散和片面，这会导致盲信并妨碍将来的进步。因此，获得所期望效果的正确方法在于自我锻炼的稳定平衡。

瑜伽不是一种宗教信仰，它是对意识内在发展的探索，可直接触及到实际存在意识的最中心。它不包括对传统习惯的盲从或仿效社会或文化行为的固定模式，它是使一个人逐步实现自己的全部潜力、使精神达到完全解放的方法。

印度的伟大圣人们使瑜伽方法更加完善，每一种适应不同的气质，这样每个人则可以依据自己的智力和体能去达到这一目标。尽管这些瑜伽方法看来好象不同，但它们的目标是一致的：自我的实现。实际上，所有瑜伽练习程度不同地有所混合，重要的是瑜伽的所有方法在教学训练和自我控制方面，还没有其它哪些方法可以与之相比拟。

瑜伽与人的精神状态

医学实验和心理研究已表明：消极的精神状态是危险的并会导致疾病的产生。它的表现形式是直接的或间接的，例如，以心脏病突出或心衰为例，也许可以追溯到由持续紧张而积聚的疾病等原因。当然，采用酒精麻醉或镇静剂，可以暂时避免它们，但这种疗法具有极大破坏性，它们加速了老化过程，并遗留下了沮丧和功能丧失的后果，最终导致严重的疾病。多数情况下，人们往往被烦恼所困扰，他们想象一些没有发生并且可能决不会发生的事情，例如，他们会突然变得穷困潦倒，他们有病或正要患病，他们害怕的孤独生活，逐渐变老等等。不言而喻这些人会寻找辩解的理由，他们把自己的情形归咎于物质环境，并导致处于一种极紧张忙碌的生活，然而与其承认这种假想的疾病，还不如返回到自身找原因。

根据印度洛内夫拉研究室进行的瑜伽科学研究，以及西方医疗科学证明：经常的担忧和长期的悲痛可以引起积石病，即在胆囊或肾内形成结石，而挫折和过度疲劳则会引起神经的耗竭。

酒精、烟草和含油脂或盐分过多的食物往往会引起高血压，同时，愿望未得到满足，沮丧、失意和绝望则会使机体产生一种胃酸而引起溃疡。突然的惊吓会引起腹泻，而频繁的焦虑则会导致心脏及静脉曲张。同样，忧虑状态则可能是引起慢性便秘的原因。

所有这些都显示了精神状态的作用。当消极地运用时，迟早会使我们患病，当我们正确运用这种精神能力时，我们即可以改变我们的态度和观点。一种积极的精神状态与信念相结合，将扫清我们的所有疑虑，就象具有了一种可以克服一切困难的内在力量。

心理学家普遍认为：一个人对某件事情的反应要比事情本身更为重要。当我们面对事实时，不论如何难对付，也比不上对此事所持态度的重要性。因为，在我们认真对付它之前，在精神上可以首先压倒它们，也就是最重要的因素之一是自信心。

当正确和谨慎地进行瑜伽功练习时，它将成为一种恢复平衡的可靠疗法，并帮助我们发展自己的决心和抵抗力，而最重要的是使我们得到心情的平静和内心的安宁。

瑜伽中的冥想

当思维在一定的方向上不间断地朝着一个内部或外部的明确目标集注并且消除了长期的全部的精神涣散时就形成了冥想状态。

在冥想期间，身体得到静止休息，以导致思维全神贯注于生命力。像不做梦地睡眠一样，仅有象征生命的呼吸在进行。在冥想期间，视丘下部重新补充了能量，如同睡眠期间进行的工作一样。由此我们可以推断：鉴于睡眠是休息的一种补偿，冥想更是一种有意识的行为，因为，它包含重要的治疗特征。

冥想有助于我们摆脱自己情绪上的纷争、内心的失调和心理的紧张。它可以完全净化精神并且从无意识的障碍中解放出来。冥想能够使得内在灵光（灵魂中的指引力量）得以显现。它负有启发自觉的作用，因此，一个人有可能洞察到生活最高真谛的真正的根源。

冥想的对象最重要的可能是自我，纯粹的存在或宇宙的真义，最传统的方法是将一个人的注意力集中于一个代表个人价值或象征宇宙的物体上。

例如，印度人将选择一种神。熟悉的有：湿婆神、护持神、护持神之第八化身、加里或其它一些神的化身。同样，他可以选择神的音节“奥姆”，它被看作印度宗教的绝对象征。

对于一佛教徒来说，冥想的对象可以是释伽牟尼莲花式或轮状式的塑像。

一个基督教徒将选择在十字架上的耶稣基督作为偶像。

犹太教的大卫之星或伊斯兰教的四分之一新月状，同样可用于冥想之对象。

概括地说，每个人可以根据他的信仰去选择一种提高自己思维和精神的象征和为冥想对象。目的不在于对所有不同的冥想技术进行详细的研究，而是对那些渴望在这一精神道路上得到帮助的人们描绘一个简单的练习轮廓。

冥想依据的三种主要生理因素：1、必须采取舒适而稳定的姿势，否则，冥想是不可能的。采取一种稳定的姿势，意味着身体有意识的自我控制。在这一姿势中，即使是最轻微的不舒适，都会影响到大脑，从而使精神涣散。因此，应该选择一个能保持长时间而又未感到不适的姿势。2、脊柱和头应保持正直，但不要紧张。在瑜伽的古代文本中，强调了冥想期间保持脊柱直立的必要性，这样可以避免腹部器官的压力，否则，这种静止姿势可以引起便秘和其它方面的失调。另外，控制自身直立可以使尾骨和骶骨的神经得到丰富的血液供给，这将有助于它们恢复活力。3、在冥想期间，肌肉能量的消耗减少，这样，心肺的活动将逐渐降低。此刻含碳气体的产生达最低点，呼吸变得很轻微，以致一个人腹部几乎感觉不到它。在这一状态下，心神可以从机体活动引起的精神涣散中得到保护，并因此而使心灵深处得到完全的安宁。

人体的生理功能和瑜伽坐法

根据古印度传说湿婆神已证实瑜伽坐法有 8,400,000 种,和现在的种类一样多,这样使人们有可能保证身体处于极好的健康状况并使他们的精神发展达到最高水平。为了有益于人类的目的去启示他们并且给人们提供获得迅速进展的方法,古代印度伟大的瑜吉们完成了许多瑜伽坐法的实验。

在古梵文版本中:如在《Shiva Samhita》一书第三章 84—91 诗句中提出了 84 种坐法,而在《Gheranda Samhita》一书中仅对 32 种坐法做了描述。事实上,不管怎样,仅要 20—25 种坐法即可满足维持或重建理想健康的需要。实践已向我们表明:任何一种瑜伽坐法、调息、耐力及集中注意力练习对人的机体的健康都是极为有益的。没有一种体育方法及运动在给予人们益处的同时又不使人感到疲劳和精疲力竭能超过瑜伽坐法的贡献。它们在保护生命力和维持良好健康方面的重要作用是相当显著的。这种练习不仅给整个身体以外部按摩,而且给内部器官提供了绝对无与伦比的练习方法。健康依赖于组成组织和细胞的状况。在医学界中已经清楚地认识到,肌肉的有规律的伸展和收缩是维持他们力量和弹性唯一的途径。在实践瑜伽坐法之前,我们如果了解身体的各种各样生理机能,那么指定的瑜伽坐法则能保持这些极好的机能,同时给全身提供了更大的机体力量。如果我们有意或无意去激发、恢复、加强和发展身体,我们应该知悉的是,这不仅会涉及到头、躯干、大腿和双臂,而且会影响到内部器官,即从最小的细胞直到整个肌肉系统。

肌体由细胞组成,从生物学观点我们知道细胞是身体中最小的有机体单位,组成细胞的物质叫细胞质。它被认为是身体的生命物质基础,没有它即不可能有生命的存在。细胞质使细胞有可能成为独立的有机体单位,并使它生存、自我发育、各自的生长和繁殖。而那些细胞状况的改变又要依赖于它们从属器官的组织,它们必须通过蛋白质、脂肪、糖、盐、水和氧气的养育,以便始终保持活动,这样才能制造使它们有可能去生存和行使正常功能的细胞质。组织由专有的细胞结合而成,身体的所有器官又由组织构成。根据那些器官的所属范畴,每一种又有自己的结构和功能。当肌肉收缩时每一种肌组织与它们一块收缩。当活动时腺组织分泌种种体液,而在正常运转时,神经组织将传导刺激。为了保持组织的良好健康,它们应得到有规律和极好的滋养。

众所周知,组织是通过血液得到多种多样的蛋白质、脂肪、糖、盐、氧气等能源供给的。那些养料不仅依赖于我们食物和饮料的质和量,而且要依赖于我们的消化能力、营养成份被吸收的方式。因此,为了使组织得到非常好的滋养,循环系统、消化系统必须保持正常良好的工作状态。

消化系统的主要器官是胃、小肠、胰和位于腹部的肝脏。我们一天 24 小时始终在进行着呼吸运动。通过腹壁有节奏地向上向内运动。使这些器官得到轻柔的按摩。当腹肌变得强壮和富于韧性时,消化器官得到自动按摩则会产生很高效率。如果是相反情况,那么将会出现消化不良和其它腹部疾病。要想有助于肌肉保持自身的力量和弹性,我们必须做那些使肌肉伸展和收缩的姿势练习。

瑜伽坐法表明它不仅保持腹肌的强健和弹性,而且保持腹部器官在适应位置,这样也就保证了正常的消化和吸收作用。通过这一途径消化系统可以将吸收的蛋白质、脂肪、糖和盐恰当地输送到全身。瑜伽就是这样通过

自身的调解，使人体生理机能有条不紊地协调运转，达到人体健康的目标。

心理疾病的瑜伽疗法

人是由身体、精神、灵魂所组成的。精神是直觉和情感生存的所在地，而灵魂是本性，这种本性是天赋与活力——即我们的意识部分。身体是灵魂安宿之地，并是每一个本性显示的方式。因此，绝对重要的是保证身体处于良好健康状态。为了达到身体的健康，人们应该从思想意识开始，因为不论怎样都要依靠思想意识的作用，这是唯一可行的途径。人们要想使身体保持健康必须使自己的感情或情绪与内在的生命力相一致。我们应认识到，每一种消极思想或情绪都是有害的。而积极的倾向则可以使身体得到恢复并保持理想的健康。在每一种疾病后面，必然有一种失调的精神状态，因为身体是意识的反映，我们的思想、感情、信念和态度对它都有直接影响，因此，一种消极的思想、感情或言语都会象下意识发布命令一样，从而引起一种疾病的侵袭。

每当我们控制我们的思想和情绪时，往往是一种从消极到积极因素的转化过程，从而达到对不良身体的医治作用。例如，我们可以控制自己的恐惧，使它转变成信心，那么我们则会充满了希望、精力和自信。与此相类似，在精神控制下，我们可以将担忧转变成宁静，妒忌转变为仁慈，紧张变成放松，敌视变为友好，不了解到理解，焦虑变安静，自私变无私，贪心变慷慨，谴责变宽恕，焦躁变平静，挫折变顺利，悲痛变欢乐等等，它可以帮助我们获得理想的健康和内心的欢悦。同时它也明确显示了思想状况、情绪态度和总体的健康状况之密切联系。近年来，西方医学提供了详尽的证明：在精神和身体状况之间存在着密切的联系。但大多数人还未意识到这一点。

人们应该意识到，从病中复原的唯一条件是改变自己的精神状况。一旦这些原因排除了，那么由此而引起的结果也会随之消失。外科医师和大夫可以挽救生命和解除痛苦，然而，要使病人恢复健康的决定因素还在于他的内在意识和天生的生命力的密切合作。

养生必先养德

唐代名医孙思邈说：“性既自善，内外百病皆不悉生，祸乱灾害亦无由作，此养生之大经也”。极大地主张“养生必先养德”。

古人提倡在养生过程中要注重讲究修养，是含有极深的科学哲理的。在修身养性的过程中倘若不重视道德修养，追名逐利的精神枷锁不能解除，大脑就不会安宁，整天思虑过度，势必加速机体的衰老。在现实生活中的确有许多道德品质恶劣的不义之徒突然暴病身亡。这就是从一个侧面说明缺乏道理的人是难能长寿的。已故前中华医学会会长付连璋在《健康漫谈》一文中明确指出：“个人主义往往是忧伤烦恼的根源。因为个人主义欲壑难填，一天到晚患得患失，忧心忡忡，妄想、愤恨和沮丧在他的脑海里‘大闹天宫’没个安宁。这样的人往往自食苦果，衰老过快，就是其中的一个。”

养生之所以要先养德，是因为良好的个体品德之修养，有益于健康长寿。孔夫子曾在《论语》中指出“仁者寿”。唐代孙思邈在《千金要方》中则说：“德行不克，纵服玉液金丹未能长寿。”其意思是说，如果不讲究品德修养，即使经常服食灵丹琼浆，对延年益寿也无济于事。明代医学家孙志宏在《简明医彀》中指出：“德为福寿之本，若其刚恶不肯好德，柔弱而怠于修养，则祸极随之，而绝福寿根源矣。至卫生一节，尤为修德中事也”。其意思可理解为如果不注重道德修养，即不能延寿，更不能得福，所以讲究养生，首先注重个体道德修养。

然而，要达到健康长寿，还必须善于在注重养德的同时进行养生。如何养生呢？明代名医龚延贤在《寿世保元·延年良箴》中说得具体全面，“四时顺摄，晨昏护持，可以延年；勿为无益，当慎有损，可以延年；勿令身怠，可以延年；寒暖适体，勿侈华艳；行住量力，勿为形劳，可以延年；悲哀喜乐，勿令过情，可以延年；动止有常，言谈有节，可以延年；诗书悦心，山林逸兴，可以延年；极苦度厄，洛难扶危，可以延年；身心安逸，四大闲散，可以延年。”龚延贤所谈的养生之道，包括了顺天时，讲人和，慎调理，涉及衣食住行，视听言行，喜怒哀乐，若能做到这些，对身心健康，延年益寿是颇有裨益的。

适者健康的奥秘

生命的无限度的繁衍，是在自然选择过程中通过生存竞争，导致“适者生存”的。按照达尔文的解释，这“适者生存”中的“适者”，并不是一定要通过强大的或者无情的斗争，而只是意味着“最能适应”。可见，达尔文“适者生存”的自然法则，同样也适用于人的养生保健。即当自然界和社会各种变化纷至沓来时，如果你都能适应，能迅速进行自我调节，并能在各种意想不到的变化中始终保持着心理宁静和情绪稳定，那么，健康长寿就有了基本保证。一个人在生活中需要适应些什么呢？首先，要适应四季的变化。自然界春夏秋冬的四时变化，对人体健康有直接和间接的影响。为此，我国养生家历来十分重视四时养生法。《黄帝内经·素问》“和于阴阳，调于四时”的记载；管仲在《管子》中也说：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益。”告诫人们要根据季节的特点，采取与之相应的养生方法，以保持身心健康。当然，除了饮食起居要适应四时的变化外，还要有乐观的情绪和顽强的意志，因为多愁善感、意志薄弱的人容易使机体的抵抗力和适应力下降，容易受气候变化的影响。其次，要适应环境的变化。生活和工作环境的改变，对人体健康有一定的影响。譬如，长期生活在僻静山区的人一下子置身于噪声刺耳的闹市时，会感到很很不习惯，心理失去平衡，呈现某些异常反应，影响身体健康。因此，一个人一旦变换了生活、工作环境，就要设法尽快使自己适应新的环境。对于年事已高的老年人来说，由于适应能力较差，应尽量避免环境的改变，否则对身心健康不利。例如，英国施罗普郡有位老人名叫托马斯·伯尔，152岁时身体还很健康。英国国王查理一世想见见这位寿星，于是派人把他请到皇宫，让他尽情地吃喝玩乐，生活虽然过得很快活，但由于环境改变太大，结果一周之内他就与世长辞了。第三，要适应人际的变化。天灾人祸，人事沧桑，在人的一生中各种变化事故都可能发生。各种人际变化，如失恋、丧偶、事业的失败等都会给人带来沉重的打击。有些人在突如其来的人际变化的打击下一蹶不振，消极悲观，身体健康很快每况愈下。为了避免各种人际变化对健康的不利影响，应加强思想修养，使胸襟宽阔，思想高尚，情绪乐观。这样才能做到“骤然加之而不怒，猝然临之而不惊”，经受得起各种人际变化的考验，保持身心健康。

浅析古代饮食养生法

《千金要方》云：“安身之本，必资于食……不知食宜者，不足以存生也。”合理的饮食常可使人身体强健，益寿延年，为此，历代医学家颇有心得体会，中国古代饮食养生保健方法对现代人的养生保健仍然具有极高的参考价值，为后人提供了丰富的养生保健经验。

食饮有节

周代医学家敖英在《米谷赘言》中说：“多食者有五患：一者大便数，二者小便数，三者多睡眠，四者身重不堪修养，五者多患食不消化”。明《修真秘要》说：“食欲少而不顿，常如饥中饱，饱中饥”。《黄帝内经》说：“饮食自信，肠胃乃伤”。《备急千金方》指出：“饮食以时，饥饱适中”。《寿与保元》也指出：“大渴不喝，大饥不大食”。以告诫人们应食饮有节，不可暴饮暴食。

饮食及时

早在春秋战国时的《尚书》中就有“金哉惟时”的记载。《千金要方》亦有“饮食以对”。是说按时饮食，才能身体及时获得维持生命的各种营养成分，使营养充足，血气旺盛五脏得养。

清淡为主

宋代张果《医论》云：“去肥浓，节酸咸”，是告诫人们饮食要清淡素食，少食辛辣厚腻酸咸之物。元朱丹溪《格致余论》也说：“爽口作疾，厚味措毒”。晋《抱朴子》中又云：“若要长生，肠中常清，若要不死，肠中无屎”。多食瓜果蔬菜，少食高粱厚味，可使人大便通畅、神清体健而达益寿延年的目的。

适温而食

《黄帝内经》告诫人们饮食要寒热适中，适温而食，“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧”。过热过烫会损害消化道粘膜，尤以食道粘膜，久而久之会产生食道癌。过食生冷，会损伤脾胃，使咽喉局部抵抗力下降，容易发生上感、咽炎、胃腔疼痛、腹胀胀满等。

不可偏嗜

《保生要录》言：“凡所好之物，不可偏嗜，嗜则伤而生疾。所恶之物，不可全弃，弃则脏气不均”。《黄帝内经》云：“五谷为养，五果为助，五菜为充，气味而服之，以补益精气”，这就说明合理饮食，不可偏食的道理。

食宜缓细

《养病庸言》云：“不论粥饭点心，皆宜嚼得极细咽下”。《医说》云：“食不欲急，急则换脾，法当熟嚼令细”。《长生秘诀》云：“饮食细嚼有益于三者三，益细嚼则食之精华能滋养五脏，一也；脾胃易于消化，二也；不致吞食噎咳，三也。”

怒后勿食

孙思邈云：“人之当食，须去烦恼”。古人还云：“食后不可便怒，怒后不可便食”。真意是说进食时心平气和，专心致致，才能有利脾胃的正常消化和吸收。

餐后养生

明闻尤《茶笈》载：“用浓茶漱口，可去烦腻，健胃，又可坚齿。”《千金方》云：“食毕当漱口数污，令人牙齿不败，口香。”“食饱行百步，常

以手摩腹数百遍，叩齿三十六，津令满口，则食易消，并人无百病。饱食则卧，食不消成积，乃生百病。”等等，上述古人饮食养生方法，至今仍有其现实意义。

天时养生辨析

“冬炼三九，夏炼三伏”。其实这种理解是有其片面性的，因为它忽视了重要的“天时”对人体元气阴阳运动的影响作用。

所谓“天时”包括阴晴风雨和天体运动带来的寒暑、月象及昼夜的交替变化规律，以及由此而产生的阴阳升降规律。在一年四季中，由春至夏气温逐渐变暖，大自然中的阳气由弱变强。受大自然的影响，人体元气的阴阳也遵循了同样的规律。根据阳动阴静的原理，练功强身的运动量也应由小到大。这就是所谓的“春夏养阳”。从秋天开始到来年之春，是阳气由强变弱，阴气由弱变强的阶段，练功的运动是需相应地由大变小，到冬至前后则主要采取练静功、内养功的方法，蓄养精神，这就是所谓“秋冬养阴”。由此可知，“练功”和“夏练”在动静程度上是有区别的，并不是非要大汗淋漓才算刻苦锻炼。

正似一年中的阴阳交替规律一样，一天之中的午夜如同深冬，中午好比盛夏，则早晨是练功的好时机，运动量稍大无妨，晚间则宜静不宜动，冬令时节更需如此。

对于上述两个规律，一般可领会，并能遵循。唯独月象变化规律很容易被人们忽视。所谓月象是月亮在一月之中的圆缺变化规律。人们知道月亮对海潮有影响作用。但很少把月亮和人体阴阳变化联系在一起。内丹大师吕洞宾曾经这样总结自己的练功经验：“有人问我修行法，遥指天边月一轮，”他重点强调的便是月象对指导人们练功有其重要的作用。《古本周易参月契》曾对月象与人体的关系做专门论述，认为从初一至十五，分别与三个卦象相对应，人体元气阴阳也与这三个卦象一致，即：初一到初五为“震卦”，阳本向上搬运；初六到初十为“兑卦”，人体“阳头”俱足。下半月分别与“巽”，“艮”，“坤”三卦相对应，人体元气变化如下：十六到二十（巽卦），神水从“泥丸”而降；二十到二十五（艮卦），阴符下降大半；二十五到三十（坤卦），阴符穷尽。《古本周易参月契》还把古历三十日比作一年的仲冬时节，“草木皆催伤，估阳结商旅，人君深自藏，象时顺节令，闭口不用谈”，意思是说三十日没有月亮的时候，如同一年中的古历十一月仲冬时节一样，人的中体阳气非常微弱，应该安静神志来保养身中的微阳正气。为了保养阳气，甚至应该告诉商人和旅客暂停往来，要求君王深居宫中保养身心。要按时随着冬令季节调神养性。此时人们不仅不宜过劳，在安静养神闭口养生去气中使自己的“元阳”得到长存，不受损伤。

一月之中的三十这样做，对于下一个月的阳气开发至关重要，一年中的仲冬十一月这样做，对于下一年的人体阳气开发大有益处。

略谈修身养性之原则

人体的健康与长寿，有先天禀赋因素与后天因素，优越的先天禀赋条件如在后天不善于保养，也难免于早衰和夭亡。相反，先天禀赋差者，如能善于后天保养，依然可以健康长寿。因此，修身养性必须遵循其养生原则，才能对健康长寿达到一种功能放大的效应。

适应四时

人生活在大自然之中，与自然界息息相关。《内经》提出的“天人相应”学说，鲜明地提出：“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本地也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”人类的生存必须赖以大自然界的条件，祖国养生学强调了人体与外在自然环境的对立统一关系。在这种思想指导下，提出了科学的养生道理和方法，揭示人们精神活动应随四时不同的季节和以适当的调摄。“春夏养阳，秋冬养阴”。春季充满着欣欣向荣的生意，精神意志应当是活泼而富有生机；夏季要精神愉快，但不要过分激动，以适应自然界炎热的气候，有助于体内阳气向外疏通开泄；秋季呈现一片萧索的景象，人的情志应当保持安逸宁静，使阳气收敛；冬季应当让阳气藏于内，其心情应当含蓄一些，不要过分外露。这样就有益于保养天真元气，使五脏安和。所以，修身养性能适应四时，就能生长而存在。否则，能伤害万物，导致疾病，招致早衰。

精神保养

修身养性十分注重精神保养，精神好乃是人体健康必备的基本条件。精神主要是指人体内在的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情态变化。《素问篇》中指出：“喜怒不节……生乃不固”，“怒伤肝，喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。说明精神状态与脏腑的主导作用。还说明情态剧烈变动，可以使人发病。故修身养性要把调摄精神放在首要位置之上。

祖国医学强调“形神合一”即形体与精神的统一。所谓形是指整个机体，是物质基础；所谓神是指精神意志、思维以及生命活动的外在表现，是功能作用；神不能离开形体而独立存在。形体强状，必然精神饱满，生理的活动正常、精神饱满，生理活动正常、精神健旺，更能促进形体的健美。

调节饮食

饮食是摄取营养，维持人体生长发育的来源。祖国医学认为“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充”。但是如果过量则失宜，“饮食自倍，肠胃乃伤”，又会引起疾病，所以食量有节，可保持身体元气，这是其一。

久食高粱厚味，肥甘之品，有生热、生痰生理之弊，可以损伤心脾，引起“厥心痛”、“冠心病”等，所以《医学心悟》中主张“莫嗜高粱，淡食为最”。这为其二。

其三，古人很重视五味宜调和适宜，偏嗜过极，则伤心。因此，摄食以营养身体，用药物以治病。同时主张少饮酒，不吸烟，多喝茶。

节欲养精

“肾为先天之本”，肾精之盈亏，影响人的生长，发育、衰老乃至死亡的全过程。为此，祖国医学一直强调“节色欲以养精”，是健康长寿不可缺少的条件。精为生命的根本，纵欲纵情，使得肾气亏损，令人未老先衰，甚至夭折。

我国之所以大力提倡晚婚是有其科学道理的。如未及成年而结婚，对身

体是很不利的，往往造成精衰、气弱、神散、滑精、阳痿等。

据国外统计，未婚青年男女都有手淫的坏习惯，男性约占 90%，女性约占 50%。不少青少年染上手淫的坏习惯后，想戒除又难以改掉，经常看一些黄色书刊，小报的色情描写后，不由自主的又继续手淫。手淫后思想中很后悔，日子久之，觉得自身虚弱，经常出现头晕目眩、耳鸣、心慌、腰酸腿软、记忆力减退等多种症状，思想负担非常沉重，久而久之，影响学习、工作和身体健康。

劳逸结合

世界各国医学专家一致认为，缺乏运动是二十世纪的基本问题之一，相继提出“不运动造成肥胖，肌肉的饥饿，有成为流行病的危险”的警告。一百年以前，人的全部工作的 94% 靠肌肉力量完成，只有 6% 靠机器。然而，现代社会尤其在发达的工业国家，随着机械化和自动化的高度发展，人的体力劳动越来越少，肌肉活动过少已成为危害现代人健康的主要祸根。

《内经》说：“五劳所伤，久视伤血，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，久卧伤气”，“形劳而不倦”。这些都说明了劳逸结合的重要性，强调运动对保持人体健康的重要意义。明末清初的思想家颜元更明确地指出：“一身劲则一身强”，运动可以“畅其积郁，舒其筋骨，和其血脉，化其乖暴，缓其急躁”。因此，在修身养性过程中必须坚持劳逸结合的原则，才能收到事半功倍的效果。

生理与养生

疲劳的预防及处理

每天，人都要工作、学习、运动，消耗机体中贮存的能量，当消耗的能量超过一定的限度或者不能得到及时的补充，机体就感到疲劳。疲劳是器官或机能的过度运转导致的状况，表现为人机能衰退和周身不适的感觉。因此疲劳的预防和处理为人体对周围环境和社会适应有着积极的作用。

疲劳一般分为4种：（1）体力疲劳。体力活动所带来的身体疲劳，只要不超过身体的极限疲劳，对人体是有益的；（2）精神疲劳。长时间的脑力劳动所带来的精神疲劳，会引起全身无力、头晕、头痛、思维变得迟钝、注意力不集中，情绪不稳定等。精神疲劳如得不到恢复，对健康不利。（3）心理疲劳。主要是由于精神过度紧张等造成的，对身体的影响极大。（4）病态疲劳。患病初期出现的疲劳。

疲劳又可分为三个阶段：急性疲劳，持续工作后出现的疲劳，经过休息、睡眠及补充营养后，可以完全恢复；慢性疲劳，急性疲劳未恢复，又加大工作量，使疲劳积累加重，虽经短时间休息，仍不能恢复，此时不仅生理机能低下，还可能发生种种轻度的器质性损伤；过度疲劳，慢性疲劳加重，伴有对健康的明显损害，此时不仅出现机体组织器官的机能紊乱，还可伴有组织器官的形态改变，成为一种病态。

因此，避免急性疲劳的积累，预防积劳成疾是十分重要的。首先，预防疲劳必须对自己的身体状况，机体抵抗力，生理极限及自身需要有较清楚的了解，及时对身体的感觉进行判断，观察疲劳发生的征兆。其次，应该学会放松自己，有自己的娱乐方式。单纯的脑力劳动和体力劳动都易使人感到疲劳，最好是把两者穿插开，使工作内容富于变化。或者在学习中做做操，听听音乐，使紧张的神经得以放松，第三，适当的进行体育锻炼，运动可以使机体保持充沛的体力，增强毅志，使人对外界环境产生亲切感，易保持健康的心理，但运动量和运动强度也不能超过机体的耐受力，否则可以产生运动性疲劳。

如果疲劳已经积累到一定的程度，伤及身体的健康时，就需要停止你的工作和学习，寻找产生疲劳的原因，对症下药，方能解除疲劳，恢复体力。如果是由于体力劳动过度，那么休息是不可少的；如果是紧张的心情所致，那么调节情绪是主要手段。同时，可以到医院求助医生，切忌自己乱服药。另外可以配合饮食和物理手段的治疗。多吃些新鲜的水果和蔬菜，补充体内的糖贮备、维生素贮备，保证充分的能量供应，还可以进行按摩，温水浴等治疗，充分放松身体的肌肉和心情，达到治疗的目的。

健康长寿与人体平衡

祖国医学认为，人体是物质、能量、信息三者的统一体。任何一部分失去平衡乃至疾病发生，因此，人体一日不可没有平衡，失去平衡就谈不上健康长寿。

据国内某省一份有关报告指出，适当的运动可使人的免疫功能得以改善，人的发病率为 1.9%，一点不运动的人，发病率达 11.1%。美国一博士对 3000 人进行追踪调查，发现常坐不动的男子死于心脏病者高于常运动人的两倍，然而，有些猝死病例又表明，超负荷运动破坏人内外平衡，会加速某些器官的磨损，使生理功能失调而致病，造成短命。

重视饮食平衡

中医说“高粱体质之人，病，多不治”。《内经》说：“饮食自倍，肠胃乃伤”。现代医学表明，进食太多，易引起肥胖促早衰。胖人比中等营养状况的人平均少活 10—12 年。超过正常体重，每公斤会使寿命短 8 个月。前苏联长寿者学会指出：如饮食合理平衡，可延长寿命 8 年左右，偏食、挑食造成营养不全，会产生毒素积聚，破坏正常新陈代谢。

重视睡眠平衡

常言道：“抠成的疮，睡成的病”。睡眠过长，身体各机能呆滞，久之必致病，睡眠不足，则精神耗竭无以复养而致痼疾。据调查，每晚睡 7—8 小时的人寿命最长，不足 4 小时者死亡率高两倍，10 小时以上者 80% 短命。

重视心理平衡

祖国医学认为，喜怒忧思悲恐惊七情太过，均于健康不利。健康的身体寓于健康的精神。精神状态不良，能使中枢神经传导受阻，体内各器官生理功能失常，加速衰老。故《内经》有言曰：“恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。强调人要胸怀坦荡，不因得失宠辱而或喜或忧，这样，人的“真气”才能保养，疾病也就不会发生了。“心病”最损人。开朗从容、乐观温和是心理健康的重要标志。

重视阴阳平衡

祖国中医理论曾把人体各方面归总为阴阳两大类。如表为阳，里为阴；热为阳，寒为阴；气为阴，血为阳等等。“阴阳和平，此乃平人”。调和阴阳，才能相生相长，健康长寿。

综上所述，人在求其健康长寿之中，由于每一个体不同，所求其锻炼或养生之法也各有千秋。但必须要有其共同的归宿——人体平衡。

免疫功能与身体健康

众所周知，体质好的人其传染病发生机会就少，反之，体质差，不仅免疫功能会下降，感染疾病的机会也随之增多。据流行病学调查，在经济落后地区的人群中，由于长期营养不良，不仅疾病发病率高，死亡率也远远高于营养状况好的地区。

在正常情况下，人的免疫系统有着微妙的识别“自己”和“异己”的能力。当外界病菌、病毒或其它微生物侵入人体后，免疫系统的卫士便群起而攻之，把入侵之敌消灭掉。免疫系统除了抵御外来侵略外，还能维持人体的内在平衡，把已经老死的细胞及时清除掉。人的免疫系统还有神奇的“内保”功能，即负责监督体内细胞的异常变化，遇细胞发生异变便及时将其消灭，以保证不发生危及生命的癌变。正因为免疫系统具有这三种主要的功能，才使人体健康得到有效的保证。

营养、免疫功能和疾病是互为因果的。儿童时期营养不良不仅影响生长发育，而且影响胸腺的免疫功能。胸腺对营养的需求极为敏感，长期营养不良，胸腺就会发生不可逆转的病理改变。即使以后营养恢复正常，受损的胸腺组织在结构和功能上也不如其它器官恢复得快。胸腺是人体抵御外侵之敌的T淋巴细胞的生成场所。一旦发生营养不良，就会导致T细胞减少，身体即易受病菌、病毒、原虫的侵害而发生疾病，膳食中足够的蛋白质、脂肪、维生素B₆、叶酸、锌、铁等对保证细胞免疫功能有着极重要的作用。

营养不良还会影响人体的体液免疫功能。体液免疫主要是通过B淋巴细胞产生抗体（免疫球蛋白）实现的。蛋白质缺乏，热量供给不足，特别是维生素（A、B₂、B₆、B₁₂、C、E）、尼克酸、锌、铁严重不足时，可使B淋巴细胞防御性抗体能力下降，致使呼吸道粘膜遭受感染。

营养不良也会使补体合成受到抑制。补体是血清中的一种特异性物质，是机体抗感染的因子之一，具有溶解、吞噬、杀灭细菌和中和病毒的作用。补体的降低或受到抑制，机体的抗病能力就会降低，易感染疾病。另外，据观测，营养不良儿童的血清中铁传递蛋白明显降低，游离铁增多，从而为病菌、原虫繁殖提供条件，增加感染机会。

蛋白质、脂肪、热能、维生素、烟酸和无机盐不足，都与免疫功能有关。所以，膳食营养要全面而平衡，不可偏食、挑食。特别要注意多吃新鲜蔬菜，获取足够的维生素、无机盐，以利提高细胞免疫功能。动物性食品、乳类、蛋类、豆制品能为人体提供优质蛋白质，是保证免疫功能的物质基础，尤应给予足够重视。体弱儿童、营养状况差的孩子及年迈体弱者更应特殊照料。病患者除积极治疗外，还应有效地补充营养，以提高免疫功能，促使机体早日康复。

胆固醇与人体健康

人们一提起胆固醇，就往往与现代难以治愈的冠心病、动脉硬化等极棘手的疾病联系在一起，引起许多人产生反感，认为它是不利于健康的有害物。其实，胆固醇也是维持生命活动不可缺少的营养物质。

现代医学研究表明，人的胆酸、类固醇激素等合成与代谢活动都离不开胆固醇。没有胆固醇，细胞就会因为没有高质量的膜而破裂而死亡。连“人体卫士”白细胞的生存也离不开胆固醇。经许多医务专家研究发现，血清中胆固醇过低，不仅会使具有多种杀伤功能的白细胞数目减少，活力不降，功能减低，而且有可能导致癌细胞趁机繁殖。据美国弗雷明翰心脏研究专家调查，体内胆固醇水平低的人往往早亡。男子体内的胆固醇每 100 毫升血清若低于 190 毫克，患结肠癌的机会将是正常人的 3 倍多。而患慢性贫血的某些人与进食胆固醇和饱和脂肪酸过少有关。有位医学专家经过动物实验证实，长期食用不含胆固醇饲料的动物，其细胞的脆性明显增高，而且存活时间较短。美国著名医生布劳尔的研究也证明，进食不饱和脂肪酸容易使其在肝、肾内积蓄，出现在幼小红细胞的细胞膜中。这些细胞虽被脂肪占据，但因不含胆固醇而变得衰弱，而这被认为是导致贫血的主要原因之一。日本中风防治专家森幸男教授指出，血中胆固醇过低，可能是发生中风的一个危险因素。日本南方居民常吃肥肉等胆固醇丰富的食品，得脑中风者比北方少吃这类食物者少。美国科学家指出，在婴儿期和童年期，一旦缺乏胆固醇，智力发育将会受到影响。此外，胆固醇在紫外线照射下，能转变成维生素 D，可促进钙、磷的吸收，有助于骨骼的发育。可见，长期吃素或采用低胆固醇膳食的作法，对身体健康是有害的。最近，美国食物营养委员会指出：“一个身体健康的人，没有任何理由对食物中的胆固醇含量作任何限制。”诚然，胆固醇摄入过量对人体健康不利这是人所共知的。因为过多堆积在体内的胆固醇能诱发动脉硬化、冠心病及胆石症等疾病。国外的一些学者认为，既不太多吃含胆固醇的食物，也不过分限制其摄入，这有助于保持血清胆固醇的平衡。只要每 100 毫升血清胆固醇在 190—250 毫克之间，肯定对人体健康利多弊少的。总而言之，不要认为胆固醇是人体健康的不利因素，还应看到它是人类健康的有功之臣，这一点在生活中切记不可忽视。

肺活量与人的盛衰

人的衰老和死亡，一直是科学家们进行探求的奥秘。最近几年来由于研究人体科学的不断深入，科学家们已揭示出肺活量和淋巴液的减少，是促使人类衰老和死亡重要生理过程的量化指标。因此，笔者仅就肺活量的减少而影响人的衰老和死亡问题，略谈其一、二，以给人们一点启迪和警觉。

所谓肺活量是指人们在进行最大吸气后，再做最后呼气时所呼出的气量，正常成人的肺活量平均值是男性 3500~4000 毫升，女性 2500~3500 毫升。肺活量随年龄的增长而逐渐下降，一般每 10 年下降 9~22%。科学家认为，如果一个人的肺活量下降过快，则说明死期将至。

最近，美国波士顿大学医学院的一些科学家，经过长达 30 年的研究，并对 5200 多人做了两年一次的体格检查，其结果表明，肺活量的变化对近期和远期死亡都能做出预告，并能预报一个老年人还能有多少年的寿命。

测试还表明，经常参加体育锻炼的人，肺活量可大于 5000 毫升，并且下降很慢，即便是年愈花甲的老年人也能维持正常值。这是体育锻炼之魅力所在，也是健身运动何以能益寿延年的生命效应。

肺活量是测试肺通气功能，借以了解体质盛衰的窗口。如果限于条件不能随时测量，可通过其他简易方法及时了解呼吸功能。譬如，深吸一口气，然后屏住气，时间越久越好。正常人最大限度屏气时间是，20 岁应大于 1.5~2 分钟，50 岁在 30 秒左右。然后再缓慢呼出，呼出时间以 3 秒多钟最理想。低于正常时间，表明肺活量下降。另外，还可通过上楼梯进行评价自己的呼吸功能，若一步迈两级，能快速登上五楼为好；单级登上五楼无明显气喘为不错；出现气喘为及格；登上三楼便气喘吁吁为身体虚弱，肺功能较差。当然，最好还是定期（半年或一年）到医院去测量一次肺活量，并要记下数据，计算出下降的百分率，以准确的了解体质有无变化。

肺活量较低，动辄气喘吁吁的人，不可能期望同肺活量高的人享有一样的高寿。所以，国外已将肺活量作为预测衰老程度的主要生理指标。当然，要求人们及时测量肺活量并不是消极地预报“死”期、给人以精神压力，而是让人对自己的生命质量做到心中有数。因此，科学家说，如果这种方法可以比较准确地预报人的“死”期，那么，人们也一定能设法找到推迟“死神”到来的办法，其实最有灵效的方法就是积极参加体育锻炼和健身活动。

心率与寿命

心率与寿命有什么关系呢？让我来看看科学家们的一系列十分有趣的研究成果。

生物学家们统计，一般的动物一生中心脏大约要跳动八亿次左右。一只普通的老鼠的寿命大约是两年左右，但它的心率很快，大约是 900 次左右，而一只一万公斤的大象，它能活 40—50 年，可它的心率很慢，每分钟 30 次左右，它们在一生中心跳的次数大约都是八亿次，经过大量的统计研究，生物学家们终于揭开了动物寿命长短的奥秘，心率的快慢与寿命长短成反比。

虽然影响生命的因素还有很多，但心率的快慢与寿命的长短实在是休戚相关的。人的寿命长短也是符合这条规律的。这早已被人们所证实。看来，要想长寿，得使自己的心脏跳得更慢一点啦（当然是在生理范围的心跳减慢）那么，怎样才能使自己的心率减低呢？当然得首推体育运动啦！常言说得好：“生命在于运动”。长期的体育锻炼能使心率降低。

人们也许会问，心率慢何以能常寿呢？其实道理并不复杂，缓慢的心率能使心脏的舒张期延长，使心肌得到充分的休息，使回心血量增加，从而使心脏每搏动一次射出的血量增加。心脏是人体中最辛勤的器官，一天 24 小时它都在不停的工作。因为心脏一旦停止工作，也就意味着生命的结束。人的一生中，心脏的工作量是很大的，如果计算一下的话，当你五十寿辰时，它所干的工作量相当于 18000 吨的重物举到 228 公里的高空，这足够让你吃惊的吧。看起来，心脏好象总是在忙忙碌碌的工作，一刻不休息。其实，心脏是挺会休息的，心动周期中的舒张期就是心脏的休息时间，如此忙碌的心脏要是不能从舒张获得充分的营养，势必早衰，人的生命也就不可能常久。人们用三分之一的时间去睡觉，为的是恢复疲劳，聚积力量。而心脏的休息时间几乎要占去三分之二，在每一个心动周期中，它只用 37.5% 的时间工作，却用 62.5% 的时间休息。这就是心脏具有强大推动力的奥秘。

另外，由于心率的减慢，血流的动力学会发生改变。每搏输出量的增加，使得射进冠状动脉的血液呈匀速、单向流动。这种血流动力的“冲击”，减少了脂类物质在冠状动脉壁上的沉着，因而动脉硬化、高血压、冠心病的发病率下降。这又是慢心率促进长寿的又一原因。

长期坚持体育锻炼的人，平静的心率缓慢心肌赢得的休息时间长，因而“精力”充沛，能在漫长的岁月里为主人“泵”血供氧、营养全身脏器，同时心血管疾病的发生率减低，从而益寿延年。反之，平时少运动而心率较快的人，在每一个心动周期中心舒期时间短，心肌得不到充分休息，每搏量减少，这样长年累月的频频跳动，必然“力不从心”，过早衰竭，人的生命也就随之而缩短了。

朋友，你想青春常在，延年益寿吗？那么请你参加体育锻炼吧，运动会赋予你一颗健康的肝脏。

足部的保暖与预防感冒

在日常生活中，由于自然环境的变化，稍不注意，感冒便时有发生，给人们带来很多不适。然而，对于青少年学生足部受凉也易引起感冒却鲜为人知。

那么，孩子足部着凉又怎么容易感冒呢？医学家研究发现，足掌与上呼吸道粘膜之间有着密切的神经联系，一旦足部着凉，局部血管收缩，就会引起反射性地鼻、咽、支气管等上呼吸道粘膜的毛细血管收缩，纤毛摆动减弱，局部抵抗力降低，清除病菌、尘埃等病原微生物的能力下降。这时原来潜在在鼻咽部的细菌、病毒便乘虚而入并大量生长繁殖，使人罹患伤风感冒。由此可见，我国民间有句俗语：“寒从足下起”是很有道理的。

祖国医学认为：人的双足运行气血，联络脏腑，沟通内外，是贯穿上下十二经络的重要起始部。现代医学研究认为：足的皮肤上有许多末梢神经感受器，它们在中枢神经的统一指挥下调节内脏器官。人的双足是肢体的最末端，离心脏较远，所以一般情况下，足的温度是最低。青少年儿童足部皮下脂肪少，皮肤脂肪细嫩，活动又少，加之大脑体温调节功能尚不健全，御寒能力低，所以，足部比成人容易着凉。

春天是感冒等上呼吸道感染宜发生的季节，无论家长是在给孩子们换衣服或盖好被子的时候，一定不要忽视孩子的足部保温。如孩子穿的鞋要柔软、干燥，以减少热的散失；袜子要经常清洗并在阳光下晾晒；孩子睡觉时盖好被子，要检查双足不能露在外面；每天孩子就寝前要坚持用热水给孩子洗脚；春天不能过早的给孩子们穿凉鞋、拖鞋，以免足部着凉。

养生良方——睡前热水洗脚

热水洗脚，在医学上称之为“足浴”。它是利用水温和水流的物理作用，对脚部皮肤进行反复刺激，通过扩张血管和刺激神经末梢，经大胸神经中枢的作用反射到内脏器官，以达到防病治病的目的。根据我国传统的中医理论，脚部经络密集，踝部以下有穴位 33 个，两只脚上的穴位占全身穴位总数的百分之十，五脏六腑在脚底都有相应的投射区。如能每天在睡前用热水洗脚，好比银针、艾条刺激这些穴位一样，对健康大有益处。第一，睡前洗热水脚可以保持脚部清洁卫生，增强脚部皮肤的新陈代谢，提高局部的耐磨能力和对外来病原微生物的抵抗力。第二，由于足浴的水温比体温高，很容易扩张脚部血管，促进局部血液循环。现代医学认为，脚是人体的“第二个心脏”，脚部血液循环加快可以促进全身血液循环。长途步行的人都有这样的体会，洗热水脚后肌肉疲劳、酸胀的感觉顿时减轻了很多。这正是由于足浴使血液循环加快，减少了乳酸在局部堆积的结果。对脑力劳动者来说，一天紧张的工作常使大脑处于高度兴奋状态之中，夜晚往往难以入睡。此时，洗热水脚可以通过刺激脚部神经末梢，反射性引起大脑细胞的兴奋性下降，使大脑处于松弛状态，起到镇静催眠作用。这对患有失眠症、神经衰弱的人也有一定的治疗作用。此外，坚持每天足浴，可以预防治疗足癣、冻疮、皲裂；对跟骨长骨刺者，足浴可以消肿止痛，减轻症状，对有鸡眼、胼胝的人，足浴可以软化增厚的角质层，便于修剪。

足浴和通常洗脚在方法上不完全相同。足浴对水温和水量有一定的讲究，开始时水不宜过多，以浸过足趾即可，水温在 40—50 摄氏度左右。浸泡一会后，再逐渐增加水量到踝关节以上，水温保持在 60—70 摄氏度之间。此时，两脚要不停地活动或相互搓动，以促进水的流动。每次足浴时间约 30 分钟左右，当感到身上微热，额头有出汗感时，即可将脚擦干。足浴后如能配合脚部按摩，效果更好。

总之，睡前洗热水脚，方法简单易行，效果可靠，便于长期坚持，确实是家庭养生保健的好方法，劝君不妨一试。

晨炼与睡觉

晨炼虽然耽误了一点时间，但对整个身体来说，比睡觉的作用还要大些。睡觉是身体必须的一项重要生理活动，每个人大约有三分之一的时间在睡觉中度过，青少年的睡觉时间更要长一些，一般在7—10小时左右。睡眠包括数量和质量两个方面，数量是指睡眠的时间，质量是指睡眠的深度。有些人虽然睡得时间较大，但是质量不高，常常是躺倒后很长时间睡不着，或是做梦、易醒、睡不踏实，这样的睡眠质量，对身体消除疲劳的作用不大。若早晨早起半个小时锻炼身体，并养成按时起床、按时睡觉的习惯，就能提高睡眠的质量，躺床上后能很快入睡，而且睡得很踏实，这样的睡眠，就能很快消除身体疲劳，对身体健康帮助很大。可见，早晨早起半个小时锻炼身体，既能提高睡眠质量，又能及时消除身体的疲劳，一举两得。当然，有些人认为，早晨锻炼半小时能顶事吗？事实上，只要能坚持经常晨炼，受益是肯定的。可以计算一下，一天锻炼半小时，一年就是180多小时，一生该是多少小时呀？这个数字是可观的。国内外许多运动医学专家研究证明，若每天坚持15分钟锻炼，可使体质增强25%，每天坚持半小时锻炼，可使体质增强50%。一个人如果从少年时期就坚持晨炼，那么他们到老年期，其身体状况一定是健康的，且他们比同龄老年人年轻约20岁左右，抗病能力也增强一倍以上。人往往这样，年轻时无所谓，到了老年就体会到锻炼的重要性了。诚然，每天早起半小时参加体育锻炼，虽然时间不长，但如养成习惯，就是一项长远的体育投资了，其受益往往在晚年时期。因此说，晨炼还是优于睡觉，希望都加入晨炼行列，祝君健康长寿。

青少年学生要养成合理的睡眠习惯

睡眠对于人的生存是十分重要的，人若绝食尚可生存数周。但若七天不能睡眠，便有其生命的危险。

人的一生睡眠将占去三分之一的的时间，所以，睡眠的好坏直接影响人的健康长寿，尤其对于青少年时期的学生更有重要意义。良好的睡眠才能使人精神饱满，朝气蓬勃，学习效率高。现代科学表明，睡眠会对记忆产生良好作用，能把白天的记忆进一步加强，有的还可以把信息条理化，甚至对重大的科学研究给予新的启迪。

一、睡眠的时间：有关睡眠时间的长短问题，随年龄的增长而有所不同。未满月的新生儿除了吃奶外，全部时间都处于睡眠或半睡眠状态；4个月的小儿每天需要16~18个小时的睡眠；8个月至1岁的小儿每天需要15~16小时的睡眠；学龄期儿童每天则需要10小时的睡眠；青少年每天需要9小时的睡眠，20岁以后每天有8个小时的睡眠就足够了。当然这里需要指出的是，睡眠时间存在着很大的个体差异，有的人需要10小时，有的人每天只需要5个小时就可以了。美国著名的发明家爱迪生每天只睡4~5个小时，仍然精神饱满，一生中为人类做出了两千多种的发明。但对于学龄期的青少年还是要保证8~10小时的睡眠，以饱满的精神和充沛的体力投入每一天的繁重学习任务。

二、睡眠的姿势：睡眠的姿势是多种多样的。基本上有三种，即仰卧、俯卧和侧卧。由于各个人的健康状况和睡眠习惯的不同，睡眠姿势也很难强求一致，一般认为，仰卧是大字形，有利于血液循环，但不要将手放置胸部，以免引起梦魇；侧卧时，可使全身肌肉放松，有利于胃肠蠕动，此时双腿要自然弯曲，枕头不要过于低。左侧卧位不太好，因为人的心脏位置偏左，若向左侧卧，心尖部部分会向左移动，致使心脏受压，影响心脏的收缩功能；右侧卧位，则无此弊，由于心功能不受影响，使血液循环良好，氧气供应充足，大脑也会得到充分的休息。但俯卧位是不宜提倡的，因为它压迫腹部，造成呼吸不畅，并影响消化。

据学者研究指出，人在睡眠时的姿势不是固定不变的，不管朝向那个侧面睡，睡着了都要翻动。刚入睡时睡得很平静，但不久就开始翻动，在整个睡眠过程中，体位变动20到60次。所以，睡眠姿势应以有利于迅速入睡，睡得自然舒服为标准。

三、睡眠卫生：（1）为使睡眠达到一定的时间和深度，必须养成有规律的睡眠习惯。定时睡，定时起。（2）睡前情绪要平静，不要太紧张、兴奋、不要看惊险小说，不要思考问题式长时间交谈。（3）睡前不宜过饱，过饥。（4）睡前温水洗脚，有助消除疲劳，促进入睡。（5）睡眠的环境宜安静，室内通风良好，温度适宜，但不宜睡在风口处。夏天中午不宜睡在屋檐下，以免感冒着凉，甚至中风。（6）睡眠时，无论天气多热，腹部要盖好，以免受凉引起腹痛和腹泻等疾病。

维持人体健康的“充电”——午睡

炎热的夏季人们为什么要午睡，解释的方法有很多种。其一，夏日炎热，气温高涨，此时人体的皮肤血管扩张，使血液大量集中于皮肤表面，大脑血氧相应减少，故有疲惫之意。其二，盛夏强烈的阳光刺激，使大脑皮质处于抑制状态，令人昏昏沉沉。其三便是夏季日长夜短，晚间睡眠时间不足，而需白天的补充。至此夏日的午睡对于消除人体的疲劳，保持精力充沛便显的如此重要。因而，坚持必要的午睡是有益于人们的身体健康。这在中小學生中就更有其特殊的意义。

既然午睡有益于人们的身体健康，那么在午睡过程中更要讲究一点科学的睡眠方法，以此达到预期的目的。首先，午饭后不要立即进行午睡，其原因是饭后大量的食物尚在胃中存留，饱腹感极强，最好是休息片刻再进行午睡这样有益于食物消化。再则，如有的人习惯于伏在桌子上以手为枕进行午睡，醒后感觉两手发麻，使人不能马上进入正常工作和学习。还有的人习惯背靠在椅子上两脚置于办公桌上进行午睡，久而久之会损伤脊柱。睡在吊扇下或“穿堂风”处更易着凉感冒，影响身体健康。最好的方法是能睡在床上，如有空调设备那就更为理想了。

关于午睡的时间要因人而异，一般以 30 分钟 1 小时为宜，醒后如有不适感，可用冷水洗脸，轻微的活动一下身体，很快便恢复正常。

浅议“生物钟养生法”

每个长寿老人都有其“长寿之道”，但个人的“长寿之道”不一定完全适用于广大人群。为了探索能延长人群寿命的途径和方法，近年来一种适应人体内部规律的生物钟养生法正在兴起。生理学家认为，人体各种生理活动都具有周期变化的节律。若人体生物钟运转紊乱，就会导致疾病、衰老、死亡。因此，要想健康长寿，就得顺应生物钟，“保养”生物钟。顺应生物钟，是指人的一切活动要与体内的生物钟的运转合拍、同步。众所周知，大脑皮层是人体各种生理活动的中枢，它的基本活动方式就是“条件反射”。人的长期定时地进行各项活动，就会形成良性的条件反射，生理学上称之为“动力定型”。“动力定型”一旦形成，便有适应性和预见性，这对提高工作、学习效率和增进身体健康都大有裨益。譬如，每天按时起居、按时工作、学习习惯的养成，可以使人整天精力充沛；每天定时进餐，届时消化系统的消化腺就会自动分泌消化液，每天定时大便可以预防便秘等。所以，一旦“动力定型”形成，就不要随意打乱，这对老年人来说尤为重要。老年人“动力定型”的破坏往往是衰老、死亡的主要原因之一。例如，英国施罗普郡有位老人名叫托马斯·伯尔，他活到152岁时身体仍很健康。英国国王查理一世要见这位寿星，于是派人把他从他家乡请到皇宫，让他尽情地吃喝玩乐。这样一来他生活是很快乐，但却破坏了长期形成的“动力定型”，结果不到一周就逝世了。所谓“保养生物钟”，是指消除一些干扰、破坏体内生物钟正常运转的因素，保持生物钟的正常运转。比如，急躁发怒会使肾上腺素分泌增多，导致心脏跳动加快，血压升高；过分忧愁会使消化液分泌减少，食欲减退；惊慌会使人六神无主、慌乱失措等等。各种不良的情绪都会干扰生物钟的正常运转。为此，应当学会控制自己的情绪，保持良好的情绪，避免各种不良的情绪，使心境从容坦荡，悠闲乐观。这样就能避免生理失调，利于健康长寿。随着生物钟养生法的兴起和研究的深入，人类的寿命必将进一步延长。

心理与养生

浅谈精神因素与人的健康

人的精神包括思想、情绪、性格、爱好、脾气以及对外界事物刺激的反应，是一系列的心理活动。它反映了一个人的情感和志向，同时也影响着每个人的身心健康。

著名长寿学者胡夫兰德在《人生延寿法》中强调指出：“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的要算是不好的情绪和恶劣的心境”。前苏联伟大的生理学家巴甫洛夫也曾说过：“愉快可以使你对生命的每一跳动，生活的每一印象容易于感受，不论躯体和精神上的愉快都是如此，可以使身体发展，身体强健”。这都充分说明了精神因素对人体健康已至关重要。

在精神因素中，人的情绪是很重要的形式。情绪是一种主观的心理现象，是对客观事物的直接反映，是机体内部状态的外部表现。现代生理学、心理学和心身医学的研究都足以证明，情绪的好坏对人的身体健康都有十分重要的影响。

消极情绪的负效应

愤怒，憎恨，忧愁，悲伤，惊恐，焦虑，抑郁，痛苦等，都是消极的不愉快的情绪活动。这种情绪的产生，一方面可能会引起人的心理活动失去平衡。如在愤怒或恐怖等强烈激情状态下，社会出现意识狭窄，判断力减弱，失去理智和自判力，引起正常行为的瓦解。另一方面还能引起身体各种器官及生理生化的一系列变化如表现出哭笑、战慄、蹦跳等姿态反常或动作软弱无力，以及脸色苍白，心率改变，血压上升，瞳孔缩小，呼吸频率改变，消化脉活动受抑等，甚至血液的粘度和血中化学成分也会发生变化。这些对人的身心健康都会带来严重的影响。

在强烈的或持续的消极情绪状态下，首先受到影响的是神经系统的功能。重者可引起精神错乱，行为失常；轻者也可造成神经系统活动的严重失调而导致各种神经官能症。有时强烈的情感波动仅发生一瞬间，所造成的后果都往往需要长时间才能医好，有的则终生精神处于病态。

心脏和血管是对情绪反应最敏感的器官，它们总是首先卷入情绪的兴奋。人们都有这样的体验：惊慌时会感到自己的心脏砰砰跳动；愤怒、焦虑时则心率加快，血压上涨等。这种不良精神刺激如果持续下去，并结合其它生理条件，就能造成心血管机能的紊乱，出现心律不齐，高血压症和冠心病等。严重时还会导致脑血栓和心肌梗塞。在盛怒之下引起心脏病猝发而造成突然死亡的事例，已是屡见不鲜了。

消化系统是情绪反应的另一个敏感器官。在不愉快的消极情绪作用下，如悲哀、痛苦时胃肠蠕动明显减慢，胃液分泌明显减少，胃肠机能受到严重扰乱，使人水不想饮，饭不想食。如果这种状态长期继续下去，就会造成胃炎、胃溃疡、溃疡性结肠炎等一类胃肠疾病。

情绪作为一种心理活动的外在表现形式，作为人们反映客观现实，适应环境以致改造环境的一种机能，是人类在系统发展长途延续和发展下来的。即使是消极的情绪，有时也有其积极的意义。例如愤怒和仇恨这种消极情绪，由于它能使大脑皮质交感神经高度兴奋，大量分泌肾上腺激素，血糖和血液含氧量增高，血压上升，肌肉紧张度增强，体内中的潜能都动员起来了。因而能迸发出比平时大得多的力量。譬如：在一次激烈的战斗中，几个战士把一门重炮拖到山顶，战斗结束后，十多人也无法挪动那门重炮。在适当的

必要时刻激发一下这种情绪，在人们更有效地适应和改造环境的斗争过程中是必需的，具有很大的积极意义。一般说即使是消极情绪所引起的身心变化，只要情绪很快平息了，相应的身心变化也会恢复的。重要的是我们要学会善于用理智的力量来控制自己的情绪活动。

积极情绪正效应

高兴、喜悦、欢欣、满意等愉快而平稳的积极情绪状态，对人体的生命活动能起到良好的作用。能够提高大脑及整个神经系统的张力，能充分发挥有机体的潜能，提高脑力和体力劳动的效率和耐久力。使人感到自己的生活、学习和工作中充满乐趣和信心，表现出动作轻松有力，精力充沛，笑口常开，吃得饱，睡得香。此时，人体内的各器官系统的活动能协调一致，肾上腺分泌适量，整个内分泌系统和体内化学物质处于稳定和平衡状态。只有这种情绪状态，对人的健康和长寿才会有积极的良好的作用。经有关人士研究证明，长寿的人多半是乐观者，世界上最老的老人，伊朗的阿巴斯·哈萨长寿的奥秘是“我有快乐的性格”。

积极的良好情绪，还能使人增强对疾病的抵抗力和更有效地适应环境的能力。即使患有疾病，也能较快恢复健康。前苏联外科专家皮罗戈夫经过长期观察得出一个结论：胜利者的伤口比失败者的伤口要愈合得又快又好。有经验的医生却认为，凡是在遇到困难和危险时能说笑而不失去自制力的病人，能最迅速恢复健康。英国著名化学家法拉第年轻时身体很不好，加上长期埋头搞科研，用脑过度，经常头痛失眠，多方求治无效，有一次他请一位名医生给他看病，这位医生详细询问病情并多方检查后，来开药方，只是说了一句英国谚语：“一个丑角进城，胜过一打医生”，说完便扬长而去，法拉第细细品味这句话深解其中奥秘。自此以后，他常常利用业余时间去看滑稽戏，被戏中丑角逗得哈哈大笑。此外，还经常去参观动物园、马戏表演，及到乡下旅游，调剂生活情趣，结果他活了76岁，在科学上为人类做出了重大贡献。

当然，就是欣喜、高兴的情绪也需要适度，“乐极生悲”、“喜伤心”等经验之谈就包含这个道理，突然地狂奔丧生者也不在少数。

除此以外，精神因素中的人的性格对健康的影响也是不小的。美国贝兹和托马斯两位医生，通过30年的观摩研究以后，提出如下报告：有情绪易波动，急躁易大怒，太不知足或不想知足性格的人有77.3%患了严重疾病，包括癌症、高血压、心血管病和情绪紊乱等；含蓄、安静、知足性格的人中，严重发病率25%，有自发性、积极、开朗性格的人中，严重发病率占26.7%。

由此可见，精神愉快、良好的情绪、开朗的性格，可给人带来幸福和长寿。

怎样才能消除心理疲劳

在我们的日常生活中，不尽人意的事情时有发生，使人产生极大的痛苦和精神压抑，加重了心理负担，给人们的工作和学习以及身体健康带来了极大的影响。为了使人们尽快的解除烦忧和苦闷，使心理得到平衡。下面就介绍几种快速消除心理疲劳的方法。

合理化解法

就是用幽默、风趣、诙谐的语言或动作，解释自己的长处、体貌及行为，为自己的短处找到逗趣的借口，给自己搭个光彩的下台阶。尽量从光明面看问题，如果能看到美好的一面，会使自己心安理得，乐观开朗。

情感转移法

就是设法尽快离开使人精神压抑或痛苦或受折磨的困境，或尽量转移自己的注意力，暂时丢开一切，去寻找快乐。如去出国走走，去跳舞、唱歌、旅游等。情感转移会淡化悲伤或愤怒等不良情绪，以调节自己的心境。

情绪渲泄法

就是把心理积压的许多抑郁情绪，如忧伤，委屈，苦恼，不平，愤怒等，让其渲泄出去，不要长期压在心头。最好找信得过的亲朋好友谈一谈，把内心的不良情绪清理出来。一吐为快解烦忧，会使心理得到平衡。

升华法

就是把自己原始的需要、动机和某种欲望，投射到文学、艺术、体育、科技领域中去，抛开各种烦恼和杂念，执着地去追求高尚的目标，并努力取得成就，使精神（心理）得到升华。

积极利用好业余时间

对于那些感兴趣的业余活动要积极参加。如下棋，垂钓，养花，养鸟，聊天等，都可以使人得到放松，调和气血，增强信心，促进心身健康。此外，自我调节无法消除的情绪困扰，可去心理咨询，请心理专家或医学心理专家给以指导或治疗。

适宜的心理应激益于人体健康

所谓应激，是指物理的、化学的、生物的精神的外界刺激给人心理带来的影响。狭义的心理应激是指意外的严重紧急事件，使精神和躯体承受巨大压力时所引起的情绪状态。广义的应激是指所有生活事件对人的作用，不仅包括良性生活事件，也包括恶性刺激。

应该说，人的生活处处都存在着应激，应激是人的活力的源泉。适量的应激对人的成长、进步、走向成熟都有积极意义。只有在外界刺激超过人的心理承受能力时，应激才成为致病因素。心理学家特别指出，有时候一些积极生活事件也能给人带来不良影响，并非不幸事件才产生应激。

心理应激与疾病有着密切关系，因为心理健康与否也决定一个人的健康水平。能够及时适应、驾驭应激的人，心理健康能力就强；反之，极易患身心疾病。多愁善感，凡事斤斤计较，多疑虑，好猜忌，不能正确评价自己，人际关系处理不当的人，最容易被应激击垮。

在临床实践中发现，有时，躯体疾病症状实际上是精神障碍的结果，如失眠，腹泻、便秘、结肠激惹综合症等。有时，机体以第三状态来反应心理应激的结果。显然，这些都是机体应激到达极限所发出的信号，需要及时疏泄转换、化解，以防疾病的发生发展。比如，工作过分紧张，感到十分疲劳时，应找一个度假休息的机会，放松放松；人际关系十分紧张，特别是矛盾激化时，应请第三者调解劝和；对工作生活环境无法适应时，应设法调换工作等等。这些都能避免应激造成的恶性循环、避免身心疲惫、精神崩溃对健康的危害。

为了加强对应激的适应、承受能力，应努力调整自己的心理状态。要有积极健康向上的精神面貌，学会应变和适应，即使在较强的心理应激下，也能维持自己适度的机能水平。应该懂得，生活中处处存在矛盾，不能一遇困难挫折就唉声叹气，放弃追求；更不能无所事事，甘心沉沦，失去人生目标。要把应激作为锻炼提高自己的一种手段来利用，这样益于健康。

欣赏有益于养生

人生路漫漫，但人人都渴望着健康长寿。那么，欣赏便给人们又辟出了一条小径。由于中小学生在日常生活中繁重的学习，精神负担过于沉重使其良好的生理和心理状态失去平衡，久而久之将严重影响中小学生的身心健康和学习。因此中小学生在生活中要学会欣赏，利用一点时间，以丰富自己的精神生活，尽快地从繁重的学习造成的精神负担中解放出来。

欣赏是一门艺术，它是高雅的、端庄的。它能给人以启迪、享受。能开阔人的眼界、丰富情趣，使人赏心悦目。

欣赏的对象极多，范围极广。有自然的，生活的，服饰的，艺术的乃至风俗人物、山川世情。例如日常生活中的音乐欣赏，能给人们带来良好的情绪。优美的音乐可以使人的大脑皮层放松，使人产生一种愉悦感。从而改善大脑皮层的功能，提高植物神经系统和边缘系统的功能，使它们更好地控制和调节人体各种内脏器官的活动。又如，大自然景观的欣赏，有四季无穷无尽的花卉，有映红天边的日出，有幽静清秀的月夜，有茫茫林海的景色，有山泉飞瀑的韵音，有飞鸟禽兽，有东流江河，有挺拔群峰，有奇突的山峦，悦耳动听的音乐、盆景、书画……这类欣赏之物，有的在庭院可见，有的在家庭可闻，有的在自然界寻觅，有的在足下可涉。紧张而疲劳的中小学生在如能利用一点余暇之时，意在情趣之中去欣赏，去浏览。真是别有一番韵味，令人耳目一新，乐在其中。

大自然是美的摇篮，美的世界，赋予人们美的魅力。只要走进大自然，就一定能领略到自然朴实的美，给人的身心以陶醉。到生活中去，乐趣油然而生；到大自然的怀抱中去，青少年将更赋有青春活力。

笑有助于延年益寿

“笑一笑十年少”的说法早已家喻户晓，简单几个字便道出其中的内涵。的确笑对人的健康大有其好处。笑，从微笑到哈哈大笑，有时更能极至捧腹，此一举动便使全身肌肉参与活动，大有促进血液循环，舒通筋络调剂精神，消除疲劳之功效；笑体现人的欢乐的积极情绪，能增进健康，给人以青春活力和朝气，从而达到益寿延年的功效。

法国巴黎的一位医生亨利·吕班斯坦博士曾说：“笑是一种类似于在原地跑步的良好锻炼方法。它可使肌肉强壮起来，加强心脏的律动，使血液增高和脉搏加快，支气管扩张，肺部换气加速”。笑，不仅等于给内脏按摩，而且也等于给小腹肌和胸大肌推拿。由于吸收了更多的氧气，从而也净化了血液。除此之外，笑，还能增进肝和大肠的功能。总而言之，笑，能提高人们的工作效益，驱除紧张和疲劳，减轻痛苦，尤其对神经过敏或容易暴躁发怒的人来说是一剂精神良药。

笑口常开对身体健康尤其重要，那么怎样才能笑口常开呢？

一、要有正确的人生观，遇到工作、学习、生活中的难解问题时首先要正视现实向前看。

二、要有事业心，工作中充满乐趣。当你做好每一件事时，这种成功感是会有益于身心的，便会产生一种美好的心情。

三、要坚持经常锻炼身体，积极参加体育活动，增强体质。体育锻炼可以消除烦恼，带来欢乐，增强愉快感。

四、要广交朋友，培养多方面的兴趣与爱好，与周围的群众多接触和朋友同欢聚，这对充实生活和培养愉快情绪大有益处。

五、大度容人。对人对事要宽容，己者不欲，勿施于人。做事讲其客观度不纠缠其小，为人热情，多做有益之事。

在现实生活中，我们不应该放弃开怀大笑的任何良机，使之成为一种良好的习惯。为了你的健康，愿你笑口常开。

悲之类型及其节制方法

在人的一生中各种变故都有可能发生，如事业的挫折、亲人的逝世、疾病的磨难等等，都会给人带来重大的打击，使人产生悲痛感。

心理学家把人的悲伤分为四种类型。第一类是悲恸型：即遇到悲痛之事总爱嚎啕大哭，泪如泉涌，痛不欲生，其悲势如唐代诗人杜甫所说的：“悲风为我从天来”；第二类是悲切型：就是不论遇到多大悲痛之事，都不愿放声大哭，只是整天悲悲切切，凄凄惨惨，哭哭啼啼，泪水涟涟，其悲态犹如“悲泪点点到天明”；第三类是悲郁型：这种类型的悲痛一般不轻易落泪，只是整天愁眉苦脸，忧郁满腹；第四类是悲忿型：这种悲痛的表现是欲哭无泪，欲悲不啼，悲中含怒，怒中藏悲。

悲是一种不良的心理，长期的悲伤会使人体器官受到损害，甚至直接导致某些器官的病变。《黄帝内经》中就有“悲伤肺”的记载，肺是主“气”的，所以又有“悲则气消”之说。“气”是人体的生理功能，为生命之动力，它在人体中周流不息，运行表里，具有推陈出新，温煦脏腑，防御外邪，固摄精血，转输营养的重要功能。人如果长期过分悲伤，会使体内五脏六腑的功能发生紊乱，从而诱发一些疾病。

有的学者曾对 55 岁以上的丧妻者进行调查，发现丧妻者在半年内的死亡率比未丧妻同龄者的死亡率高 40%，而半年后，两者的死亡率的差距就逐渐缩小。究其原因，主要是因为妻子逝世后，在短期内经受不住失伴悲痛，精神上的崩溃导致生理上的崩溃的缘故。

现代医学研究表明，“悲”直接刺激中枢神经系统，可使交感神经兴奋，从而使体内儿茶酚胺释放增多，心跳加快，外周小血管收缩，致使血压升高。长期的悲痛使神经系统持续处于紧张状态，胆固醇和脂质易于在血管壁上积聚，从而形成冠状动脉硬化性心脏病。当人悲痛时，血小板的粘滞性升高，从血小板释放出的血栓烷增多，形成微血栓，容易引起心肌梗塞。由于交感神经兴奋，血和尿中儿茶酚胺及其代谢物含量增加，容易引起心率变化，其中以窦性心动过速较为常见。此外，过分悲伤会使体内分泌较多的肾上腺皮质激素，使胃酸分泌增加，容易导致胃溃疡。

由于悲伤会给身体健康带来危害，因此对“悲”应有所节制。

对于亲人的逝世而导致的悲痛，最好是以“自拔”精神来化悲痛为力量。当然，人是有感情的，亲人的逝世不可避免会带来悲痛，但切不可长期沉浸在悲痛之中，应当振作精神，善于自拔。

对于由于疾病而引起的悲痛，最好的办法是以“乐”散之，以“笑”驱之。祖国医学早就有“喜胜悲”的记载，就是根据体内存在着的由于某种情绪激动过甚而形成的不平衡，再激发另一种可以战胜它的情绪，使之复归于平衡。“悲”这种不良的情绪，对人体虽有一定的摧残力，但遇“喜”就要败化了。俗语说：“乐而忘悲”就是这个道理。

外出旅游也是制悲的有效途径。因为外出旅游能开阔视野，调节情绪，摆脱悲哀感。在旅游中饱览大自然的风光，看看那雄伟挺拔的山岳，赏心悦目的奇松怪石，蔚为壮观的飞瀑急流，五彩缤纷的漫山野花，会使人心旷神怡，这样，悲痛之情也会随之减轻。

饮食与养生

饮食与身体保健

饮食始终是人们注意与关心的问题。一个人一昼夜需要吃多少食物呢？一般来讲，一个人一昼夜需要的热量等于他消耗的热量。如果吃得过多，就会使人发胖，并会诱发糖尿病、动脉粥样硬化、肝功能障碍等疾病。因此，健康并不是意味着多吃。不过总是处于饥饿状态也是有害的。一句话，饮食要适中才有益于人体健康。至于食品，从广义上讲无所谓有益或有害。只有坚持饮食多样化，才能保证体内的营养平衡，偏食无疑对健康不利。就连蔬菜水果中没有什么营养价值的纤维素，也是人体健康不可缺少的物质。因为它可以增强胃肠蠕动，有助于调整消化道的功能，并能把多余的胆固醇带出体外。有些人有种不好的习惯，即从小就不吃某种食物，致使身体长期缺乏某种营养素，容易感染或招致一些疾病。诚然，不按时按量进餐同样有害于身体。若午餐吃得过少，晚餐却狼吞虎咽，时间长了不仅会导致消化功能紊乱，而且容易使身体发胖。一天用餐一至二次，且总是匆匆忙忙用餐及总爱吃零食的人，最初可能仅仅引起消化系统的紊乱，以后则会导致胃炎、胃和十二指肠溃疡等慢性疾病。吃饭时一定要把一切事务，特别是不愉快的事丢到脑后，也不要看书，因为看书和思考会影响消化功能。近年来，人们普遍认为应当限制食盐和糖的摄入量。因为吃糖过多可导致发胖，并可诱发糖尿病，吃盐过多会加重高血压病，因为盐会使细胞吸水，增加血液循环量，使心脏、血管及排泄系统的负担过重。盐和糖又不能不吃，因为没有糖，就断了大脑正常工作所必须的最佳能源；没有盐，细胞就不能从血液中吸收养分，也不能把代谢废物排泄到体液中去。糖和盐都是人的生命活动所不可缺少的，关键在于用量适度。饮食文明的启蒙教育应从小开始，例如，母亲按时喂奶，婴儿就能渐渐养成时间的条件反射，到时就会分泌消化液，使奶汁得到更好的消化吸收。遗憾的是一旦孩子长大，家长们就不注意他们的定时饮食了。同时还形成一些不良的习惯，如把各种各样的食品往孩子嘴里塞，以为孩子爱吃就是身体需要，胖就是健康。不少孩子新陈代谢紊乱，身体抵抗力降低，多病等就是这样造成的。

总之，饮食不当会致病，营养不足会降低人的抵抗力，引起各种疾病；营养过剩同样能罹患各种疾病，如肥胖症、糖尿病、冠心病、乳腺癌等，这会加速衰老过程。所以，只有合理的饮食才能保持健康。

每天吃几餐好

“一日三餐”已经成为一种习惯，世界上大多数国家一般都是每日三餐为主。每餐之间间隔5~6个小时，加上睡眠时间，正好为24小时，这种膳食制度和工作制度相适应，进餐的时间正好是在全天工作开始之前、中途休息和结束之后，这样可使身体在工作中及时得到营养补充，有利于更好地发挥工作效率。同时，这种安排也与食物在胃内的时间相一致，一般的混合食物在胃内彻底被消化吸收需要4—5小时，胃的排空引起饥饿感，产生食欲。因此我们在排饮食时以一日三餐为主，并可再加一次点心，这样更符合人体的需要。可在上午10点左右或者下午4点左右吃个面包、馒头、饼干等。

由于人每天要参加工作，饮食过量或过少都会影响工作效率。人在过分饱餐后大量血液集中在消化系统，造成脑的缺血，使人产生嗜睡感，精神不集中，摄入过分少，机体不能得到充分的营养供给，也影响工作效率，因此在安排饮食中，早餐占全天食物的20~30%，中午饭占全天食物的40%，晚饭占25~30%，如加一次点心，食入的量应队上餐中减去，这样才能避免摄入过多，影响下一餐的食欲。晚上睡觉前原则上不要吃东西，特别是高脂肪、高蛋白的食品，因为夜晚睡眠时，人体器官处于安静状态，如胃肠中大量的食物进行消化，消化器官和神经系统就得不到休息，因而影响睡眠。而且临睡前进食，还易引起肥胖。但在临睡前喝杯热牛奶或豆浆，可促进睡眠。

在紧张的生活中，很多人经常不吃早餐，认为早饭吃不吃无关紧要，在中饭多吃一点就可以了。事实上，早饭十分重要。在全天工作即将开始，需要充分的营养以满足机体的需要，而且胃肠经过休息，能够很好地吸收消化食物。不吃早餐，会影响一天的工作效率，对于青少年学生来说，则对身体的生长发育有不良的影响，而且早餐必须吃富含营养和热能、有丰富的蛋白质和各种营养素的食品。

另外，饮食的安排还要根据个人具体情况的不同而定，如上夜班、三班倒的工人，却要根据自己情况而定，尽量使饮食符合机体的需要。随着人们生活水平的提高，我们更要注意安排我们的饮食制度，做到吃好，吃得合理，充分发挥食品的营养功能，增强体质，促进健康。

贪食与营养过剩

通常，我们只知道偏食对孩子不利，其实贪食对孩子的生长发育更有其负效应。要想让孩子真正健康成长，做父母的必须合理调节孩子的饮食，并注意孩子锻炼身体的科学引导。

大凡做父母的，都比较疼爱自己的子女，有东西吃，巴不得子女吃个饱，吃个够，以达到长得快些，长得胖些。为了使孩子能长得快些、长得胖些，许多父母总喜欢挤出一些钱来给孩子们增加营养品，甚至买些滋补品，这样做时间一长，增加了孩子的依赖性，还会出现营养过剩，长成小胖墩，体形欠佳。

伟大的科学家爱迪生曾说过：“贪食的人愚笨”，换言之，贪食伤智，这是很有道理的。少年儿童零食欲过旺贪吃、乱吃，胃的负担也过重，人体的血液相应被调到胃肠之中，以助消化，此时，大脑则相对缺血，时间一长，脑功能减退，常出现头昏、精神不佳的症状，大脑的聪明才智，思维活动也受到压迫，与其他少年儿童比较，显得愚笨些。因此，做家长的要千万注意孩子的饮食，科学合理地安排孩子的膳食，既做到摄取人体所需的多种营养素，又不至于营养过剩，以保障和促进孩子的身心健康。

要注重调剂食品的滋味

在祖国传统的饮食养生方面，历来十分重视食品烹调过程中的鲜美味道。这些鲜美的味道能使人产生极强的食欲感，使其食欲大增。然而，食物的滋味不能过于浓厚，否则就能令人脏腑生病。

祖国医学历来认为，酸味入肝养肝，甘味入脾而养脾，咸味入肾而养肾。如若多食则使其所主之脏伤矣。祖国医学还认为，酸走筋，多食小便不利；咸走血，多食令人渴；辛走气，多食令人心痛；苦走骨，多食令人变伛；甘走内，多食心闷。那么如何在日常生活中使人体内脏功能保持正常，使之更好地发挥其生理作用，在饮食上要重视调剂食品的滋味。祖国医学在膳食调剂一说中有其独到之处，“心欲苦味，肺欲辛味，肝欲酸味，脾欲甘味，肾欲咸味”。所谓“欲”乃善育之道也，反之，就要受到损伤。医书上还曰：“多食咸，则脉凝注；多食甘，则骨病而发落；多食酸，则内皱而唇褐；多食苦，则皮枯而发拔。祖国医学总结人们生活中的实际经验，从中认识到食盐多，血脉凝，易发生冠心病，甘味多过，会引起糖尿病、痛风、龋齿病。高粱厚味，可导致物质积累。容易患动脉硬化、高血压、糖尿病等。但是，如果摄取营养不足或偏食，同样发生疾病，不利于人体健康。唐代名医孙思邈最早认识到，不食杂粮，单食白米，得脚气病。这是因为营养存在于不同的食物中，一种食物不可能具备各种营养，偏食必定要引起某种营养的缺乏，而导致某种疾病。此外，令人不解的鲜味也是一种味道，存在于四十余种比合物之中，主要由谷氨酸、肌苷和鸟苷酸组成。鲜味能使人产生愉悦感，能使大脑控制下的丘脑和脑垂体分泌一些对健康有益的激素、酶和酞胆硷，能把人体的各种功能调节到最佳状态。鲜味同甘、酸、苦、辛、咸一样，都是人们可以利用的基本味道，它不仅可以调剂食品的滋味，还有滋补身体调整生理机能，增进健康，延年益寿的作用。

荤素食物搭配宜于延年益寿

古往今来，人们常以食肉的津津有味来体会那极有魅力的“香”字。在这种情况下，“素”的价值却被人们给忽视了。“素”似乎多为盘中的油脂缺乏而为。

然而，任何事物都是一分为二的。食肉可能有益于健康，但不可能有利长寿，这已基本被人们所认识，大量的事实也足以充分证明。青少年生长发育阶段和青壮年做工费力时期，确实需要大量食肉，以补充肌肉、神经、器官、骨骼系统大量需要脂肪、蛋白、钙磷，以及唯有动物脂肪才含的某些维生素。肉类食品充裕的人或民族，其身高、体重、身体素质等都较食素的民族要好得多。从中亚到欧洲，以及我国的北部地区，由于地理的原因，这里的居民几千年来一直以食肉为主，故在体格、体能、身体素质、健康状况等指标均高于东亚热带地区居民。

从延年益寿的侧面来分析，经常食肉的人未必长寿。究其原因尚为复杂，众所周知，就是选择了运动量不大的运动，如中国的气功、太极、导引、五禽戏和日本的禅宗、印度的瑜伽等等。过度的运动量，如同大量的用动物性脂肪一样，本身就对身体有一种不利影响，轻缓平柔的活动绝不会出现大伤元气的现象，这可能是亚太地区长寿者居多的一个体育保健的原因。

从食物化学角度来分析，素食的分子结构与荤食的分子结构大不相同，它更多的是碳水化合物和纤维。然而，这些东西又极易被机体利用和吸收。相反，肉食的结构较为复杂，在体内燃烧时耗氧量如其它能量消耗都要比素食大得多，由此而常常引发不少机体内的代谢紊乱。尤其是成年人，就会使代谢负担重，极易出现各种不测。最近，巴西出了一名231岁的寿星，他的食物主要以花生壳、果核、野菜、仙人掌和小动物蚂蚁等为主。于是，一位美国人类学家说：“如果人们采用人类史前食谱，大多数人可活到100岁”。的确如此，素食更有利于长寿，荤食则有利于年轻人的生长发育。物性脂肪是造成心脑血管硬化的重要成因，由此而殃及人的心脏和大脑的正常功能。流行病学材料显示，我国新疆、内蒙古地区的居民，由于长年食肉、素食极少，以致心脑血管病发病率很高，寿命不能延长。据资料介绍，在蒙古人民共和国，居民人均寿命只有50~60岁，追期原因，一日三餐不离食肉，一年四季很少食用新鲜的蔬菜和水果，因此，心血管疾病是其折寿的重要因素。西方发达国家居民也由于肉食太多而造成大量心脏血管疾病的流行，使许多人丧生，正因为如此，发达国家和有钱人并未因生活优越而一定长寿。

然而，亚太地区的人们却以素食为主或荤素搭配的生活习惯有利于人们延年益寿。亚太地区日照充足，物产丰富，植物性食品种类格外齐全，再加上佛教在这个地区影响甚广，因此，食素成风。亚太人虽然由此而损失了青少年的生长发育，但却为老年人的保健的长寿奠定了基础，与这种食素传统相一致，亚太地区的体育保健也不像西方那样以跑跳为主，而注重身体素质发展。

在现代生活中有许多人对食素颇有好感，谈论起来真乃振振有辞，眉飞色舞。其中最大的奥秘是认为食素能使人健康长寿。

逛过寺庙的读者，想必都会发现这样一个事实，旧时的老僧，并不是想象中的“鹤发童颜”而以面带菜色者居多。

当前，我国大多数人的生活水平已达到了“温饱型”。可是平均寿命比

起经常吃大量荤食的北欧人要低得多。只须稍分析一下国人的膳食结构，就会发现，谷类主食偏于过多地食用，大量的粮食都被转化为热量而消耗掉了。在副食品中，除了豆类含优质蛋白质外，不少人的食品中缺乏优质蛋白质，不饱和脂肪酸和多种维生素、钙、铁、锌等重要无机盐更是普遍不足。蛋白质是生命的基础，如果长期缺乏优质蛋白质，必然会影响人体各组织细胞的质量。所以，中国人的体质要比北欧人差，此外，中国人患缺铁性贫血、骨质疏松症的也较北欧人多。北欧人经常吃肉类、鱼、乳、蛋。这类食物含有丰富的营养素，鱼所含的不饱和脂肪酸，牛奶所含的钙，正是延缓动脉粥样硬化，防治高血压病的理想保健食品。

综上所述，科学的膳食养生取决于荤、素平衡。提倡“基本吃素”，显然是不科学的。

近视与饮食

据调查，目前世界上已有 11 亿人戴眼镜，其中五分之四的人是戴近视镜。科学家长期研究发现：近视，特别是青少年近视的发生除与遗传因素或不良的读书习惯有关外，还与不合理的饮食有关。第一、吃糖过多。不少青少年嗜吃甜食，如面包、点心、糖果和加糖的饮料、冷食等。医学知识告诉我们，人体内的体液呈弱碱性。由于糖是酸性食物，过多摄入人体，体液就会发生相应的改变，而机体调节机能却会想方设法迅速恢复体液原来的弱碱性。否则，新陈代谢就会发生紊乱。然而这一恢复过程需要消耗体内大量碱性物质——钙。据测算，摄入 6 克糖需消耗相当于 1.5 公斤牛奶的含钙量。而当人体内钙和维生素 B₁ 不足时，会直接影响机体对眼内压的调节，造成视力的弱化。第二、食品缺钙。视力正常的人，眼球壁有良好的弹力。而眼球壁的正常弹力是靠维生素 B₁ 和钙质等重要物质来维护的。研究表明，在体内钙含量处于正常状态时，眼内压保持正常；当钙的摄入量不足时，会使眼球壁失去弹性，内压减弱。医学界认为，钙不足则易引起血液渗透而降低血压，导致晶状体和房水渗透压改变。当房水渗透压高于晶状体渗透压时，房水就会经过晶状体囊进入晶状体内，促使晶状体变凸，屈光度增加，从而造成近视眼，或导致近视眼的度数增加。第三，食品过精。医学家用分光法检查头发表明，近视患者头发中普遍缺少微量元素铬。本来，大米、玉米、小麦等粮食和白菜、萝卜等蔬菜中含有大量的铬。我们不难发现，近几年来人们吃的食物越来越精细，在食品精制过程中已失去很大一部分铬，有些青少年又喜欢吃偏食，不爱吃蔬菜，这样更造成铬的摄入量不足。人体一旦缺铬，胰岛素调解糖代谢的功能便会受到影响，血浆渗透压上升，水晶体屈光度增加，势必造成近视。

为了防止近视的发生和发展，应合理、科学地安排自己的食谱。研究表明，以下食物对保持视力和防止视力下降有显著效果。1、维生素 A 和 B。维生素 A 在动物肝脏中含量很高，其中的羊肝历代被民间用作治疗眼疾的良药。此外，蛋类食品中维生素 A 的含量也很高。胡萝卜素在身体中能转化为维生素 A，富含胡萝卜素的食物有胡萝卜、韭菜、青菜、菠菜、山芋、南瓜等食品，其中以胡萝卜含量最高。维生素 B₁ 的不足会造成视力减弱，因此可多吃富含维生素 B₁ 的食物，如酵母、食用米糠、麦麸、瘦肉及豆类食物等。2、明目食品——肝。祖国医学认为，近视与肝、肾不足，气血亏损有关，因此应食用某些明目补肝的食物，以有效地防治近视的发生。研究表明，让青少年多吃鱼类眼睛或家禽眼组织，能对近视的防治起到良好作用。因为动物的眼组织除富含多种蛋白质和氨基酸外，还含有丰富的微量元素，尤其硒的含量比其他组织高。烹制时，用清炖的方法能保持其较高的营养成分，若配以黑木耳效果更佳。3、钙、铬和锌等微量元素。据分析，含钙丰富的食物有牛奶、黄豆、芹菜、海带和木耳等，含铬丰富的食物有瘦肉、鸡蛋、水果、蔬菜等。含锌丰富的食物有牡蛎、苹果等。此外，龙眼、枸杞子也有改善视力的作用。民间有一种食法，用枸杞子七粒，嵌入一只桂圆中，每天蒸七只服下，能防止或减少近视的发生。一些食品对视力有影响，如大蒜、臭味食品等，具有损肝、肾的作用，故宜少食。

总之，近视与饮食有着极其密切联系，为此我们在日常生活中，应注意

饮食种类，这样才能保护好自己的视力。

科学选择食物有益于健康

增加能量

每日人们在进行身体锻炼之前，应补充必要的碳水化合物，主要是食用些米饭、面包、土豆等，这样才能增强耐久力。一旦人体缺乏叶酸，就会感觉疲劳并易患贫血症，所以，平时应多食用菠菜、动物肝脏、豌豆、扁豆及富含维生素的全麦食品。据资料介绍，美国妇女平均摄入铁元素的量占标准量的 85%，结果造成了贫血和疲劳症，往往睡眠时间很长，夜间频繁惊醒。所以，在日常饮食中应多吃白豆、菠菜、杏干、全麦食品、蛤肉及瘦牛肉。同时还不能忽视维生素 B₁，这种物质有助于碳水化合物在人体内分解，释放能量。富含维生素 B₁ 的食物有猪肉、葵花子、全麦粉及大米。

增强大脑机能的微量元素是硼。含硼多的食物有苹果、梨、葡萄、胡萝卜、花椰菜等。体内一旦缺乏硼，人的警觉性就会降低。

增强骨质

据有关研究表明，25 以上的人每日摄取的钙量为 800 克，而一杯 227 克的低脂式脱脂奶，则可提供一个人每日所需钙量的 1/3。如果把鸡和蕃茄汤或葡萄酒一起烹制，鸡骨中的钙质就会溶于汤里，易被人体吸收，此外，橙汁、菠菜、萝卜叶及花椰菜都含有丰富的钙质。

最近，科学家发现，如果一个人，一天内分三次饮用 500 毫升的牛奶，那么他可以吸收身体所需的 50% 钙量。因此，科学家们建议要一日多餐，以便最大限度地摄取钙量。

保护心脏

降低胆固醇含量，大麦和燕麦在这方面具有独特的作用。大麦中的油脂化合物能减缓胆固醇的生成。同样，镁元素在人体中起着不可忽视的作用，人体缺镁可导致高血压，所以，全麦粉、蔬菜、干豆、酸奶是最佳选择。

预防疾病

多年的实验证明，经常吃蔬菜的人比不常吃蔬菜的人患癌症的可能性小得多，在各类蔬菜中，花椰菜是一种较为有效的抗癌蔬菜，因为它富含维生素 C 和胡萝卜素，土豆和柿子椒也具有类似的效果。菠菜含有较丰富的叶酸，可有效抑制肺部和子宫颈的癌细胞扩散。

蔬菜快速烹制能保留更多的营养成分，用微波炉加热的蔬菜能使维生素 C 之类的营养物质最大限度地被人体吸收，用水煮的方式则会失去大量营养成分。当然，最佳的办法是生食蔬菜和新鲜水果。它们所含的维生素是身体健康的重要保证。在选择蔬菜和水果时，最好挑选那些深色的。一个颜色鲜艳、表皮光亮的胡萝卜比一个颜色发白的胡萝卜含有更丰富的胡萝卜素。

综上所述，食物选择的科学性，给人们提供了良好的养生保健理论基础，望您大胆实践。

就餐期间看电视有损于健康

为什么就餐期间看电视有损健康呢？原来，人体的任何一部分在忙碌工作时，都需要获得多的氧和养分供应，而血液是这些东西的运输者和供应者。换言之，身体任何一部分在工作时，都需要较多的血液，就餐，是胃肠部分的重大工作。此时胃要进行蠕动，要分泌胃液，使食物与胃液抖匀，并逐渐进入小肠。小肠、肝脏和胰脏此时便要分泌出相应的消化液、消化酶以消化经胃液初步消化的食物。小肠亦要吸收经过消化分解的食物中的营养素，并蠕动以使食物残渣移入大肠。胃肠这样地紧张地工作，自然要有较多的血液流到那里，适应他们工作和分泌所需要的原料和能量，假如在就餐的同时欣赏电视节目，那么，脑部的视觉中枢、听觉中枢及其它有关部分亦同时工作，亦要有较多的血液流到那里去提供较多的氧气和养料，而人体内的血液是有一定数量的，固就餐时消化系统所获得的血液供应，势必因同时看电视而减少，这便容易引致消化不良、胃肠胀气、腹部隐痛等症状。同时，胃肠大规模做消化工作而所得补给供应不足，若长期如此必会受到损害。所以，长期就餐时欣赏电视节目，消化系统出现种种毛病的机会就会大大增加。此外，就餐时看电视，对于食物的色、香、味的注意力也自然大大减少，食物的色、香、味是通过视觉、嗅觉、味觉而刺激消化系统，促进消化液分泌的重要因素，故就餐时看电视，在这方面会削弱消化。

盲目节食减肥对人体健康百害无一利

随着人们物质和精神生活的不断丰富，人们对美的追求，在观念上也发生了重大的变化。人体形态的美丽日趋引起人们的高度重视。因此，无论是在家庭和社会都掀起了一种减肥浪潮。其方式方法种种，另人眼花缭乱。然而盲目节食减肥，有损于人的身体健康，必要时会危及人的生命。目前，无论妙龄少女，婷婷玉立的青年女子，还是已有孩子的年轻妈妈，风韵犹存的中年妇女，对减肥依然兴浓，而大部分又属于盲目节食者。为了女士们真正拥有健与美，请注意切不可盲目节食。盲目节食，可以引起诸多疾病，如神经性厌食症。有的女青年，本来体态丰盈、健壮秀美，却自以为已发福臃肿，于是面对色、香、味俱全的饭菜也不敢吃，或只是象征性地吃一点。即使在大庭广众中胃口稍好，旋即又到无人处“痒嗓倒食”。久而久之，就会形成条件反射，出现胃口不开，难以下咽饭菜，或见食思吐。这样，定会使胃液分泌日渐减

少，胃肠消化腺体“废退”，胃壁松弛，消化功能严重紊乱，形成神经性“反射”厌食症。厌食症导致营养严重匮乏，机体免疫功能下降，后患无穷。

由于盲目节食，致使摄入食物量过少而不能达到身体新陈代谢的良好水准，导致营养缺乏，现代医学研究表明，头发的生长发育离不开一种叫角朊的蛋白质，以及铁、锌等多种矿物质，严重缺乏时可导致枯发，脱发，这对爱美爱美的女性是最忌讳的。因此，绝不能为了所谓“苗条”而盲目节食，而应当适当进食一些富含蛋白质和矿物质的鱼类、禽类、瘦肉、蛋类等。

据有关资料介绍，少女月经“初潮”，脂肪在体内含量要达 20% 以上，而女青年的脂肪含量只有 20~22% 以上时，才能维持正常经期，否则，就会导致月经失调。盲目节食减肥正是女性维持健康之大忌。

在减肥的人群中，有相当一部分人免食早餐。而且青少年学生占有一定比例。其实这种做法与其主观愿望都恰恰相反，这样做不仅不能变瘦，严重者还会造成多种疾病。

现代医学研究证明，人在早晨空腹时，体内胆汁中胆固醇的饱和度特别高，由于不吃早餐，因而胆汁酸分泌量很少，胆固醇溶解得也慢。如果人在早晨进食，因消化的需要，胆囊中的胆汁即可排出。若长期不吃早餐，就容易使胆汁中的胆固醇析出而产生胆结石。

其次，不吃早餐更会促成心脏病发作机会增加。据加拿大纽芬兰大学斯高华医生曾对 38 人进行研究，其结果是这些人不吃早餐后血中血小板容易粘集，导致血流缓慢。而血流缓慢者易出现心脏病发作，脑中风等疾病。再则，不食早餐，易导致胃炎。如果不吃早餐，胃则收缩很小，因为它一夜“一米未进”了，中午饱餐一顿来个“早餐损失，中午补”，势必使胃急剧膨胀，引起疼痛，日复一日长此以往便会导致胃炎。

水果减肥宜于饭前食用

饭后吃点水果可以帮助消化，消除油腻，有益于健康。这是人们多少年来在日常生活的一大习惯。倘若以健美减肥这一愿望来看待此类习惯，就大有改变“饭后食水果”习惯的必要性。因为，在饭前进食水果或饮用果汁，能够有效地达到减轻体重的作用。如果你真的准备减肥，就请您从现在开始。

据有关资料介绍，提出这项节食方法的有关人员指出，他们在研究中发现餐前饮用果汁的实验者进餐时所吸收的热量比平时要减少 20 ~ 40% 左右。一个人每餐摄取的热量，如果都能按这个幅度下降，无疑会具有明显的减肥效果。美国一所大学研究人员最近所作的一项研究显示，如果在饭前 30 到 45 分钟先吃一些水果或饮用一杯果汁，便能毫无“痛苦”地把体重降低。有关专家还认为，餐前进食水果或饮用果汁具有抑制食欲的作用，其理论根据是：水果内所含的果糖，使身体内渴求热量的欲望得到满足，于是人们在进餐时，对食物的需求便会减少。又有研究资料显示，几乎所有的实验者在使用“餐前果”之后，在进餐时对脂肪性食物的需求都大大减少，从而间接地阻遏体内过多脂肪的囤积。这一现象是研究者们所始料不及的。

有这样几种人不宜饮茶

在人们的日常生活中，有许多人视茶为饮料之上品，经常饮茶不仅能促进体内代谢加强，更有利于食物的消化等。对于人体的健康也更为有益。然而，近期据医学研究发现生活中有这样几种人不宜饮茶。

儿童不宜饮茶。

茶叶中的大量鞣酸会与儿童生长发育所需的钙、铁、锌等微量元素结合成不溶性化合物，阻碍人体吸收，不利于儿童的生长发育。

孕妇、产妇不宜饮茶。

茶叶中的鞣酸可与食物中的铁结合成不溶性沉淀物，使铁不能吸收，导致贫血、影响胎儿的生长发育。茶叶中的咖啡因和茶碱会使孕妇心跳加快、排尿增多，加重心脏，肾脏的负担，诱发妊娠中毒症。产前饮浓茶会引起失眠，到临产分娩时，可能因子宫收缩无力而造成难产。哺乳期饮茶会影响乳汁分泌。

老年人不宜喝浓茶

老年人喝浓茶一小时后，人体肾上腺素与去甲肾上腺素分泌增加，可造成血糖增多，血压升高、心跳加快、心律失常，对冠心病患者会诱发心绞痛。

失眠者不宜饮茶

经常失眠的人临睡前饮茶，茶中的咖啡因芳香物质会使中枢神经系统及大脑兴奋，心跳、血液循环加快，而导致久不能寐。

患有溃疡病的人不宜饮茶

在人的胃里有一种磷酸二酯酶，能抑制胃壁细胞分泌大量胃酸。由于胃酸的增加会影响溃疡面的愈合，加重病情，引起疼痛。

便秘者不宜饮茶

由于茶叶中的鞣酸和咖啡因等物质能减少胃肠道消化液的分泌和肠蠕动，起收敛作用，而导致便秘加重。

此外，患有高血压、甲亢、缺铁性贫血、神经衰弱者也均不宜喝浓茶。

鸡蛋与人体健康

众所周知，鸡蛋有很高的营养价值，由于吃法、调法不同，其对身体受益也有所不同。如果食用不当，非但无益，甚至对健康有害。有人说：“食生鸡蛋有营养，最能补养身体。”这种说法不科学，生鸡蛋有一种特殊的腥味，会引起中枢神经抑制，使消化液分泌减少，可导致食欲不振，消化不良。生鸡蛋里含有抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶。抗生物素蛋白能与蛋中的维生素结合，阻碍人体对生物素的吸收，使食物中的维生素 B 失去效能；抗胰蛋白酶能破坏胰蛋白酶，妨碍消化道对蛋白质消化吸收。生鸡蛋还常会被细菌和霉菌污染，测定表明，约有 10% 的鲜鸡蛋含有细菌、霉菌、寄生虫卵以及病的沙门氏菌。鸡蛋不新鲜带菌的比例更高。另外，生鸡蛋的消化率只有 50—70%。鸡蛋煮熟了，不仅能破坏抗生物素蛋白和抗胰蛋白酶，而且消化率可提高到 95%。因此，鸡蛋一定要煮熟了吃。

正如大家看到的那样，鸡蛋具有遇热凝固的特性和乳化性较强及发泡率大的特点，一般的蒸、煮、烧、炒、炸等烹调法，不会影响其营养价值。但鸡蛋不宜过度加热烧煮（即烧煮过老），否则会使蛋白质过分凝固、变硬，既破坏鸡蛋的营养成分，又影响人体对蛋白质的消化和吸收。根据鸡蛋的特点，鸡蛋因人而异更有益于人体健康。婴幼儿吃蒸鸡蛋羹，比其它食用方法好；老年人以吃荷包蛋或鸡蛋羹为宜；孕妇、病人味觉相对降低，以冲蛋花、蒸蛋羹、汤食用为好。油炸荷包蛋或用油煎、炒鸡蛋，虽然味香能刺激食欲，但高温炸、炒会破坏营养成分，且过于油腻不易消化，对脾胃虚弱、消化功能不良的人不利。

从平衡营养角度考虑，鸡蛋含维生素 C 较少，因此，鸡蛋最好和含维生素 C 多的食物和蔬菜一起食用，以提高营养价值。若将鸡蛋与黄豆制品，特别是冻豆腐调配混食，不仅能提高黄豆蛋白的效价，而且有利健康。如果将鸡蛋与牛奶调食，即能改善风味，增进食欲，又可弥补单独食用牛奶缺乏矿物质的缺点。

吃鸡蛋除了注意混食搭配外，还贵在量少次多。那种偶尔一顿吃几个，企图急补的做法，既不利于营养吸收，又造成浪费，还会引起消化不良。蛋黄富含脂肪和胆固醇，因此，血脂代谢紊乱的人、心脏病患者、血管硬化的病人以及中、老年人宜少吃蛋黄。蛋白可促进肝功能的恢复，因为蛋氨酸含甲基，能在体内合成胆碱，胆碱对防止脂肪肝的形成有良好作用，故肝炎病人宜多吃蛋白。肾炎病人发病期不宜食鸡蛋，以免蛋白代谢产物尿素增加，使病情加重。

值得提醒的是，鸡蛋是发物，凡皮肤生疮化脓者宜少食或不食鸡蛋，以免炎症加剧。脾胃虚弱、胃脘胀满、舌苔厚腻者，亦要少食鸡蛋，以免闷满不适。

夏日饮水

人不可一日缺水，水是人体赖以生存的重要物质。它占人体总重量的 50% ~ 80%，人体的一切生理活动都要靠体液进行调解。据生理学家研究测定，一个健康人每昼夜要分泌各种消化液，譬如：唾液、胃液、肠液、胆汁、胰液等达六升之多。消化液中含有大量消化酶，食物在消化酶的作用下才能消化吸收，变成人体所需的营养物质。如果缺乏水，消化就要受到极大的影响。血液是人的生命之河，如果没有水，这条生命之河就会干涸。

此外，水的另一个重要作用是调节体温。人体除了通过辐射、对流、传导等方式进行散热外，出汗还能散失过多的热量，使人的体温趋于平衡。盛夏酷暑，当外界温度接近或超过人体温度时，皮肤辐射和对流散热就失去作用。这时，唯一有效的就是靠汗液的蒸发散去大量的热能。人体每蒸发一升汗水即能散去 600 千卡热量。炎热的夏日每日每人每昼夜可排汗 10 升左右。如果没有汗水起调节作用，人的体温恒定就无法维持，就会给人带来难以想象的后果。生理学家算过一笔帐：生活在热带的人，为了调节体温适应热环境，一生大概排汗 70 ~ 100 吨，足可装满 25 ~ 30 辆载重 3 吨的卡车。

水还起着润滑作用。人进食时口腔内要用唾液才能下咽，关节活动要靠关节腔内的滑液，眼球转动要靠眼液润滑等等。体液正常的人皮肤润泽而有弹性，体态丰满，人有精神。如果缺少水分，皮肉会干瘪，面容显得憔悴，甚至眼窝塌陷，一派病态。看来，水与人的健康、健美也关系密切。

健康人每日约需水 2.5 升左右，劳动或运动时则需要量更大些。人体所需的水除了从一日三餐中摄取 1000 毫升左右外，还要从饮料中获得 1200 毫克左右，剩下的 300 毫升是糖、脂肪、蛋白等在氧化过程中产生的。人体对水的摄入量与排出量要保持相对平衡，才能保证身体健康。进入人体的水经过利用，排出体外的约 1500 毫克，以出汗、呼吸、大小便排的约 1000 毫升。支出多摄入少，人体就会处于缺水状态而影响正常的生理活动。反之，会出现水潴留现象，发生水肿。因此，饮水也应象吃饭一样，每日喝几次，每次一大杯，定时定量。切勿不渴不喝或渴急暴饮，儿童和青少年尤应避免这种做法。一般来说，当感到口渴时，身体已处于缺水状态。此外，还要养成晨起后的饮水习惯，以及时补充一夜体液的消耗，至于喝什么水好？这与每个人的生活习惯有关。成年人可喝些茶水，因茶叶具有兴奋神经、心脏和平滑肌的作用，还可利尿。饮茶后排尿实际上是一种极好的“内洗”过程，对促进新陈代谢很有好处。但晚间不宜饮浓茶，以防影响睡眠。儿童青少年可饮用白开水，夏日出汗过多时可稍加一点盐。

民间素有“白开水最养人”的说法。现代观测证明，常喝白开水可提高血红蛋白水平，加速新陈代谢，并有预防上呼吸道感染的作用。至于各种饮料，可适当饮用，但不宜太过。特别是不要让孩子过多饮用汽水，因为汽水等饮料喝得过多，不仅会冲淡胃液影响食物的消化，而且大量的碳酸对于胃粘膜也是一种不良刺激，甚至会打乱孩子的饮食节律、影响正常饮食和营养。另外，不要喝生水，自来水虽经过净化消毒，但在供水过程中难免会受到污染。高层建筑的自来水多是先泵入贮水罐再供居民供用，安全系数更低。为防止传染，不乱用水杯也很重要。因此，夏季的饮水不仅要合理适度，更重要的是要科学。

运动与养生

从平衡学说谈体育锻炼

经过长期医学研究证明，人体自然衰退和患病根本原因，是人体生理、心理与外界环境失去平衡所致。所以，医学家认为人如果能在这三方面保持相对平衡，便可获得健康长寿。人体是个矛盾的统一体，如肌肉的收缩与放松，神经的兴奋与抑制，体热的产生与散发，食物在体内的同化与异化作用，体液的调节等等。这些生理、生化矛盾一旦失去平衡，人体健康就无从保证。所提到的心理平衡，不外乎是以下几方面。人类大脑中的下丘脑是情绪兴奋中心，又是调控各种内分泌腺活动的枢纽。不良情绪会直接刺激下丘脑，影响内分泌活动的平衡。例如，持久忧虑，易患消化性疾病；情绪过分紧张、愤怒会使肾上腺髓质激素分泌增多，心跳加剧，血压升高，血脂含量增加。相反，若下丘脑经常受到良性情绪刺激，就会促进内分泌腺正常活动，并能提高其功能。人体与外界环境指的是人体所处的自然环境和社会环境，即人是生活在不断变化着的自然环境（气候、地理等）和社会环境中的社会人。人除了必须保持本身的生理和心理平衡外，还必须适应自然环境和社会环境的变化，否则也会导致种种疾病。由于，生理、心理和环境三方面是相互影响，相辅相成。在实现这三方面的平衡中，体育锻炼起着积极的作用。众所周知，体育锻炼是科学的人体运动。这是由于它不单是运动器官的活动，而是全身脏器支援下的肌肉运动，同时全身脏器也得到了锻炼，提高了自身的功能。例如野生动物的体质所以比同类家养动物健壮，寿命比家养动物长，原因就在于前者经常运动，后者却很少运动。体育锻炼的另一个功能就是防病治病。这是由于它能恢复和提高各器官、系统的机能，增强机体对疾病的抵抗能力，起到药物所起不到的作用。例如，体育锻炼能加强机体对食物的同化和异化作用，避免体内热量过剩、脂肪积累，防止肥胖和脂肪肝；生化反应的加强可降低血液中的胆固醇和血凝度，加速备注血液流动，增加心脏和肺部的氧供应，有利于防治高血压、冠心病和脑血管疾病。体育锻炼还能有效地调整植物神经功能，使主管血管收缩的交感神经兴奋性降低，提高主管血管舒张的副交感神经的兴奋性，有降低血压的作用。运动还能加剧胃肠蠕动，促进消化吸收，有利于防治习惯性便秘和消化性疾病。再说，运动能加强人际交往，活跃情绪，不仅能提高机体适应自然环境的能力，而且能提高机体适应社会环境的能力。可见，体育锻炼在人类争取健康长寿的实践中有着极其重要的作用。

生物钟与体育锻炼

人体生物钟运转发生着周期性的变化，这一点越来越使人们接受。在生物钟的支配下，人体各器官的机能时而亢奋，时而平和，张弛交替，有条不紊。虽然运动着的器官随时都能为人体从事运动提供条件，然而，如果能参照生物钟运转的节律，在各器官处于最佳工作状态的时候进行体育锻炼，则能事半功倍，成效斐然。长期以来，清晨一直被人们公认为锻炼身体的大好时光，如今越来越多的运动医学家却对此提出了异议。理由是，这不符合人体生物钟运转的节律，早晨人体各器官的机能运动不处在适宜运动的最佳状态。不言而喻，运动首先需要能源，而人体提供能源的生物节律表明，早晨是肝脏中糖元含量的低谷，如果在这段时间从事体育锻炼，运动者的能源将主要靠脂肪分解供给。作为能源物质而源源进入血液的脂肪，由于机体不能有效利用其中的游离脂肪酸，致使血液游离脂肪酸浓度显著提高。过剩的脂肪酸尽管能为心肌活动提供能源，但它对心肌的毒性却可产生各种心律失常，甚至引起致命的心源性休克，使人猝然死去。可见，以脂肪作为晨练的能源，代价太大，得不偿失。最近研究发现，晨练还会增加冠心病发作的危险。美国有位学者在调查了四千名曾有心脏病史的病人后，证实上午九点钟发作心脏病的机率比下午一点钟要高三倍，清晨起床后几小时更是心脏病发作的“高潮期”。根据生理学推测，这主要同早晨血液粘稠，容易形成血栓，进而栓塞冠状动脉有关。为此，运动医学家们告诫有晨练习惯的中老年人，最好在运动前喝一杯糖开水。这样既可缓解糖元危机，使血液中的游离脂肪酸浓度不致过高，又可稀释血液，减少血栓形成的机会。同时还应减少运动量，避免脏器在不适应的情况下仓促“上阵”，超负荷运转。那么，根据人体生物钟节律，何时运动危险最少，收获最大呢？一些研究者认为，在一天24小时内，健身运动者最佳运动时间是下午后半段和接近黄昏的时间，因为大多数人在这段时间体力、肢体反应的敏感度及适应能力均处于最佳状态。人体在从事各种运动时，不会产生能源代谢紊乱和器官机能运转的超负荷现象。大量研究证实，同样的运动量，虽然早晨和傍晚都可以完成，但傍晚运动的人显得格外轻松。总之，人们通过人体生物钟运转的节律和大量的生理学指标上看，早晨不是健身运动者的“黄金时间”，人们不必非要在早晨进行运动。

晨练的科学

随着社会的进步，人们生活水平的日益提高，养生之道也越发被人们重视起来。早晨锻炼身体已成为城镇居民，青少年学生生活中的不可缺少的一部分，很多人经锻炼后都感到精神爽快、情绪高涨、精力充沛、朝气蓬勃。但目前也有人担心，由于大工业的高速发展，工业污染空气如此地厉害，尤其早晨更为突出，在这种环境下进行身体锻炼，是否有害于健康呢？对于这个问题，笔者认为对于晨炼的益与害必须进行具体的科学分析，以解除部分人的忧虑。

锻炼地点要有选择性

在一般情况下，清晨的空气是比较新鲜的。但如果能到海滨、公园、旷野、林区等空气新鲜的场所进行锻炼，会使人感到心胸开阔，情绪舒畅。然而这些空气新鲜的场所，空气中含有大量的负电离子，没有刺激性的化学污染物质，对身体锻炼极为有益。反之，在空气不新鲜的场所进行锻炼，空气中尘埃多，阻电子多，而且有害于人体的化学污染物的浓度也较高。所以，晨练时要有选择地去确定最适合锻炼的场所。以增进人的健康，达到锻炼的最佳效果。在选择锻炼场所时首先要特别注意远离工厂，尤其是化工厂以及正在排放浓烟的烟囱。其二便是在有风的情况下，应注意选择上风向。其三在锻炼时间的选择上，应尽量避免逆温出现的时间。

运动量要适宜，不能过于激烈

空腹锻炼是晨练的最大特点之一。由于空腹体内的营养物质必缺乏，锻炼时机体必然要释放一定数量的能，以供机体运动时的需要。过于激烈的运动锻炼，将使体内贮备的糖大量消耗，久而久之可发生低血糖症状。如若参加运动量不大的锻炼，譬如走跑交替或慢跑 1000~1500 米，30 分钟远足活动，打太极拳，练气功等都不会引起明显的低血糖反应或影响胃肠的功能，以及久之发生的胃炎可能性。因此，晨练时间应以不超过 45 分钟为宜。运动量应适宜，严禁过于激烈。

结合健康状况，要因人而异

绝大部分的人晨练后都有一种轻松和愉悦感。没有任何饥饿感，并且能习以为常。但也有一些人在空腹锻炼时就感到心脏或胃部不适当感到空虚，而食些东西再练就没有这些不良症状，象这些人完全可以在晨练前喝点液体流食或其它食物。对于平时在空腹锻炼过程中有胃痛症状的人，锻炼前可少量食些食物，然后再进行锻炼，平日有憋气、胸闷等心脏病的人在锻炼时宜进行低强度的，速度缓慢的行走，慢跑等有氧练习。而不宜进行大强度，速度急促的短距离运动。有糖尿病的人在锻炼前为防止运动中出现低血糖，可喝点牛奶，豆浆后再进行锻炼。在怀疑感冒和已有感冒症状时，必须停止晨练，以免加重病情。

清晨饮水与早锻炼

据国外调查，晨饮凉开水对身体健康大有益处。一位研究者曾对5年晨饮凉开水的460名65岁以上的老人进行统计，80%以上的老人面色红润，精神饱满，牙齿不松动，也没有得过大病。实践证明，每天早晨锻炼前，先用凉开水或淡盐水漱口，然后再适量喝一些，就能收到祛病强身、延年益寿的功效。那么，其奥秘何在呢？

- 第一、人体经过一夜的睡眠，胃和小肠中贮存的食物，该消化的消化了，该吸收的吸收了，不被吸收的东西几乎送到了大肠，这时，胃和小肠基本上都已排空，喝了水以后，排空的胃肠就被洗刷一遍，使胃肠十分清洁干净，这就大大有助于当天吃进去的食物更好地消化和吸收。
- 第二，晨饮凉开水。因腹中空空，水在胃中停留时间短，能迅速进入肠道，尔后被肠粘膜吸收进入血液中，可使高浓度血液稀释，促进人体的新陈代谢，增强肝脏的解毒能力和消化道的排泄能力，还能增强人体的免疫功能。
- 第三，清晨饮一杯凉开水不仅有润喉、醒脑、防止口臭和便秘的作用，还对咽炎及某些皮肤病有一定的疗效。
- 第四，清晨起床后饮杯水，还有助于排便。排便动作固然与神经中枢的控制有关，但粪便中所含的水份多少，与排便的难易度密切相关。常饮水的人，尤其是坚持清晨饮水的人，由于肠胃每天得到洗刷清理，粪便不会淤积干结，不易发生便秘，这是很多长寿者的共同经验。
- 第五，人到中老年，体内固有的水份逐步减少，可出现生理性失水现象。不爱喝水的中老年人皮肤显得干燥，皱纹可能出现得早而明显。由于皮肤显得干燥，分泌减少，皮肤的抵抗力减弱，皮肤上的菌易于活动孳生，因而也容易引起疖、肿等皮肤病的发生。而坚持清晨饮一杯凉开水，可滋润皮肤，减轻或推迟皱纹的出现。从而有美容的效果。
- 第六，清晨饮一杯盐开水，比饮凉白开水对人体的作用更大一些，它除了有和凉白开水同样的洗刷肠胃的作用外，所含的盐份对口腔和肠胃还起到一定的消毒作用，对预防口腔，胃肠疾病和呼吸道疾病，更为有益。值得一提的是，早锻炼也不宜过于剧烈，只在饮水后散散步、打打拳或做其它轻微体育活动，时间宜在15分钟左右，活动后休息片刻再进餐。

锻炼后不宜立即大量饮水

在夏季运动时，人体散热主要是靠汗蒸发，调解人的体温。据有关人士测定，每蒸发一克水，能带走体内 6000 千卡热量，由于夏季较炎热再加上运动，人体大量出汗而引起体内缺水。因此，需要及时补充足够的水和盐分，以维持人体的正常代谢。但饮水时一定要注意运动后不要立即大量饮水，最好是休息一刻钟后再少量多次地饮用。运动后立即大量饮水对人体有三点之害处。一是机体代谢旺盛，体内积热较多，大量饮水会增加排汗量，使体内盐分损失更多，口渴感将更强；二是加重心脏和肾脏的负担；三是大量的水进入胃中会冲淡胃酸，影响消化功能和食欲，同时会使细菌突破胃的“屏障”进入肠道，引起肠道疾病。此外，锻炼时出汗多，盐分损失大，运动后应适量饮用淡盐水，以补充体内的盐分。

剧烈运动后更不宜大量喝冷饮。激烈的运动可使人的体温暂时上升到 39℃，甚至更高。这时大量喝冷饮犹如在烧红的铁锅里倒入一瓢冷水，对消化道的冷刺激极强，会引起消化道剧烈蠕动，导致腹痛，腹泻。同时，冷热的强烈变化会使胃血管突然收缩，长此以往就会导致有的消化吸收功能失调，引发消化不良等多种疾病，过冷的强刺激还会引起喉咙疼痛，声音嘶哑等。

运动后何时进餐为好？

从人体重量学的角度讲，运动后匆匆进餐是不利于健康的，而应当有一定时间的间隔。

剧烈的运动中，人体中的血液分布情况发生改变。由于肌肉的剧烈活动，肌肉中毛细血管开放的数量比平时高出 20—59 倍，单位时间流过肌肉的血流量大大增加，这样，有一部分流经内脏器官的血流供应，使消化道蠕动过程减慢，消化腺的分泌减少，消化吸收的过程减慢。当运动刚结束时，由于肌肉中的代谢产物还需要及时的清除，肌肉毛细血管开放仍较多，因而需要经过一段时间，才能逐步恢复对消化系统的血液供应，也就是说，运动后还需要经过一段时间，消化系统才能恢复正常的功能。

从神经调节方面来看，内脏器官受交感神经与副交感神经的双支配，在进行运动时，交感神经的活动加强，心肺功能增强而消化功能减弱。锻炼结束后交感神经的兴奋性开始减弱，副交感神经的活动开始增强，但是由于这些减弱或加强的变化是逐渐的，需要一个过程，所以在运动后，由于交感神经仍旧处于高度兴奋的状态，消化功能仍然较弱，这时如果马上进食，就容易引起消化不良，因此运动后休息一段时间才去进餐，这样有利于健康。

那么运动后多长时间后进餐呢？这就要看运动量的大小和运动强度的大小而定了。一般说来，如果是参加运动量很大的训练或比赛，在这期间可以补充一些饮料。若运动量和运动强度不大，如一般的课外锻炼，大约休息 20 分钟左右，等到呼吸和心率等平复下来后，就可以去进餐了。

健身、散步、乐趣

散步是一种简便易行且行之有效的运动养生法。俗话说得好：“晨起三百步，不用上药铺”，“饭后稍息百步走，人能活到九十九。”现代医学表明，散步可以使全身关节筋骨得到适度的运动，加之轻松自如的情绪，使人气血流通，经络畅达，利关节而养筋骨；畅神志而益五脏。据研究，每天坚持定量的步行锻炼，对人体各个系统及新陈代谢都有良好的促进作用，能提高机体的抗病能力。散步时人体血液循环显著加快，大脑供血量增多，因而思维效果比较好。故养生学家们向有“百练不如一走”之说。众所周知，散步可以防治多种疾病，诸如神经衰弱、冠心病、肥胖症、糖尿病、消化不良等，还能消除疲劳、延年益寿。据记载，宋代著名文学家苏东坡晚年被贬南粤，时60岁不到却已“形容憔悴，老态龙钟。”他居粤期间，每天坚持月夜郊外散步，爬山登坡，倾听风声虫鸣。半年之后，他就恢复了健康，精力充沛地从事创作，写下了不少名篇。

散步虽任何人随时随地皆可行之，但必须掌握一些要领方可收到养生防病的效果。其主要要领有以下几点：1.散步前应使全身放松，适当地活动肢体，调匀呼吸，平静而和缓，然后再从容散步。养生学家称，全身放松是增加散步锻炼效果的重要步骤，倘若身体拘束紧张，就达不到锻炼的目的。2.散步时宜从容和徐缓，不宜匆忙，更不宜使琐事充满头脑；步履宜轻松，有如闲庭信步。这样，周身气血方可调达平和。唐代医学家孙思邈指出，“行不宜疾”，始能收“气血畅达，百脉流通，内外谐调”之效。3.散步宜循序渐进，量力而行。清人曹廷栋撰的养生专著《老老恒言》写道：“居常无所事，即于室内时时缓步，盘旋数十匝，使筋脉活动，络脉乃得流畅。习之既久，步可渐致千百。”4.坚持不懈，持之以恒。日久天长，自然有效。以为散步十天半月便能见效的想法是不切实际的。至于散步的时间和形式则可灵活掌握，不必拘束。清晨散步，空气清新，可调气养精神。饭后稍息30分钟再散步，可健脾消食，古人云：“食毕须坐卧，稍畅而步行。”饭前散步亦有益处，医书云：“先行一百二十步，多者千步，然后食之。”可治消渴症。睡前散步，可使心神宁静，睡得舒适。散步的形式可与其他活动结合起来，如漫步观赏花卉，结伴漫游，访贤问友，步行参观展览，或登山涉水。乘雅兴安步当车，既可锻炼身体，又可增加乐趣和见闻，可谓一举两得。

夏天运动须注意什么

古人有“冬练三九，夏练三伏”的先例，要想有一个健壮的身体，锻炼需要长期的坚持不懈，炎热的夏天进行运动要充分地考虑环境因素及注意身体的感觉，不然反而达不到锻炼的目的甚至会伤害机体，使机能水平下降。

首先，在夏季高温的环境下运动，补充体内的水分是非常重要的，人体在运动时，体内的代谢水平比安静时高 10~20 倍，代谢产生的热能，一部分被肌肉及内脏器官消耗，大部分则转化为热能向体外散发，这时就会大量地出汗，汗的成分中 98—99% 是水。因此大量排汗就会使体内的水分散失，当丢失的水分占体重的 4—6% 时，人的运动能力就明显下降，如果再坚持运动，可能就会引起脱水而致死。同时排汗的过程中，汗液带走了大量的无机盐，其中大部分是 Na^+ 离子，大量丢失无机盐，会使机体的内环境受到破坏，造成机体内新陈代谢的失调。但如果补水呢？有的人运动完就一口气喝了几大杯的水；有的在开水中加糖或盐。其实，夏天运动补水也有一定的学问，一般原则是补充丢失水分的量即出汗量，简单的办法是在满足解渴的基础上适当加饮一些，切忌暴饮。过量的水贮留在胃里会使人感到不适，还使血液稀释，血容量增加，加重心脏的负担。如果加糖，最好糖的浓度以 2.5% 为宜；加盐，水中的浓度以 0.1% 为宜，但如果运动时间不超过半小时，用凉开水就行。

其次，要注意运动的时间，长时间在高温下运动，会引起中暑和痉挛。太阳的暴晒，会使身体表面的温度升高，引起痉挛，首先发生在小腿肌肉，1—2 小时后，腹部，上臂肌肉也会痉挛抽搐，这时应该立即停止运动，并走到荫凉处，慢慢做放松动作，再饮足够的水。如果发生中暑，出现完全无汗，严重精神混乱，不辨方向，呕吐，腹泻，高烧成休克，就应该马上送到医院急救。

春天适当的运动可以使人保持充沛的体力，但不要进行力竭性运动，最好在通风荫凉的室内运动，切忌在中午时分运动。

冬季长跑宜于青少年身体健康

对于青少年朋友们来说适度的进行冬季长跑活动，不失为增强体质、提高生理机能，锻炼意志品质的一种更为有效的方法。它的益处就在于以下几类。

一、改善心血管系统机能，预防心血管疾病。据调查，普通人心脏重约300克，心脏容积为600~700毫升左右，通过长跑锻炼，心脏重量可增加到500克，心脏容积可达1300~1400毫升，心肌力量增强，泵血功能得到改善，每搏输出量明显增多而泵血次数相应减少，然而这种相应的减少，可使心脏得到充分的休息，延长心脏的寿命。

二、增强呼吸肌机能。长跑锻炼能增大肺活量，提高机体吸氧能力，满足人们从事体力和脑力劳动时对氧气的需求。检验表明，人体处于安静状态时，不长跑的人每分钟呼吸为12~20次，肺活量3500~4000毫升。经常长跑的人每分钟呼吸为6~12次，肺活量可达7000毫升以上。

三、能提高体温的调节功能，预防感冒。冬季在室外长跑、冷空气能刺激大脑体温调节中枢，反射性地加快新陈代谢，提高人体对外界冷热刺激反应的灵敏度，增强机体御寒和免疫力，防止伤风感冒和其它呼吸道疾病的发生。

四、消除多余脂肪，保持体型健美。冬季，人体热量消耗比夏季少，容易发胖。而长跑时消耗的能量主要是脂肪，经常长跑即可消除体内多余的脂肪，达到减肥健美的目的。

此外，冬季长跑还能锻炼人的意志和毅力，对有骄娇之气的人来说，长跑不失为一剂“治病”良“药”。青少年朋友们请您们尽快投身于这场冬季有意义的健身长跑活动中去。把你们的身体练的更棒，更结实。

健身运动也有“度”

尝到体育锻炼甜头的人，运动的劲头往往会越来越大，乃至越过自己所能负荷的“度”，酿成悲剧。于是，运动医学界提出：健身运动也有度。《跑步全书》的作者费克斯猝死在跑道上，使美国的跑步热骤然降温。人们大概从中悟出了一个道理——健身运动也有“度”！于是，一项没有必要“和自己过不去”，轻视输赢的运动——“轻体育”逐渐兴起。运动者可无拘束、轻松愉快地进行自己喜爱的运动。跑步可快可慢，运动量有大有小，随心所欲，绝不“劳其筋骨”，气喘吁吁。生命在于运动，而运动一旦越了运动者体能的界限，就会出现“过度”的麻烦。这种麻烦除了对肌肉、肌腱、关节和内脏造成损伤外，更主要的是可能使机体内分泌系统发生连锁的不良反应。据运动生理学家研究，苛求运动量越大越好的人，在进行激烈运动后，体内某些激素的分泌量随之下降，会“株连”免疫系统，导致“负性”反应。由于“负性反应”的影响，在运动1—2小时内，血清里的某些免疫球蛋白会突然消失。就是说，它们在人体最需要免疫的时候，当了“逃兵”。此外，机体的免疫屏障作用在2—4周内不易恢复，出现高免疫风险期，以致运动者易感染各种疾病。由此可知，一旦走向运动量越来越大，抵抗力越来越小两个极端，后果是不堪设想。经常运动的人每每有种“欣快”感，这大概是“甜头”之一。一位医学心理学家说，这种“甜头”是运动时大脑分泌的一种能使人“愉快”的化学物质所“酿造”的。一旦终止运动两天，这种使人愉快的化学物质便骤然减少，致使运动者可能产生内疚、抑郁、易激动和焦虑不安等症候群。这是因为，运动者在运动中总是鼓励自己运动的时间越长越好，运动量越大越好所造成的心身反应。一旦运动停止，随着大脑产生“愉快”物质的量的锐减，人们便急不可耐，症状丛生。这就是学者们新近提出的“运动成瘾”症。运动一旦成瘾，人们就不得不着迷于某种运动，锻炼时间和运动量往往越过自己所能负荷的“度”，天长日久，便会积重难返，自食“过度”负荷运动的苦果。一位哲人说过：“真理爱它的界限，因为它在边界上遇到了美”。愿这个哲理为健身爱好者借鉴，还是量力而行，避免招来“过度”的麻烦。

“走”向健康

一项古老的健身运动——走步，正风行于西方发达国家。有人这样总结近 30 年来在西方青年人中出现的各种“热”：如果说 60 年代是赌博热，70 年代是吸毒热，80 年代前期是跑步热的话，那么，进入 90 年代则是走步热了。走步热的兴起，引起了一些运动学家和医学家的关注，他们甚至认为：“逐渐风行的走步活动，已使传统的跑步、骑自行车、爬山和游泳等项运动为之逊色了。”人们所以如此推崇走步，以至达到“热”的程度。可见，人们从走步之中受益不浅。走步是一种有氧运动，既无猝死之虞，又能增强心血管的功能。从事跑步或其他较大运动量的活动时，因耗氧量过大，心肺功能难以满足机体各器官的氧耗，热必入不敷出，出现无氧代谢。这对有心脏病或有潜在心脏病的人是很大的威胁，容易发生心力衰竭、心绞痛、心律失常、甚至诱发猝死。走步则不然，可快可慢，量力而行。由于走步时呼吸不过于急促，心率在 110/分左右，心肺一般都能从容地进行氧气和二氧化碳的交换，使各组织器官的活动始终在有氧环境下进行代谢活动。因而较少发生运动意外。走步会引起机体有节制、时间不太长的低频率大幅度振动，对血管平滑肌有一定的“按摩”作用，能促使血管更有力地收缩和舒张。这种大幅度的振动和对血管的“按摩”作用，能防止胆固醇在血管壁的沉积，并能加速对已有沉积物的冲刷。再有，因走步的冲击力较弱，不会损伤关节和大脑。走步没有跑步时体重对膝关节和踝关节那样大的冲击力，不会造成关节损伤。因此，对为减肥而进行运动的胖人来说，走步的减肥效果比较好，且较少发生损伤性关节。这是因为，走步时身体移动的速度较慢，地面给予两足的反作用力较弱，加之便于充分发挥脊椎骨生理弯曲的减振功能，使地面的反作用力不易传向大脑，引起大脑的振动，因而有利于保护脑的功能。轻快的散步能加快血液循环，使人精神轻松愉快、思维活跃，引发出灵感的火花。另外，走步不象有些运动那样精神紧张，担心碰着人或器械，因而也有利于保持思维的连贯性。英国小说家狄更斯每天步行 30 多公里，使自己进入创作的“临战状态”，然后才伏案疾书。德国诗人歌德晚年所有的作品都是在踱步中口授写成的。他说：“我思维中最珍贵的东西和表达思想最好的方法，是在我行走时产生的。”目前西方有句格言：“散步出智慧”，看来此话一点也不夸张。难怪有人说散步是文人墨客强身健脑，活跃创作的“职业运动”。不言而喻，走步是老少皆宜的健身运动。这是因为，它安全、轻松、无需训练并行之有效。一位运动生理家说：“今天，步行绝不应认为只是人体空间移动的手段，更主要的是使人得以长寿健康、精神饱满和情绪平衡的重要手段。”迈开您的双脚走起来吧，它将使您“走”向健康。

减肥与运动

眼下，减肥成为了一个时髦的词儿，报纸上，杂志上，电视广播中“减肥”更是一个热门的话题。一些人为了减肥，特别是一些女青年为了追求苗条的体形，甚至好几天不吃不喝，或者玩命似的进行运动，这一些不科学的减肥方法对人体的健康造成极大的危害。大家所熟知的美国著名流行音乐歌手卡蓬特就是因为为了减肥而长期饮食不足，运动过度而最后导致红颜早逝的，实在令人可惜。

那么，怎么样才算科学的减肥呢？怎样运动才能达到最佳的减肥效果呢？

首先，我们必须对肥胖这个概念有一定正确的认识，生活中，人们根据经验，从面容和身体外形来判断某人的肥瘦，这有一定的可靠性。营养学上把人体内的脂肪过多称为肥胖。男子脂肪超过 15%，女子超过 30%为肥胖。由于机体脂肪以外其他成份量的变化很小，一般情况下引起体重变化的因素主要是脂肪，因此通常就以体重的变化反映体内脂肪的多少，评定人体是否肥胖。一般认为，超过标准体重的 10%为超重，超过 20%为轻度肥胖，超过 30%为中度肥胖，超过 50%为重度肥胖。目前我国还没统一的标准体重的数据。较通用的计算公式如下：

成年：男性 标准体重 (KG) = 身高 (CM) - 105

女性 标准体重 (KG) = 身高 (CM) - 105

用体重来评价肥胖的方法虽然简单，但还是较粗略，并可能有误。因为在某些特殊情况下，体重与脂肪并不成正比关系，如肌肉发达者，体重可能“超重”，但体内脂肪并不多，这是“假性肥胖”。而一些骨骼较小者，体重虽然不超标准，但体内脂肪可能较多，叫做“隐性肥胖”，所以评定肥胖程度，除体重之外，还需参考皮下脂肪的厚度，才能全面衡量是否肥胖。目前，在科研中用的多的是体密度法（也叫水下称重法或称体容积法），它是利用物理中的阿基米德原理，称量并计算全身的体脂，这种方法是当今评定脂肪多少和肥胖的最准确的一种。

目前世界各国减肥的方法很多，如饮食减肥法、运动减肥法、药物减肥法、气功、针灸按摩减肥法、行为减肥法、手术减肥法等。其中运动减肥法是深受人们欢迎而行之有效的一种好的方法。

运动能增加能量消耗，是造成机体热能负平衡的一种手段。此外，运动还作用于神经内分泌系统，使之改善对脂肪代谢的调节，促进脂肪的分解，减少脂肪的合成。如运动的肾上腺素分泌增加，释放脂解激酶增加，从而使甘油三酯的水解过程加强。运动还同时使胰岛素的分泌减少，从而抑制体内脂肪的合成，促进脂肪的分解。运动可使血液中游离脂肪酸和葡萄糖利用率增高，一方面使脂肪释放大量的游离脂肪酸，细胞缩小；另一方面，使多余的葡萄糖被消耗，不转变为脂肪，减少异生脂肪的聚积。

但是，不是任何运动都能减肥，必须讲究科学性，符合下面的条件，才能达到最佳效果。

一、运动时，以中等负荷强度为宜。以心率计为每分钟 110—130 次。强度过大，能量消耗是以糖为主，此时反而抑制脂肪组织中脂肪酸的释放，肌肉氧化脂肪和能力也较低。而负荷强度小，机体热能消耗不多，达不到热能负平衡，起不到减肥作用。

二、运动要持续较长的时间，中等强度运动时，开始阶段不是立即动用脂肪，因为从脂肪库释放出脂肪并运到肌肉，需要一定时间，一般至少 20 分钟。因此，消耗体内脂肪的运动持续时间至少在 30 分钟以上。1—2 小时更好。

三、要经常运动。经常运动可使体内神经内分泌系统，以及酶的活性等生理生化过程发生一系列适应性变化，使骨骼肌氧化脂肪酸和酮体的能力加强，这有利于消耗体内的脂肪，所以要减肥，必须做到持之以恒。

运动前做好准备活动

准备活动在英文中叫做“Warm—up”，意思是热起来，因此也有人把准备活动称为热身运动。顾名思义，准备活动也就是在运动前把身体热起来，这就象是在使用有些机器时要事先预热一样。人在未参加剧烈运动前，身体处于相对安静状态，大脑皮层神经细胞的兴奋性比较低，运动器官及内脏器官的活动能力还没有动员起来，人体处于这种状况，是不宜参加剧烈运动的。

准备活动能够使肌肉，肌腱里的肌梭和腱梭不断产生冲动，继而通过传入神经把冲动传到大脑皮层，使大脑皮层神经细胞渐进兴奋起来，并且提高到一个适宜的水平，从而加强各种神经中枢之间的密切的协调的联系，迅速准确地调节和支配人体各器官系统的活动，充分发挥它们的活动能力。

我们知道，肌肉是直接产生运动的器官，肌肉的运动是受神经支配的，由大脑皮层运动中枢传出来的兴奋要经过脊髓前角的运动神经元。然后再通过神经纤维达到骨骼肌。而内脏器官是受植物性神经系统支配的，兴奋由大脑皮层传出后，需要经过皮层中枢，最后才能到达所支配的内脏器官。生理学研究指出：植物神经系统传递兴奋的速度比运动神经慢。这就决定了当运动神经迅速提高其机能时，植物神经所支配的内脏器官还处于相对静止状态，这就是内脏器官所表现出来的惰性，若不克服就剧烈运动，植物性神经系统和内脏器官机能一时满足不了剧烈运动时的需要，运动机能与内脏机能之间就会出现失调。这就是突然的剧烈运动会造成出现心慌、呼吸困难、四肢无力、恶心、动作失调等现象的原因。

通过准备活动，可以预先克服内脏的生理机能惰性，能提高中枢神经系统的兴奋性，使全身的血液循环加强，肺的呼吸能力提高，全身的物质代谢水平增高，人体的应激能力也相应提高。肌肉的粘滞性减小，肌肉、韧带的柔韧性、弹性加强。准备活动后，关节软骨增厚，关节腔中分泌的关节滑液增多，关节的活动幅度加大。这不但有利于提高运动能力，而且能够预防运动创伤的发生。

那么怎样进行准备活动呢？一般说来，准备活动分两种，一是一般性的准备活动，二是专门性的准备运动。一般性的准备活动指的是做一些适应性的活动，如拉拉韧带、慢跑等，或是根据运动项目的特点，着重活动某一部位，而专门性的准备活动指的是在正式训练或比赛前事先练习所从事的活动项目，如篮球比赛前进行上篮、运球等练习，专门性练习后技术动作的协调性增强，如准备活动时进行投篮的专门性练习活动后，投篮的命中率将大大提高。

通过准备活动，能使运动员自我感觉良好、呼吸加深加快、心脏收缩快而有力、动作反应敏捷、注意力集中、技术动作发挥好、运动欲望增强，并且能够防止运动性伤病的发生。

另外，做准备活动时，还有量的问题。一般说来，准备活动的量及强度，与正式运动比应较小，以免由于疲劳影响成绩。根据对各种项目的准备活动的调查发现，项目差异和个体差异都很大。每个运动员可以根据项目特点、个人习惯，季节气候及赛前状态，编制适宜的准备活动。通常以微微出汗及自感已活动开始为宜。

运动后做好整理活动

运动后做一些整理活动，这是为大家所熟悉的。

运动时，人体的各组织器官的功能加强，如心率上升、呼吸加快加深、血液循环加快等。人体的新陈代谢过程加快。这些变化并不能随着运动的停止而停止，而是要经过一个逐渐恢复的过程，这就好像汽车在飞快行驶时不能马上停止的道理一样，如果来一个急刹车，汽车的零件容易发生损伤，人体在剧烈运动时马上停止，身体也会受到损伤，甚至发生重力性休克。比赛中，特别是在短跑中，有一些人跑完后因为很疲劳、就站在那儿不动，只顾大口的喘气，结果腿一打软，晕倒在地，这就是发生了重力性休克。为什么会发生这种情况呢？因为人体在运动时，大部分血液都在四肢的肌肉中，肌肉的不断的收缩与舒张，能够挤压血液，使血液回流心脏，血液循环通畅。若这时突然停止运动，肌肉的收缩与舒张减弱，就不能挤压血液回流，结果大量的血液瘀积在四肢，特别是在下肢里，脑部的血液相对减少，容易发生暂时性的脑缺血，缺氧，从而引起头晕、头痛、面色苍白、恶心、呕吐、心慌、气短、出冷汗、四肢酸软，甚至突然晕倒在地上。

另外，人体在进行剧烈的活动时，能量物质的氧化是需要大量氧气的，若运动量过大，氧气的供应量跟不上，机体只好在无氧的情况下活动，如糖的无氧酵解供能。这时机体欠下的氧债是在运动后的恢复期未偿还的，若是剧烈运动后做些整理活动和深呼吸运动，有助于氧债的偿还，使心跳、呼吸逐渐平静下来，减轻气喘的感觉。另外，在剧烈运动中，机体产生大量的代谢废物，进行整理活动，有利于更快地消除或排泄掉这新代谢废物，防止疲劳的发生。

整理活动还有一个作用，就是能使肌肉在紧张的运动后。得到放松和伸展，克服肌肉紧张和动作发僵，使肌肉的力量及早得到恢复。

运动后的整理活动，可根据不同的项目而采用不同的方式，如跑步后的整理活动是跑到终点后再继续慢跑一会儿，做做深呼吸运动或徒手操；游泳的整理活动是游到终点再慢游一段，扭扭腰，转转身，搓搓身体上的肌肉皮肤做几口深呼吸。

总之，整理活动就和准备活动一样，是整个一段运动过程中不可缺少的一个重要组成部分。

运动能使你变得更聪明

为什么运动能使人变聪明呢？重量学家经过实验研究发现，运动能增大大脑皮质的沟回，使它的表面面积扩大，而且能增加大脑的重量。大脑活动的基本过程是兴奋与抑制的交替，人在运动时，管理运动的脑细胞经常处于快速的兴奋和抑制的交替过程，经过千万次这样的锻炼，它的调节功能，反应的速度，灵活性和准确性便得到提高。据试验“乒乓球运动员打乒乓球前的反应速度为 0.09 秒，打乒乓球后的反应速度为 0.07 秒，怪不得美国加利福尼亚大学的教授琴森指出：测定一个人的脑细胞的反应速度，就可以看出他思维速度和智力的高低。实践证明，体育锻炼是提高这种能力的重要措施。

另外，大脑对身体的运动和感觉是对侧支配的，左半球大脑支配右侧身体的活动，右半球大脑支配左侧身体的活动。两半球又有密切的神经联系，互相配合，互相促进。一般人的右手右脚活动多，大脑左半球就发达。而左撇子的人左手左脚活动多，他的右侧半球就发达。大脑皮质的分工非常精细、左半球管理计算和语言，右半球管理空间和音乐。平时不是所有的神经细胞在工作，有一部分处于休息状态，只是在参加体育运动和思考问题时才出来工作。如果经常参加体育运动，就能把这些脑细胞的积极性调动起来，更好地发挥他们的潜力。至于运动能使大脑进行积极性的休息，运动结束后，能使人更加清醒爽快，大家都有这方面的体会。

还有，体育运动能使脑子里的化学物质内啡肽和脑啡肽释放出去，参加到代谢中去，起到增强理解力和记忆力的作用，使人更聪明，学习和工作的效率提高。

运动和疲劳

疲劳是指人体在持续一定的工作或运动后出现的工作能力暂时下降的状态，机能下降的意思是指不能维持特定的或正常状态时完成的工作或运动活动。例如最大肌力降低，最大速度下降以及跑步坚持不下去等等。

疲劳出现时，体内可发生各种各样的变化，是一种防御性的生理反应。是一种暂时的现象，经过适当的休息或调整即可消除。

人体为什么会发生疲劳呢？关于疲劳产生的机制，目前有如下几种学说：

1、中枢神经失调说，这种学说认为，人体连续的工作或运动，可使大脑皮层的兴奋过程与抑制过程之间的均衡性遭到破坏，造成过度兴奋或过度抑制，破坏了原有的动力定型，导致皮层下功能发生紊乱，从而引起各器官系统的功能失调，是一种神经官能症。这种学说能够很好地解释因为训练过于紧张或学习工作用脑过于紧张而引起的精神上的疲劳。

2、能源物质消耗学说：机体在运动或工作时，各种能源物质的消耗比安静时有所增加，而且工作量越大，持续时间越大，其增加幅度越大，随着糖、脂肪、蛋白质等能源物质的消耗和体内维生素含量的下降以及无机盐，水份的减少，因而机体不能继续胜任工作，有的学者称之为“能源枯竭的疲劳”这种学说对于长时间大运动量的运动如马拉松比赛后产生的疲劳能作很好的解释。

3. 疲劳物质蓄积学说：人体在进行短时间大强度的剧烈无氧运动时，氧供应不足，能量释放由糖的无氧酵解过程完成。此时，代谢产物和乳酸、尿酸、尿素、肌酐、肌酸等作为疲劳物质在体内大量蓄积，使肌肉活动产生障碍，产生疲劳，这就是为什么短时间大强度的运动，速度和力量不能维持较长时间的原因。

4. 机体内环境变化学说：长时间的激烈运动使机体内部环境物理化学变化的稳定性发生改变，致使皮层下中枢协调机能紊乱，引起某些内脏器官的机能改变，效率低下，而出现疲劳。

疲劳可分为以下几类：1、肌肉疲劳：表现为肌力下降，肌肉收缩时间和松弛时间延长，严重影响肌肉的快速协调动作。肌肉疲劳的，还可能出现僵硬，肿胀和疼痛等感觉。2、神经疲劳：表现为大脑皮层机能低下，如反应迟钝，判断失误，注意力不集中等。此时，大脑皮层其他部位及皮层下中枢机能亢进，出现颈反射亢进，膝反射改变，脑干及小脑机能低下，动作协调性破坏和血压调节恶化。3、内脏反射疲劳：这时因为呼吸肌疲劳，呼吸变浅，变快，心脏发生疲劳，收缩压下降，舒张压上升，脉压减少，心电图亦发生改变。

另外，疲劳从发生的时间上还可以分为急性疲劳，慢性疲劳和过渡疲劳。

发生疲劳后对人体的运动能力，工作能力和健康都不利，所以应当及时消除疲劳。消除疲劳要有针对性，若是运动量过大或运动强度过大，应调整运动强度或运动量，若是营养缺乏应当补充营养。当然，消除疲劳最重要也是最有效的方法是睡眠。此外，还可以用物理的、心理的、药物的各种措施，如桑拿浴、气功等等方法，使疲劳得到恢复。

疲劳看起来对运动不利，但是从辩证的观点来看，疲劳又是人体提高机能的需要。体育锻炼，没有疲劳就没有良好的训练效果。当身体活动时，体

内各种物质分解旺盛，新陈代谢加强，在休息时，尤其睡眠时，合成代谢就占主导地位，各种代谢产物逐渐被清除或氧化、机体得到完全恢复以后，潜在的工作能力要比原来的水平高，这就是运动生理上讲的超量恢复，所以可以说，一定程度的疲劳是身体进一步提高机能的基础。现在的运动训练采用的超负荷的大运动量训练就是这个道理。

治疗神经衰弱的好方法——体育锻炼

神经衰弱是一种属于神经系统的功能性疾病。神经系统有两种功能，即兴奋和抑制功能，身体各部分的活动总是兴奋和抑制不停的交替着，一部分神经细胞兴奋时，另一部分神经细胞抑制，正常情况下，二者维持平衡状态。而神经衰弱是神经系统兴奋和抑制过程失调所造成的。

导致神经衰弱的主要原因有以下几点：一是脑力活动过于紧张，如学习时间过长。二是精神活动过于紧张，如开车的司机，银行里的会计他们的工作过于紧张。三是精神因素方面的创伤，如升学考试没通过，失恋啦等等。四是因为生活制度紊乱，休息不足所造成的，如有一些人无节制地娱乐，通宵打麻将等等。

治疗神经衰弱首先要找出神经衰弱的主要原因，然后设法消除这些原因，如建立正常的生活制度，合理地安排学习，工作，休息和文娱体育活动的

时间。

适当的体育锻炼对于神经衰弱的治疗是非常有益的，因为在体育活动时，用脑占主要活动的细胞可以得到休息，而另一些神经细胞的活动则增多了，使其逐步恢复正常，使神经系统的兴奋和抑制过程协调一致。从而减轻症状，使患者精神振作。在体育运动中，由于肌肉和内脏活动增强，改善了神经系统和各器官系统的共济作用。使人体活动更准确，更协调，更灵敏。所以有人说：“医疗体育是治疗神经衰弱的无可代替的方法。”

体疗锻炼要根据病人的不同症状而采用不同的方法：如对整日精神萎靡不振，头昏脑胀的病人，应采用生动活泼的项目。如一些游戏性的活动，一些不很剧烈的球类活动等。这些活动能激发他们的兴趣，使他们的精神得到放松。而对于易兴奋，易活动的人宜采用温和平静的体疗方法，如太极拳、气功、导引养生功等项目。降低大脑的兴奋性。

在进行体育锻炼治疗神经衰弱时有几点值得注意：

一、锻炼要有系统性和规律性，即每天要进行有规律的活动，如早操、课（工）间操、课外活动和晚饭后散步等。

二、要长期坚持锻炼。神经衰弱是个慢性病，得病并非短期，而是长期积累形成的，体疗也需要长期坚持，要下大决心，就是病情已好转，还需要继续坚持，以巩固锻炼疗效。

三、要循序渐进，不要急于求成。运动量要逐渐增加，不能突然加大，每次锻炼后应自我感觉良好，稍有轻度的疲劳。如果失眠加重，运动后心跳加快，且长时间不能恢复，则表明运动量过大，应减量。

话说运动饮料

运动饮料是指为改善人体的运动能力而专门配制的饮料，现代体育运动中运动饮料越来越受到人们的欢迎。

运动饮料的种类很多，按其成份大致可分为以下几类：以含糖为主的果味饮料，电解质饮料，天然果汁饮料，药物饮料、含氧饮料等。各种饮料虽然具有一定的特殊功效成份，但都有一个共同点，也就是都具有人体从事长时间运动时最需要的成份：主要是水，其次是碳水化合物。

为什么在运动时要使用运动饮料呢？我们知道，人体在运动时，体内的物质代谢加强，可比安静时高 10—20 倍。代谢产生大量能量，使体温升高，人体为了维持正常的体温，通过出汗蒸发的方式来散热降温，汗液中 98~99% 是水，大量出汗对身体的影响首先是脱水。脱水会使机体的生理机能和运动能力下降，严重时危及生命。一般来说，当脱水占体重的 2% 时机体的耐热能力降低，脱水 4% 时肌肉的耐力降低，脱水 4—6% 时肌肉的力量和耐力均降低，再严重时脱水会使机体的体温过高和循环衰竭，造成死亡。另外，随着出汗大量失水，还从汗中丢失了很多的无机盐，微量元素和维生素。除此之外，若运动时间过长，运动量过大（如马拉松比赛），机体内的主要能源物质——碳水化合物消耗过多。人体的运动能力开始下降。使用运动饮料，不但可以补充人体内丢失的水分，而且还能给运动员补充适宜的营养，从而减轻或缓解他们的运动性疲劳，使他们在运动后或以后运动中更快地恢复体力，增进健康。

运动饮料的品种很多，各具特点，怎样科学而合理使用运动饮料呢？运动饮料的选用一般有以下几种方法：

一、进行长时间长距离耐力训练或冬季运动项目，可采用高能量（即含糖量高）的饮料，如广州的“健力宝”，美国的“盖特洛德”等运动饮料，饮用这类饮料，有助于节约运动时体内糖元的消耗，维持血糖的正常浓度，预防低血糖引起的头晕，无力或疲劳。

二、在大量出汗的情况下，由于体内的水份很多，引起血液浓缩，血液中离子的浓度相对增加，这时应以补充水分为主，宜选择矿泉水一类的运动饮料。即使采用电解质饮料，也必须保证糖的浓度在 5% 以下，无机盐浓度在 0.1% 以下的。象猕猴桃运动饮料，即是一种适合在高气温条件下训练时饮用的运动饮料。

三、训练强度较大，心率达到每分钟 160—180 次，造成体内乳酸及其他酸性代谢物较多时，宜选用碱性的电解质饮料，如“健力宝”，美国的“盖特瑞德”，日本三得利公司的运动饮料等。饮用后将有助于增加体内的碱储备，使体内的酸度下降，延缓疲劳的发生。

四、在运动员存在一些特殊营养问题时，应有针对性地服用某些饮料。如出现运动性缺铁性贫血时，可服用补血饮料，如现在有一种枣汁饮料，含铁量很高，即可选用。若维生素缺乏，可服用一些人工配制维生素较高的天然饮料，也可以饮用一些含维生素丰富的饮料，如果茶之类。有些运动员体力差，可服用一些补肾益气，壮阳养阴滋血的药物饮料，象河北的“维力”和黑龙江省出的一种抗疲劳饮料，都含有这类中药成份。有些运动员在比赛中心奋性较差，也可服用小量的咖啡或茶，以提高兴奋性。

身高的增长与青春期的运动

人的身体高矮主要取决于先天遗传和后天锻炼两大因素。此问题人人皆知，当然在这里我们并不排除个体心理状况和社会因素。但后天的体育锻炼更为重要，尤其是青春期的适宜运动更为人们所重视。

一、抓住时机：青春发育期是人体增高的关键时期，在这期间要强化青少年把握住有利时机积极参与体育锻炼，否则时机一过就难以弥补。

二、营养要充足：要长高身体，骨组织的生长是首要条件。补充足够的营养骨组织才能够生长，因此在青春期要特别给青少年补充相应的营养素。当然最为主要的是钙质，补充钙质的最好方法是多喝骨头汤。为更好的析出钙，熬骨汤时最好加些蕃茄或醋。在补充营养素的过程中，要力争求其均衡。

三、多运动：体育运动可加强机体新陈代谢的过程。加速血液循环，促进生长激素分泌，加快骨组织生长，有益于人体长高。这里介绍几种简单易行的方法，可供有意者试行。

（一）悬垂摆支和引体后悬垂。可利用单杠或门框，高度应以身体悬垂在杠上脚尖刚能离开地面为宜。两手握杠以肩宽为宜，两脚并拢，然后可前后摆动，上下震颤幅度不易过大，时宜要短。最好每日早晨进行。

（二）跳起摸高。用双手去触摸预先设置的物体，也可触摸路边的树枝，篮球框或是天花板，单脚跳，双脚跳跃均可。

（三）下坡跑。选择斜度较小的山坡，由高处向低处放松跑下，可重复4—5次，但要安全。

（四）游泳。在水中要尽力伸直双臂、双腿。游蛙泳和自由泳时，上臂使劲前伸，蛙泳用力向后蹬腿。每周至少游三次。

体育锻炼是人体增高的主要途径，但在实践过程中要安排好运动负荷，因人而异。这样才能更快地取得成效。

环境与养生

环境压力与身体健康

人生活在空气中，周围存在着一个大气压力。当环境的压力过低或过高时，人就会感到不舒服，严重的会影响身体健康，甚至危及生命。可见，环境压力与身体健康存在着极为密切的关系。

实验证明：地面每平方厘米的面积上受到的大气压力为 1.033 公斤。成年人体表面积约一万五千平方厘米，就要承受一万五千多公斤的大气压力。人为什么不会被压扁呢？这是因为，人体里面和外面大气压力一样大。内外压力平衡，人就自由自在地生活在空气中了。

大气压力是因大气具有重量而产生的，因而在越高的地方大气压力就越小。像曾创造体育奇迹的高原城市墨西哥城，气压是海平面的四分之三，而珠穆朗玛峰上面的气压只有海平面的三分之一。当你乘飞机时，耳朵里常有一种不舒服的感觉，这是因为随着飞机的上升，外界气压逐渐降低，中耳内气压较外界高，使鼓膜外凸所引起的。当你登上高山时，由于外压力较低，会引起腹胀及横隔膜高位，严重的会发生脑水肿或脑血管破裂。因此，没有经过训练的，切不能随意登上高山，特别是那些患有高血压、动脉硬化的病人。

人耐高压的能力比承受低压的能力强。在 2500 米深矿井里的大气压强是地面的 1.4 倍，这增加的三分之一大气压人是完全觉察不出来的。就是没有经过训练的人，一般也可以经受 3 个大气压。若以每下降 10 米或 11 米大气压强就增加 1 毫米水银柱计算，人在地面以下 9 公里的地方还是不成问题的，但在水下的情况就不同了，水的密度约是空气的 800 倍，在水里每下降 10 米就要增加 1 个大气压，所以潜水者潜入一定的深度时就会感到耳朵痛。这是因为外部压力将鼓膜压向中耳腔的缘故。如果压力过大，还会造成鼓膜破裂。所以，没有潜水习惯的人切不要随意潜水。即使训练有素的人，在没有防护设备时，也不宜深潜，否则，水的压力可能将血液从口、鼻及身体各部分压出。

爬山、潜水时，周围环境压力会发生急剧变化，因此，为了身体健康，在进行上述运动时应量力而行。在日常生活中，当遇到周围环境急剧变化时，应注意采取防护措施。例如，超音速喷气式飞机起飞、雷电所引起的冲击波、声强达 140 分贝时，最好在掩耳的同时把口张开，使过强声波通过耳咽管进入中耳，以抵消从外耳道传来的压力，防止鼓膜破裂。

空气污染与体育锻炼

空气是人类赖以生存不可缺少的物质，所以人们时刻不能没有空气。在日常生活中，由于空气污染，人们在吸进氧气的同时也吸入了多种有害物质。其中有使呼吸道内径狭窄或阻力加大的二氧化硫，有影响血液输送氧气的一氧化碳，有引起急性哮喘的二氧化氮，以及导致肺癌的3、4苯并芘，可见，空气污染与体育锻炼有密切关系，若选择不好体育锻炼的场所，就会危害身体健康，达不到增强体质的目的。据研究，城市空气污染的程度随时间变化而有明显的差异。每天有两个高峰期，第一高峰期是早晨6—8时，第二高峰期傍晚5—8时。经过长期观察发现。在一般情况下，第一高峰值大于第二高峰值。依季节不同两个高峰出现的时间也有所不同，夏季第一高峰在清晨5时左右，冬季在7时左右。第二高峰夏季在傍晚7时左右，冬季在傍晚6时左右。空气在白天有两个相对清洁时间，即上午10时和下午3时左右。由此可以看出，了解空气污染的特点，对正确选择体育锻炼的时间有着非常积极的意义。如在冬季无风和微风天气，应在早晨7时前活动，体育课的时间宜安排在上午10时或下午3时。影响空气污染的气象因素中风速是最重要的因素。在其它条件相同时，污染程度与风速呈负相关，风速大时即便是污染高峰时间，空气污染也不严重。目前，空气污染主要来自工业，企事业单位的锅炉、机动车排放的废气和生活用燃料。由于在北方城市中，非集中供热的稠密居民区、工厂附近的居民区、交通枢纽和商业集中地区空气污染程度要比集中供热地区、公园等地严重，因此分散采暖的稠密居民区的空气污染尤其重要。另外，机动车辆通过量较大的地区空气污染也较严重。因为在这些地区的空气中；含有汽车尾气排出的一氧化碳、碳氢化合物、铅等有害物质，以及含有多种毒物质的大气飘尘。大量事实表明，飘尘小于5微米的粒子吸入人体后会严重危害人体健康。众所周知，树木草地有明显的净化空气作用。因此，体育锻炼最好到附近的公园、草地进行。据国外发生的多起空气污染事件证明，空气污染对支气管炎、肺气肿、哮喘病患者威胁最大。所以，呼吸系统疾病患者要注意选择室外活动的时间和地点，在空气污染高峰时间最好不要到室外活动。据调查，污染地区与清洁地区相比，紫外线要减弱三分之一左右。为此，体育锻炼应选择在空气清洁、阳光充足的地方进行。这是因为，紫外线有促进人体造血机能和杀菌等作用。再有空气湿度与污染程度呈正相关，即水蒸气容易以烟尘微粒为凝结核心而形成雾，使有害气体不易扩散，所以，雾天空气污染比较严重，不宜进行体育锻炼。总之，掌握空气污染的特点，正确选择时间和地点进行体育锻炼，会更有益于身体健康。

早晨和黄昏时的空气真的新鲜吗？

据有关科学仪器测定表明：城市里清晨，傍晚和夜间的空气污染都非常严重，晚上 19 时至翌日清晨 7 晨左右正值空气污染高峰期，此期间空气中的二氧化碳，苯并芘等有毒物质含量可比白天增加几倍到几十倍，主要原因是：由于夜间地面辐射散热，近地面气温明显低于高空气温，形成“逆温层”，阻止近地面空气中的污染物向高空扩散。另外，大多数绿色植物夜间不再进行光合作用，故这时非但没有吸收二氧化碳，排出氧气，相反因植物本身呼吸还要吸收氧气，排出二氧化碳。所以，不管是烟囱林立的厂区，还是花木丛生的绿地，夜间的空气都不新鲜。

白天，当阳光普照时，地面温度迅速升高逆温层很快消失，空气中的污染物便向高空扩散，同时绿色植物开始进行光合作用，此时空气就比较新鲜了。据研究上午九、十至下午三、四时之间空气更新鲜。

此外，在浓雾弥漫的早晨也不宜进行体育锻炼，雾是飘浮在空中的细小水滴，由地面蒸发出来的水分子凝结而成，跑步或做其它剧烈运动时，呼吸加快，耗氧量增多，雾中大量水分子会吸进肺部，妨碍肺泡的正常换气，使肌肉强力减弱，容易产生疲劳、头晕、胸闷、气急，雾天湿度大，皮肤散热差，使人感到闷热和浑身不适、易引起伤风感冒。

雾滴中还溶进尘埃、病毒及其它有害物质，在环境污染严重的地区，雾中的有害物质就更多，当人们做剧烈的运动时，呼吸次数和深度都比平时大，这些有害物质被大量吸入后，可引起气管炎、鼻炎等病症，身体的某些敏感部位接触这些有害物质，会发生眼结膜炎和过敏性疾病。此外，患有肺气肿、心脏病和慢性支气管炎的人更不宜在雾天里锻炼。

上述大量的实例都充分说明，晨雾中不宜跑步或做其它剧烈运动，应改在室内做徒手操，打太极拳，舞蹈等体育项目来锻炼身体。

噪声与人体健康

现代都市中噪声对生活的干扰愈来愈严重，已成为影响人们休息、睡眠最烦人的环境污染之一。

噪声和环境其它污染物一样，可引起人体许多不适感，严重的高频率声还可引起生理和病理改变，给人的健康造成损害。噪声是影响人们休息、睡眠的主要原因，据测定，人在 45—50 分贝环境中，感到安静而舒服，达到 60 分贝时，会严重影响睡眠或从睡眠中被惊醒。长时间处在噪声环境中，还会引起头痛、头晕、失眠、烦躁不安、记忆减退、情绪紧张等神经衰弱症状。在高频率强噪声作用下，可造成明显的病理改变。据实验，动物在高频噪音刺激下，可导致胸腺萎缩、十二指肠溃疡，以及内分泌改变。心脏病人在强噪声刺激下，可导致心电图改变，引起旧病复发。长期过量的持续噪声，会使人的听觉发生暂时性或持久的减退，造成听力下降或耳聋。生活中的噪声显然不太高，但它持续不断地作用于人的神经，会使人的注意力不能集中，思维受到干扰。何况，生活中噪声并不亚于街上的噪声。例如，交通频繁的道路，人行横道上的噪声为 88 分贝，汽车喇叭为 75 分贝，而在室内或楼道中，大声谈话声可达 70—80 分贝，几个人大声谈话，一般在 80 分贝左右，砰然关门声也有 80 多分贝，训斥孩子声，噪声高者能到 80—90 分贝。不难看出，生活中的噪声对家庭成员和邻里会构成严重干扰。

青少年不宜使用化妆品

随着人们生活水平的日益提高，人们对追求美的要求也愈为强烈。大量的生活用化妆品也悄然进入每个家庭，使人们的生活更加丰富多彩。然而，生活用的化妆品绝大多数为人工合成的色素，在光合的作用下能产生不同程度的毒性，这对青少年来说将有很大的危害。因此，笔者借此机会向青少年朋友们略谈几点看法，以引起人们的高度重视。

化妆品的毒性，主要是来源光的作用。这一点在含色素的化妆品中尤为突出。有人曾在暗室里将口红与大肠杆菌接触，并用 20 瓦荧光灯照射，不久发现，20%的试验样品产生变异。这就是说：“光的照射可使口红呈现毒性变异。除口红外，化妆品各种人工合成的色素，在光的作用下，都能产生不同程度的毒性。尤以醛类香料最为明显。

据有关资料表明，在日本青春期女子中三分之一有被化妆品伤害的经历，每 4 人中有一人为此住过医院，接受过专门治疗。经专家们对市场近三十余种主要化妆品作了调查检测后发表的一份报告中说：从一些化妆品中检查出了亚硝基二乙醇胺，这是一种取代亚硝胺类致癌物，它经皮肤吸收，可进入肝脏而危及人的生命。还有人发现，化妆品对青少年危害更大，青少年涂抹口红，面部化妆，容易引起皮肤色素沉着，也有个别的青少年使用化妆品不当引起剥脱性皮炎。所以有些医学专家说，青少年学生尤其是少年儿童更不宜使用化妆品以免带来危险。

近期一位化妆品行家指出：眼下市场上女性化妆品有二三十种以上，男性化妆品也有几十种，奉劝人们在使用化妆品的问题上，要从确保健康有益出发，应注意掌握以下几点。

一、要选购色素含量较少，刺激性小的化妆品，对一些香味过浓，气味特异，色调浓烈的最好不用。

二、使用化妆品时，应根据每个人的特点。凡皮肤过敏或头皮有破伤者，一般不宜使用发蜡，发乳，儿童和少年由于皮肤细嫩，在使用花露水或成人痱子水时，宜兑上冷水稀释原液，以减轻刺激性，使用口红浅涂口唇表面，色淡一些，指甲油尽量不要使用。

三、不论何种化妆品，在使用过程中如出现皮肤过敏，红肿，发痒，有刺痛感或烧灼感，在使用一段时间后发现皮肤异常——皱纹加深，皮肤变粗糙，皮肤表面出现皮屑等症状时，应立即停止作用。

四、使用口红切忌浓妆艳抹。面部化妆要清淡，画眉毛不宜过浓，关键在于能否掌握分寸，恰到好处。

五、要注意方法，凡含酒精类化妆品，只宜将它洒在衣服上。如香水、花露水，切忌涂擦于颜面、太阳穴、颈项及皮肤暴露处。

综上所述，生活用化妆品青少年和儿童不易使用，因为它具有潜在的危险。为了孩子们的健康，青春期以前还是应提倡自然美。

家用电器与夏令疾病

随着人们生活水平的日益提高，家用电器已愈来愈多的悄然进入每个家庭，给人们的日常生活增添了无比的优越。但在炎热酷暑的夏日里，如不注意其作用的科学性，却会给人们带来意想不到的疾病。

冰箱病

据有关资料表明，电冰箱易滋生耶尔赞氏菌和伊尔西尼氏菌。耶尔赞氏菌可引发人腹痛、恶心、呕吐、水泻、发冷发热等症状，俗称耶氏肠炎；伊氏菌能引起伊氏综合症，主要表现为突然发高烧、咳嗽吐痰、皮肤丘疹、关节肿痛、严重时可能造成呼吸衰竭和心脏病。预防冰箱病首先要注意食物存放的卫生条件，冰箱内存放食物时，要装食品盒和塑料食品袋，并能将食品用具定期用酒精擦拭以达消毒之效，不要将食品裸露放在冰箱内。其二要定期清洗冰箱，最好 15—20 天为一周期，洗刷后放一些除臭剂，桔子皮也可以，以保冰箱内无异味，使食品免遭污染。其三是存放多日的熟食品要经高温处理后食用。

空调病

家庭安装空调机能给人们提供一个舒适的休息环境，对夏日预防中暑有极特殊的效果。众所周知，空调是一种人工气候装置。如若人们长期置身于空调气候中必定对健康不利。其原因如下，其一因空调机内时有水分滞留，在适宜温度下，芽孢杆菌、棒杆菌、阿米巴等病菌便会繁衍，十分容易引起疾病。其二长期使用空调会出现咳嗽、痰多、胸闷、发烧等病症，因此在天气不过于炎热时，不要整日开空调，要适当到户外进行活动。

风扇病

电风扇如使用不当易患头昏、头痛、恶心呕吐、腰背疼痛、血循环障碍等病症。因此要特别注意，一不要长久吹风更不能以扇伴睡。二不要短距离长时间直对猛吹。三不要大汗淋漓时猛吹易受凉而感冒。四是一旦得了风扇病应及时就医，以免延误病情。

警惕家庭环境污染

环境污染已成为社会一大公害，并直接危害人的健康。每当人们提起环境污染，往往只重视工厂排放废气、废水、废渣以及垃圾和噪音。对于身边的家庭环境污染却大有忽视，然而，这种污染久而久之也将严重地影响人体健康。

抹布污染

在一些家庭中，抹布一身兼任数职。既抹橱柜门窗，又抹餐桌碗筷，有的还擦瓜果梨桃，真可谓万能抹布，有些人用过抹布后随便丢往一边，而且一连几天也不洗一洗，这就给病菌繁殖造成可乘之机，抹布成了病菌繁殖的温床和传播疾病的工具。因此家中的抹布要挂在通风向阳处暴晒。

扫帚污染

有一些家庭清扫室内卫生时只用一把扫帚，既打扫寝室、客厅，又打厨房、弄堂等。虽然表面上打扫得干干净净，但实际上却已把外界的病原微生物带到卧室，客厅等，四处扩散而传播疾病。然而，扫帚使用后又被人们忘记在墙角暗处，常年晒不到太阳，从而使扫帚中的病菌更有利于滋生。因此，家中的扫帚也要专职专用，并要常冲洗常凉晒。

毛巾污染

目前在少数家庭还存在着一条毛巾，一个脸盆多人使用的不卫生的现象。从而给某些疾病的传播提供了条件。如沙眼红眼病，肝炎等。常常是一人得病，全家无一幸免，这种情况不是少数，而且比较多见，因此，要注意加强卫生宣传教育，大力提倡一人一巾一盆，改掉不卫生习惯，以防传染病的发生。

厨房污染

厨房是家庭的食品加工厂，也是家庭中最严重的污染源，大量的一氧化碳、二氧化硫、氮氧化物及烟尘等都产生于此。据调查表明，做饭一小时，厨房内所含的一氧化碳量比原来要高出 20 倍，如此浓度对人体极有害处。此外，还有丙烯醛，人们炒菜或油炸食物时，会产生一种无色有害气体——丙烯醛，它能使人流泪，呼吸困难、血压升高。因此，厨房内的空气一定要畅通，以使这种污染得以缓解。

卧室污染

每当人们早晨起床后，总会觉得卧室内的空气混浊，出门再进来时这种感觉更为明显，当太阳照进卧室之内，你会发现空气中飘浮着许许多多的小颗粒，那就是飘尘，此时它的浓度是室外的 2—5 倍，它主要源于人们穿、脱衣服，叠、放被单及人体少量皮屑脱落。飘尘能通过呼吸道侵入人体，或沉积于肺泡内，或被吸收到血液及淋巴液内，从而危害人体健康。

美容污染

铅，尤其是有机铅对人体有较大的毒性作用。如果你使用的是“霜”一类的化妆品也含有铅，并很可能影响身体健康，冷烫液是一种美发用品，也是一种潜在的污染物，如使用过量会出现手掌灼痒，皮肤红斑等，如不慎溅入眼睛，还会引起化学性灼伤。

综上所述，有关家庭中的环境污染不可忽视，为了您的健康，每个家庭的环境都重新建立一个符合家庭卫生标准的优美环境。

花香与健康

国外对花香与人体健康做了许多研究和报道，早在 60 年代初，法国卫生部对蔻蒂香水工厂的女工肺部作了全面检查，令人奇怪的是女工们没有一个是肺结核病患者。苏联在塔吉克共和国建成一座用花香治病的“健康公园”，经长期临床试验表明，十五种植物的花香对治疗心血管病、气喘病、高血压、神经衰弱等有较好的疗效，几年来陆续接待了近百万疗养者。美国的两位学者经研究还发现，某些植物的花香，可促进孩子智力发育，由此美国学校行政部门建议有条件的学校可以大量栽种各种花草，让芬芳溢满校园，以利于师生们的身心健康。花香对人体健康大有益处，其原因何在？据研究，花卉能散发出一种袭人的香气，这种香气来自植物通过光合作用产生的一种气态芳香油。人们在长期的日常生活中发现，花卉的香气，通过人的嗅觉，可调整中枢神经系统，改善大脑功能。因此，人们嗅到花香会感到心情舒畅，精神清爽。现代医学研究还发现，花香可以杀菌，净化环境，不同的花香对人有不同的疗效。例如：天竺花香对人有镇静、消除疲劳和安眠之功效；菊花中含有龙脑、菊花环酮等芳香物质，有祛风、清热、平肝、明目之作用；丁香花中含有丁香油酚，其香气可使牙痛病人镇痛；桂花有解郁、避秽之功，闻之沁人心脾，疲劳感顿消，对一些狂躁型的精神病患者有一定疗效。薰衣草对心脏病患者特别是心跳过速的人有显著疗效。

花香能治疗众多疾病，说明花卉本身含有治病的物质，因此花卉亦可入药，或做药膳，这在我国已有历史。目前风靡全球的花粉食品，就是由花卉的雄性生殖细胞——花粉颗粒制成的。科学研究已证实，花粉含蛋白质百分之二十五至三十五，氨基酸十几种，维生素、矿物质也齐全，还含有一种叫芸香的特殊糖苷，对毛细血管有良好的保护作用，可以预防脑血管病和心脏病。因此花粉不仅是一种营养滋补品，而且是一种食疗食品。

有益于人体健康的气体——植物气体

目前，用植物的气体治疗人类疾病，已受到国内外医学界的普遍重视。很多植物能分泌一种特殊的芳香物质，这种物质吸入肺部后，有消炎、利尿、加速呼吸器官纤毛运动和祛痰的作用。为此，许多国家都把疗养院或医院建在森林里。例如，俄罗斯已建立风格独特的“植物气体治病诊疗所”，病人只要到某种植物园去闻闻气味，就能获得疗效。西德建有“森林医院”，日本建有“森林浴场”。森林能消除噪音，使人感到特别的宁静。绿色的环境和优美的风景不仅能给人以安谧舒适的感觉，而且还能调节神经系统机能和促进血液循环的作用，以及增加心肌营养，提高人体的免疫能力。另外，许多树林、花卉，如樟树、松树、枞树、杉树、桉树、天竺花、迷蝶草、熏衣草、丁香花等等，还能分泌一种沉郁的药素，能抑制细菌繁殖。驱除害虫，治疗一些唤起人们对自然的爽快的联想。“每当人们来到绿地、田野或森林时，便感到心旷神怡，疲劳顿消。这是因为绿色植物组成的自然环境，对人的神经系统会产生一种良性刺激，使人精神放松，皮肤降温，脉搏减缓，呼吸均匀，血压稳定。据统计，人在绿地里比在城市中脉搏每分钟可减少4至6次。可见，绿地的气候对人体新陈代谢机能有着重要作用。据史料记载，名医华佗曾把丁香、檀香等做成香囊悬在室内，用以治疗肺结核、呕吐、腹泻等疾病。我国民间有让麻疹患儿吸煮香菜蒸气的方法，来促使麻疹发透。近代医学研究证明，某些植物和花香是人类天然的“保健医生”。如茉莉、蔷薇、石竹、铃兰、紫罗兰、玫瑰、桂花、木犀草散发的香气不但有净化空气的作用，而且能抑制结核杆菌、肺炎球菌、葡萄球菌的生长繁殖。天竺花香气对人体有镇静、消除疲劳和促进睡眠的作用。米兰的香气有一定的抗癌功效。茉莉花香有理气、解郁、避瘟的作用。桂花含癸酸内酯、芳香醇氧化物，其香气对哮喘、肠风血痢有疗效。栀子花香味对肝胆疾病有一定辅助疗效。丁香花含丁香油酚等物质，具有净化空气和杀菌作用。植物气体为什么具有如此特殊的疗效呢？原因是它们散发气味含有挥发性油液，即各种特殊的酯类物质，具有发汗解表、驱风镇痛、杀虫抗菌及消毒的功能。再就是这种气体能刺激人体嗅觉细胞，通过大脑皮层，引起身体内部一系列生理变化，使血液循环加快，新陈代谢加速，精神得到调节，抵抗力得到加强。让我们与大自然为伴，寄情于绿叶红花，尽情享受大自然的恩赐吧！

自然力锻炼 A、B、C

所谓自然力锻炼是指利用自然因素：阳光、空气、水、森林、沙滩等进行身体锻炼。它不但能使人们产生回归大自然的感觉，充分享受大自然恩赐的无限情趣，而且更具有其体育健身之功效。

自然力锻炼对于整个机体，特别是对体温调节器官进行特殊的锻炼，使之适应各种气象因素。在自然力锻炼过程中，由于特殊刺激物多次作用于人体，在神经调节的影响下，形成一定的机能系统，以保障有机体适应的功能，使有机体很好地接受寒冷和高温的强刺激，从而增进身体健康，降低发病率。

阳光浴

阳光浴是利用太阳光照射进行身体锻炼。太阳光中的紫外线具有极强的杀菌力。红外线也具有渗透物体的加热作用，它的温度可以深入人体内部，使机体深层组织的血管扩张，心跳有力，呼吸加深，促进血液循环，使全身的新陈代谢旺盛，人体内的特殊营养素也需要阳光的光合作用而产生，以使人体平衡。但是，人们在进行阳光浴之时也需谨慎，应逐渐适应阳光照射，以免被强烈的太阳光灼伤，患有某些疾病的人，如肺结核，急性炎症，肿瘤等，不能进行阳光浴。阳光浴宜从天气变暖时开始，经过夏季一直坚持下去。冬季照射要时间适宜，因人而异。凡是阳光能照射到的地方均可进行阳光浴，但最好选择在郊外河边湖畔，或躺或坐或在活动中进行，头部可用白帽或遮阳伞遮挡，并注意变换身体姿势，浴后要洗温水澡。

空气浴

所谓空气浴是指利用空气进行身体锻炼，根据四时气温的变化和人体热感的不同，空气浴可分为三大类即：热、凉、冷。当然最好的场所应该是海滨，湖畔，山林或没有大气污染的地方。在幽静的大自然中任你坐、卧或进行各种各样的体育健身、娱乐活动。但要注意自我调节冷热度，避免打寒颤、中暑等。剧烈征象一出现，或做体操，跑步暖身，或避开暑热，在潮湿的风天空气浴的时间要短，如遇大风大雾应停止锻炼。

水浴

水浴顾名思义水中锻炼。水浴是较强烈的自然力锻炼身体的重要内容之一，因为水的传导性比空气大得多。经常进行水浴可有效地预防天气突然变冷对身体的不良作用，还可大大降低感冒的患病率。水浴有以下几种方法：湿布擦身、淋浴，洗冷水澡，冬泳等。天冷时，水浴前要做好准备活动热身，水浴结束后要用干毛巾擦摩身体，以表面皮肤发红为止。水浴分全身浴和局部浴，最常见的是用冷水洗面，洗脚和含漱咽喉，这些对降温最为敏感的部位得到锻炼，可有效地预防感冒。

综上所述，大自然为人类提供了得天独厚的修身养性的场所，又能使人充分享受大自然的无限情趣，陶冶情操，象这种饱含自然力的体育健身活动又何乐而不为呢！

盛夏谨防日光性皮炎

在炎热的盛夏，由于长时间的日光曝晒，使人的面、颈、手背、前臂等裸露部位的皮肤会出现丘疹、红斑、以至水泡，并有灼热及针扎之感。待几日后皮肤的红肿逐渐消退，并有糠秕状脱屑，还有不同程度的色素沉着。部分人除皮肤损伤外，还伴有眼结膜充血，眼睑肿胀，以及恶心、心悸、头昏、发热等全身症状。

日光浴皮炎主要是由于日中的紫外线对皮肤作用所致，多见于春夏两季，且肤色白的人较易发生。因为白人的表皮里黑色素较少，遮光作用差，不能耐受日光的长时间照射。

预防日光性皮炎，重要的是要适当增加室外活动或锻炼时间，以增强皮肤对日光照射的耐受力。不经晒的人，可采取逐渐照射日光的方法以适应日晒。对日光敏感的人应避免日晒，外出时可戴遮阳帽或打遮阳伞，并在深露的皮肤上搽抹适量的防晒剂（10%氯奎软膏，水杨酸苯脂洗剂等）。此外，还应避免服用磺胺及冬眼灵类药物，因这类药物能增加皮肤对日光的敏感。多吃灰菜、油菜经日晒后也容易引起皮炎，因这些蔬菜中含卞啉类物质较多。

一旦发生日光性皮炎，应停止在日光下活动，重者可做冷湿敷，或外用炉甘石洗剂、地塞米松软膏、扑尔敏、烟酰胺等药物，以助皮炎的消退。中药可用五花汤（红花、鸡冠花、凌霄花、玫瑰花、野菊花各10克）进行治疗。

青少年学生们在生长发育阶段，他们的皮肤还是比较娇嫩的，因此，在夏日炎热的天气之时，应尽量减少户外的活动，以免影响您的健康。

盛夏影响人体健康的机制

盛夏酷暑，很多人出现食欲不振，乏力倦怠等症状；肠道传染病在夏季亦大量发生；若在烈日下长时间劳动或赶路，还会发生中暑……盛夏的暑热天气到底是怎样影响人体的呢？从其机制上研究，主要有以下几方面：1、体温调节障碍。根据人的生理机制，人体能在不同的气象条件下进行体温调节，使体内产热与散热之间保持相对平衡，这种平衡是受丘脑下部体温调节中枢控制的。机体向外散热的方式主要是：传导、对流、辐射和蒸发。常温下人体一昼夜约散发 2400—2700 千卡的热量，其中 30%通过对流，45%通过辐射，25%通过蒸发而放散出来。气温过高且具有较强的辐射源存在时，依靠对流和辐射散热就受到了限制，机体不得不靠蒸发的方式散热。实际上，高温炎热之时，人体排出的汗液往往不是完全以蒸发的方式散发，而是形成珠淌下，故不能完全起到蒸发散热的作用。特别是在高温、高湿、低风速的情况下，淌汗更多，有效蒸发率很低，导致体内蓄热，使体温调节发生障碍，容易出现头晕目眩，心悸胸闷，恶心呕吐等中暑症状。2、水盐代谢失调。水与电解质的平衡是机体内环境保持相对稳定的重要因素。水盐代谢失调，会使机体代谢功能受到严重影响。盛夏季节，正常人每日大约排汗 1000 毫升。在高温和热辐射环境下从事体力劳动，排汗显著增加，每日可达 3000—8000 毫升。大量出汗，使体内水分、氯化钠、水溶性维生素丧失过多。可引起水盐代谢平衡紊乱，导致体内酸碱平衡和渗透压失调。3、消化功能降低。暑热季节，由于体内血液多集中于体表，会引起消化道贫血，唾液分泌减少，淀粉酶活性降低，胃液分泌亦减少，造成食欲减退。高温条件下食欲降低，多为口渴引起饮水中枢兴奋而抑制进食中枢所致。此外，由于大量排汗和氯化物的损失，使血液中形成胃酸所必需的氯离子储备减少，导致胃液酸度降低，甚至引起无胃液症。因口渴而饮进大量水分，也会稀释胃酸。这些都会给肠道致病菌以可乘之机，再若饮食不洁，有可能造成消化道疾患。4、心脏负担增加，在长时间的高温作用下，由于机体水分损失，血液浓缩，而为了散热又要向高度扩张的体表血管网输送大量血液，致使心脏负担增加。同时，血液温度亦升高，可直接影响循环中枢，使心率加快。长期在高温环境下劳动，心脏因经常处于紧张状态，久之可使心肌发生生理性肥大。在高温作用下，皮肤血管扩张，血管紧张度降低，可使血压下降。但在高温下从事重体力劳动，则会使血压迅速升高。5、神经系统受抑制。不难发现，人们在盛夏高温环境下，常出现中枢神经系统的抑制现象，表现为注意力不集中、反应迟钝、共济失调、思维及判断能力降低等，影响工作效率。

此外，盛夏由于大量出汗，水分和盐分经汗腺排出，通过肾脏排泄的水盐量大大减少。若水盐补充不足，则可使尿液浓缩，加重肾脏负担。可见遵循夏季养生诸法，对人体健康和平安度夏有着很重要的意义。

金秋时节莫忽视伤寒病的发生

金秋前后是伤寒病多发的时节，主要在8—10月份发病率最高，占全年发病人数的 $\frac{1}{3}$ 。伤寒主要是伤寒沙门氏菌（简称伤寒杆菌）引起的一种消化道传染病。当然不注意饮食卫生也易患疾病。

人们对伤寒普遍存在着易感性，青壮年尤甚，约占病人的 $\frac{2}{3}$ 。近年来儿童发病也有所增高，其中以7至14岁儿童少年发病率最高。

伤寒的发病方式有两种，一种是散发式，多数是由于和伤寒病人及慢性带菌者密切接触引起的，这种发病方式较为常见。另一种是流行式，病人成批突然发病，原因是由于水、公共食堂、出售的食品等被伤寒杆菌污染所致。

伤寒病的症状一是持续性发热，时间一般为10至14天左右。最高热度可达40~41℃；二是相对缓脉，体温升高，脉搏缓慢；三是无欲状貌，对周围发生的事情无动于衷，并有耳鸣、耳聋、昏睡、谵语等；四是脾肿大；五是有玫瑰疹。伤寒病对人体健康危害很大，必须认真对待、搞好预防。

一、控制传染源。除了带菌者是重要的传染源外，病人或与病人密切接触也是传染源。对病人要争取及早诊断、及早报告、及早隔离、及早治疗。他们的排泄物、内衣及生活用品要彻底消毒。

二、切断传播途径。伤寒杆菌随着病人和带菌者的粪便、尿排出体外后，可污染水源和食物，引起伤寒流行。也可通过日常生活接触和苍蝇媒介等途径传播。因此，要搞好环境卫生及病家消毒。要严格管理饮食卫生行业，不合乎卫生标准的食品坚决不许出售。平时做到饭前、便后要洗手，不喝生水，不吃生冷不洁饮食及腐败变质食物。

三、提高人群免疫力。易发伤寒及环境卫生较差的地区，应进行预防接种。不过接种只是降低发病率的一个辅助措施，关键还在于控制传染源和切断传播途径。

冬季要重视孩子的卫生保健

冬季气候寒冷，太阳照射的时间短，室内外的温差又较大，这将对青少年的生长发育很不利。况且冬季又是多种流行性传染病发生的季节。如麻疹、流感、百日咳、猩红热、腮腺炎、流脑等。如疏忽中小学生的卫生保健工作，就极易受到传染病的危害，甚至严重影响学生们的生长发育。因此，教师和家长们必须给予足够的重视。

一、要重视个人卫生，要经常给孩子们讲解卫生常识，进行必要的卫生教育。要常督促这部分学生洗头、洗澡、勤洗勤换衣服，被子要勤晾晒。并要养成他们勤刷牙、嗽口、洗手剪指甲等良好的卫生习惯，以保护皮肤和口腔的清洁。

二、冬季居住环境要保持清洁卫生，环境对人体健康关系极大，如温度、湿度、阳光、空气等都与健康关系很大，要注意室内温度的恒定，要以 15 ~ 20 为宜，室内通风要良好，不要有浓烟和带有刺激性的气味，以免污染室内的空气，另外，还要让这部分孩子多参加一些室外的体育锻炼，使他们每天都能接受一些必要的自然力锻炼，锻炼过程中尽量避免噪声的污染。

三、重视孩子们的合理饮食。冬季饮食大多比较单一，我国北方更为突出。由于水果、蔬菜相应地较少，应多给孩子们补充一些内含营养丰富，热量价值高，容易消化的食物。如牛羊肉、瘦猪肉、牛奶、豆浆、鸡蛋等，还要以少食多餐为原则。尽量调剂饮食的花色品种。

四、要努力做好传染病的预防和治疗工作。由于冬季室内活动量较大，人员参杂密度高易形成传染病的重要传染条件。因此，要尽量阻止孩子们到人群拥挤的公共场所。中小学校、托儿所，幼儿园要建立必要的卫生制度，餐具要定期消毒，已患病的孩子要及时送至病院进行治疗。为了您的孩子健康，请莫忽视冬季的卫生保健。

