

中国传统养生功法的发展理念与策略

张云涯

(上海体育学院 武术系,上海 200438)

摘 要: 在中国申奥的成功、全民健身计划纲要的进一步深入以及中国医疗制度的改革这一利好的局面下,全国人民的健康意识得到了进一步的加强,我们应及时抓住这个机遇,采取正确的发展理念与策略,努力推广古老而具有旺盛生命力的传统养生功法,发挥其独特的健身功能。

关 键 词: 传统养生功法;全民健身;中国

中图分类号: G80;R212 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2002)06-0066-03

Theoretical and strategical study for Chinese traditional skill of wealth-preserving

ZHANG Yun-ya

(Wushu Department, Shanghai Institute of Physical Education, Shanghai 200438, China)

Abstract: China have succeeded in applying to hold Olympic games. At the same period our government has made progress in putting the policy framework of exercise for all into practice and the Chinese medical system has made great reformation. Consequently it is necessang to take advantage of the opportunity with the right developing strategy and plan to make the Chinese traditional health-preserving skill populanzed. Finally, The Chinese traditional health-preserving skill will be more useful and important in the new period.

Key words: traditional skill of wealth-preseving; exercise for all; China

现代社会生活节奏加快、工作压力加大,使人们越来越需要通过各种体育锻炼来调整生理及心理的健康与平衡。在众多的体育健身项目中,中国传统养生功法的健身价值是许多现代健身项目所不能替代的。它历史悠久,种类繁多,是古人养身思想的具体体现、养生实践的经验总结。千百年来,它以其形神俱养、身心双调、修身养性、强调动作与呼吸的配合等本质特点,强身健体、防病治病、消除疲劳、延年益寿的多功能性及不受场地、器材、年龄限制的广泛适应性,吸引了一代又一代人。但是近几年来,在大力倡导全民健身的浪潮中,受众多健身项目的冲击,中国的传统养生功法有渐渐被淡忘之趋势。

随着21世纪的到来,人类社会对健康保健体育的呼唤与需要日趋强烈,传统的养生功法又面临着新的发展契机。在过去的一年里,由于中国申奥的成功、全民健身计划纲要的进一步深入,以及中国医疗制度的改革,使得全国人民的健康意识得到了进一步的加强,这意味着将会有越来越多的人走入体育健身的行列。因此,我们应及时抓住这个机遇,及时确立发展的理念及策略,进一步挖掘和探讨这一古老而具有旺盛生命力的养生功法,使其在新时期发挥独特的健身功能,从而吸引更多的现代人参与到此项锻炼中来,充分领略传统养生功法的健身功效及魅力。这不仅可以提高人们

对传统养生功法的正确认识,也可以进一步丰富和发展中国的民族传统体育。

1 传统养生功法的理论基础

1.1 形与神俱、形神兼养的整体观

传统养生理论把人体作为一个整体来看待,认为“心者身之主”、“身者之躯”,身与心、内与外的和谐,是人体健康与长寿的重要保证。因此形神统一、形神兼养为古代养生追求的目标。所谓形神,就人体而言,形指形体,躯干四肢,筋骨皮等外在的、具体的运动形式;神指意识、思维等内在的、心理的、精神的内容。从物质与精神的对立统一的观点来认识人体健康的思想,早在春秋战国时期即已形成。《庄子》提出了“形为神舍”的观点,并认为“精神”是延长生命的主要手段;“神将守形,形乃长生”。《黄帝内经》从医学的角度运用形神二元论来解释人体健康与长寿,认为上古之人能“终其天年,度百岁乃去”是因为能做到“形与神俱”。形神统一是生命存在的重要保证。神依附于形而存在,形盛则神旺,形衰而神伤,反之亦然。只有形神共养,形神协调平衡,才能共同维持机体的生命活动,益寿延年。因此传统养生功法特别强调“形神兼养”的练功原则,通过外在的身体运动来练形养神,达到强健体魄、健康长寿的目的。

1.2 阴阳平衡、动态和谐的养生观

发源于先秦的阴阳五行学说是中华古文化的核心与支柱,也是传统养生功法的理论基础。《易经》说:“一阴一阳谓之道。”作为古典哲学的阴阳学说认为,宇宙万物生成于阴阳二气,天地间一切事物的生长变化,也都是相互对应的阴与阳相互作用的显现。中医养生学援引此说,用以解释说明人体生命的形成、疾痛的起因以及心理与生理现象的种种关系,认为人体的形神、气血、脏腑、经络也都分属于阴阳。阴阳平衡,则生机旺盛;阴阳失调,则疾病自生。《黄帝内经》云:“阴阳者,天地之道也,万物之纳纪,变化之父母,生命之本始。”如果人体阴阳失去平衡,或阴胜阳,或阳胜阴,都会引起人体内部环境的紊乱而发生病变,只有使阴阳处在平衡协调、动态和谐状态,人体生理机能活动才会正常有序,保持健康运行。

1.3 经络运行、气血调和的保健观

经络内属于脏腑,外联于肢节,是人体气、血、津液运行的通道。它们纵横交叉,沟通于脏腑与体表之间,使人体脏腑组织器官构成了一个有机联系的整体。根据中国传统的经络学说,健康的机制在于脉络是否通畅,如果气血在经络中运行不息,则身体安康;反之,气血运行受到阻滞,就会发生病痛。由于经络具有运行气血、营内卫外、联络脏腑、病邪传变等生理作用,因此,中国的传统养生功法就是循着人体“奇经八脉”的通道进行修炼的,无论是动功,还是静功,可以说都是通过疏通经络、调畅气血这一机制来实现保健养生的作用。

2 传统养生功法的发展理念

2.1 继承与发展相结合

在人类快速向现代文明迈进的过程中,传统养生功法的进一步发展,也是当今社会需求发展的必然结果。任何事物只有继承才有创新,只有创新才有发展。传统养生功法的继承要坚持一个原则——就是既不失传统养生功法的本质特点,又要适应现代人多元性的需要。沿着传统养生学的历史发展脉络,可以清楚地看到古人所推崇的养生功法种类繁多,数目繁多,其中不乏许多精品,如八段锦、易筋经、五禽戏等等,到目前为止还是深受广大人民的喜爱。继承并发展这些前人流传下来的宝贵财富,使之发挥其应有的健身价值功能是首要任务。其次,就是要进一步挖掘和整理、探索和研究。中国传统的养生功法在漫长的发展和流传过程中,受到不同哲学思想的影响,既有精华,又不可避免的渗入了糟粕,其中许多功法还存在着不利于发展及推广的弊端。如有的功法动作繁多难以记忆,有的过于象形,羞于在大庭广众之下演练;有的功法疗效显著、动作姿势缺乏美观等。因此,就需要有针对性地选择其中的精华,通过进一步挖掘、整理、研究,创编出与现代文明相适应的为现代人不同人群所需要的具有强身、健体、延年、益寿、娱乐、治病等多元功能,同时集实用有效性、广泛适应性、易于普及性、美学观赏性等多元体育特性为一体的健身功法,为中国传统养生功法重新赋予其活力和长久生命力。

2.2 理论思辩与实证研究相结合

传统养生功法的发展,要遵循一个原则,就是要向着科学化、规范化、大众化的方向发展。而且科学理论的研究是其发展的命脉。近几年来,中国武术套路运动、散打运动、太极拳、木兰拳等项目推广迅速,这与其项目自身的特点之外,也与其逐渐重视科学化的研究有所关联。相比之下,中国传统养生功法的科学理论研究就显得非常薄弱。虽然许多养生理论书籍对于各种传统养生功法的健身价值做了详细的论述,但大多都是健身者自身的体会与传统经验总结,缺乏现代科学实验的论证。如华佗的五禽戏,在理论上提出五禽配五脏——虎戏主肝,能疏肝理气,舒筋活络;鹿戏主肾,壮腰健骨;熊主脾,能调理脾胃,充实两肢;猿戏主心,能养心补脑,开窍益智;鸟戏主肺,能补肺宽胸,调畅气机。再如八段锦,双手托天理三焦,调理脾胃需单举等等,从理论上讲,通过锻炼,对人体的脏腑机能都有疗效,但都没有从生理学角度通过一系列科研方法及指标测试进行验证。因此,对于传统养生功法,应充分运用自然科学与社会科学中的多种科学研究方法,采用当今先进的科学仪器设备,从生理学、心理学、文化学、社会学、美学等多种角度对其进行一系列的研究,充分而全面地揭示传统养生功法的健身思想、健身机制,使广大的健身者能从科学的角度认识传统养生功法强身健体、抗衰祛病、延年益寿的健身功效;从心理的角度体会传统养生功法的修心养性、神形俱养、清静自然的健心功效;从社会学的角度去改变思维方式;从文化学角度去感受中国传统哲学思想及养生思想的精髓。

3 传统养生功法的发展策略

3.1 加强传统养生功法的科学整理

中国传统养生功法博大精深,内容丰富多样,具有多个流派、多种方法。但是,由于我国养生理论起源很早,其基本框架于春秋战国时期已见端倪,学说散见于诸子百家的议论之中,因此,其总体特点是比较古朴、直观、笼统,思辩色彩非常浓厚。而且,流存下来的古代养生资料往往是养生理论与方法混淆不清,或者只有理论没有具体功法,或者同一功法名称而具体内容、练习方法又各有出入。应当承认,古人留下的东西在今天仍有巨大的养生指导和实用价值。但是,我们也应该认识到,时代、社会及人类的生活环境已大为改变,人们的卫生保健需求亦与古人有很大差异。因此,养生理论不能一成不变,养生方式、方法亦不应依然如故,现代人需要现代的养生学与养生功法。传统养生功法要发展壮大,就必须进行适应性的整理与改造。另外,传统功法在流传过程中,经历代增补损益,体系庞大,内容繁杂,良莠不齐,同样也迫切需要我们进行系统的科学整理与研究,剔除糟粕,留取精华。在传统养生功法的科学整理中,政府部门不仅要尽快组织人力、物力和财力,以传统功法为基础,吸取优秀部分,整理、创编出与现代文明相适应的,为现代社会不同人群需要的,集多元功能、多元特性为一体的养生功法,而且与之配套的理论建设、实证研究也要同步运作。在文字整理、书籍出版的基础上,还要充分利用现代化的科技手段与技术,加

强对传统功法的动作、练习路线、方法与要求等进行音像资料方面的整理与发行工作,以便更好地传播与发展传统养生功法。

对于传统养生功法的科学理论研究,政府职能部门一定要有充分的认识,要组织力量制定出一些切实可行的科研规划,并给予政策上的支持与经费保证。在研究上可以利用体育高校专业科研人才及多方面社会力量。此外,对传统养生功法还应建立不定期的学术研讨会制度,加强学术交流互动,从而促进传统养生功法的科学研究。

3.2 把传统养生功法纳入高等院校的正规教育体系

传统养生功法的独特保健价值是使它自古流传至今、生生不息的根本原因。中国古代哲学和中医学为传统养生提供了完整的理论体系,儒、释、道各门派和诸子百家的养生养性精华,构成了中华民族独特的传统养生文化。而任何一种文化的继承与发展,都离不开教育。对于广大的学生群体而言,高等院校的大学生具备良好的科学文化知识,接触面广、领悟能力强,而且具有自觉进行体育锻炼的良好习惯,对各种健身方法的理论和内涵也能有较好的理解。因此,如果能精选一些易学、易练、效果显著的经典功法纳入高等院校的正规体育教育体系,辅以深入浅出的理论讲解与传授,必然可以达到良好的效果,从而推动传统养生功法在广大青年学生和各类院校中的进一步开展。尤其是中医药院校和体育院校,不能忽视与传统养生密切相关的一些专业的开展与推广。以体育院校来说,自1999年以来,全国许多体院武术系都改为民族传统体育系,而传统养生专业是其中的主要方向。传统养生功法的课程开设,无疑对完善功法、加强科学理论研究十分有益,而且培养的本专业毕业生,显然对功法的推广与传播也可起到推波助澜的作用。

3.3 建立多层次的社区培训网络与推广组织

随着人们生活水平的不断提高,养生养性之道也为越来越多的人所重视,并风靡世界各地。随着知识经济时代的来临,脑力劳动已在生产活动中跃居主导地位,这势必导致从“强身健体”的社会生产需要转化为个体对健康生活的追求。随着我国老龄化社会的到来,“银发工程”的启动,越来越多的老人开始加入社区健身锻炼的队伍。然而,面对行行色色的各种锻炼功法,由于缺乏必要的了解与认识,人们往往不知如何进行选择,因而在实际操作过程中,也就无法根据具

体情况选取行之有效的练功功法。这就需要政府相关职能部门加强对传统养生功法的健身原理、练习方法、原则、养生功效进行大力宣传,提高人们的科学认识,营造传统养生功法发展空间。同时,配合全民健身计划,建立多层次的社区培训网络与活动站点,在社区内积极推行、开展各种传统养生功法的健身比赛和表演活动,以点带面,形成气候。

在大力推广传统养生功法的过程中,有关职能部门还应加强培养出一大批传统养生功法的专业及业余的功法教员和辅导员,以满足广大群众日益增长的健身需求,并在各级体育主管部门、项目管理中心和运动项目协会的充分协助下,利用社区、街道健身点、健身会所、武术馆等方多面条件,进行传统养生功法的推广与普及。

要使传统养生功法健康稳步地普及与发展,始终保持旺盛的生命力,必须要有正确的理念作指导,及时地调整自己,顺应时代的变化,满足社会的需求。既要继承与发展相结合,还要加强理论科学研究与实践相结合,在政府协助的基础上,采取各种方式大力宣传与推广。

参考文献:

- [1] 虞定海. 中国传统保健体育[M]. 上海:上海科学技术出版社, 2001.
- [2] 洪丕谟. 中国古代养生论[M]. 上海:上海人民出版社, 1998.
- [3] 任海. 中国古代武术[M]. 北京:商务出版社, 1996.
- [4] 徐才. 武术学概念[M]. 北京:人民体育出版社, 1995.
- [5] 刘文春. 武术与传统哲学[A]. 中国民族传统体育研究[C]. 北京:北京体育大学出版社, 1999: 213-218.
- [6] 褚宇帆, 唐静. 传统养生、涵养道德与健康长寿之原理[J]. 体育学刊, 2002(2): 59-61.
- [7] 李旺华, 李朝旭, 梁永文. 对体育院校新设民族传统体育专业的思考[J]. 体育学刊, 2001(5): 64-67.
- [8] 于春玲. 传统武术与现代社会的融合发展[J]. 体育文化导刊, 2001(5): 24.

[编辑:李寿荣]