

# 试析中国传统养生的理论基础

贺仕刚

(南华大学 湖南 衡阳 421001)

【摘要】中国传统养生有着上千年的历史,在不断发展过程中融合了医学、自然科学、人体运动学等学科的诸多知识,集中华民族数千年的养生文化于一身,它建立在丰富的理论体系和实践基础之上,为国人素质的提高和民族的繁荣昌盛做出了巨大的贡献。本文在简要概述中国传统养生的基础上,通过研究文献资料的方法介绍了中国传统养生的理论基础——即我国传统哲学与中医学理论,最后有的放矢地给出了中国传统养生的基本原则与实施策略。理论基础的研究可以加深国人对中国传统养生的认识程度,中国传统养生基本原则的介绍可以指导国人更好地修身养性,希望本文可以为弘扬我国传统文化、增强世人体质提供一些理论基础或有益的启示。

【关键词】中国传统养生 理论基础 传统哲学 中医学

【基金项目】2016年湖南省普通高等学校教学改革研究项目“普通高校民族传统体育养生课程建设及优化发展对策研究”(课题编号:2016SJG13)。

【中图分类号】G80-05

【文献标识码】A

【文章编号】2095-3089(2018)45-0041-02

生、老、病、死是人类的自然规律,但通过养生可以强身健体、延年益寿。自古以来,在与恶劣的自然环境进行斗争的过程中,我国劳动人民就非常重视养生,积极地在生活实践中摸索养生经验和防病治病方法。在不断摸索中,古人逐渐认识了人类生命活动的自然规律,掌握了一些保健养生的方法,最终形成了一套系统完善、行之有效的中国传统养生术。中国传统养生是中华文明的重要宝藏,它与我国中医学相辅相成,彰显了医学和养生学方面的中国特色。中国传统养生以中国传统哲学与传统中医学为理论基础,并在此基础上逐渐形成自己的理论体系,如“阴阳协调学说”、“天人相应学说”、“形神相因学说”等,这些理论知识是养生实践的指导方针。深入了解中国传统养生的理论基础,并在此基础上掌握一些养生原则与方法,对于国民身体素质的提高和中华民族传统养生文化的传承有着非常重要的现实意义。

## 一、中国传统养生概述

养生,又叫摄生,《道德经》有云:“善摄生者,无犯日月之忌,毋失岁月之和”,意思就是说“善于保养生命的人,不违背日月自然的规律,不违背岁月年龄的特点”,“保养生命”中的“保”是护利御害,“养”是扶正祛邪,“保养”即指人们通过把握生命和自然规律,自觉地将保健知识和养生技巧应用于生活实践中去,以中国传统文化为基础,以调身、调息、调心的三调为总领,以三调合一为练习准则,以疏通经络、调理脏腑、平衡阴阳、调摄情绪为主要手段,以实现生命与自然的平衡和谐状态,达到强身健体、延年益寿的目的,这个过程即是“养生”。

中国传统养生历史源远流长,内容包罗万象,与中国传统文化、传统哲学、传统中医学息息相关,且具备自身独特的理论体系和实践方法。养生的论述最早见于甲骨文,其上记载着调理生活、保健防病的方法。千百年来,经过各大医家、养生家对养生经验、知识的不断丰富、补充和发展中逐渐形成中国传统养生思想的雏形,关于中国传统养生思想的发源众说纷纭,概括来讲有《周易》、老庄、《黄帝内经》和《吕氏春秋》等4类理论源头,但这不影响这些优秀典籍指引人们合理养生、科学调摄,以实现延年益寿。

## 二、中国传统养生的理论基础

我国传统养生功法多种多样,不一而足,然而各类功法所遵循的理论基础却是相同的,中国传统养生的理论基础大致有以下几大理论学说,即“整体观学说”、“恒动学说”、“天人合一理论”、“阴阳平衡理论”、“形神相因理论”和“气一元论”,详细内容如下:

### (一)整体观学说

我国传统中医学说把人体看作一个以五脏六腑为核心,通过经络联系起来的有机整体。人体各个组成部分都有机联系、不可分割,在功能上互相依赖互相协调,在病理上互相制约互相影响,以维护内环境的和谐稳定。中医上有所谓的“五脏一体观”,即以经络和脉道为联系通路,以营气、血液和精液为载体,将人体各组织联络在一起构成五大功能系统和十四经流注,环而无端。以卫气的和为防御表现,构成了气、血、营、卫的运转机制,并通过精、气、神的协同作用实现生命体的活动。

具体来讲,五大功能系统心、肝、脾、肺、肾,心的相合之腑为小肠,所主形体为血脉,所开之窍为舌,华彩表现在颜面;肝的相合之腑为胆,所主形体为筋,所开之窍为眼睛,华彩表现在爪甲;脾的相合之腑为胃,所主形体为肌肉四肢,所开之窍为口,华彩表现在唇;肺的相合之腑为大肠,所主形体为皮肤,所开之窍为鼻,华彩表现在体毛;肾的相合之腑为膀胱,所主形体为骨髓,所开之窍为耳,华彩表现在头发。生命活动依赖于各脏腑作用的相辅相成。

### (二)恒动学说

中医所谓的恒动观念指的是“用运动的、变化的、发展的观点,来分析研究生命、健康和疾病等医学问题”。恒动学说可以从三个方面展开:一是生理上的恒动,中医认为人类机体内部、机体与外界环境都处在无休止地运动中,机体的正常运转需要脏腑、经络的正常活动和气血阴阳协调平衡,即“阴平阳秘”,而“生命在于运动”、“动则生阳”,都体现了运动对健康的作用。二是病理上的恒动,从病因作用于机体,到疾病的发生、发展、平稳、好转的整个过程中,病理也处于无休止地运动中。如外感风寒证可转化为内热,实证日久可转化为虚证。病理的初、中、末期变化有一定的规律,如风湿初在肺卫,中期转在气分,末期多致肺胃阴伤。三是疾病防治上的恒动,一切病理皆因阴阳不和,当人体在某种致病因素作用下,生理活动异常,气血阴阳平衡协调关系被破坏,导致“阴阳失调”,出现各种症状,便发生了疾病。所以治病之本为扶正祛邪使邪不干正,调合阴阳使阴阳和合,通过调节阴阳使其处于动态平衡状态来随时调整治法及药方,从而达到防病治病之疗效。

“气化”是生理恒动的一种特殊表现形式,其可以概括为“升、降、出、入”,华佗有过关于恒动理论的论述:“摇动则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也”。华佗十分看重身体锻炼对保健养生、延年益寿的功效。同样,治病也要把握疾病的恒动,人是活的病也是活的,所以治病要把握疾病的变化规律和病人的不同体质,这就是“异病同治”和“同病异治”的原因。

### (三)阴阳平衡理论

中国传统哲学和医学都将影响事物生存发展的两种相互制约、相互影响的因素称为“阴”、“阳”。《黄帝内经》有云:“人生有形,不离阴阳”、“阴阳者,天地之道也,万物之刚纪,变化之父母,生杀之本始,神明之腑也”、“阴平阳秘,精神乃怡”、“阴阳离决,精神乃绝”,说明生命体是由阴阳构成,阴阳相辅相成,缺一不可,当阴阳平衡时躯体康健,当阴阳失衡时一方偏盛一方虚损,当一方虚损到一定程度则又会反过来影响另一方,即“阳损及阴”、“阴损及阳,最终导致疾病的产生”。

那么什么是“阴”、“阳”呢?阴即寒冷的、静止的、背光的、下降的、内守的;阳即温热的、运动的、向光的、上升的、外向的;对人体而言,属阳的有头、表、六腑、气等,属阴的有足、内、五脏、血等。“动则生阳,静则生阴,一动一静,互为其根”,运动有利于阳性器官组织,但过度劳累又会损伤阴性器官组织,使元气受损;同样,静坐可以聚神敛气,滋养阴性器官组织,但过度静坐又会使人体运动机能退化,此即所谓的“阳盛生阴病,阴盛生阳”。

# 看似“小环节”,实有“大风景” ——观摩我园幼儿进餐环节感想

何成学

(甘肃金塔县幼儿园 甘肃 金塔 735300)

【中图分类号】G61

【文献标识码】A

【文章编号】2095-3089(2018)45-0042-01

观摩的想法还得从一次邂逅说起。周一中午放学后我路过中班教室,不经意间走进了中二班教室,带班老师是许涛,她还在给坐在最后边的几个孩子分餐,孩子们都坐得很端正,目光注视着桌子上的饭菜……孩子的举动吸引了我,便驻足观赏,约摸1分多钟时间,期间许老师分完餐,走到了讲台,孩子的目光随着老师的移动也转到了讲台,我以为许老师很快会让孩子吃饭的,可许老师又讲起就餐要求、评比办法,之后才发出开餐“命令”,这时,孩子们才津津有味地吃了起来……看着孩子们的表现,我想:孩子们的心里一定记着“桌子上不能有剩菜剩饭,我一定不能落在别人后面”,这个班的就餐效果一定不赖,一定是“一道好风景”。

恰好值周组发出“一切从习惯培养做起”的号召,就在这周的星期三,组织值周人员观摩了各班早餐工作,这次观摩,似先前观察到的像中二班许老师那样组织孩子进餐的班级不多,留给观摩组的印象不是很好。主要存在的问题和现象是:就餐组织不到位,部分班级餐后秩序混乱,究其原因,是我们的一些老师疏于就餐程序、要求的落实;疏于统一指挥、评比机制的激发、调动等。

新时代呼唤专业素质高的保育人才。加强幼儿进餐环节组织管理是提升保育质量的重要内容。培养孩子良好的就餐习惯和兴趣,责在老师。幼儿园“一日活动皆课程”。加强餐前组织、进餐细节、餐后组织三个方面的管理,建立班级良好用餐常规,不仅幼儿方便,而且教师轻松。

那么,进餐有何学问?我们的老师应该怎样组织幼儿进餐呢?我认为应在幼儿进餐环节的细节组织上下点工夫的。

首先,加强餐前组织管理

(1)用音乐律动和手指游戏等方式组织幼儿盥洗,既照顾到了幼儿盥洗时间长短的差异,又照顾到全体幼儿,没有了无谓等待时间,孩子洗干净的手也不会再次污染。

(2)餐前开展食谱播报活动,创设宽松就餐环境,促进幼儿食欲。

其次,提升就餐细节指导

(1)把握好幼儿就餐时间(提醒孩子细嚼慢咽,让幼儿逐步自觉调整用餐时间),掌握正确的就餐方法(小班用勺子进餐为宜,中大班用筷子进餐较好。如小班教给幼儿先在椅子上坐端

正,一手扶碗一手拿调羹,饭往嘴巴喂时,下面要用碗接住掉下来的饭粒等等进餐环节方法和要求,最终达到细嚼慢咽且用时少的目标)。

(2)分组端饭,规范幼儿端饭线路,确保进餐中的安全。

(3)关注幼儿的进餐心理健康,公平对待每一位幼儿。

(4)用“故事引导、榜样示范、座位调整、小组比赛”等方法,促进良好就餐习惯养成。

第三,做好餐后组织工作

(1)餐后习惯的指导与养成充分发挥值日生的作用。幼儿餐后的习惯同样也需培养和养成,这也是一项重要的进餐礼仪。内容主要有:引导幼儿将自己碗里的饭菜吃干净,用毛巾擦嘴后,将自己的碗、勺子或筷子、毛巾轻轻地放入固定的容器里;然后用自己的杯子接饮用水漱口,毛巾的使用和漱口都有一定的要求。因为幼儿进餐的速度不一,教师既要照顾进餐的幼儿,还要照顾餐后的幼儿,这时值日生就成了教师的得力助手,不同的分工,使值日生各司其责,提醒幼儿餐后各项习惯的养成。

(2)餐后活动的组织。幼儿餐后需要一些安静活动,这个时间段也成了幼儿自由选择游戏的时间。幼儿根据意愿选择如看书、橡皮泥、搭积木、画日记、小组游戏等各种小活动,教师积极为幼儿创造一个与同伴融洽交往、师幼积极互动的场所,使幼儿在语言能力、知识经验、人际交往等方面有所发展。

习惯的养成,需要教师和幼儿持之以恒的努力。当孩子们踏入人生的第一天开始,生活即与他们密不可分,生活中蕴含着取之不尽的教育资源,学习可以说是随时随地发生着,教师要善于把握教育的契机,把幼儿的学习渗透于幼儿一日生活各环节之中。

总而言之,在《幼儿园教育指导纲要》精神的指导下,我们深入学习,逐步转变观念,重视幼儿园各生活活动环节,不仅仅是进餐环节,进一步研讨各环节的细节组织,逐渐形成相应的常规,促进幼儿良好生活行为习惯的养成。我们希望每一个常规不是孩子的束缚,而是孩子在集体环境中形成的自觉行为,最终为其一生成长打下良好的基础。

老师们,进餐看似“小环节”,实有“大风景”,就让我们全力书写“进餐奋进之笔”吧!

病”。阴阳平衡,既需要动以修身也需要静以修心养神,二者不可偏废。

(四)天人相应理论

“人法地,地法天,天法道,道法自然”老子认为物我本属一体的天人合一境界是人生的最高追求。在传统哲学影响下,中国传统养生功法认为人是自然界的一部分,自然界春夏秋冬、寒暑燥湿的变化都能直接影响人的生长发育与健康,所以主观要顺应客观,养生要建立在顺应自然、与自然和谐统一的基础上,按照季节、气候与人体机能的变化采取不同养生功法,如为适应人们身体的强弱、锻炼的需求和不同地理、气候环境的变化,八段锦有站式、坐式之分,道家内丹修炼心法中有仰卧、侧卧之分。只有这样,才能更好地将自然为我所用,五禽戏以模仿虎、鹿、熊、猿、鸟作为基础,就是利用自然、仿生自然的最好体现<sup>[1]</sup>。

三、中国传统养生原则

根据上述几个中国传统养生的重要理论,我们在养生时要注意把握以下几个养生原则:一要注重精神的保养,“形神合一”方能健康长寿,心神是七情的主宰,心神一伤就会损害健

康,所以要涵养精神、安神益智,心情愉悦、坦然无忧。正所谓:“养生在凝神,神凝则气聚,气聚则形全,若日逐攘烦忧,神不守舍,则易于衰老”,因此,养生需先养神;二要注重动静结合,适度运动、动静结合可以做到既调身、调息又调心、调神,使各系统均能有序运转;三要注重护肾保精,“肾为先天之本,精为生命之源”,“欲不可纵,纵欲则精竭;精不可竭,竭则真散。精盈则气盛,气盛则神全,神全则身健,身健则病少”,所以要节色欲以养精。四要注重补脾益胃,脾胃为后天之本,气血生化之源,所以养生应以护脾为先。具体方法是益脾气、养胃阴,补勿过腻、寒勿过凉、热勿过燥<sup>[2]</sup>。

参考文献:

[1]魏明.试论中国传统养生的理论与原则[J].体育与科学,2014,12:4-6.

[2]唐宏贵.中国传统养生思想的理论来源探究[J].武汉体育学院学报,2014,12:60-63.

作者简介:

贺仕刚(1973.10-),男,湖南人,本科学历,副教授,研究方向:民族传统体育。