

传统保健体育的医疗作用

李俊杰

(天津中医学院 300193)

中图分类号: H319.3 文献标识码: A

文章编号: 1005-7145(2001)03-0041-02

传统保健体育源远流长, 历代相传, 其内容随时代变迁和生活实践的不断丰富和完善, 从“阴居以避暑, 动作以避寒”人类原始保健活动, 到完整的吐纳、导引之术及五禽戏、八段锦、易筋经和太极拳的出现, 形成了独具我国民族特色的保健体育方式和理论体育。

1 扶正祛邪 强身健体

祖国医学对健康的认识, 贯串着以“正气”为本的论点。认为“正气存内, 邪不可干”, “邪之所凑, 其气必虚”, 就是说疾病的发生不仅取决于病邪, 而且取决于人体抗病邪、维持健康的能力, 即人体的正气。传统保健体育就是锻炼人体的正气, 提高人体抵抗病邪的能力, 以达增进健康的作用。祖国医学认为: “气为血之帅, 气行则血行, 气血瘀滞, 病由此生, 气血通则百病自愈。”这里指的气有两个含义: 一是指构成人体的维持人体生命活动的精神物质, 如水谷之气、呼吸之气等; 二是指脏腑组织的生理机能, 如脏腑之气、经络之气等。两者是互相联系的, 前者是后者的物质基础, 后者为前者的功能表现。它循经络运行全身, 内属脏腑, 外络肢节, 温养肌肉脏腑, 润泽筋骨皮毛, 司升降开阖, 密腠里而御外邪, 它是人体活动的根本动力。传统保健体育根据这个论点, 通过对锻炼正气, 使人体体内元气充沛, 血脉流通、脏腑协调, 代谢正常, 以达到增进健康的目的。

2 调节精神 改善机能

传统保健体育通过“松”和“静”调节精神, 提高机体的调整功能和抗病能力。祖国医学强调锻炼时要做到“恬淡虚无”, 即思想闲静没有杂念、专一放松。这不仅使肌肉放松, 而且可以使肌肉进入大脑皮层的冲动减少, 有助于中枢神经系统, 尤其是交感神经系统紧张性的下降, 使人体处于一咱“松弛反应状态”, 达到改善生理功能的效果。因此传统保健体育锻炼可以使人感到心情舒畅、消除烦躁, 脱离病态心理状态。

2 平衡阴阳 维持健康

阴阳的动态平衡是维持人体正常生理活动的基础, 传统医学理论认为: “阴阳匀平, 以充其形, 九候若一, 命曰平人。”阴阳平衡关系的破坏, 就意味着疾病的发生, 既《内经》所说“阴平阳秘, 精神乃治; 阴阳离决,

精气乃绝。”传统保健体育具有调节和平衡阴阳的作用, 是通过补其不足, 损其有余, “抑强扶弱”的双向调节效应, 保持和恢复人体的阴阳平衡, 维持身体健康, 治疗疾病, 从而达到健康长寿的目的。

3 疏通经络 调和气血

经络是人体组织结构重要组成部分, 人体气血精液的运行, 脏腑器官的功能活动, 以及相互之间的联系和协调, 均须经络系统的运输传导、联络调节的功能得以实现, 并使之成为一个有机整体。祖国医学认为“经脉者, 所以决生死, 处百病, 调虚实, 不可不通”, “通则不痛, 痛则不通”, 认为经络阻滞是疾病发生的主要原因之一。当锻炼进展到一定程度时, 体内气血运行发生调节性改变, 由于血液呈现再分配状态, 出现末梢血管扩张, 大大改善毛细血管的微循环, 增强血氧的体内交换。从而证明, 传统保健体育锻炼可以疏通经络、调和气血, 达到防病、治病的功效。

4 轻松安宁 延年益寿

传统保健体育锻炼能使人体中枢介质和内分泌发生变化。据测定, 锻炼后血浆中催乳素浓度增加, 这意味着作为中枢介质的多巴胺活性降低。因此, 锻炼者会感到轻松、安宁。另外, 血浆皮质素的减少, 意味着人体衰老过程变慢, 免疫系统功能增强。

传统保健体育是以导引、五禽戏、八段锦、易筋经和太极拳为代表的顺序发展的, 它们在锻炼方法和健身作作各有侧重, 也是传统保健体育发展的里程碑。

导引是中国古老的医疗体和养生方式, 相传起源于原始社会末期, 阴康氏创造“消仲舞”来防治关节病, “引舞宣导”的原始疗法。这是我国记载的最早的体育保健运动, 也是导引术的前身。五禽戏是汉代名医华佗模仿了虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的动作创编而成的健身术。整套动作形象、生动、活泼、乐趣盎然, 具有一定的强壮身体和医疗保健作用。八段锦是宋代的产物, 它包括八节连贯的健身术。传统保健体育运动发展到宋代, 最突出的成绩就是在术式上发展了坐功, 如坐势如段锦。主要功效是能够打通人体的经络系统, 增强机体的防病和抗病能力。易筋经功法创编于明末, 流传于清代。易筋经是整体身心并练, 内外兼修的一套保健养生功法, 外动以易筋强骨, 内静以收心纳意, 集内外兼修之长, 以静深静, 静中求动(气), 动中求静(意)为宗旨, 该健身术的出现也是保健体育运动的发展。太极拳起源于明末清初, 传至近代, 五大流派各有特色, 但基本风格和结构大同小异, 均要求心静意专、柔和缓慢、圆活完整、协调连贯、轻灵沉着、虚实分明, 具有内外合一、“意念”和肢体运动结合的特点。在这阶段传统保健体的理论也有较大的发展。

(收稿日期: 2001-05-04)