

编者的话

我国富有民族特色的健身术和养生术，历史悠久，蜚声世界，不仅盛行于国内，几千年来流传不息，而且连欧美、日本、港澳、东南亚等国和地方也早有开展，有的已拍成录相带，有的已出版英文本、日文本等，颇受人们喜爱，评价甚高。

中国健身术和养生术，除了著名的中医药膳和清代由武术逐渐演变为健身术的太极拳之外，就数气功、健身按摩、五禽戏、易筋经、八段锦以及中国独特的养生哲理了。在古代，把这类动静结合的健身术统称为“导引”。所谓“导引”，即用意念导引体内之“气”和肢体进行运动，实质上就是气功加上动作，就是所谓的“动静结合”与“内外俱练”，而绝不是只动肢体，不重用意。

从西汉时代长沙马王堆“导引图”出土来看，导引起码已有二三千年的历史。但据我国最早的一部医学经典著作《黄帝内经》记载，导引、行气、按摩等医疗保健方法，甚至起源于上古，即至迟创始于四千年前的夏禹时代。我国古籍书中还另有一种说法，即认为导引与舞蹈是同出一源的。据秦代吕不韦的《吕氏春秋·古乐》载：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滞著，

筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之”。所以后世，也有人把导引法叫做“宣导法”，把舞蹈发展成五禽戏等。可见，我国上古时期，人们就初步掌握了导引法，并用来治病养生。

我国古代养生家中，唯心论者较多，如秦皇、汉武，都是长生不老的追求者，以后出现的道家、佛家，也都主张人可以成仙，长生不死。应该承认，当时在方士、道人中确有些人有上乘功夫，但有些方士，特别是巫婆神汉乘机活动，良莠不分则又当别论。他们宣扬什么三术一法。所谓三术，就是神仙术、炼丹术、房中术。一法是服石法。他们到处游说，骗人，许多受到他们蛊惑的人最终是家破身亡。

当然，我国古代也有不少养生家以唯物、合乎科学和自然法则的观点，创始了各种行气和引体的养生术。例如，他们当中有人认为：我命在我，不在于天；昧用者夭，善用者延，故人之新生，神依于形，形依于气，气存则荣，气败则灭，形神相依，全在摄养。明代养生家高濂，认为长寿必先却病。他说：“生身以养寿为先，养寿以却病为急”。这些都说明了古人对养生的正确看法。唐时大医学家被后人祀为“药王”的孙思邈，在养生中则主张动静相结合，食疗与药疗相结合，所以他活了102岁，并从实践中总结出一些很有意义的养生理论，写成《备急千金要方》等问世。

古人为了养生而创编、整理和记载了许多导引方法，例如后汉名医华佗的“五禽戏”，晋代葛洪的《抱朴子内篇》，隋代太医博士巢元方的《诸病源候论》（内有导引治病的370多种方法），梁代陶弘景的《养生延年录》以及宋元时期张君房的《云笈七签》，等等。此外，还有《彭祖导引法》、《赤松子导引法》以及宋代出现的《八段锦》和明时出现的《易筋经》等养生、导引术，数不胜数。然而，流传到今天，

经过古今众人实践证明确有却病延年功效又简单易行的，则应首推五禽戏、八段锦、易筋经和健身按摩。这四种健身法自古至今所以一直盛行不衰，不仅能流传下来而且不断有所创新，决不是偶然的。

五禽戏、易筋经、八段锦、健身按摩在解放前出版的单行本就不少，解放后三十多年来出版的更多。例如人民体育出版社出版的单行本就不下六七种，虽也曾被译成英文版、日文版，拍成录相带等在国外发行，港台等地也曾翻印过，但内容都稍嫌单薄，由于历史原因未能尽情精选古今最佳各派套路和全面网罗历史资料、理论、锻炼要领、作用和经验等。为了填补这个空白，我们经过几年多方搜集古今资料和编写加工，终于编成了这本大全式的或手册式的指导锻炼的书，内容比较充实全面，易懂易练，相信能满足中外读者需求。

当然，我们也要正确对待祖国遗产，要批判地继承发展，采取去伪存真的态度。例如，古本八段锦、易筋经，都假托为印度达摩和尚或牛皋等人所创。这类问题，本书都做了初步的剖析，以求还其本来历史面目。但限于编者水平，不当之处恐难避免，尚希不吝指正。

中国气功科学研究会名誉理事

人民体育出版社编审

阎海

合肥气功科学研究会理事长

安徽医科大学教授

马凤阁

1988年12月

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>