

只言片语谈健身（代序）

我国传统健身术历史悠久，内容丰富，理论系统而完整。具体功法繁多而深奥，好象看万花筒一样，五彩缤纷，琳琅满目：道家的、佛家的、儒家的、医家的、拳家的；静的、动的、动静相兼的等等。它们争芳斗艳，各有千秋。

由于群芳汲取着中华大地的甘露，接受了古老文化的熏陶，因此，这就使我国的健身术具有东方文化的气质和特色，成为世界健身之林中的佼佼者。

传统健身术不同于近代盛行的田径、体操、球类、投掷等体育运动，也不同于使用拉力器、哑铃来健身，它一般不讲究通过拚体力而增强体质，而是特别强调“心”（思想、意念、大脑产生和发出的信息载体）在健身中的主导作用。强调身心合一、身境（环境）合一、天人合一，外练筋骨皮，内练精气神。讲究调和气血、平秘阴阳、畅通经络而达到健身益寿之目的。

这种传统的健身术，融武术、医疗保健和气功为一体，不仅能强身健体防治疾病，而且还能开发智慧，挖掘人体潜在的功能。因此，我国的健身术是一种高水平、高层次的健身术，是中华民族对人类生命科学研究所做出的一大贡献，是人类的宝贵财富。

健身术是我国传统文化的组成部分，它与哲学、心理

学、医学、数学、物理学、化学、营养学、民俗学、语言学等等许多社会科学和自然科学的学科紧密相关，是一门人体自控、自身修补（防治疾病）、自身挖掘的边缘科学。它是一门很深的学问，并非仅仅是“术”。

健身术是人体生命科学的核心篇章，其深度和广度是无止境的。

这门科学的前途是无量的，因为它是人类对自身的认识和研究且反过来又造福于自己的科学。

健身就其内容讲，首先是保持最佳心理状态，善于调解和控制自己的思想情绪，达到“心健”；其次是根据个人不同的年龄和身体状况，通过各种办法和途径，包括日常饮食起居行立坐卧的约束和规范，达到“体健”。

每个人都希望有个健康的体魄，然而许多人并不真正懂得，健康的身心是要付出相当的劳动和辛苦的，健身的过程是吃苦的过程，苦尽甘来的过程，由不自觉到自觉、由约束变为自由的过程。

健身宜早，但人们往往做亡羊补牢的事。人在血气方刚的时候，对健身并不感到十分迫切，然而中年以后，特别是过了更年期进入老年，人普遍感到体力精力今非昔比，才感到健身的必要，这是一个普遍的规律，然而却是一个不符合科学的规律。

我国虽则是一个文明古国，然而也有一些封建陋习，有些人对在公共场所健身感到不好意思，甚至有人认为伸伸胳膊踢踢腿有伤大雅，这种情况在小城镇尤甚，这说明健身还没有成为普遍的社会风尚。

健身是一种社会文明，是精神文明的一种具体体现。它

标志着一个人对人生的乐趣、对事业、对理想的追求，表现了一个人积极进取的精神状态。一个对生活缺乏热情的人，一个没有理想、志趣，精神上萎靡不振的人，是不能坚持健身的。苏联著名的医生弗·乌洛托夫积他的经验和研究长寿的成果，得出懒汉是不能长寿的结论，这真是个绝妙的真理。健康长寿永远属于勤奋的人，属于那些有理想、有志气、热爱生活乐观向上的人，属于那些正直、善良、光明磊落心里最能得到平衡的人。

祝君健康，愿君长寿。

编者 1988年10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/>