

## 话说古老的导引养生法

(958 频道健康乐活节目讲座)

**主持人：**养生是当下的一个热门话题，今天我们邀请到新加坡中医学院宋起教授来到播音室，和听众朋友们聊一聊传统养生方法。

**宋教授：**听众朋友大家好！

**主持人：**我听说导引是最古老的养生方法，今天我们是不是先从导引聊起。什么是导引呢？

**宋教授：**导引，亦称作“吐纳”，常与调息、调神、咽津、自我按摩等相配合进行。人们俗称肢体导引为外导引、内气运行为内导引。现代称为气功、健身气功。其含义是“导气令和，引体令柔”之意，就是使“气”更平和，使“体”更柔软的意思。它是一项以肢体运动为主，配合呼吸吐纳的养生方式，源于上古的舞蹈动作。

导引术起源于上古，春秋战国时期，导引术获得长足的发展，出现了“熊经”、“鸟伸”等术势。中国长沙马王堆三号汉墓出土的《导引图》画有 44 种姿势，便是先秦导引术的总结。这幅《导引图》充分反映了当时导引术式的多样性。图中人物多穿着庶民衣冠，男女老少均有，表明导引术在两千年前汉初已普及于社会。根据文献记载，从导引的功能方面看，既有用于治病的，也有用于健身的。从肢体运动的形式看，既有立式导引，也有步式和坐式导引；既有徒手的导引，也有使用器物的导引；既有配合呼吸运动的导引，也有纯属肢体运动的导引。此外，还有大量摹仿动物姿态的导引。当今体操中的一些基本动作，在《导引图》中也能见到。

**主持人：**导引可以疗病吗？

**宋教授：**古代医家重视导引术，并以其疗病。《黄帝内经》中总结导引疗法的适应症有“痿、厥、寒、热”等病症，还提出配合“按蹻”（按

摩术)为人治病。东汉名医张仲景在《金匱要略》中强调以“导引、吐纳、针灸、膏摩”治疗四肢“重滞”症。

主持人：导引也有养生作用吗？

宋教授：利用导引作养生手段，古代有很多记载。《庄子·刻意》记载：古代养生家将导引和呼气吸气相结合进行养生，以至出现了像彭祖那样长寿的人物。汉初三杰（张良、韩信、萧何）之一张良，在帮助汉高祖刘邦建立汉朝后，选择功成身退，隐居山林，专心修道，欲以成仙。据《史记·留侯世家》记载张良辞官后，“愿弃人间事，欲从赤松子（传说中的神仙，神农时雨师）游耳，乃学辟谷、道(导)引、轻身”等健身方法。可见，导引作养生手段在古代很普遍。

主持人：现代有没有按照导引术健身的例子呢？

宋教授：汉代华佗五禽戏、宋代出现的八段锦、十二段锦、十六段锦以及后世的太极拳等，就是在导引术的基础上发展演化出来的。这些古代众多导引术，不仅曾对当时社会产生过很大影响，有的还广泛流行于近现代。如五禽戏、八段锦、易筋经、六字诀，由于健身效果显著，至今仍有众多的人在练习。

2003年中国国家体育总局组织各方面专家，重新编排五禽戏、八段锦、易筋经、六字诀等健身法，统称“健身气功”。新功法简单实用，易教易学，起到很好的推广效果。这套健身气功的视频，在网上广为流传，爱好者可以方便的下载跟学。