

健身,已是现代人的一种生活方式。古人同样喜欢健身,而且,不同朝代有不同的健身方式与风尚。

如秦汉人热衷于导引术、五禽戏和“健身操”,唐朝人喜欢“干浴”,宋朝人青睐散步,明清时则盛行习武……

■ 据《北京晚报》



古人按摩图



五禽戏之鸟戏图



古人徐步动作

古人爱选什么样的健身方式



程式太极拳势两种

秦汉时期崇尚“健身操”

先秦时期,古人健身以“修身养性”和“延年益寿”为主题,即“顺时养生”。到了汉魏时,又加入了“运动”元素——“做体操”。

汉魏时期,古人最热衷的一项体操叫“导引术”,这是中国现存最早的带有医疗保健功能的健身操。

导引又称“道引”,它是气功的一种早期形态,在先秦文献中已出现。《庄子·外篇·刻意》里即有这样的说法:“此道引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”彭祖是传说中的寿星,也是古代最有影响的健身养生达人。

但导引成为流行健身方式应该在秦汉及以后。《汉书》、《后汉书》记载的名人中不少都习练导引术。如西汉开国功臣张良便很欣赏导引,《史记·留侯世家》称,张良“愿弃人间事,欲从赤松子游耳,乃学辟谷、道引、轻身”。导引术到底是什么样的健身操? 上世纪70年代,从湖南长沙马王堆汉墓中出土了一幅彩绘帛画,让现代人才看到了真实动作图。帛画上描绘了44个正在做导引的人物形象,还标注有简单的动作说明。

导引术比较复杂,东汉末期出现了简化版健身操“五禽操”。五禽操又称为“五禽戏”,《后汉书·方术列传》记载,其发明者为东汉末著名医家华佗,模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的姿态创编而成,身体不舒服时,做做五禽操就好了:“体有不快,起作一禽之戏。怡而汗出,因以著粉,身体轻便而欲饮食。”

模仿动物动作的五禽操其实是现代人所说的“仿生健身法”,先秦时已有记载。《庄子·外篇·刻意》即称:“熊经鸟伸,为寿而已矣。”所谓“熊经鸟伸”,就是像熊攀援一样引体,如鸟样伸腿舒展。

“仿生健身法”此后成为中华保留养生手段,宋朝时出现的“八段锦”、“十六段锦”,清朝出现的“太极拳”,都含有仿生动作。

唐代青睐“干浴”

古人的健身理念到唐朝时已十分成熟,可选健身方式已相当丰富,如服食法、居处法、调气法……都是当时流行的健身养生手段。值得一提的是,现代满大街都可以看到的“保健按摩”,唐朝时就流行了。

按摩又叫推拿,本是中医治疗手法之一,在先秦名医扁鹊生活的时代已用来治病。《史记·扁鹊列传》所记载的“案抚[*wù*]毒熨”,就是按摩、药敷方法。在马王堆汉墓出土的导引图中,也发现了捶背、抚胸、搓腰、揉膝等典型的按摩动作。

南朝梁陶弘景《养性延命录》一书中,设有“导引按摩篇”,称按摩术为“干浴”:“夜欲卧时,常以两手揩摩身体,名曰干浴,辟风邪。”按摩虽然不是唐朝人的发明,但唐朝人十分喜欢是事实,这或许与唐朝时生活条件好,人们讲究生活质量有关。唐朝著名医家、健身达人孙思邈便十分推崇按摩术,将之发挥为日常健身养生方法。

孙思邈《备急千金要方·养性》中,记录了两种当时流行

的按摩术,一是域外传来的“天竺国按摩”,一是本土发明的“老子按摩法”。这两种按摩均是自我按摩,“天竺国按摩”只有18节(十八势),对老人保健特别有效果,“但是老人日别能根据此三遍者,一月后百病除,行及奔马,补益延年,能食,眼明轻健,不复疲乏。”

按摩分主动(自我)按摩和被动(他人)按摩,被动按摩是由掌握一定技巧的人帮助按摩。唐朝最擅长按摩术的是孙思邈本人,据说他活了100多岁。《千金翼方》记载,孙思邈有“食后摩腹”习惯:“平日点心饭后,即自以热手摩腹。”

按摩在各个部位均可进行,如摩头、摩面、摩足、摩腿等,其中“摩腹”最受青睐并为后世所传承,清方开辑《延年九转法》即是以按摩腹部为主的健身方法:“摩腹之法,以动化静,以静运动……妙应无穷,何须借药烧丹,自有却病延年实效耳。”此法又称“仙人揉腹”,每法均有图和解释,故又称《祛病延年图说》。

到明清时,保健按摩已和现在一样,成为大众健身方法,明清浴室、理发店都可提供按摩服务。

宋代热衷于“安步以当车”

据《战国策·赵策四》“赵太后新用事”条,先秦时赵国大臣左触龙就是采用步行方式恢复身体健康的,“日三四里,少益着食,和于身也。”

从马王堆汉墓中发现的古籍来看,秦汉人对于行走的认识相当深刻,出土的《养生方》便有“走”方、“疾行”方。疾行即跑步,健身方法之一是:“行欲毋足痛者,南向禹步三……”大概意思是,想长时间行走脚不疼痛,就要面向南走“禹步”,禹步正是一种仿生行走姿态。

步行宜在早上进行,《黄帝内经·素问》“四气调神大论篇”中即提倡:“夜卧早起,广步于庭”。

晨练的同时,古人也有“晚课”,利用饭后睡前时间散步,这有助于入眠。《紫岩隐书·养生》称:“每夜入睡时,绕室行千步,始就枕。”

两宋时,步行更受到许多名人的格外青睐,北宋有个叫张方平的“天下奇才”,曾在南京(江宁府)做过官,他便有晨练习惯,每天早上要步行五里,长年如此。据《宋史·张方平传》,他活到了八十五岁。另一才子苏东坡比张方平更爱晨练,每天早上跑步。据说每次跑10里,出汗方止。据《苏东坡全集·策别十七首》,苏东坡认为,“是故善养身者,使之能逸而能劳,步趋动作,使其四体徂于寒暑之变,然后可以刚健强力,涉险而不伤。”据明王如锡编《东坡养生集》记载,苏东坡认为自己的长寿秘方有四,其中之一

是“安步以当车”,安步,“缓行也”,就是散步。

苏东坡也是位健身达人,他使用过的养生术被称为“苏子术”、“坡仙功”,有一种“香泉养生功”主要由“步息”、“卧息”、“爬功”、“桥功”套路组成,其中的“步息”,就是结合行走开展的。

但如果天气不好或空气有污染时,古人并不提倡晨练。明沈仕《摄生要录·行立》即有类似观点:“大雾不宜远行。”

明清时期盛行“习武”

与以前各个朝代相比,自元代开始,中国人的健身方式出现新的变化,习武成为首选。所谓“习武”即习练武术。武术有广义与狭义之分,广义上“止戈”手段都属武术;狭义仅指徒手相搏技术,靠肢体动作完成。如果再缩小一下外延,武术即“拳术”,不懂拳法,就谈不上会武术。明戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》便认为,“其拳也,为武艺之源。”

明清时,武术能成为盛行的健身方式与元朝的禁武政策不无关系。元朝严禁中原民间私藏武器,家里连菜刀都不能随便拥有,这使徒手搏斗技术在民间悄然普及。

明朝则直接推动了武术的发展。从军队到地方,都支持习武。明戚继光《纪效新书》卷四“论兵紧要禁令篇”中便称:“凡武艺,不是答应官府的公事”,而是“防身立功,杀贼救命,本身上贴骨的勾当”。

明朝时,各种武术流派也因此应运而生,出现了“十八般武艺”,且各具地域特色。既有“南拳”和“北腿”之分,也有“内家”与“外家”之别。如今深受习武之人推崇的少林、武当、峨眉等三大武术流派均是在明朝时成熟起来的,如少林武术,当时即已天下无双,明谢肇淛《五杂俎·人部》称:“河南少林寺拳法,天下所无,其僧游方者皆敌数十人。”

清朝的“禁教不禁拳”政策更将习武风尚推到了极点。据《义和团档案史料》,光绪二十六年四月,直隶总督荣禄在奏折中曾写道:“良民农隙讲武,练习拳棒,自卫身家,原为例所不禁。”

清朝“不禁拳”的本义并非出于“增强人民体质”的考虑,而是为“御侮”和“防贼”,但客观上却推动了习武健身运动的发展,现代最为流行、广受欢迎的“太极拳”就是清朝时出现的。

这股“习武”之风,一直影响到今天民间的健身风尚。值得注意的是,在习武的同时,明清人还爱“练功”健身,西方人称中国武术为“中国功夫”,便与此有关。