

中国传统体育养生文化的历史变迁与内涵探析

赵高娟

陕西职业技术学院 陕西 西安 710038

[摘要]中国传统体育养生文化，作为中华民族传统文化的重要组成部分，蕴含着丰富的养生思想与技术。本文在探讨中国传统体育养生文化历史变迁的基础上，深入剖析其理论基础、社会背景、应用目的、功法内容及形式、运用方法等方面的特点与内涵。通过梳理从春秋战国至今的演变历程，揭示中国传统体育养生文化的独特魅力与价值，为现代人的健康生活提供有益的借鉴与启示。

[关键词]传统体育；养生文化；历史变迁；阴阳学说；太极功法

[中图分类号] G852.9 [文献标识码] A [文章编号] 1687-9534(2025)-0077-22 [收稿日期] 2025-01-28

一、引言

中国传统体育养生文化，是中华民族在长期历史实践中形成的一种独特的体育文化形态。它以“天人合一”的哲学思想为指导，融合阴阳学说、五行学说等中医理论，形成了独具特色的养生思想与技术体系。本文旨在通过深入探讨中国传统体育养生文化的历史变迁与内涵，为现代人的健康生活提供有益的参考与指导。

二、中国传统体育养生文化的历史变迁

（一）产生的时代与背景

中国传统体育养生文化产生于春秋战国时期，起源于上古时期的神话传说与生活方式。在上古时代，人们通过“结绳记事”来记录生活与经验，这种原始的社会生活方式与思维方式对中国传统体育养生文化的发展产生了深远影响。随着社会的进步与文明的演进，人们在认识自然、改造自然的过程中逐渐积累了丰富的经验与智慧，为传统体育

养生文化的形成奠定了基础。

秦汉时期是中国古代社会的大变革时期，也是传统体育养生文化的大发展时期。在这一时期，随着社会生产力水平的提升与科技的进步，人们开始注重养生保健，传统体育养生文化因此得到了极大的丰富与发展。大量具有神秘色彩的内容如阴阳学说、五行学说、气功修炼等被引入养生文化中，使其更加系统化与理论化。

（二）理论基础与演变

中国传统体育养生思想和技术主要是在《黄帝内经》《易经》等经典著作的基础上形成的。这些经典著作以阴阳学说为理论基础，深刻揭示了事物的变化与发展规律，对人们认识事物与改造事物具有指导作用。随着社会的进步与医学科技的发展，中国传统体育养生思想与技术不断得到丰富与完善。

至宋朝时，人们在长期的医疗实践中发现一些药物可以用于养生，并由此开始了中

医中药在养生方面的应用。宋代《太平圣惠方》等医书就记载了多种利用药物进行体育保健的方法。而此时的太极功法也开始逐渐成熟，通过太极阴阳理论对人体进行整体调节，以达到延年益寿的目的。

明代以后，中国传统体育养生文化更加注重理论与实践的结合，形成了多种具有特色的养生功法与技法。如《丹溪心法》中的“气功导引”部分就详细阐述了气功修炼的原理与方法，为后人提供了宝贵的养生经验。

三、中国传统体育养生文化的内涵与特点

（一）养生思想与技术体系

中国传统体育养生文化以“天人合一”的哲学思想为指导，强调人与自然的和谐共生。在养生思想方面，它主张通过调节身心、顺应自然来达到养生的目的。在技术体系方面，它融合了导引、吐纳、太极等多种养生技法，形成了独具特色的养生技术体系。

1. 导引技法

导引是中国传统体育养生的基本技术之一，通过调身、调息、调心来进行肢体活动，以达到疏通经络、调节气血的作用。导引技法历史悠久，早在《黄帝内经》中就有关于导引的记载。后来，导引技法逐渐发展成为一种系统的养生技法，被广泛应用于各种养生实践中。

2. 吐纳技法

吐纳是中国传统体育养生中的另一种重

要技法，主要通过调节呼吸来达到养生的目的。吐纳技法强调呼吸的深度与节奏，通过深呼吸、慢呼吸等方式来调节身体的机能与状态。这种技法不仅可以增强心肺功能，还可以提高身体的免疫力与抗病能力。

3. 太极功法

太极功法是中国传统体育养生文化中的瑰宝之一，它以太极阴阳理论为基础，通过调节身体的阴阳平衡来达到养生的目的。太极功法注重内外兼修、刚柔相济，通过练习太极拳、太极剑等技法来锻炼身体、调节心态、提高生活质量。

（二）社会基础与应用目的

中国传统体育养生文化的产生与发展是由当时社会条件决定的。在古代社会，由于生产力水平低下、科学技术不发达，人们普遍感到疾病带来的痛苦，产生了对健康长寿的追求。在这种情况下，以养生保健为目的的体育活动就产生了。这种体育活动不仅具有强身健体、祛病延年的功效，还蕴含着丰富的文化内涵与人文关怀。

随着社会的进步与科技的发展，中国传统体育养生文化的应用目的也逐渐发生了变化。从最初的防病治病到后来的追求健康长寿，再到现在的强身健体、祛病延年与心理调适相结合，中国传统体育养生文化的应用目的越来越多元化与综合化。这种变化反映了人们对健康生活的不同需求与追求，也体现了中国传统体育养生文化的独特魅力与价值。

（三）功法内容与形式的演变

中国传统体育养生功法经历了从简单到复杂、从单一到多样的演变过程。在原始社会与春秋战国时期，人们主要通过简单的劳动与集体劳动来进行养生锻炼，形成了“导引”、“吐纳”等原始的养生技法。秦汉时期以后，随着社会的发展与科技的进步，人们开始注重养生功法的系统化与理论化建设，逐渐形成了以“导引”、“太极”等为主要内容的养生功法体系。

在明清时期，中国传统体育养生功法得到了进一步的丰富与完善。这一时期形成了以“气功”为主要内容的体育锻炼方法，如《黄帝内经》中的“内丹”等。这些功法不仅具有极高的养生价值，还蕴含着深厚的文化内涵与哲学思想。

现代中国传统体育养生功法在继承传统的基础上进行了创新与发展。如太极拳、八段锦、易筋经等功法不仅保留了传统的养生技法与原理，还融入了现代科技元素与人文理念，使其更加符合现代人的健康需求与生活节奏。这些功法不仅具有强身健体、祛病延年的功效，还可以提高人们的心理素质与生活质量。

四、中国传统体育养生文化的现代价值与应用

（一）促进身心健康与提高生活质量

中国传统体育养生文化强调身心和谐与内外兼修，通过调节身心状态来达到养生的目的。这种养生理念与方法不仅符合现代人的健康需求与生活节奏，还可以促进身心健康与提高生活质量。例如，太极拳等养生功

法可以通过调节呼吸、锻炼肌肉等方式来增强心肺功能、提高身体免疫力与抗病能力；同时，这些功法还可以通过调节心态、缓解压力等方式来提高人们的心理素质与生活质量。

（二）传承与弘扬中华优秀传统文化

中国传统体育养生文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，承载着丰富的历史与文化内涵。通过传承与弘扬这一文化，不仅可以增强民族自豪感与文化自信心，还可以促进中华优秀传统文化的传承与发展。例如，通过举办太极拳比赛、养生讲座等活动来推广中国传统体育养生文化，可以让更多的人了解和认识这一文化的独特魅力与价值；同时，这些活动还可以激发人们对中华优秀传统文化的热爱与传承意识。

（三）推动体育产业的发展与创新

中国传统体育养生文化具有广阔的市场前景与发展空间。随着人们对健康生活的日益重视与体育产业的快速发展，中国传统体育养生文化将成为推动体育产业发展与创新的重要力量。例如，可以开发以太极拳、八段锦等养生功法为基础的健身产品与服务；同时，还可以利用现代科技手段来创新养生功法的传播方式与教学模式，使其更加符合现代人的需求与习惯。

五、结论

综上所述，中国传统体育养生文化作为中华民族传统文化的重要组成部分，蕴含着丰富的养生思想与技术体系。通过深入探讨其历史变迁与内涵特点，我们可以发现这一

文化在促进身心健康、传承与弘扬中华优秀传统文化以及推动体育产业发展等方面都具有重要的价值与意义。因此，我们应该加强对中国传统体育养生文化的研究与推广力度，让更多的人了解和认识这一文化的独特魅力与价值；同时，还应该结合现代社会的需求与特点进行创新与发展，使其更好地服务于人们的健康生活与社会发展。在未来的发展中，中国传统体育养生文化将继续发挥其独特的作用与价值，为人类的健康事业作出更大的贡献。

参考文献：

- [1] 孙慧, 倪依克. 传统养生文化与现代休闲理念的契合[J]. 体育文化导刊. 2007, (1). DOI: 10.3969/j.issn.1671-1572.2007.01.022.
- [2] 王凤, 张斌. 论传统体育养生文化的社会效用[J]. 体育科技文献通报. 2008, (9). DOI: 10.3969/j.issn.1005-0256.2008.09.052.
- [3] 黄力生, 陈婷. 中国传统养生文化的-动静观[J]. 体育科学研究. 1997, (4). 5-7.
- [4] 罗时铭编著. 中华养生学 [M]. 山西科学技术出版社, 2002.

Analysis of the Historical Changes and Connotation of Traditional Chinese Sports Health Culture

Zhao Gaojuan

Shaanxi Vocational and Technical College Xi'an 710038, Shaanxi

Abstract: Traditional Chinese sports health culture, as an important component of Chinese traditional culture, contains rich health preservation ideas and techniques. On the basis of exploring the historical changes of traditional Chinese sports health culture, this article deeply analyzes its theoretical basis, social background, application purpose, content and form of martial arts, and application methods, as well as their characteristics and connotations. By tracing the evolution process from the Spring and Autumn Period to the Warring States Period, this study reveals the unique charm and value of traditional Chinese sports and health culture, providing useful reference and inspiration for modern people's healthy living.

Keywords: traditional sports; Health culture; Historical changes; Yin Yang theory; Tai Chi Technique