

论《黄帝内经》中“天人相应”理论在体育运动中的运用

武成龙¹ 何珂峻^{2*} 何卫东¹ 杨笑容¹ 邓新日¹

1. 广西民族大学体育与健康科学学院, 广西 南宁 530006

2. 广西城市职业大学健康学院, 广西 崇左 532100

[摘要] 使用文献资料法和逻辑分析法等方法, 对《黄帝内经》中关于传统养生保健的理论进行研究, 并结合与体育运动相关的研究, 将《黄帝内经》“天人相应”养生保健理论应用于体育运动领域中, 以发掘“天人相应”理论对体育运动的指导作用。基于“天人相应”理论中包含的时间、空间、个体差异性三方面的论述, 指出顺应自然规律“因时、因地、因人”合理开展体育运动, 为体育运动参与者提供传统体育保健理论指导。

[关键词] 《黄帝内经》; 天人相应; 体育运动

DOI: 10.33142/jscs.v4i3.13197

中图分类号: R221

文献标识码: A

Discussion on the Application of the Theory of "Correspondence between Human and Environment" in the Huangdi Neijing in Sports

WU Chenglong¹, HE Kejun^{2*}, HE Weidong¹, YANG Xiaorong¹, DENG Xinri¹

1. School of Physical Education and Health Science, Guangxi Minzu University, Nanning, Guangxi, 530006, China

2. Health College of Guangxi City Vocational University, Chongzuo, Guangxi, 532100, China

Abstract: Using methods such as literature review and logical analysis, this study investigates the theories of traditional health and wellness in the Huangdi Neijing, and combines them with research related to sports. The "correspondence between human and environment" health and wellness theory in the Huangdi Neijing is applied to the field of sports to explore its guiding role in sports. Based on the discussion of time, space, and individual differences contained in the theory of "correspondence between human and environment", it is pointed out that sports should be carried out reasonably in accordance with the laws of nature "according to time, place, and person", providing traditional sports health theory guidance for sports participants.

Keywords: Huangdi Neijing; correspondence between human and environment; athletic sports

引言

近年来,随着党中央、国务院出台《“健康中国2030”规划纲要》,体育运动促进国民健康的话题越来越被人们所关注,而我国传统保健理论自古以来就在促进运动健康方面有着独特的优势。《黄帝内经》作为我国现存最早的中医著作之一,其中蕴含了许多可以指导现代体育运动的理论和实践经验,具有丰富的研究价值。“天人相应”是《黄帝内经》中的重要理论,它深刻阐释了人与自然界的关系。人在自然界中,生命活动与自然界息息相通,时间和空间的变化对人体生命活动产生影响,人体无时无刻不在和自然界进行物质能量交换,生命活动依靠自然界环境变化,伴随四季寒热、温凉、生长收藏的规律及地理环境的变迁而存在,然而,体育运动又是人体生命活动中的重要方面,因此,本文就《黄帝内经》中“天人相应”理论在体育运动中的运用作一浅析。

1 关于“天人相应”整体时空观理论

《黄帝内经》中“天人相应”理论本质上就是人类与自然界时间和空间地理位置的变化存在相互依存和相互影响的关系。我们所处的时空环境不仅是独立个体和事件

的集合,还是一个相互依存、相互影响的整体。它深刻地反映了人与自然环境的统一观,体现了整体观念的基本思想,认为人和宇宙万物一样产生于自然,人的一切生命活动都离不开自然,人与天地相适应,与四时生长收藏变化规律相适应,以保持机体内外环境的协调和平衡状态。《黄帝内经素问·保命全形论》言:“人以天地之气生,四时之法成”,“人能应四时者,万物之始终也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道^{[1]108}。”这深刻地论述了人与自然的密切关系,揭示了人的发展必须顺应自然、道法自然极端重要性,体现了在时间上人与四季之间存在的密切关系,春夏秋冬四时的“生、长、收、藏”变化对人体生命活动的影响。《黄帝内经素问·异法方异论篇》言:“故东方之域,天地之所始生也,鱼盐之地,海滨傍水。其民食鱼而嗜咸,皆安其处,美其食。鱼者使人热中,盐者胜血,故其民皆黑色疏理……西方者……北方者……南方者……中央者……^{[1]55}。”揭示了人的个体差异性及生命活动受“东、西、南、北、中”不同地域空间环境的影响。因而,时空的变化对机体运动活动的影响也是“天人相应”整体观念的具体表现。

2 时间、地理、个体差异等要素对体育运动的影响

2.1 时间要素对体育运动的影响

2.1.1 四季更迭对体育运动的影响

《黄帝内经》中认为四季更迭的变化规律就是自然界阴阳二气消长的变化规律,即概括为“春生、夏长、秋收、冬藏”^[2],同时四季的变化规律和人体的阴阳平衡密切相关。春季,万物苏醒,阳气升发,此时人体的阳气也随之上升,充满活力。夏季,气候炎热,生机旺盛,是自然界阳气最盛的季节,人体的阳气也随之达到了高峰。春夏,适量运动有助于振奋阳气,使其化生气血津液,但若运动强度过大则会导致阳气消耗,不利于身体健康。秋季,是肃杀的季节,处于“阳消阴长”的过渡阶段,人体阳气逐渐收敛。冬季,万物休眠,阳气收藏,人体的阳气也随之深藏于内,这时人体可以顺应自然变化进行体育运动,不可进行大强度运动,否则易导致潜藏于内的阳气过度外越^[3],不利于身体健康。

2.1.2 月节律对体育运动的影响

《黄帝内经素问·八正神明论》言:“月始生,则血气始精,卫气始行;月郭满,则血气实,肌肉坚;郭空,则肌肉减,经络虚,卫气去,形独居,是以因天时而调血气也^[111]。”这段话表明古人观察到了人体气血的盛衰与月亮的盈亏变化周期相关。科学研究证实了这个结论,国外学者早在上世纪就提出了这一理论,指出人体内超过70%是液体,就像地球表面有70%是海洋一样。月亮的引力对人体内的液体产生类似于月球对地球海洋产生影响的潮汐现象,形成了人体内的月节律^[4]。此外,还有学者认为,月球对地球磁场的改变以及月光的强弱都对人体的生理节律有一定的影响^[5]。

月亮盈亏变化对人体气血的影响反映了“天人相应”的规律。这种规律对运动同样具有影响。农历初一前后,人们精神、体力及肌肉力量不足,同时机体抵抗力下降,此时进行运动不利于运动者成绩的提升,从上弦即农历初八前后到圆月,人体正气逐渐旺盛充盈,精神良好、体力充沛、机体肌肉力量逐渐增强,到农历十五月圆时,人体气血旺盛,正气最强,这会导致人体运动欲望的增强。有学者研究发现,我国各民族传统民俗体育活动常常设置在上半月,也是古人利用月节律对人体气血的影响。例如壮族抢花炮、抛绣球在农历三月三日、侗族的摔跤节在农历二月十五日和三月十五日、傣族的泼水节活动在农历四月十三日至四月十五日等等^[6]。大量的民俗体育运动集中分布在上半月,也反映了古人对月节律的认识并利用月节律安排运动活动。

2.1.3 日节律对体育运动的影响

《黄帝内经素问·生气通天论》言:“故阳气者,一日而主外。平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。是故暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露,反此三

时,形乃困薄^[110]。”这句话与现代生物学研究的生物日节律规律不谋而合,人体的阳气与自然界阴阳消长的变化密切相关。阳气在白天主司于体表,一天之中,早上开始,阳气逐渐生发,此时运动有助于阳气生发于外。中午,阳气最为隆盛,此时,机体气血和运动欲望增强。太阳西下时,阳气渐渐隐匿于里,这时人体就应该减少运动,敛阴护阳。这是一天中阳气消长盛衰的过程,违反这一规律,可能会导致形体的困顿、衰薄。黄昏时分过度劳累也会使体内的阳气散失无法收敛,也有相关研究,通过清晨和傍晚高强度运动对比(Wingate 实验),结果表明运动者运动能力存在日节律差异,相同负荷运动强度下,人体清晨运动能力强于傍晚,傍晚运动后的肌肉组织损伤标志物与氧化水平更高,机体更加疲劳^[7]。

2.2 地理环境要素对体育运动的影响

《黄帝内经素问·异法方宜论》:“黄帝曰:医之治病也,一病而治各不同,皆愈,何也?岐伯对曰:地势使然也^[1155]。”异法,指不同的方法。人们生存在不同的环境中,由于东、西、南、北、中的自然环境和生活条件各异,导致人的身体素质以及所患疾病有所不同。因此,人们根据自身所处环境的特点,采取与之相适应的生活和运动方式。

我国在“东西南北中”不同的地理方位区域中形成了不同的气候特点。《黄帝内经素问·阴阳应象大论》认为我国五个方位气候特点分别是:东方生风,南方生热,西方生燥,北方生寒,中央生湿。而这些气候特点会影响体育运动的进行,据相关研究,在西北高纬度高海拔地区训练能够提升运动员心肺功能。我国经常将耐力运动员带到西北地区训练,意在利用环境对人的影响,改善运动员心肺功能,提升运动成绩^[8]。另外,结合当今人类学的研究,空间地域特征对运动员技术风格也具有十分明显的影响。不同地域的人的身体形态与心理特征影响着运动技术的发展方向。如,在对抗性项目中,东南亚地区运动员的技术风格往往表现出“巧”的特征,而欧美运动员则往往表现为“猛”。在足球运动中,欧洲运动员凭借自己的身材优势,在技术上形成了大刀阔斧的欧洲风格,而南美运动员身材虽不及欧洲运动员高大,但在技术上精雕细刻,从而也形成了以细腻见长的南美风格^{[9][12]}。

2.3 个体差异性对体育运动的影响

《内经》重视生物个体间存在的差异性,生物个体差异性对运动项目及运动时间的选择存在一定的影响。《黄帝内经素问·异法方异论篇》言:“故东方之域,天地之所始也……西方者……北方者……南方者……中央者……^[1155-56]。”指出不同地域环境存在差异,受环境差异的影响,不同地域的人们在体质上存在个体差异性。西北高寒地区的人由于长期生活在寒冷气候之中,适应了寒冷气候,因此,在西北严寒地区都是耐寒体质的人。而东南

地区多处在亚热带或热带季风气候区,当地的人适应了炎热气候环境。故在东南沿海地区多为耐热体质的人。西北地区居民在饮食上多为牛、羊、肉、蛋、奶等高蛋白食物,因此形成了高大健硕的身体特点,利用这样的身体特点,选择对抗性的运动项目具有一定的优势。东南地区的人因为饮食结构偏向于蔬菜、水果、大米、鱼类等食物,容易缺乏蛋白质摄入,所以他们的身材普遍较为矮小瘦弱。然而,他们的身体敏感度和灵活度较高,在选择运动项目时更适合选择那些对身体灵活性和协调性较高的运动,有利于发挥他们在此方面的身体优势^[10]。

3 “天人相应”理论对体育运动的指导意义

3.1 顺应四季更迭安排体育运动

一年之中四季更迭,“春温、夏热、秋凉、冬寒”,同时生物体也相应地具有春生、夏长、秋收、冬藏的特点^[11],运动者应该根据四季的变化来调整运动量。春季是阳气生发的时候,夏季是阳气生发到达最高点的时候,运动者在这个阶段可以逐步增加运动量。而秋冬季万物闭藏,人体阳气开始潜藏,此时应逐渐降低运动强度,以保持身体与自然界阴阳平衡。如果运动强度过大,会导致身体阳气不能潜藏,容易发生运动疾病或运动损伤。同时,适当调节自己的起居规律,顺应自然规律,对增强运动者身体素质有一定的意义。《黄帝内经》言:“春三月,……夜卧早起;夏三月,……夜卧早起;秋三月,……早卧早起;冬三月,……早卧晚起。”意思是说,“春夏养阳”,宜晚睡早起,“秋冬养阴”,宜早睡晚起^[12]。此外,运动者还需要根据运动疲劳的程度来合理安排睡眠时间。

3.2 遵循月节律变化安排体育运动

科学研究发现,人体具有生物节律,包括两个方面:一个是生物的内在节律,也就是生物体本身固有的节律。二是生物节律受到自然界、环境变化的影响而能与环境同步^[13]。这些规律正好反映了《黄帝内经》中天人相应的原理,我们可以利用这个生物节律的特点来调整人体功能的周期相位,为运动服务。

古人讲:“月有阴晴圆缺”看似简单一句话中蕴藏着自然界的阴阳消长规律,人体运动应该遵循这种自然节律,有实验表明,人体气血与月相存在密切相关性,一月之中,人体气血具有初生、隆盛、潜藏的不同时期,随着月亮盈缺变化,人体气血随之发生变化,新月到满月,人体随着月亮由亏到盈,气血不断充盈,此阶段,人体运动状态也随之提升,人体在月圆时的运动欲望、体力及肌肉力量显著增强,因此这段时间适宜运动者安排较高难度训练,随着月亮由满到亏,人体气血开始逐步减弱,在运动中要注意,这段时间应降低运动强度,或安排运动疲劳的恢复期^[14]。遵循这样的运动规律安排运动是顺应自然变化的科学运动,有助于调整机体活动与自然界变化相平衡,对运动者运动时间和运动计划的安排和调整具有积极的指导意义。

3.3 遵循日节律变化安排体育运动

根据“天人相应”的理论,人体内的阳气也是顺应昼夜的阴阳消长运动变化的。阳气是随着一天之中时间、气温的变化、有规律地运行,而呈现出阴阳消长的不同变化。所以《素问·生气通天论》载有:“阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭^[11]。”可见,阳气一日之中而主卫外;在清晨天刚亮时,阳气由体内渐渐趋向体表,中午时,阳气已达到最旺盛的时候;在太阳偏西的下午,阳气逐渐减弱,身体的汗孔开始闭合,到日落和夜间,阳气更加收拒,汗孔更紧闭,使阳气收敛起来,并隐藏在身体内部。由于阳气一天之中有消长运动,在阳气长时,脏腑组织的功能活动旺盛,人的精力充沛,抗病力强,不易受到外邪的侵袭。所以,自古以来人类从事各种劳动和活动,都是遵循“日出而作,日入而息”。因此在早晨,阳气开始生发,中午,阳气最为隆盛,早晨太阳出来到中午这段时间可以进行循序渐进的运动,太阳西下时,阳气渐渐潜藏于里,这时人体就该减少运动。如果不遵守这种规律去调整一天中的运动作息时间,长期下来将会对身体健康产生负面影响。另外,《黄帝内经》中的人体日节律还将人体的气血运行与十二时辰相结合,认为在不同的时辰,人体的气血会流经不同的经络穴位。在进行体育运动时,可以根据不同时辰对应的经络气血旺盛程度,选择合适的运动方式和强度,以达到更好的锻炼效果。例如,子时(23:00—1:00)是胆经气血最旺盛的时候,机体要处于睡眠状态,有助于促进胆经的气血流通;午时(11:00—13:00)是心经气血最旺盛的时候,可以选择一些稍微剧烈的运动,以增强心脏功能。

3.4 利用地理环境对运动的影响指导体育运动

我国五个方位气候特点是:东方多大风,南方多大热,西方多干燥,北方多严寒,中央多潮湿。这些环境对机体运动具有一定的阻碍,因此大众运动者在运动时要避开“大风、大热、大燥、大寒、大湿”的环境。然而,专业运动员在体能储备上往往利用训练环境训练提升,其中最常见就是我们熟知的高原训练,在西部和北部地区气候干燥寒冷,有助于耐力项目运动员提升运动成绩,特别是西北高海拔地区,由于空气中的含氧量低于低海拔地区,在这样的缺氧环境下训练,运动者呼吸频率加快,心率提高,代谢速度也增强,这样的环境中训练有助于提高运动员机能的有氧代谢能力和最大摄氧量水平,进而促进运动员参赛竞技状态的形成^[15]。我国在云南、青海、新疆、西藏等地都建有体育训练基地,运动员接受高原训练提高运动成绩,就是利用地理环境对运动的有益作用来指导体育运动,例如,我国优秀女子中长跑运动员朱晓琳为了备战2012年伦敦奥运会的比赛,在赛前就进行了为期40天的高原训练^{[9][235]}。

3.5 利用个体差异性对运动影响指导体育运动

遵循“天人相应”原理指导体育运动,个体差异性是一个重要方面。同一物种在不同地区存在着明显的个体差异性,利用这些差异来指导体育运动对运动锻炼具有积极意义。生活在我国西部高海拔和北部地区的人因为习惯了寒冷的气候,所以他们的身体对寒冷有更好的耐受性,适合从事冰雪运动。另外,西北地区居民高大健硕的身体特点,这样的身体形态特点多为优秀篮球、搏击、摔跤运动选材依据之一。而东南地区的居民多纤细灵活,从事跳水、体操、柔道等运动项目时,具备这种体质特点会有一些优势。另外,个体的年龄、性别、生活习惯等会影响对运动的适应能力,年轻人可能更适合较为剧烈的运动,而老年人则需要选择相对温和的运动方式。同样,男性和女性在生理结构和能量需求上也存在差异,因此在运动选择上也会有所不同。此外,个性差异还包括心理特征和情感状态。有些人可能更具竞争意识和毅力,更适合进行高强度的训练;而另一些人可能更注重内心平静和放松,更适合进行瑜伽、太极等项目。因此,在考虑通过个体差异对运动影响指导运动时,需要充分了解自己的身体状况、运动偏好和目标,并选择适合自己的运动项目和强度。同时,也需要注意个人的心理和情感状态,选择适合自己的运动方式,以达到最佳的运动效果和享受运动的乐趣。

4 结语

《黄帝内经》中的“天人相应”理论在体育运动中具有重要的意义。它强调了人与自然的和谐统一,认为我们的身体和健康状况与自然的变化密切相关。人体通过顺应自然规律、适应气候变化,并结合个体差异调整运动方式和生活习惯,保持合理作息,从而更好地保护身体健康、预防疾病,避免因过度运动而导致伤害。

基金项目:2023年广西壮族自治区级大学生创新创业立项项目,《黄帝内经》养生理论在体育运动中的应用研究(课题编号:S202310608255)。

[参考文献]

[1]人民卫生出版社.黄帝内经素问[M].北京:人民卫生出版社,2012.

版社,2012.

[2]中医养生之春生、夏长、秋收、冬藏[Z].侨园,2011(11):31.

[3]蓝肇熙,高虹,牛海峰.论中医“时藏理论”在体育运动中的运用[J].成都体育学院学报,1999(2):45-50.

[4]陆一竹,毛静远.试论中医学中的时间观内涵[J].天津中医药大学学报,2011,30(3):139-140.

[5]娄德玉.浅谈天文潮汐对田径运动成绩的影响[J].时代文学(理论学术版),2007(4):188.

[6]刘玉凤.我国传统健身养生体育的时间节律与人体生物节律的关系研究[D].宁波:宁波大学,2019.

[7]王晨宇.择时运动对运动员组织损伤和氧化应激的影响[J].河南师范大学学报(自然科学版),2015,43(6):169-174.

[8]邵妍.地理环境因素对运动训练的影响研究[J].中学地理教学参考,2023(14):85.

[9]田麦久.运动训练学(体育院校通用教材)[M].北京:人民体育出版社,2017.

[10]魏攀.浅谈《内经》的地理医学思想[J].医学理论与实践,2006(4):373-374.

[11]李永平.浅析顺天因时养生[J].山西中医,2012,28(10):61-62.

[12]刘强,章培愉,张建福.浅论中医和谐养生观[J].广西中医药,2015,38(6):61-63.

[13]郭岚.《内经》长寿理论与培元固本治法延缓衰老作用的研究[D].武汉:湖北中医药大学,2013.

[14]满心英,唐由君,蔺巧珍等.月之盈缺与气血盛衰实验研究[J].山东中医学院学报,1991(1):33-35.

[15]段海俊.高海拔不同纬度地区的气候条件对运动训练的影响[J].体育科学,1993(1):29.

作者简介:武成龙(2000—),男,汉族,湖北十堰人,本科在读,广西民族大学体育与健康科学学院,研究方向:体育教育;*通讯作者:何珂峻(1968—),女,汉族,湖南资兴人,硕士,副教授,广西城市职业大学,研究方向:中医康复保健。