

# Analysis of Yoga in Health Science

Shuangjun Li

The Department of Physical Education of Hubei University of Science and Technology, Xianning, Hubei, China  
(shuangjunli@qq.com)

**Abstract**—"Heaven" is the highest level of health and practicing yoga. Health purpose is human longevity. We use the literature to talk about the effectiveness of yoga health from the five aspects, such as Behavior (moral) health, Pranayama regimen, Prey Health, Environmental Health and Asana (Sports) regimen. In yoga regimen, the moral is very important, and it also adapts to the changed seasons. The Man need maintain the harmony of mind and mental health. It can rid the body of toxins.

**Keywords**—Health science, Yoga, Health

## 从养生学的角度来浅析瑜伽

李双俊

湖北科技学院体育学院，湖北咸宁 437100

**摘 要** “天人合一”是养生与习练瑜伽的最高境界，养生是以人体健康、长寿为目的。运用文献资料法，从五个方面来谈瑜伽养生的功效：行为（道德）养生、调息养生、食饵养生、环境养生及体式（运动）养生。在瑜伽养生时，首在养德，也要顺应季节的变化，与所处的节气相适应，始终保持融入自然的状态。并且要保持和谐的心态、健康的心理。这样可以排除体内的毒素，增强人的免疫力，祛除疾病、增强体质，使身体得到舒展、心情得到放松，来达到保持身体健康、长寿的目的。

**关键词** 养生学，瑜伽，健康

### 1. 养生学的概述

养生是中华民族传统文化的一个有机组成部分，养生是先民在长期的生活实践中总结生命经验的结果。养生（又称摄生、道生）一词最早见于《庄子》内篇。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意[1]。以调阴阳、和气血、保精神为原则，运用调息、导引、节欲、食养、药养、断食等多种方法，以期减少疾病，增进健康，延年益寿的目的。老子是春秋时代的思想家，他所著的《道德经》一书中涉及的养生观，是我国最早的、内容较全面的养生理。他主张“养生”顺其自然、归真返璞、天人相应、辩证养生等观念[2]。苏东坡是我国宋代一位全才的文学家，在养生等方面，有着独到的见解。他对静空学、气功学就颇有心得，对饮食保健、药膳养炼亦十分见长。特别值得一提的是，苏东坡还非常重视运动养生保健，特意为此专门撰写了几十篇文章，在我国养生学的发展史上占有一席之地[3]。药王孙思邈主张养生必须循道，养生贵在养德。

### 2. 瑜伽的本质与内涵

瑜伽(yoga)，起源于古印度，是全人类传播广泛的身心灵联结和整合的修炼方式，将修炼者小我与宇宙大我融合为一，即所谓人天合一的方法。

瑜伽内涵包含八个要素（八支）：第一是持戒（yama，或制戒），包括了不伤害、不说谎、不偷盗、不贪婪、节制五条；第二是精进（niyama，或内制），包括洁净、满足、热情、自我研习、对宇宙本体的祈念五类；第三是体位法（āsana），包括各种不同的体式；第四是调息（prāṇāyāma，控制吸气和呼气），通过调息，便可发起内心的光明，“这样精神便适合作冥想”，调息是为冥想作准备的；第五是收摄（pratyāhāra，或制感），就是对精神、知觉、感观作综合控制，使“精神脱离了知觉，而知觉亦不与感官混合起来，注意力便与自己合一”，从而“达至对感官的最高控制”；第六是心灵集中（dhāraṇā，或专注），就是将意识集中于物或一特定境象之上，如脐、鼻尖、或自然场景物象之上；

第七是禅定（dhyāna，或冥想），禅定是静心冥想，冥想贯穿了从摄心到三摩地的各个过程。在这几个不同的层面上，都有冥想的成分存在，只不过层面不同、深度不同，级别不同；第八是三摩地（Samādhi，或三昧），是瑜伽的最高境界，也就是与宇宙灵性结合的极乐境地[4,5]。

瑜伽八要素也可以分成三个层次，第一个层次是持戒和精进这两要素，属于社会和个人道德规范与行为，这些道德规范古今中外皆然，放诸四海而皆准；第二个层次是体位、调息及收摄这三要素，也就是练习功夫，让五官往内收摄，寂静于内，配合呼吸练习身体的各种不同的姿势；第三个层次是心灵集中、禅定和三摩地，是瑜伽的珍宝，修行的精华就在于自由、宁静、祥和与幸福[4]。

### 3. 瑜伽养生

瑜伽是印度的国粹，养生是中国文化的精髓。

#### 3.1 行为（道德）养生

养生首养德，有德才健康。瑜伽第一层次——持戒告诉我们不应该做伤害他人和社会的事，精进告诉我们该做哪些有利于个人和社会的事。这些道德行为规范古今中外皆然，放诸四海而皆准。世界卫生组织(WHO)把道德修养纳入了健康的范畴，这是有科学根据的。巴西医学家马丁斯经过 10 年的研究发现，贪污受贿（不道德）的人，易患癌症、脑出血、心脏病、神经过敏等病症。善良的品性和淡泊的心境是健康的保证，良好的心理状态，能促使人体分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等，这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态，从而增强机体的抗病力，促进健康长寿。而有悖于社会道德准则的人，明知做那样的事不利于他人或社会的发展，但对己有利，他一意孤行，这样做必然会产生紧张、恐惧、内疚等种种心态，引起神经中枢、内分泌系统的功能失调，削弱其免疫系统的防御能力，对健康产生不利影响[6]。

通过瑜伽习练让自己有正确思想意识，这样才能很好地控制自己的行为并，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力，不做那些损人利己的事，调整好自己的心态，这样有利于养生。

#### 3.2 调息养生

调息，就是“控制呼吸”，梵语成为 Prāṇāyāma。《瑜伽经》记载：当人正确地控制生命之气，使左、右经清除了各种杂质，这样生命之气才能进入中脉，才能获得控制生命之气的能力，心意就会产生一种稳定感。控制心意是获得三摩地的一个必要条件，心意直接控制相当困难，但控制呼吸相对容易，故呼吸不稳，则心意不稳；呼吸稳定，

则心意稳定[7]。现代医学证明：心意稳定不仅可以调节人体的神经系统的功能，还能增强神经中枢的协调性。比如皮层和皮层下的各级叫中枢，身体的应激状态有所降低。此时肌体对来自周围环境的各种劣性刺激的敏感性也降低，进而身体的抵抗力、免疫力及修复能力提高，因此对身心健康有很大的帮助[8]。

《摩诃止观》曰：“系心在肚脐，息从脐出，还入至脐，出入以脐为限。能易炁无常……脐是上门，兼能人道，故多用之。”调息特别注重人的主观意识和自动呼吸，呼吸是连接生理和心理的桥梁。正常的呼吸是人身身心健康的基础，也是瑜伽修习的灵魂。普通人的呼吸大部分是用喉头和胸部来进行，呼吸比较短又比较浅，不能使肺叶得到舒展和收缩，不能很好地排除体内的浊气。而瑜伽调息可以改善呼吸系统的血液循环，排除体内的浊气 and 不安。

有人研究得出的瑜伽调息，具有一定的科学道理，现在已被很多入学习所用，可以保证人体呼吸系统及各个身体器官的良好运行，也可以促进人体血液循环的畅通，对人体健康益处良多。如果调息得当的话，可以祛除疾病、增强体质，使身体得到舒展、心情得到放松，从而可以延长人们的寿命。

在瑜伽调息中主要有以下常用的调息法：（1）风箱调息（2）圣光调息（3）昏眩调息（4）清凉调息通，过习练使呼吸达到纯自然的放松状态，这样人才能充分地利用大自然的气，使身体的能量得以充沛，达到养生的目的。

#### 3.3 食饵养生

食饵养生就是通过调节食物的品质、数量、进食规律，以及回避有害的食物以养生，也包括饵药养生(古称神仙服饵)，其内容包括食性、食养、食疗、食节、饮食禁忌及药养等[9]。

瑜伽将食物分为三种属性：悦性食物、变性食物和惰性食物。

有些食物易于消化，不会在体内产生大量的毒素和尿酸堆积，能让人身心愉悦、精力充沛，这类食物叫做悦性食物。它们大多数为素食，新鲜且烹调得当，不会过分调味或过于油腻，比如大部分蔬菜、一切新鲜水果、坚果、谷物、豆类、绿茶等。所有太过酸、咸、苦、辣，太过刺激的，以及加工复杂的食品，被称为变性食物。这类食物会让人变得激动、浮躁，不易自我控制和保持平静。比如咖啡、浓茶、鱼类、味道强烈的调味品、巧克力、可可、汽水等。而惰性食物是所有食物来源中最糟糕的一种了，食用后容易让人产生疲倦感，容易使免疫系统出现问题，长期食用会使人变得缺乏耐性、懒惰和愚昧。这类食物包括所有放置时间过久的、陈腐的、烹调时间过长的食品，

以及肉类、酒精、烟草、油炸或烧烤的食物等。

我们鼓励瑜伽修习者选择悦性食物，避免惰性食物，为自己打造一个健康的饮食和消化系统。同时也使自己心灵也将变得更为宁静祥和。

人吃东西是为了从食物中获得生命之气，并以此调理身心。如果想要有效地是自己的身体健康，除了要懂得分辨和选择健康的食物，还要配合合理的进食方法及时机。中医认为养生应该从“生、长、收、藏”四个方面来看。春养“生”，肝与胆相表里，在这季节里主要养肝、胆，绿色属肝，春季可适量多吃黄瓜、菠菜等绿色蔬菜和瓜果。五味中，酸味入肝，因此肝血虚的人春季还可适量吃些酸味食物。夏“长”，对应心，红色属心，但夏季养生却不可盲目进补红色食品，应根据个人体质情况来定。如心血虚，表现为心神不宁的人吃红枣、桂圆会有良好效果。五味中，则苦入心，因此心火旺的人可多吃些苦食，则如苦瓜、苦丁茶等，以泻心火。秋“收”，养肺，可适当多白色食品，如：白萝卜、白木耳、大白菜、冬笋、百合等，五味中，辛味入肺，但秋季气候干燥，创因而不能多食辛辣食物。冬“藏”，养肾，黑色属肾，多吃黑色食物对补肾很有好处，如黑木耳、黑芝麻、黑豆等[10]。

在瑜伽练习中，定期进行“瑜伽断食法”练习是必不可少的。断食期间，肠胃没有任何负担，消化系统和排泄系统得到暂时的休息，这样能让身体器官得到调整，让身体通过自行排毒而更加清洁，增强人体免疫力。

### 3.4 环境养生

习瑜伽时要选择安静，清洁，空气新鲜的地方，尽量离开房间而选择露天的自然地；在房间中注意保持空气的流通这对于调息练习尤为重要，养成经常开窗透风的习惯，练习瑜伽时可以在旁边摆放绿色植物。地上需要铺上松软的毯子，柔软度控制在轻松的能保持站立，千万不能让脚下打滑；在练习关于坐式的瑜伽时可以使用蒲席，这样可以有效的防止疲劳。

通过合理地选择、利用以及改造居处环境以达到保健防病的养生方法。

环境养生的历史悠久。早在《内经》中即已提出环境养生的理论。《素问·五常政大论》指出：“一州之气，生化寿夭不同……高下之理，地势使然也。崇高则阴气治之，污下则阳气治之……高者其气寿，下者其气夭，地之小大异也，小者小异，大者大异。”说明地理环境对人的生长寿夭有着重要的影响。唐孙思邈在《千金翼方》中叙述较为详细，认为住宅当选择在“背山临水，气候高爽，土地良沃，泉水清美”之地，住宅的建筑当使卧室、厨房、仓库、厕所彼此隔开，室内布置不应绮靡华丽，但令素雅洁净、无风

雨暑湿为佳。元代汪汝懋在《山居四要》中则更为具体地指出：“人居处宜高燥洁净”、“门口不宜有水井，大树不宜当门”、“厅后不宜作灶头”、“厨房门不可对房门”等。古人主张在高爽、幽静、向阳、背风、水清、林秀、草芳之处结庐修养，故多选择名山大川、幽雅清静之处。现实生活中只要达到适宜也就可以，自然环境是最好的，因为人与自然界是一个不可分割的整体，即“人与天地相应”[11]。

总的说来，洁净而充足的水源，新鲜的空气，充沛的阳光，良好的植被以及幽静秀丽的景观是最好的瑜伽养生环境。

### 3.5 体式（运动）养生

我们在习练瑜伽体式时要用用意和气来做体式，意气相合，身正则脉直，脉直则气顺，气顺则心安，心安则生慧，生慧则通道。利用体式来带动先天的元气，让身体内的元气象泉水一样源源不断气走全身，血脉通畅，人也会很精神，身体健康，变得有智慧，心灵无限喜悦。任何一个体式，都要坚持守中，阴阳平衡。何为阴阳呢？道德经里四十二章里讲到，道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和。万物都是正面阳，背面阴，人体前面为阴，背后为阳，身体外侧和内侧都有经脉，比如说，大腿后侧有膀胱经，外侧有胆经，前侧有胃经，这三条为阳经，内侧有脾经、肝经、肾经，这三条为阴经，各主阴阳。太极调动全身气，气走全身，让我们体内经络畅通，达到阴阳平衡。在每个瑜伽体式完成的过程中自始至终贯穿着阴阳、虚实、开合、圆方、卷放、轻沉、刚柔 and 快慢，并在动作中有左右、上下、前后和大小等对立统一的独特形式，让每位练习者能体会如何超越二元的对立，真正的达到一元性的统一。通过对动作的体会，帮助受束缚的心灵获得解脱，达到生命的自由和喜悦。专注于瑜伽的和谐宁静，将身体形态和身心健康精心融合。通过无限拉伸，放松的姿势，达到一种天人合一的平衡境界。

寒暑相易，四季交替，每个季节对养生都有相应的要求，而且根据季节的变化以及人的身体变化，在每个季节都要进行相应的瑜伽体式练习，通过不同的瑜伽体位调节人体的动态平衡，顺其自然，达到习练体式养生的目的。

## 4. 结束语

在瑜伽养生时，首在养德，习练瑜伽时，要顺应季节的变化，与所处的节气相适应，始终保持融入自然的状态。并且要保持和谐的心态、健康的心理，及时调理身体失衡之处，通过瑜伽养生来保持身体健康的目的。

### 参考文献(References)

- [1] Yuchuan Wang. Traditional Chinese Health. Shanghai Science

- and Technology Press. 2013.7
- [2] Jiahe Xu. Laozi - Chinese health science ancestor. Family & Traditional Chinese Medicine. 2011.2
- [3] Suyan Jin. Dongpo Su and yoga regimen. Good books: Seek medical treatment.2007.6
- [4] B. K. S. Iyengar .The tree of Yoga. HarperCollins Publishers Ltd. 2000
- [5] The connotation of yoga. [2014-2-27].  
<http://www.cn-boxing.com>
- [6] New concept of healthy - moral of health. (2009-09-08) [2014-2-27]. <http://www.hljnews.cn>
- [7] Svātmārāma / a, Zhicheng Wang / translation. Hathayogapradīpikā. Sichuan People's Publishing House. 2012.7
- [8] Aili Zhang. The regimen of Buddhist—Pranayama. (2009-11-08) [2014-2-27].<http://www.360doc.com>
- [9] Prey of health.[2014-2-27].<http://www.baike.com/wiki>
- [10] Peiqing Jia. On the yoga of health. Science & Technology of Stationery & Sporting Goods. 2012.11
- [11] Environmental of health. [2014-2-27].  
<http://www.baike.com/wiki>