

马王堆导引术中医养生观解读

张婧如¹, 张美旋¹, 杨舒月², 赵凯维¹, 李亚飞^{1*}

(1. 中国中医科学院 中医基础理论研究所, 北京 100700; 2. 天津中医药大学
第二附属医院 消化科, 天津 300000)

摘要: 中医导引法作为一种重要的非药物疗法之一, 特色鲜明, 历史悠久, 为历代医家所重视和传承, 在数千年的养生保健实践中发挥着重要作用。马王堆导引术由马王堆汉墓出土的《导引图》改编而成, 内含丰富的养生防病思想。通过从整体观、气的调节、运动观、未病先防等角度对马王堆导引术所蕴含的养生防病思想进行解读, 发现其与中医学养生思想高度契合。通过进一步梳理研究与详细解读, 以期充分认识中医导引养生的理论特点和实践特色、更好发挥中医导引养生保健作用, 以及促进中医导引推广传播提供参考。

关键词: 马王堆导引术; 中医导引; 导引; 养生

DOI: 10.11954/ytctyy.202411035

中图分类号: R212

文献标识码: A

开放科学(资源服务)标识码(OSID):

文章编号: 1673-2197(2024)11-0183-05



- [2] MARTIN D. Tibetan buddhist medicine and psychiatry; the diamond healing by Terry Clifford[J]. Journal of the American Oriental Society, 1986; 388-390.
- [3] 成悦, 甄艳, 扎西拉毛. 藏医学典籍《四部医典》英译本(1835—2022)评析[J]. 中国中西医结合杂志, 2023, 43(10): 1261-1267.
- [4] 杨牧之. 国家“软实力”与世界文化的交流——《大中华文库》编辑出版启示[J]. 中国编辑, 2007, 5(2): 22-27.
- [5] ASCHOFF C J. Comments on China's tibetan medicine[J]. Chinese Journal of Integrative Medicine, 2006(2): 152-153.
- [6] 新华社. 习近平主持中共中央政治局第三十次集体学习并讲话[EB/OL]. [2023-12-27]. https://www.gov.cn/xinwen/2021-06/01/content_5614684.htm.
- [7] 任东升, 高玉霞. 国家翻译实践初探[J]. 中国外语, 2015, 12(3): 93.
- [8] 蓝红军. 国家翻译实践——从现实需求到理论建构[J]. 外国语, 2020, 36(5): 113, 116.
- [9] 任东升, 高玉霞. 国家翻译实践学科体系建构研究[J]. 中国外语, 2022, 19(2): 5.
- [10] 任东升. 国家翻译实践工程初探[J]. 上海翻译, 2022, 22(2): 58.
- [11] 蓝红军. 译者主体性困境与翻译主体性建构[J]. 上海翻译, 2017, 17(3): 21.
- [12] 任东升, 李佳悦. 国家翻译实践三维性初探: 基于《我的父亲邓小平》翻译的考察[J/OL]. 北京第二外国语学院学报. <https://link.cnki.net/urlid/11.2802.H.20231116.1115.002>.
- [13] 蔡景峰. 中国藏医学[M]. 北京: 科学出版社, 1996: 45, 47-48, 51, 53.
- [14] ZHEN YAN, CAI JINGFENG. China's tibetan medicine[M]. Beijing: Foreign Languages Press, 2005: 40, 42, 45.
- [15] RECHUNG RINPOCHE JAMPAL KUNZANG. Tibetan medicine; illustrated in original texts[M]. California: University of California Press, 1976: 44.
- [16] 蔡景峰. 藏医学和藏医学史——评甲白衮桑的《西藏医学》[J]. 西藏研究, 1982, 2(3): 53-62.
- [17] 谭福民, 杨澜. 国家翻译实践的对外译介主体行为研究: 特征与模式[J]. 宁波大学学报(人文科学版), 2023, 36(6): 63.
- [18] 中华人民共和国文化和旅游部. 文化部、国家民委关于印发《关于进一步加强少数民族文化工作的意见》的通知[EB/OL]. (2005-06-17)[2024-01-03]. https://zwgk.mct.gov.cn/zfxgkml/zcfg/gfxwj/202012/t20201204_906066.html.
- [19] 强巴赤列. 中国的藏医(藏汉英版)[M]. 北京: 科学出版社, 2013: 299-301.
- [20] 卓玛, 陈华杰. 常用藏医药名词术语翻译问题及对策研究[J]. 中国 ESP 研究, 2021, 12(4): 91.
- [21] 刘祥清. 音译的历史、现状及其评价[J]. 中国科技翻译, 2008(2): 38.
- [22] 索朗旺姆. 藏文专有名词的英译不统一及其解决方法——以《拉萨旅游指南》为例[J]. 民族翻译, 2010, 3(3): 29.
- [23] 李孝英, 赵彦春, 郭虹园. 中医药文化负载词内涵挖掘及英译认知研究——以“阴”“阳”为例[J]. 外语教学理论与实践, 2023, 43(2): 90-96.
- [24] 李成华, 孙慧明, 孙慧. 论中医翻译的文化自信[J]. 中医药导报, 2020, 26(3): 124.
- [25] FINCKH E. Tibetan medicine; theory and practice[J]. American Journal of Chinese Medicine, 1981(9): 259-267.
- [26] 谭益兰. 藏医术语英译规范研究[J]. 西藏研究, 2022, 42(4): 112.

(编辑: 张 晗)

收稿日期: 2024-06-05

基金项目: 中国中医科学院优秀青年科技人才(传承类)培养专项(ZZ13-YQ-119)

作者简介: 张婧如(2000—), 女, 中国中医科学院中医基础理论研究所硕士研究生, 研究方向为中医基础理论、中医养生理论及人文内涵。

通讯作者: 李亚飞(1990—), 男, 中国中医科学院中医基础理论研究所助理研究员, 研究方向为中医哲学、医易文化。
E-mail: liyafei@qq.com

Interpretation of Traditional Chinese Medicine Health Concept of Mawangdui Daoyin

Zhang Jingru¹, Zhang Meixuan¹, Yang Shuyue², Zhao Kaiwei¹, Li Yafei^{1*}

(1. Institute of Basic Theory for Chinese Medicine, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100700, China; 2. Department of Gastroenterology, The Second Hospital Affiliated to Tianjin University of Chinese Medicine, Tianjin 300000, China)

Abstract: As one of the important non-drug therapies, the Traditional Chinese Medicine Daoyin has distinct characteristics and a long history, which has been attached importance and inherited by doctors of all dynasties, and has played an important role in the practice of health care for thousands of years. Mawangdui Daoyin technique was adapted from the “Daoyin Map” unearthed from Mawangdui Han tomb, and it contains rich thoughts of health preservation and disease prevention. Through the interpretation of the health care thought of Mawangdui Daoyin from the perspective of the holistic view, the regulation of Qi, the movement view and the prevention of disease, it can be found that it is highly consistent with the health care thought of traditional Chinese medicine. Through further research and detailed interpretation, It is expected to provide reference for fully understanding the theoretical and practical characteristics of the Traditional Chinese Medicine Daoyin health preservation, better play the role of the Traditional Chinese Medicine Daoyin health preservation and promote the spread of the Traditional Chinese Medicine Daoyin.

Keywords: Mawangdui Daoyin; Traditional Chinese Medicine Daoyin; Daoyin; Health Preservation

1973年,长沙马王堆汉墓出土了一幅绘有44个人物动作的帛画,马王堆帛书整理小组根据帛画内容及同时出土的文物资料等判定该图为养生导引图谱,并命名为《导引图》^[1]。《导引图》的出土是我国古代医学和体育文献资料的一个重要发现,可为研究我国导引、养生等的源流和发展提供重要线索^[2]。2010年国家体育总局健身气功管理中心以此图为基础,组织编创了《健身气功·马王堆导引术》。现以《导引图》与马王堆导引术为例,从古今两个视角对其中蕴含的中医养生思想进行解读。

1 导引概念及其内涵

1.1 古代医家的认识

在现存文献中,导引一词最早见于《庄子·刻意》:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣,此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”^[3]李颐注导引为“导气令和,引体令柔”^[3],《吕氏春秋·古乐》亦记载:“昔阴康氏之始,阴多,滞伏而湛积,水道壅塞,不行其序,民气郁阏而滞著,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”^[4]可见导引最初是人们为养生或缓解肢体气血不通而创建的包括呼吸调节和肢体运动在内的一种活动。

导引自古便因其对人体健康的调节作用受到中医学的重视,成为中医学养生治病的重要手段之一,并逐渐发展出了用于临床的中医导引体系。《素问·异法方宜论》有言:“其治宜导引按蹻,故导引按蹻者,亦从中央出也。”^[5]《抱朴子·别旨》载:“导引不在于立名象物,粉绘表形著图,但无名状也。或伸屈,或俯仰,或行卧,或倚立,或踞踯,或徐步,或吟或息,皆导引也。”^[6]《备急千金要方·调气法》言:“心无烦,形勿极。而兼之以导引,行气不已,亦可得长

年,千岁不死。”^[7]综合历代医家对导引的认识可知,古代中医导引主要包括肢体运动和呼吸调节,并涉及到心理状态的调整。

1.2 现代学者的观点

现代学者亦重视导引在中医学中的应用。《中医大辞典》将导引解释为:“以主动的肢体运动为主,并配合呼吸运动或自我推拿而进行的一种锻炼身体、防治疾病的方法,也是古代养生方法,后为道家承袭。”^[8]《中医导引学》评价中医导引:“以中医整体观、经络学说、气血理论及现代医学的有关理论为指导,综合了环境、形体、呼吸、心理等多种干预手段,为历代医家所重视和传承,在临床医学中发挥了重要作用。”^[9]《中医导引养生学》认为“导引是在中医理论指导下,通过肢体运动、呼吸吐纳和精神调节相结合的健身方法,具有强身健体、防病治病、调畅情志、延年益寿的作用”^[10]。综合现代学者观点,中医导引可概括为在中医基础理论指导下,以肢体动作为主,结合呼吸和意念调节的具有养生防病作用的传统运动方法。

气功一词常与导引一起出现,现代文献中二者经常混用。“气”“功”二字连用早在晋代《灵剑子》中就已记载,但其“气功”指修道之功夫^[11]。20世纪50年代,刘贵珍开展气功疗法,自此气功一词成为传统养生功法的通用名而被广泛使用^[11]。《气功疗法实践》中写道:“通过姿式、呼吸、心神的调炼,来达到培育元气的目的。这就是我们统称的‘气功’。”^[12]2000年国家体育总局颁布的《健身气功管理暂行办法》定义健身气功为:“以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目。”^[13]气功作为近代才被广泛使用的新兴概念,明

确将调身、调息、调心三调合一作为练习要点,涉及包含导引在内的多种养生锻炼方法。

2 马王堆导引术养生观

《导引图》中绘有 44 个人物动作图,其中 31 个图有可辨识的文字题记^[1]。图中的动作大致可分为仿生、治病、行气、壮力、按摩五类^[1]。马王堆导引术是在《导引图》中 17 个动作的基础上,以整体观为指导,并结合十二经脉循行路线创编而成,其动作包括起势、挽弓、引背、凫浴、龙登、鸟伸、引腹、鸱视、引腰、雁飞、鹤舞、仰呼、折阴、收势。整套功法动静结合、形意相随,融调身、调息、调心为一体,以促进人体达到阴阳平衡的状态,与中医学养生思想高度契合。

2.1 普遍联系的整体观

导引强调通过调身、调息、调心三调合一的整体调节,使整个人体达到阴平阳秘的动态平衡状态。整体观是中医学认识人体自身以及人与环境之间联系性和统一性的学术思想^[14],《素问·上古天真论》载:“上古有真人者,提挈天地,把握阴阳。呼吸精气,独立守神,肌肉若一。故能寿敝天地,无有终时。”^[5]导引与中医学强调的整体观念主要包括人体自身的和谐和人与自然的和谐。

2.1.1 人体自身的和谐 引体令柔:“引体令柔”指牵引肢体使其柔韧和谐,即导引之调身。《导引图》中的动作涉及俯、仰、侧弯、跪、蹲等姿势,每个动作均有头、躯干、四肢的参与,甚至目光所视的方向也随着动作的变化有所不同,重视人整体的参与。马王堆导引术继承并发展了《导引图》注重全身整体运动的特点,以整体观为指导,结合经络学说的气血运行路线和经筋牵伸运动方式,第一式到第十二式按照经络循行顺序分别对应手太阴肺经至足厥阴肝经十二经脉,对目视的方向及远近也有具体规定,循经导引,内外兼顾,整体调节。

脏腑是人体的重要组成部分,五脏六腑功能上各有所司,但又彼此影响,相互协调,共同维持人体的生命活动和健康状态。马王堆导引术对脏腑的调节主要有两个方面,一是通过肢体的伸展牵拉,直接刺激脏腑气血活动来促进其功能的发挥;另一方面是通过刺激经脉来对其相属的脏腑进行调节,间接实现对脏腑功能的改善。

导引和经络的起源与发展均与“气感”密切相关^[15]。气感,也可称为循经感传,是指对人体穴位等进行刺激时,人体出现的酸、胀、麻等特殊感觉,从被刺激的穴位开始沿着经脉循行路线传导^[16]。明代李时珍有言:“内景隧道,惟返观者能照察之”^[17],即练

习导引之人可通过练习过程中产生的气感反观内在的经络循行,这对经络学说的发展和完善起到了重要作用^[14],同时通过不断厘清经络循行路径与生理功能的关系亦促进了导引的创新与发展。《阴阳十一脉灸经》(乙本)与《导引图》被记载在同一张绢帛上,《导引图》与经络相关帛书同在马王堆出土,亦可从侧面说明导引与经络学说在其构建发展过程中的相互影响和相互促进。

神统一:马王堆导引术的练习要求精神内守、形意合一,以意念引导经络气血的流注,与肢体运动相配合,达到身心合一的状态^[1],即中医学所强调的形神一体,《素问·上古天真论》有言:“故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”^[5]导引调身、调息、调心三要领间没有主次,但调心是关键,是修炼的主导因素^[18]。情志的不稳定会影响气机的正常运行,《素问·举痛论》曰:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下……惊则气乱……思则气结”^[5],故保持内心恬静、有意识引导气的流动是保证人体之气正常运行的重要因素。

基于动作与十二经脉相结合的特点,马王堆导引术练习时要求根据气感以意念引导气血流经特定穴位,雁飞一式更是将视线与意念结合,要求在转头下视手掌时,意念从天池穴经曲泽穴至中冲穴^[1],以此带动气血流注,循经走穴,定向疏通,形意相随。此外部分动作中涉及到拢气、托气等,均需结合意念来细细体会。一段完整的练习结束后,气血随意念沿经脉在人体内流转一周,气血通畅、心境平和,实现形神共调。

2.1.2 天人合一 象思维的应用也是导引的一大特点。《导引图》中有一类仿生类动作,包括沐猴、饮灵、中、鸱背、鸱(啖)、龙登、挽蹶、猿呼、堂狼、熊经、龟根(咽)、(鸟)信(伸)、鸱等,马王堆导引术亦对其有继承和发展,即凫浴、龙登、鸟伸、鸱视、雁飞、鹤舞等^[1]。此仿生类动作所模仿的大多都是具有长寿、强壮等美好寓意的动物,如龟、鹤、龙、虎等,体现了人们期待通过对此类动物的模仿,获得一些优于人类的特征和能力的思想^[19]。人们将自然界动物形象融于动作中,体现了对人与自然相合的追求。且《导引图》中“以杖通阴阳”一式,为一人双手持杖作折腰转体状,杖一头触地,一头向天,天属阳、地属阴,有天人合一之意^[20]。

象思维是天人合一思想的重要体现,取象比类是实现天人合一的重要方法,《周易·系辞下》曰:“仰则观象于天,俯则观法于地,观鸟兽之文,与地之宜,近取诸身,远取诸物,于是始作八卦,以通神明之德,以类万物之情。”^[21]中医学认为人与自然同源共

生,人应顺应自然,天人合一,《素问·上古天真论》言:“淳德全道,和于阴阳。调于四时,去世离俗。积精全神,游行天地之间,视听八达之外。此盖益其寿命而强者也。”^[5]

2.2 “导气令和”之养生观

“导气令和”主要是强调通过调整呼吸,吸清呼浊,从而使全身气机流畅和谐。《庄子》强调导引要“吹响呼吸,吐故纳新”^[3],成元英疏:“吹冷呼而吐故,响暖吸而纳新。”^[3]《导引图》中仰呼、沐猴灌饮、龙息、胎息、燕息等动作均与呼吸和行气有关^[1]。《却谷食气篇》中有对调息方法的记载:“为首重,足轻、体轻则响吹之,视利止。食气者为响吹,则以始卧与始兴。凡响中息(吸)而吹。”^[19]该篇与《导引图》出现在同一张绢帛上,或可说明《导引图》中的动作已融入了对呼吸的调节。马王堆导引术明确提出要调节呼吸以配合肢体活动,对呼吸的总体要求为细、匀、深、长,总体规律为起吸落呼、开吸合呼,以形导气、以意引气,从而保证人体的舒适自然状态,增强横膈肌力量,刺激五脏六腑,调畅气血^[1]。且其起势调息、收势归元都旨在通过调气来正身形、顺气息、凝心神^[22]。

气是构成和维持人体生命活动的基本物质,气的运动是人体生命活动的动力,《素问·六微旨大论》载:“非出入,则无以生长壮老已;非升降,则无以生长化收藏。”^[5]《素问·生气通天论》曰:“故圣人传精神,服天气而通神明。”^[5]在中医学中,人体吸入的自然界的清气可与水谷精气结合生成宗气积聚于胸中,而宗气一可向上走息道推动肺的呼吸,二可贯注心脉推动血液运行,三可向下蓄积于丹田资助先天之气,是人体生命活动的重要动力^[14]。故气的正常运动对维持人体正常生命活动起着重要作用。

导引与中医学都注重通过调节呼吸来调畅人体气机,导气令和,融人体之气与自然之气为一体,达到形神统一、天人合一的状态。

2.3 动静结合的运动观

2.3.1 恒动养体 气是构成宇宙万物的本原,故气运动不息的特性也赋予整个物质世界恒动不止的特点^[23]。导引之“导气”与“引体”将气的运动与肢体的活动结合起来,再配合意念的引导,从而达到内外合一、形神相参的动态平衡。《导引图》中的44个动作姿势各异、灵活多变,视觉上便很直观地传达了运动养生的思想,且从其可辨识的动作标题中不难发现,标题中多含有动词或形容某种运动状态的词汇,如引聋、引项、仰呼、龙登等。全身运动、内外合一更是马王堆导引术的健身理念之一^[1],其每一式都由多个动作组成,从躯干到四肢末端,使肢体得到充分

活动。

《素问·六微旨大论》云:“物之生从于化,物之极由乎变。变化之相薄,成败之所由也。”^[5]《备急千金要方·道林性》亦云:“养性之道,常欲小劳,但莫大疲及强所不能堪耳。县流水不腐,户枢不蠹,以其运动故也。”^[7]中医与导引均强调动态养生,均认为人体是运动变化的,适当的运动可保持人体气血的活力,发挥养生防病的作用。

2.3.2 动静相兼 “导气令和”除了有调和呼吸的内涵外,也指心境的平和^[24]。马王堆导引术起势便要求练习者松静站立,保持内心平静;收式则通过三环抱气,起到引气归元、静心养神的作用;在整个功法练习过程中更要集中精神,以意领气,精神内守贯穿始终^[1],即《养性延命录·序》所言:“若能游心虚静,息虑无为,服元气于子后,时导引于闲室,摄养无亏,兼饵良药,则百年耆寿,是常分也。”^[25]且在中医中调心可助养生防病,《素问·上古天真论》言:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”^[5]

《抱朴子·别旨》曰:“皆当闭气,节其气冲以通也。亦不待立息数,待气似极,则先以鼻少引入,然口吐出也。”^[6]练习导引时适当屏气一则可充分牵拉肢体,二则可保证呼吸深度,坚韧身体,畅通气血。《导引图》中的引膝痛、引脾痛、龟恨等姿势均为闭息态^[20],马王堆导引术亦常在吸气末、肢体充分牵引的节点处予以短暂停顿并保持屏气。但在实际练习过程中,应根据个人情况的不同进行调整,以呼吸自然顺畅、与动作节奏协调为准。

综上,外在的肢体和呼吸运动为动,短暂屏气和内心的虚静状态为静,动静结合,共同促进人体的和谐状态,即“动静相召,上下相临,阴阳相错,而变由生也”^[5]。

2.4 未病先防的养生观

《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》言:“四肢才觉重滞,即导引、吐纳、针灸、膏摩,勿令九窍闭塞”^[26],《抱朴子·别旨》载:“夫导引疗未患之患,通不和之气”^[6],均表明导引具有未病先防的作用。《导引图》中有一类壮力类动作:踢脚、挽弓、折阴、俛蹶、堂狼,以杖通阴阳、龟恨、掇肩^[1],表现了古人期望通过运动增强体质、充足正气,从而避免疾病的思想。马王堆导引术前冠以“健身气功”,且书中每一式动作后都附有其相应的功理作用,可见在其创编之初便将强身健体思想纳入了编排要求之中^[1]。现代研究也表明,马王堆导引术在改善人体体质^[27]、心理健康状态^[28]、心血管功能和免疫机能^[29]等方面有良好效果,再次证明了马王堆导引术在增强人体正气、预防疾病方面的功能。

3 结语

马王堆导引术在中医整体观的指导下,结合经络学说,以人体之气为中介,通过调身、调息、调心三调合一,引导人体气血运行,促进人体达到阴平阳秘的动态平衡状态,集中体现了中医导引养生思想。但要注意习练时不应将理论生搬硬套,宜量力而行,在练习的过程中不断探索适合自己的最佳状态。

马王堆导引术既继承了前人养生之精华,也体现了为服务当代民众健康所做的有益工作。尤其随着医学发展,卫生领域疾病关口逐渐前移,非药物疗法得到更多重视和应用。中医导引作为非药物治疗的重要手段之一,在养生康复、辅助疾病治疗等方面的作用得到逐渐发挥。国家体育总局健身气功管理中心自2001年成立以来,已先后创编并推广了包括马王堆导引术在内的易筋经、五禽戏、八段锦等多套健身气功,这些功法经现代科学研究均证明可对人的健康状况起到改善作用。与时间结合的二十四节气中医导引养生法体现了顺应自然、天人合一的整体养生思想,并于2021年入选第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。对马王堆导引术中蕴含的中医养生理论进行进一步研究,或可对传承中医养生精华、推动导引与中医结合、探究中医导引改善人体生命活动的机制等有所助益,从而更好服务于大众健康。

参考文献:

- [1] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·马王堆导引术[M]. 北京:人民体育出版社,2010.
- [2] 马王堆汉墓帛书整理小组. 导引图·马王堆汉墓帛书[M]. 北京:文物出版社,1979:24.
- [3] 王先谦. 庄子集解[M]. 陈凡,整理. 西安:三秦出版社,2005.
- [4] 吕不韦. 吕氏春秋[M]. 陆玖,译注. 北京:中华书局,2011:148.
- [5] 姚春鹏. 黄帝内经:上[M]. 2版. 姚春鹏,译注. 北京:中华书局,2022.
- [6] 张继禹. 中华道藏:第23册[M]. 北京:华夏出版社,2004.
- [7] 孙思邈. 备急千金要方[M]. 北京:中医古籍出版社,1999.
- [8] 李经纬,邓铁涛,余瀛鳌,等. 中医大辞典[M]. 北京:人民卫生出版社,1995:640.
- [9] 严蔚冰. 中医导引学[M]. 北京:中国中医药出版社,2017:1.
- [10] 代金刚,张明亮. 中医导引养生学[M]. 北京:人民卫生出版社,2016:9.
- [11] 范崇峰,卞雅莉. “气功”名考[J]. 中华中医药杂志,2017,32(8):3551-3554.
- [12] 刘贵珍. 气功疗法实践[M]. 石家庄:河北人民出版社,1982:1.
- [13] 国家体育总局. 健身气功管理暂行办法[J]. 中国气功科学,2000,7(10):5-6.
- [14] 郑洪新. 中医基础理论[M]. 北京:中国中医药出版社,2016.
- [15] 穆长帅,王震. 从经络学说的视角探研健身气功·马王堆导引术的健身原理[J]. 中国运动医学杂志,2011,30(2):189-191.
- [16] 林文注,王佩. 实验针灸学[M]. 上海:上海科学技术出版社,1999:69.
- [17] 孙朝宗,孙震. 《奇经八脉考》笺注[M]. 北京:人民卫生出版社,2013:19.
- [18] 程志立,赵明宇,曹向阳,等. 中医养生与导引行气[J]. 中华中医药杂志,2017,32(1):49-52.
- [19] 周世荣. 马王堆导引术[M]. 长沙:岳麓书社,2005.
- [20] 雷震. 吐纳行气术与保健治疗功——试析汉简《引书》和帛画《导引图》[J]. 成都体育学院学报,2004,18(6):33-35.
- [21] 杨天才,张善文. 周易[M]. 杨天才,张善文,译注. 北京:中华书局,2011:607.
- [22] 王涛,王巾轩,孙刚. 中国生命哲学视野下的健身气功养生观研究[J]. 体育学研究,2020,34(3):88-94.
- [23] 何裕民. 略论恒动观念[J]. 中医药学报,1987,5(3):3-6.
- [24] 陈昌乐,刘峰,邢锐. 导引定义探析[J]. 中华中医药杂志,2019,34(10):4920-4923.
- [25] 陶弘景. 养性延命录校注[M]. 王家葵,校注. 北京:中华书局,2014:1.
- [26] 张仲景. 金匮要略[M]. 何任,何若苹,整理. 北京:人民卫生出版社,2005:4.
- [27] 张千旭,孙贵香,孙豪嫫,等. 基于红外热成像技术探讨亚健康大学生腧穴温度特点及马王堆导引术的干预作用[J]. 中医药导报,2023,29(5):107-111.
- [28] 马振磊,王宾,席饼嗣. 健身气功·马王堆导引术锻炼对中老年女性心境状态及焦虑水平的影响[J]. 中国老年学杂志,2016,36(13):3248-3249.
- [29] 席饼嗣,王宾. 健身气功·马王堆导引术对中老年女性心血管功能及免疫球蛋白的影响[J]. 中国老年学杂志,2015,35(13):3662-3664.

(编辑:陈湧涛)