

# 从中医角度探讨跳绳的健身作用

## Exploration of rope skipping fitness effects from TCM angle

凌 昆

(福建中医药大学体育部, 福建 福州, 350108)

中图分类号: R24 文献标识码: A 文章编号: 1674-7860 (2011) 17-0096-02

**【摘要】** 跳绳作为一项全民运动, 具有轻快、活泼、律动、变化、结构组合等之动态美感的动作。远在距今一千三百多年前的唐朝, 就已经有了这种运动, 属于我国的文化遗产。笔者经过多年的教学研究及观察, 从中医人体经络、气血津液、阴阳学说, 治未病思想及青少年身心健康理论方面, 研究跳绳运动的健身作用, 发现跳绳运动的健身作用存在着深刻的中医理论。

**【关键词】** 中医; 跳绳; 健身

**【Abstract】** Skip skipping as a nationwide movement, has the brisk, lively, rhythm, change, structure combination of dynamic beauty of actions. Far more than 1300 years ago in the tang dynasty dating, they already have this movement, which is belong to China's cultural heritage. After several years of teaching research and observation, the author has found that skip fitness effects exist deeply in TCM theory, which from TCM practitioners of the human body meridian, Qi-blood theory, Yin and Yang, cure is not ill thought and youth physical and mental health theory research of fitness effects.

**【Keywords】** TCM; Rope skipping; Fitness

### 1 问题的提出

跳绳, 凡是由单、双人或多人使用一条、二条或数条绳子, 所做的回旋跳跃的动作叫作跳绳, 亦可做为技巧运动的竞技, 也可以化为游戏方式的一种活动, 具有轻快、活泼、律动、变化、结构组合等之动态美感的动作。跳绳运动的好处: ①保持有氧的运动能力, 增加身体运用氧气的的能力。②使得身体与心理健康保持着鲜活的状态。③减少运动损伤的潜在风险系数, 避免不宜长跑运动人群容易造成的跟腱损伤。④提高人体的灵活性与敏捷。远在距今一千三百多年前的唐朝, 就已经有了这种运动。过去的人称跳绳为跳索, 宛署杂记书里也说: “以丈许长绳, 两儿对牵, 飞摆不定, 难以凝视, 若百索然, 其实一索也。群儿乘其动时, 轮跳其上以能过者为胜, 否则为绳所律, 听掌绳者以绳击之以示罚, 名曰跳百索”, 此实为今日跳绳中的半回旋跳。跳绳属于我国的文化遗产, 属于民俗运动。

美国著名健身专家里奇·桑旦勒认为, 跳绳花样繁多, 可简可繁, 随时可做, 一学就会, 特别适宜在气温较低的季节作为一项健身运动, 而且对女性尤为适宜。从运动量来说, 持续跳绳 10min, 与慢跑 30min 或跳健身舞 20min 相差无几, 可谓耗时少, 耗能大的有氧运动。英国健身专家玛姆强说, 跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。他的研究证实, 跳绳可以预防诸如糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、高血压、肌肉萎缩、高血脂、失眠症、抑郁症、更年期综合征等多种症病。对哺乳期和绝经期妇女来说, 跳绳还兼有放松情绪的积极作用, 因而也有利于女性的心理健康。笔者经过多年的教学研究及观察, 从中医理论方面探讨跳绳运动的健身作用, 发现跳绳运动的健身作用存在着深刻的中医理论内涵。

### 2 研究对象与方法

#### 2.1 研究对象

爱好跳绳运动的在校学生。

#### 2.2 研究方法: 观察法。

根据多年的教学研究及观察, 发现跳绳运动的有着重要的健身作用, 对人们的身体素质起到了积极的影响。

### 3 理论基础

#### 3.1 从中医人体经络学的角度来看

中医认为经络“内联脏腑, 外络肢节”, 是人气血运行的通道, 不可不通。所谓“通则不痛, 痛则不通”就是这个道理。跳绳对全身经络都有刺激作用。人体有 12 条正经, 始于手足各 6 条。跳绳时手握绳头进行旋转运动, 不断刺激手上的穴位, 使手上的 6 条经络气血畅流, 上输于脑, 从而能增强脑细胞活力, 提高思维和想象力。跳绳时手握绳对拇指穴位的刺激, 会大大增强脑细胞的活力, 提高思维和想象力, 脚的跳跃促进着下肢 6 条经络的气血运营, 可达到醒脑、健脑的功效。在人体众多穴位中有一部分具有“醒脑开窍、聪耳宁心”的作用, 其大多数分布于手部和脚部, 中医认为五脏有疾当取十二原。原穴很重要, 十二经络的原穴大部分分布在腕和踝附近, 在甩绳和弹跳的同时就可以起到刺激原穴, 畅通经络, 保健身心的目的<sup>[1]</sup>。如: 手和上部部位的少冲、少泽、中冲穴位, 以及劳宫、后溪、列缺、合谷、内关、间使、大陵、曲池、少海、中渚、支沟等穴位; 脚部和下肢的大敦、隐白、大都、涌泉、公孙、厉兑、照海、大钟、太溪、悬钟等穴位。经络中腧穴的特殊作用即某些腧穴具有双向的良性调整作用和相对的特异作用, 可以说每一次跳绳都刺激着这些穴位促进着聪明。尤其对发育成长中的青少年来说, 跳绳无疑是增长智力的最佳手段之一。清晨起床, 睡眠惺忪时, 若先跳几回绳, 可以使头脑清醒, 活力充沛; 若是在睡前跳绳, 则有完全不同的效果产生。一个患有失眠症的人, 若每晚睡前跳绳, 便可不必吃安眠药, 而且跳绳后立即就沉睡入梦, 这是由于在甩绳和弹跳过程中, 某些腧穴起到了特殊的治疗作用。

#### 3.2 从中医气血津液角度看

气, 是构成人体、维持人体生命活动的最基本物质, 具有无形而不断运动的特性。血是运行于脉管内红色的液体, 主要是营养和滋润全身脏腑组织器官的作用, 又是神的物质基础。津液的功能, 主要是滋润和濡养的作用。在跳绳的过程中, 要求起跳和落地的平稳、协调、一致, 使气血津液处于平衡稳定

的状态从而起到保津益气的效果。经国内外专家研究,跳绳对心脏机能有良好的促进作用,因为在弹跳过程中,气无形而不断运动,气行则血行,气流畅,津液调和,它可以让血液获得更多的氧气,使心血管系统保持强壮和健康。弹跳时,上下肢肌肉有节奏的收缩和放松,整个身体不断一弹一落,这不仅使肌肉得到锻炼,肠胃也随着震动,就象受到按摩一样,极有利于胃肠蠕动,促进人体的消化与吸收,促进津液的循环。弹跳时,甩动一次跳跃一次,气血津液循环亦随之不断加速,人体新陈代谢持续加快,促进脂肪的燃烧,同时能使人体力量得到发展,尤其是下肢力量。确切的来讲,人只要在跳,就会燃烧脂肪,而跳绳更不例外,连续跳 150 次以上,即可感到身体发热。跳绳能让小腿肌肉变得有爆发力,可以结实全身肌肉,消除臀部和大腿上的多余脂肪,使大腿和臀部肌肉纤维更结实,形体不断健美,笔者在教学过程中对 30 位体型偏胖的学生进行规律的训练,每天跳绳 1000 下,分三组练习,并要求于 20min 内完成,一个月后,分别对训练者进行练习前后的对比,发现 30 名训练者的腰围不同程度的减少 2~8cm,平均减少 5cm 左右,体重减轻 1~3kg,平均减轻 2kg,医学专家认为只要能保证每分钟 120~140 次的速度,1h 就可燃烧掉 600~1000 卡的热量,跳绳无疑是一项最有效、最经济的燃脂运动。跳绳在训练人的弹跳、速度、平衡、耐力和爆发力的同时可培养人的准确性、灵活性、协调性,以及顽强的意志和奋发向上的精神。所谓:“运则立,动则健”,机体正气的强弱、血液循环状况的良否、新陈代谢质量的高低、抗病能力的强弱、疾病治疗和恢复得快慢等,都和运动息息相关,而跳绳就是促使气血津液不断调和,滋润和濡养着人体的各个器官,即所谓的“疏其血气,令其调达,而致和平”<sup>[2]</sup>,从而达到健身的目的。

### 3.3 从中医阴阳学说角度上看

中医把人体健康看成是人体阴阳最优协调的综合表现,从健身的角度来说,是中医阴阳学说在日常生活保健与大众休闲体育理论的应用。在远古民间就把体育与体质结合在一起,从原始社会的消肿舞、先秦的“导引”、汉代的五禽戏、宋代的八段锦、到明清时代的太极拳,以及至今的跳绳都是通过运动以增强体质,疏通脏腑经络气血,以保持机体旺盛的生命力,达到强身健体、去病延年的目的。现代医学把疾病分为生理、心理和身心几类,患者中心身疾病多达 80%<sup>[3]</sup>,专家指出,身心没有高度的和谐统一,人们就得不到真正的健康。“阴平阳秘”便是机体最佳的平衡。从这个意义上讲,跳绳时的动作可谓左右开弓,上下齐动,有助于人体左脑和右脑平衡、协调地发展,维持着阴阳自和的状态,古人云:“一阴一阳之谓道,偏阴偏阳之谓疾。”只有五脏六腑和者才会精神振奋、健康长寿。

### 3.4 从中医治未病理论上

中医“治未病”的思想源远流长,内容丰富,几千年来一直指导着中医临床和养身。平素养生,防病于先。毫无疑问,“治未病”首先应该着眼于平素养护和调摄,未雨绸缪,积极采取措施,防止疾病发生。也就是《黄帝内经》中所强调的“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”。研究证实,跳绳是一项全身运动,使人体各个器官和肌肉以及神经系统同时得到锻炼和发展,跳绳极有利于胃肠蠕动,在甩动的过程中,可促使

内脏脂肪的消耗,不但能燃烧体表的脂肪,亦可燃烧内脏器官周边脂肪,从而减轻内脏负担,在不断的弹跳过程中促使内脏器官被动的快速上下运动,内脏器官韧带得以加强,从而稳固内脏的生理位置,所以长期跳绳可以防止许多内脏疾病如胃下垂、子宫下垂等。跳绳可以活动人体的一身肌肉、筋骨、关节,能通调经脉、舒经活络、振奋阳气、畅行气血,使身体各个部位、各器官系统的功能以及各种身体素质和活动能力得到全面提高和协调的发展,起到增强体质,增进健康的作用。《吕氏春秋·尽数》说:“形不动则精不流,精不流则气郁”,说明运动可促进精气流通,气血畅达,增强抗御病邪的能力。“动则不衰”是中华民族养生、健身的传统观点,早在数千年前,运动锻炼就已经成为强身防病的重要手段。因此,跳绳运动的健身作用与中医“治未病”在理论上是高度一致的。

### 3.5 从青少年身心健康角度上看

跳绳对成长中的青少年身心健康起到极其重要的影响。青少年一直处在不断生长发育过程中,人体机能和身体结构都在不断的变化,无论在形体结构,还是在生理方面,都有自身的特点和规律,此期肾气逐渐充盛,在跳绳的过程中不断刺激涌泉、然谷、太溪照海等腧穴,起到畅通肾经的作用,“肾主骨,藏精、生髓。”肾气的充盛,对人体的强壮和智力的改善有益<sup>[4]</sup>。在跳绳过程中不断地数数,同时重视手指的抓握,踮脚趾以及上下肢的协调配合,使其大脑皮层处于兴奋状态,可以使大脑得到锻炼,有助于其将抽象记忆转化为形象记忆,机体在运动时也会把信息反馈给大脑,从而刺激大脑进行积极思维,从而提高大脑的思维灵敏度和判断力,有助于体力、智力和应变能力的协调发展。在跳绳过程中,有时是单人跳,有时是双人跳,有时是多人数,能培养人的方位感和整体意识,亦能够自觉地形成组织纪律性,培养其团结协作精神和集体主义观念,达到增智充慧的目的。因此跳绳对青少年时期的健身作用起到了积极的促进作用。

## 4 结 语

一个千年古老的运动项目为何会被当代最发达的国家和地区所重视呢?这是由于现代科学认为:跳绳直接有益于维持和改善身体的健康与身体的技能,是一项老少皆宜的大众体育健身运动,具有促进人体健康、增强人体各种机能的作用,可以达到增强体质和改善偏颇体质的目的。“流水不腐,户枢不蠹”,“生命在于运动”。总之,跳绳在全民健身中起着重要的作用,是在快乐运动中达到全面健身目的一种良好且实用的运动项目。

### 参考文献:

- [1]王记生.从中医角度谈传统健身方法-八段锦[J].河南中医,2006,26(1):81
- [2]盛增秀.“疏其血气,令其调达,而致和平”发挥[J].中国中医药报,2007,05
- [3]陈叶坪.论“内稳态”理论与中医“阴阳平衡”的健康养生理念[J].中医现代化研究,2009,18(22):2638
- [4]王耐.浅谈中医养生与全民健身[J].河南中医,2003,23(12):84

### 作者简介:

凌昆(1961-),男,江苏昆山人,大学本科,副教授。主要研究方向:体育教育与养生。

编号:EA-11051780(修回:2011-09-03)