

内容: 锻炼是穆斯林生活中不可或缺的一部分。

由 Aisha Stacey (© 2014 IslamReligion.com)

发布时间 24 Mar 2014 - 最后修改时间 26 Mar 2014

种类: [文章](#) > [伊斯兰制度](#) > [健康与营养](#)

先知穆罕默德说强壮的信士强于羸弱的信士。<sup>[1]</sup>他说的是信仰和道德，但也包括体质和力量，也就是说，假若真主给予我们合适的方式和方法来获得这些力量的话，最佳的健康是非常有必要的。伊斯兰对生活 and 健康的全面指导，给我们提供了保持强壮和健康的基本保障。如果真主判定生病是我们人生的一部分，那么伊斯兰也给我们提供了接受甚至是感激那些在我们周围的考验的机会。



本文将探讨伊斯兰、先知穆罕默德和伊斯兰的学者们对于健身和锻炼的看法，我们将看到，当我们受到病症或者伤痛打击的时候，伊斯兰是怎样建议的。

信仰伊斯兰的人必须关注他们的精神、情感和身体健康。我们的身体，是最复杂的机器，是真主作为一个信托物寄存在我们这儿的。它不应该被滥用或者怠慢，而应该得到礼遇。正如前述，食物和营养在尽可能的维持身体的健康中起到很大的作用，生活化的锻炼也有这样的功用。伊斯兰强调粗茶淡饭和身体锻炼。

完成五功需要穆斯林具有健康的体格。每日立行拜功本身就是一种锻炼，它还使肌肉和骨骼有机地运动，拜功中的聚精会神还能减轻精神压力。如果想封斋，健康的身体也是必不可少的。朝觐也是一个艰辛的任务，身体要经受多日的旅途劳累并进行一系列辛苦的功课。

先知穆罕默德告诫弟子们要工作，要精神充沛，要早起，这都是保持健康的身体的条件。他说：“主啊，使早晨的时光成为我民族的祝福吧。”<sup>[2]</sup>肥胖或不适当的饮食，懒惰和虚弱都是一些苦恼，我们将为之而被质问。虽然有时候预防疾病并非能力所及，但对于饮食或锻炼不重视会导致身体每况愈下。先知穆罕默德说：“任何行为，如果不纪念真主的话，它不是娱乐就是消遣，除过四样事务：从一个目的地走向另一个目的地、驯马、与家人玩耍及游泳。”<sup>[3]</sup>

先知和他的弟子们的身体是非常健康的，他们生活艰辛，远途步行，打猎生存，没有任何无益的消遣制造懒惰或消磨时间。21世纪有许多消遣和娱乐活动，诱使懒惰并导致不健康。

尽管高科技有优点，但大量时间用于电视和游戏，却有损健康。研究证明儿童看电视的时间越长就会越肥胖。<sup>[4]</sup>另一些研究指出，成年人也是如此。

锻炼能够增加肌肉的弹性，提高其强度，巩固心脏，抵抗低压。锻炼还有助于减轻体重。

增氧锻炼、健身锻炼、抗击心脏病和高血压、减少糖尿病的风险，而举重、锻炼增加肌肉强度，降低脂肪，增加骨密度，抗击疼痛和关节炎，改善心理健康。尊敬的伊斯兰学者伊玛目伊本盖伊姆指出，运动有助于身体自然地去除多余的食物，加强身体的免疫系统。他还指出身体每个器官都有适合自己的运动，骑马、射箭、摔跤和赛跑是有助于整个身体的运动。

锻炼和健身在穆斯林的生活中扮演着重要的角色，然而，锻炼身体不应该妨碍宗教义务，也不应该占用本应给家人的时间。根据伊斯兰全面的生活方法，任何事物都应该适中，不允许极端或者狂热的举动。让锻炼或者运动占据你的生命，有违伊斯兰号召中正和均衡的教义。锻炼和运动也不应该卷入到不必要的男女混杂或者暴露羞体的活动中。

伊斯兰鼓励任何有助于让人头脑清新或者身体获得活力的事情，前提是这些事情不能导致或者包含罪恶，伤害妨碍或者延迟宗教义务。圣训清楚地鼓励参加体育活动，将其作为一种健康的生活方式，先知还鼓励兄弟情谊和家庭团结。

伊玛目布哈里传述的一段圣训说，先知经过艾斯莱姆部落时，一群人正在（市场上）进行射箭比赛。他对他们说：“伊斯玛依的子孙啊，射箭吧，你们的祖先是个神箭手。射箭吧，我和这队一起。”其中的一队停了下来。先知问：“你们为什么不射击了？”他们回答：“你和他在一队，我们怎能射击？”他说：“射击吧！我和你们所有人在一起。”在另一段传述中，先知穆罕默德的爱妻阿伊莎提到她们喜欢游戏和运动。她说：“我和先知赛跑，我还赢了他。后来我体重增加了，我们赛跑，他赢了。他说：这刷新了上次的记录。”

真正的信士承认身体的奇妙并对造物主感激不尽。这种态度在关注获得最大可能的健康中得到了证明。伊斯兰全面的健康方法包含了理智、身体和精神的方方面面。真正有健康意识的人，把饮食营养锻炼与纪念真主，完成宗教义务结合在一起。

---

脚注:

[1] 穆斯林圣训集。

[2] 伊玛目艾哈迈德圣训集。

[3] 推布拉尼圣训集。

[4]

布法罗大学，约翰斯 霍普金斯大学，国家癌症研究院，疾病控制中心的学者们的报告，(2001年3月15日)，《美国小孩的看电视、能量摄取和肥胖》，《儿科档案和青少年药物》，155, 360-365。

本文网址:

<http://www.islamreligion.com/cn/articles/1904>

Copyright 2006-2013 [www.IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). 版权所有.

