

配光盘



中国导引养生功创始人张广德亲自讲解、示范

【一看就懂】
【一学就会】
【一练就有效果】



张广德 著

办公室健身养生宝典

高等教育出版社

1998年荣获国家体育总局体育科学技术进步奖
北京体育大学导引养生中心名誉主任
中国健身气功协会常委



办公室人群常见病

养生运动

处方

全民居家健身养生出版工程

R455

18+10-Rom



全民居家健身养生出版工程

办公室人群常见病

养生运动

处方

BANGONGSHI RENQUN
CHANGJIANBING
YANGSHENG
YUNDONG
CHUFANG



高等教育出版社·北京

内容简介

本书以祖国传统经络学说为依据,针对办公室人群常见病,如冠心病、心悸、高血压、头昏脑涨、中风、头痛、神经衰弱、坐骨神经痛、近视、感冒、颈椎病、腰痛等,创编了一系列“一看就懂、一学就会、一练就有效”的简单、易学的健身养生操,对办公室人群的常见病、多发病具有预防与助疗效果。

本书所配教学光盘,由本书主编——我国著名导引养生专家张广德教授亲自讲解并演练,主要内容包括病理分析、功法创编依据、经络和导引理论、穴位图片与简易取穴方法以及全套动作的示范教学。本书可用于指导办公室人群养生保健,适合当今工作紧张、竞争激烈、生活压力大的人群,帮助办公室人群健康、快乐地生活。

图书在版编目(CIP)数据

办公室人群常见病养生运动处方 / 张广德著. — 北京: 高等教育出版社, 2014.9
全民居家健身养生出版工程
ISBN 978-7-04-040961-1

I. ①办… II. ①张… III. ①常见病—运动疗法
IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第182487号

策划编辑 姚云云
版式设计 余 杨

责任编辑 张舒萍
责任校对 刘春萍

封面设计 张雨微
责任印制 韩 刚

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 涿州市星河印刷有限公司
开 本 850mm×1168mm 1/16
印 张 11.5
字 数 150千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2014年9月第1版
印 次 2014年9月第1次印刷
定 价 58.00元(含2张教学光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 40961-00

前言

PREFACE

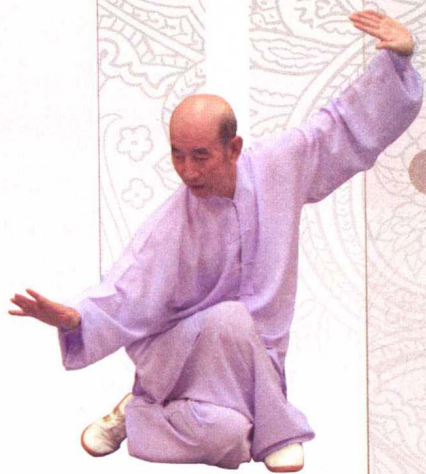
健康长寿是每个人的美好愿望，是社会最宝贵的财富。正如世界卫生组织所说：健康是“1”，幸福、快乐、事业、发展、金钱等都是“1”后面的“0”，没有“1”，后面的“0”都没有意义。

那么，如何走上健康长寿之路呢？世界卫生组织建议：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

然而，现代社会中的许多人，由于长期受不良生活方式、高度紧张的工作节奏等原因的影响，健康受到了严重威胁，被冠心病、高血压、神经衰弱、糖尿病、关节病等一系列疾病所侵扰。

我国著名导引养生专家张广德教授，以易学哲理、脏腑经络学说及阴阳五行学说等中医理论为依据，以强身健体、防治慢性疾病为目的，创编了导引养生功、养生太极和养生运动处方三大健身养生体系。其中，导引养生功于1992年荣获“国家体育科学技术进步奖”，是中国气功界唯一获此殊荣的气功流派。为了推广张广德先生的养生运动处方体系，高等教育出版社于2010—2011年出版了《张广德5分钟养生运动处方》系列产品，该系列产品在“2013年全国首批新农村科学健身书库”的评选中名列百种优秀图书第三名。为了让更多群体受益，高等教育出版社在此系列产品的基础上，面向家庭、中老年人、女性、男性、残疾人、小儿、办公室人群、进城务工人员，启动了“全民居家健身养生出版工程”，为全民居家健身养生提供了丰富的内容和有效的方法。

《办公室人群常见病养生运动处方》依据疾病的三级预防模式，围绕办公室人群常见的18种疾病，从方义解诂、功前准备、动作指南、练习次数、注意事项和主要作用等6个方面，详细阐述了张广德先生创编的18套运动处方，既简明扼要，又有较完整的养生理论、医学知识和锻炼方法介绍。读者通过5分钟的经络导引练习，可达到对疾病的预防和助疗效果。本书配有两张教学光盘，由张广德先生亲自讲解并示范。



编者
2014年8月

养生运动处方系列功法与导引养生功一脉相承，以易学哲理、脏腑经络学说及阴阳五行学说、气血理论为创编依据，吸收儒、释、道、医、武等各家养生思想，以强身健体、防治慢性疾病为目的。功法习练总需依门径，方能达到最佳效果，益寿延年，祛病强身。下面简要介绍养生运动处方的习练要旨。

一、简练到位，坚持“四要”“四不要”

《易经》云：“易简，天下之理得。”又云：“大道至简至易。”养生运动处方的各套动作均简练清晰，既没有高难度、超负荷的动作，也不追求玄妙高深的理论，大家只需按照习练要求，做到动作规范，日日坚持不懈，必能取得良好的祛病强身效果，使身心得到濡养。

练习需做到“四要”和“四不要”。“四要”是：要缓慢、要柔和、要圆活、要连贯。“四不要”是：不要僵硬、不要松懈、不要直往、不要断续。

这“四要”和“四不要”是不可分割的一个整体。缓慢有助于柔和，柔和有助于圆活，圆活有助于连贯，连贯又有助于柔和。做到“四要”和“四不要”，即可使习练者精神怡然，神清气爽，体态安详，又可畅通其经络，调和气血，疏导五脏气机，益气养血，消积化痰，从而有助于强身健体，防治各种慢性疾病。

二、意守要穴，意如清溪

养生运动处方每式均有意守穴位，习练前要找准穴位，意守要“绵绵若存，似守非守，有如清溪淡流。”

适度的意守能起到以“一念排万念”的作用，在一定程度上解除身体远端小动脉痉挛，使血液循环阻力减少，气血畅行。这样既调动了中枢神经系统功能，净化了大脑，便于全神练功，又间接调整了自主神经系统功能，使交感神经紧张度降低，从而五脏六腑得安。生理学家通过监测仪器也证实了意守对人体皮肤温度、皮肤电阻、自主神经紧张度均有影响。意守时，要重视强度和方法。因为意念如水火，水可以载舟，也可以覆舟；火可以给人带来温暖，又可以使玩火者自焚。古人云：“不可用心守，不可无意求，用心着相，无意落空。”在习练初期对意不必强求。

三、着重于息，细匀深长

息，是指呼吸，一吸一呼为一息。练习养生运动处方时，要逐渐学会细匀深长的腹式呼吸，与动作配合时一般是：身体姿势升起时吸气，身体姿势下降时呼气。这种细匀深长的腹式呼吸，一方面可加大膈肌动度，对肝、胆、脾、胃、肾等腹腔脏器进行按摩，促进血液循环，提高其机能；另一方面，可提高胸内负压，增加到达肺泡的空气量，从而增大换气量，改善人体内环境。

《庄子》有言：“圣人呼吸以踵。”踵，就是脚跟。所谓踵息，实际上就是指深长的

腹式呼吸，这个深长的腹式呼吸，道家谓之“息息归根，归根曰静，静曰复命”。

四、循经取穴，以指代针

养生运动处方与导引养生功一脉相承，但它更多地吸取了中医经络学说的理论精华和临床经验，以指代针，通过对经络穴位进行规律性的刺激，达到疏经通络、祛病强身的目的。

人体有十二经络、奇经八脉，中华人民共和国国家标准（GB12346-2006）《腧穴名称与定位》已定位了361个经穴和48个经外奇穴。这些经穴在人们不适时既能反应躯体症候，又可帮助辨证，指导治疗。“经脉所过，主治所及”“腧穴所在，主治所在”，养生运动处方依针灸验方、传统养生经验、中医典籍，通过循经取穴、局部取穴、对证取穴，为不同病症选取了治疗和强身穴位，将之组合成方，以指代针，配合呼吸、意念，融于功法之中。故在习练时要找对穴位，依习练要求一丝不苟，不可马马虎虎、得过且过。

五、动其梢节，工于腕踝

所谓“动其梢节”，是指活动肘、膝以下的部位，特别是指端、趾端。中医学告诉我们，指端、趾端是井穴的所在，是经气所出之处。

大家习练养生运动处方时，双手有规律的握拳和捻揉等动作、双脚反复的跷趾和抓地就是启动、激发十二经脉的井穴，从而促使全身经络气血畅通，消积化瘀，以期达到“通则不痛”的效果。

人体原穴大多分布在腕、踝附近，它是脏腑元气经过和留止的部位。某一脏腑的病变往往反应于该经的原穴上。《灵枢·九针十二原》有“五脏有疾，当取之十二原”之说，说明原穴对防治内脏疾病有重要作用。

大家在习练过程中，腕、踝关节动作一定要到位，方能起到对十二原穴自我按摩的效果。这样，既可以增强经络运行气血、协调阴阳的生理功能，又可以提高经络抗御病邪、反映症候的病理功能，还可以加强经络传导感应能力，从而维护正气，内安五脏，外御邪气。

六、逢动必旋，逢作必绕

养生运动处方中的多数动作是在有意识的旋转中“动”，有目的的缠绕中“作”。为什么强调旋转、缠绕呢？生物力学告诉我们，旋转、缠绕性动作可以产生较大的力矩。即用同样的力量运动，可以对机体产生更大的刺激作用，对提高身体柔韧性、滑利关节、畅通周身气血非常有效，对深层肌肉、筋骨都会起到全面、均匀、柔和的锻炼作用。与高强度、高频率的跑跳动作相比，旋转、缠绕性动作更利于养生。

养生运动处方的习练要旨简要介绍至此。最后祝愿坚持规律锻炼的朋友们身强体健！幸福安康！

9

近视养生运动处方

71

10

感冒养生运动处方

77

11

咳嗽养生运动处方

87

12

胃病养生运动处方

97

13

慢性腹泻养生运动处方

105

14

便秘痔疮脱肛养生运动处方

115

15

糖尿病养生运动处方

127

16

久坐身疲力乏养生运动处方

137

17

颈椎病养生运动处方

149

18

腰痛养生运动处方

157

附录 取穴说明和人体穴位图

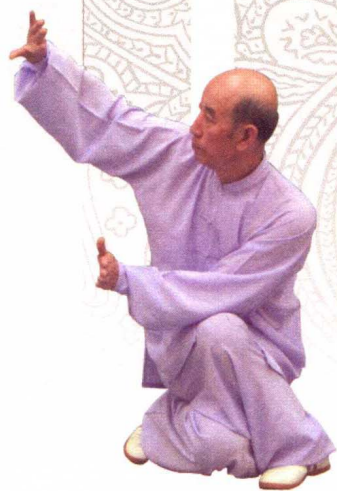
167

参考文献

174

目录

CONTENTS



V

8	冠心病养生运动处方	1
7	心悸养生运动处方	9
6	高血压养生运动处方	17
5	头昏脑涨养生运动处方	25
4	中风养生运动处方	37
3	头痛养生运动处方	47
2	神经衰弱养生运动处方	57
1	坐骨神经痛养生运动处方	65

1

冠心病
养生
运动
处方



【壹】方义解诂

《素问·五藏生成论》云：“诸血者，皆属于心。”《素问·痿论》云：“心主身之血脉。”均在说明血液的运行有赖于心的推动。心血不仅能营养人体周身各部组织，同时，也能滋养心脏本身。心血还是神志活动的物质基础之一。心血旺则血脉充盈，面色红润，精神饱满；心血虚则心悸健忘，惊恐不安，失眠多梦，面色无华。

冠心病是冠状动脉性心脏病的简称，是常见的心脏病。冠状动脉分左右两支，是供应心脏血液的动脉。如果冠状动脉的某个分支因粥样硬化，管腔缩小或阻塞，则会导致血液供应减少，心肌缺氧，从而产生心脏功能障碍。轻者心绞痛，心率失常；重者心肌梗死，危及生命。

从中医经络学角度看，冠心病的形成是手少阴心经、手厥阴心包经阻隔不通所致，还与肾水不足、心肾不交有关。

需要说明的是，防治冠心病、心悸、高血压等心血管系统疾病的各式助疗动作可以交替使用，相互补充。

【贰】运动处方

一、劳宫开闸

功前准备

开步站立，两脚距离稍宽于肩，脚尖朝前；两掌垂于体侧；眼平视前方（图1-1）。

1. 动作指南

① 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷，两腿伸直；同时，两掌随两臂外旋前摆至与肩平，两臂自然伸直，两掌之间距离与肩同宽，掌心朝上；眼平视前方（图1-2）。



图 1-1



图 1-2

② 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地，屈膝蹲腿；同时，两掌随两臂内旋徐缓握拳落于大腿前，中冲穴点抠劳宫穴（图1-3）；眼平视前方（图1-4）。

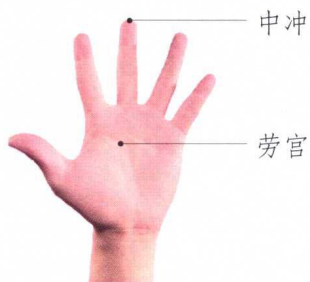


图 1-3

注

◎中冲：属手厥阴心包经穴，位于中指端。

◎劳宫：属手厥阴心包经穴，位于掌中央，第二、三掌骨之间，当屈指握拳时中指尖所点处。

2. 练习次数

一吸一呼为一次，共做8次或16次。做完后，两拳变掌成开步站立势（图1-5）。



图 1-4



图 1-5

3. 注意事项

- ① 精神集中，意守劳宫。

- ② 身体中正，周身放松。
- ③ 中冲穴点抠劳宫穴时，用力要短促，以有酸胀感为度。
- ④ 动作与细匀深长的腹式呼吸紧密结合，呼气时轻吐“呵（hē）”音。

4. 主要作用

- ① 畅通手厥阴心包经脉，促进心脏供血增多，取得“通则不痛”的效果。
- ② 《子午流注说难》按云，“劳宫为心包络之荥穴”“臣使之官，代心主之官行政。故曰劳宫”。临床经验表明，点抠劳宫有助于清除心火，平调血液，改善阳热内盛之病机，从而防治冠心病。

捻揉少海

功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，脚尖朝前；左手置于右小腹前，掌心朝下，右拇指指腹置于左肘少海穴（图1-6）处，其余四指搭在肘外侧；眼轻闭或平视前方（图1-7）。

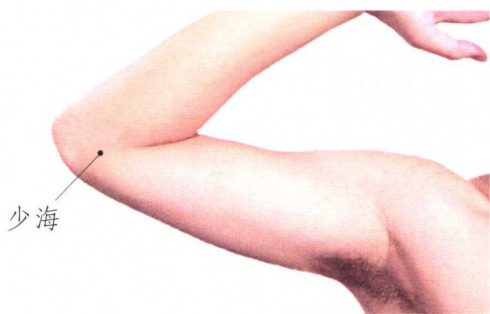


图 1-6

注

◎少海：属于手少阴心经之合穴，在肘内侧横纹头与肱骨内上髁之间，屈肘取穴。

1. 动作指南

- ① 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；同时，右手放松；眼轻闭或平视前方（图 1-8）。
- ② 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，右拇指指腹捻揉少海穴一周；眼轻闭或平视前方（图 1-9）。



图 1-7



图 1-8

2. 练习次数

一吸一呼为一次，顺时针、逆时针方向各捻揉 8 次，再左右交换做动作。做完后，还原正身端坐势（图 1-10）。



图 1-9



图 1-10

3. 注意事项

- ① 精神集中，意守少海。
- ② 周身放松，身体中正。吸气时捻揉之手充分放松，呼气时捻揉之手逐渐用力，捻揉的力量由轻到重。
- ③ 动作与细匀深长的腹式呼吸相结合，呼气时轻吐“呵”音。

4. 主要作用

中医云，“心肺有邪，其气留于两肘”，说的是，欲祛心邪需要在肘部（少海穴）行针或按摩。《会元针灸学》云：“少海者，少是手少阴也，海者由经达心脏之海，故名少海。”少海穴又是心经脉之合穴，故捻揉少海穴有助于心脏病的好转。

■ 蛙游荷塘

功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，脚尖向前；两掌置于大腿上；眼轻闭或平视前方（图1-11）。



图 1-11

1. 动作指南

① 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；两手经任脉两侧向上摩运到乳根（图1-12）后，分别移至腰部

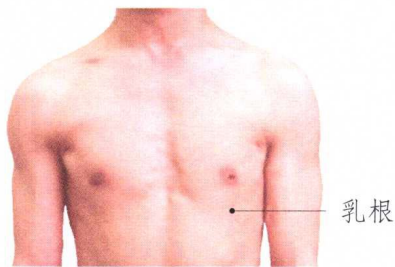


图 1-12

注

◎乳根：属足阳明胃经穴，位于乳头直下，第五肋间隙。

两侧，掌心朝上，掌指朝前；眼平视前方（图1-13、图1-14）。

② 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；上体前俯；同时，两掌心相合前伸，两臂自然伸直，稍低头，呈潜水状（图1-15）。

③ 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；上体直起稍仰面；同时，两手随两臂先内旋外分后伸（似划水），再外旋弧形收于腰侧，掌心朝上；眼平视前方（图1-16、图1-17）。

2. 练习次数

一呼一吸为一次，共做8次或



图 1-13



图 1-14



图 1-15



图 1-16

16次。做完后，还原正身端坐势（图1-18）。



图1-17



图1-18

3. 注意事项

- ① 精神集中，意守涌泉（图1-19）。
- ② 身体前俯，幅度因人而异，一般是由小到大。



图1-19

注

◎涌泉：属足少阴肾经脉之井穴，位于足底前、中1/3交界处，卷足时呈凹陷中。

- ③ 初学者，如动作与呼吸难以配合时，可采用自然呼吸。

4. 主要作用

- ① 由于该式有助于畅通督脉，而督脉贯脊属肾，故有滋补肾阴之功；加之该式对命门和肾俞（图1-20）二穴也可起到良性刺激作用，促使肾水滋生，故有助于降心火、平血液，防治冠心病。

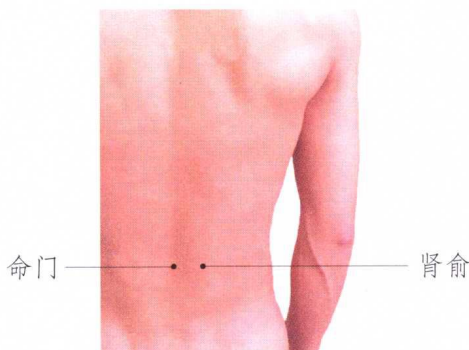


图1-20

注

- ◎命门：属督脉穴，位于后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷中。
 ◎肾俞：属足太阳膀胱经穴，位于第二腰椎棘突下，旁开1.5寸处。

- ② 由于两臂的内旋、外旋有助于畅通手三阴、手三阳，故练习此式有助于强心益肺、通调三焦等。
- ③ 意守涌泉有助于肾经畅通、滋阴补肾。

■ 捻揉心穴

功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，脚尖朝前；两食指指腹分别置于耳甲腔心穴（图1-21）上，拇指指腹置于耳后翳风穴（图1-22）上，其

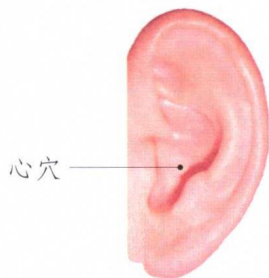


图1-21

注

◎心穴：位于耳甲腔最深处发亮区，凹陷处。

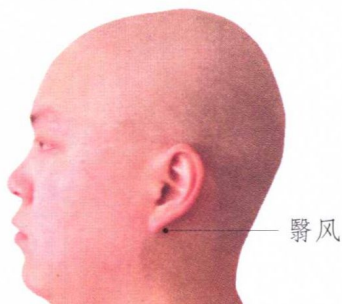


图1-22

注

◎翳风：在耳垂后，位于乳突与下颌骨之间凹陷处。

余三指屈于掌心；眼轻闭或平视前方（图1-23、图1-24）。



图1-23



图1-24

1. 动作指南

① 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；同时，两手放松，眼轻闭或平视前方（图1-25）。

② 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，两手捻揉耳甲腔心穴一周（图1-26）。



图1-25



图1-26

2. 练习次数

一呼一吸为一次，共做8次或

16次。做完后，还原正身端坐势（图1-27）。



图1-27

3. 注意事项

- ① 精神集中，意守心穴。
- ② 头颈正直，顺项提顶，切勿低头仰面。
- ③ 捻揉时，以稍有痛感为度。

4. 主要作用

- ① 全息论认为：耳壳形如子宫内倒置的胎儿，头部朝下，臀部朝上；耳甲腔相当于胸部，包括心肺、三焦等区。临床经验证明，捻揉耳甲腔有平调血液的作用，对防治心血管系统疾病有效。
- ② 现代学者研究证明，刺激心穴尚有调节血压、抗休克的作用，对失眠、健忘、心悸、头晕等症均有一定效果。



2

心悸养生运动处方

