



张明亮 编著
(彩图视频版)

—— 中医的时间智慧

二十四节气 导引养生法

内容涵括
四季养生
逐月养生
节气养生
经络养生
脏腑养生

跟视频学导引养生
每次3分钟

跟上时间的步伐调理好身体

荣获“首届向全国推荐中华优秀传统文化普及图书”奖

全世界爱好者都在跟着做！

10多年来受邀进行中医及导引养生等传统文化的推广，
足迹遍及全球30多个国家和地区，受益学员遍及全世界！



人民卫生出版社





张明亮 编著
(彩图视频版)

——中医的时间智慧

二十四节气 导引养生法

代金刚 姬文君 楚彦君
李云宁 李红梅 潘斌涛

协助整理

白呼格吉乐图 吴辰越 徐 阳 绘图摄影



图书在版编目 (CIP) 数据

二十四节气导引养生法：中医的时间智慧：彩图视频版 /
张明亮编著. —北京：人民卫生出版社，2017

ISBN 978-7-117-24308-7

I. ①二… II. ①张… III. ①养生（中医）—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 064028 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康， 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有，侵权必究！

二十四节气导引养生法 ——中医的时间智慧（彩图视频版）

编 著：张明亮

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：北京铭成印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：889×1194 1/20 印张：14 1/5

字 数：362 千字

版 次：2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-24308-7/R · 24309

定 价：49.80 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换）

作者简介



张明亮

张明亮,北京黄亭中医药研究院创办人及院长,同时兼任国家体育总局中国健身气功协会常委、特聘专家及山西大学体育学院客座教授等职。自幼通过师徒传承的方式学医和练功,深得八百年峨眉丹道医药养生学派及中医新九针疗法的精髓,对中医药学以及气功导引、佛家禅修、道家养生等传统文化有着深入的研究与实践。

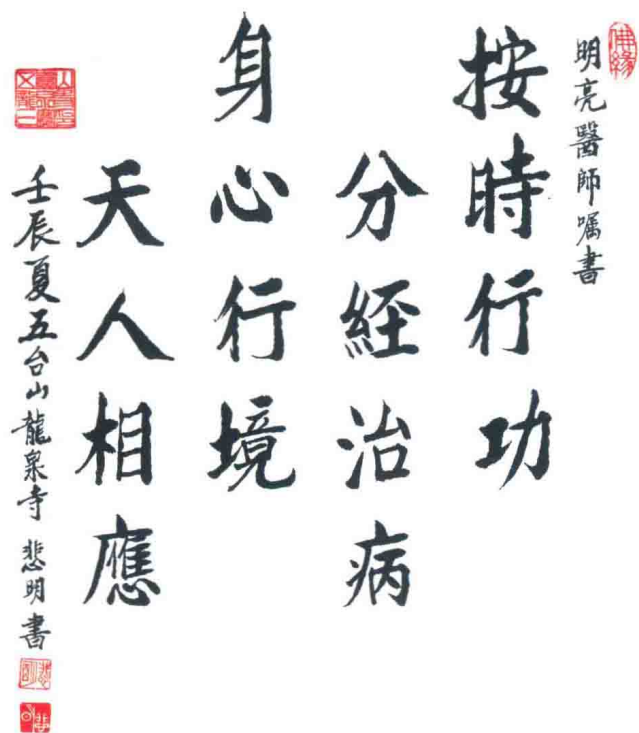
E-mail: emeichina@163.com
web: www.htcm.com

内容提要

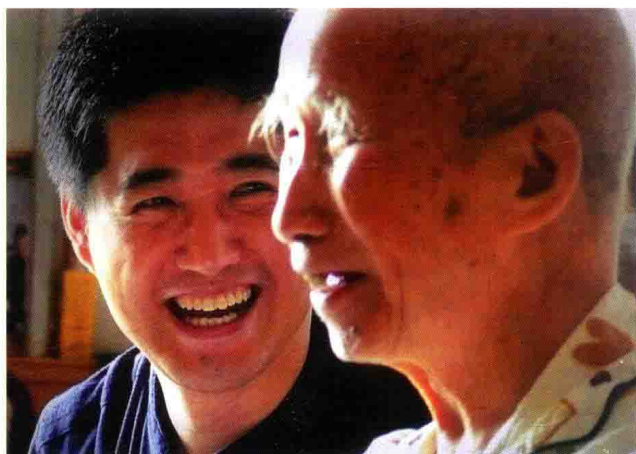
古人善于观察大自然的变化,主张人与自然和谐地相处。他们将四季养生、逐月养生、节气养生、经络养生、脏腑养生等理论和方法完美地融为一体,编创了这套二十四节气导引养生法,讲求“按时行功,分经治病;人境合一,天人相应”,以达到养生保健、健康快乐的目的。

本书包括入门篇(练习姿势、姿势要领、呼吸方法、功前热身、功后导引),诀窍篇,春、夏、秋、冬四季导引术各一篇。每一式导引术均从以下十二个方面进行介绍,即节气(每个节气的特点以及人体相应的变化)、三候(相应节气代表性动植物的变化)、古代图谱原文、动作名称及其内涵、口诀、导引动作、要领、功用、方向、时间、说明、摄养。全书图文并茂,便于广大读者学练。

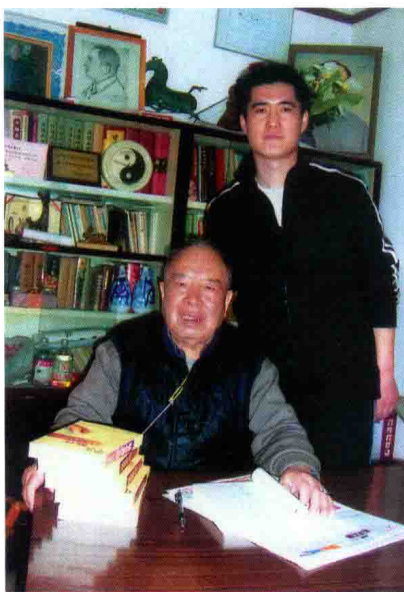
二十四节气导引养生法,一个节气一套动作,一共二十四套动作,每套动作都配有视频以及朗朗上口的歌诀,可以舞之,可以歌之,雅俗共赏,全民同乐。学习二十四节气导引养生法,可以给身边的人带来养生健身的新气息、新方法与新时尚。



五台山龙泉寺悲明长老题字



“会心一笑”张明亮与恩师徐一贯先生(时年 98 岁)在一起
(山西太原)



1995 年,由原山西省卫生厅续恩岚厅长引荐,张明亮拜师于当代针灸大师、新九针疗法创始人师怀堂教授学习中医、针灸等,二十四节气导引养生法中关于五运六气、经络配属、主治病症等方面的内容也曾多次得到师老的指点



图为 20 世纪 50 年代,丹医大师周潜川先生整理刻印的二十四节气导引养生及药饵服食法,后由徐一贯先生继承、珍藏并传授给张明亮,文中可见徐老对原稿进行整理、校对的多处笔迹



张明亮所著《二十四节气导引养生法——中医的时间智慧》一书于 2015 年荣获国家新闻出版广电总局“首届向全国推荐中华优秀传统文化普及图书”“首届向全国推荐中华优秀传统文化科普图书”奖



张明亮为中国体育工作者联会、中国香港健身气功总会的师资班讲授健身气功(中国香港)



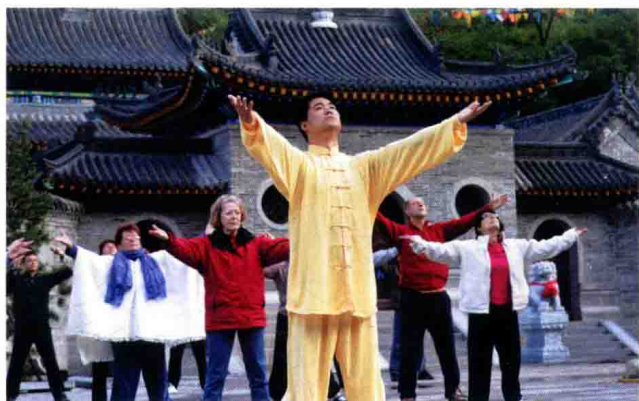
张明亮指导法国学生练习峨眉十二庄(法国巴黎)



张明亮在给德国学生讲授哈气放松功(德国汉堡)



张明亮在葡萄牙教授健身气功·易筋经(葡萄牙波尔图)



张明亮带领法国学生在五台山文殊洞前练功(山西五台山)



张明亮老师应邀赴毛里求斯共和国中国文化中心举办“发现中国系列讲座——中国健身气功”(毛里求斯)



张明亮老师应加拿大健身气功协会邀请赴加拿大讲授健身气功(加拿大多伦多)



在波兰讲课结束后,活动主办方负责人代表全体学员向张明亮老师献花(波兰华沙)



张明亮带领瑞士峨眉丹道中医学院 3 年制学员在习练峨眉伸展功(四川青城山)



荷兰学员正在跟随张明亮老师学习练功(荷兰鹿特丹)



张明亮老师在西班牙教授健身气功(西班牙马德里)

自序

走上天人
合一之路

日月轮转，江河川流不息；

阴阳往复，气血周行不殆。

天人合一的思想，是中国传统文化中极其重要的组成部分，认为世间万物都是大自然的一部分，同时也是大自然的具体显现与反映。这些事物不仅与大自然息息相关，而且彼此之间相通相连。“人”作为大自然的一分子，也同样如此。

早在两千多年前的中医学经典巨著《黄帝内经》中就有这样的记载：

“天圆地方，人头圆足方以应之。天有日月，人有两目；地有九州，人有九窍；天有风雨，人有喜怒；天有雷电，人有音声；天有四时，人有四肢；天有五音，人有五脏；天有六律，人有六腑；天

有冬夏，人有寒热……岁有十二月，人有十二节……此人与天地相应者也。”（《灵枢·邪客》）

由此看出，我们的身体就像是一个高度浓缩的宇宙，而浩瀚的宇宙则像是一个被无限放大了的人体。人体与宇宙之间息息相关、密切相连。能够顺应大自然的发展规律，保持人与自然的和谐统一，就成了健康的基础、幸福的源泉和人们不懈追求的目标。经过千百年来无数先人的不懈努力与总结，由此而衍生出来的各种方法与理论逐渐形成了博大精深、丰富灿烂的中国医药与养生文化，为人类的繁衍、生息和健康做出了巨大的贡献，直至今日它依然保持着鲜活的生命力，

并越来越受到世人的关注。

在中国养生文化中,身体的实践与体会是所有理论的根源与基础。如果离开了身体与实践这两大因素,我们就会发现许多理论甚至会变得没有任何意义。因此,天人合一的理论,并不仅仅只是一种理论和认知,它是一种实实在在的存在,并与我们生命、生活、生态密不可分。这一点,在古老的二十四节气导引术中被诠释得淋漓尽致。

二十四节气导引术,相传为唐末五代宋初时期我国著名的道教养生家,即被后世称为“睡仙”、“陈抟老祖”的陈抟(陈希夷)所创,流传至今已近千年。它是根据一年中二十四个节气的变化与人体气血运行规

律,选择特定的时间、方向,并采用专门的导引、吐纳、存想、按跷等方法进行锻炼的一种独特的健身养生术。它将天人合一、四季养生、十二月养生、二十四节气养生、十二时辰养生以及经络养生、气脉内景等理论和方法完美地融为一体,讲求“按时行功,分经治病;身心行境,天人相应”。它是一种典型的人体小宇宙与天地大宇宙同参共修的导引养生方法,既可以养生保健、对证治病,又可以悟道修真、体证太虚。对于提高人体免疫及自愈系统的能力,促进人与人、人与社会、人与自然之间的适应与协调能力,拓展人体各种潜在的能力,都具有非常奇妙的作用。

随着社会与时代的剧烈变迁,渐行渐远的人们开始慢慢醒悟,并逐渐认识到人与自然的密不可分性与相互和谐的重要性,并希望通过自身的改变与努力逐步走上寻找自我回归的道路。博大精深的中国传统医药养生文化、光辉灿烂的天人合一思想,结合古老的二十四节气导引术这一理论精深、取法微妙而具体的健身养生体系,也许可以真正引领着我们一起,走上天人合一之路。

张明亮 谨识
2012年2月于巴黎

升级版前言

得知拙作《二十四节气导引养生法——中医的时间智慧》一书大开本、大字体、彩图视频版即将出版发行的消息,心生欢喜。欣喜之余,回想起学习与推广二十四节气导引养生法这些年里的点点滴滴,心中不禁感慨万千,一幕幕往事恍如昨日,历历在目……

20世纪80年代末,我有幸得到峨眉派宿老徐一贯先生等数位老师的言传身教,获得了二十四节气导引养生及药饵服食法的丹道派系统传承,这些内容以前只是在极少数的门人弟子中秘密流传,外人很难得见,所以我倍加珍惜,刻苦学习,勤加习练。经过近30年的亲身实践和体会,结合14年来辗转在

全国各省市及海外30多个国家及地区授课、讲学的体会,我深深地感到,这套最有中国传统文化特色的二十四节气导引养生法不仅可以用来养生保健、防病治病,同时也是具体学习和实践中国传统文化的一条“捷径”,使得诸如天人合一、阴阳五行、藏象经络、子午流注、气脉导引等这些传统文化中的概念不再离我们那么遥不可及。

2012年新年伊始,在北京举办的“2012指导性年度汉字发布会”上,我们郑重宣布开始正式向国内外推广普及二十四节气导引养生法,并由我的学生代金刚、李云宁(中国香港)、彼得(希腊)、苑中娟等进行了现场演示与教学体验。同年,《中国

商界》《家庭中医药》《中国保健营养》《CHINEPIUS》(法国)等媒体开始陆续介绍二十四节气导引养生法。

2013年,代金刚博士开始走进 CCTV-10“健康之路”的二十四节气养生系列节目,《生命时报》《大众医学》等媒体也开始全面连载二十四节气导引养生法。

2014年,我们在多年习练及教学的基础上编写的《二十四节气导引养生法——中医的时间智慧》一书由人民卫生出版社出版发行,第一次将二十四节气导引养生法全面、系统地向大众公开。同年,CCTV-4邀请代金刚博士以二十四节气导引养生法为主题拍摄了《四季中国》

的宣传片,并在 CCTV-4 亚洲、欧洲、美洲频道重复播放长达1年之久。

2015年,《北京晨报》《中国中医药报》等媒体也相继开始对二十四节气导引养生法进行介绍和推广。同年12月,《二十四节气导引养生法——中医的时间智慧》一书荣获国家新闻出版广电总局“首届向全国推荐中华优秀传统文化普及图书”的殊荣。

2016年,二十四节气导引养生法被中国中医科学院研究生特色教材《中医导引养生学》收录。2016年11月30日,“二十四节气——中国人通过观察太阳周年运动而形成的时间知识体系及其实践”正式被列

入联合国科教文组织人类非物质文化遗产代表作名录。

2017年,我们依然走在前行的道路上,并期待着与您携手同行……

张明亮

2017年6月于古井州

目录

1

入门篇

练习前应该掌握的知识	2
练习姿势	5
姿势要领	9
呼吸方法	11
功前练习	13
功后导引	27

31

诀窍篇

从身心合一到天人合一	32
导引四字要诀	32
导引与屈伸	33
四季导引各有侧重	34
各具特色的导引术	35
呼吸与动作的配合	36
练功次第	37
练功时间	37
附：二十四节气导引术练功时辰方位图	38



41

春季导引篇

- | | |
|-------------|----|
| 第一式 立春叠掌按髀式 | 42 |
| 第二式 雨水昂头望月式 | 52 |
| 第三式 惊蛰握固炼气式 | 62 |
| 第四式 春分排山推掌式 | 72 |
| 第五式 清明开弓射箭式 | 82 |
| 第六式 谷雨托掌须弥式 | 92 |



103

夏季导引篇

- | | |
|--------------|-----|
| 第七式 立夏足运太极式 | 104 |
| 第八式 小满单臂托举式 | 114 |
| 第九式 芒种掌托天门式 | 122 |
| 第十式 夏至手足争力式 | 130 |
| 第十一式 小暑翘足舒筋式 | 138 |
| 第十二式 大暑踞地虎视式 | 148 |



159

秋季导引篇

- | | |
|--------------|-----|
| 第十三式 立秋缩身拱背式 | 160 |
| 第十四式 处暑反捶背脊式 | 168 |
| 第十五式 白露正身旋脊式 | 178 |
| 第十六式 秋分掩耳侧倾式 | 186 |
| 第十七式 寒露托掌观天式 | 196 |
| 第十八式 霜降两手攀足式 | 204 |



211

冬季导引篇

- | | |
|---------------|-----|
| 第十九式 立冬挽肘侧推式 | 212 |
| 第二十式 小雪蛇行蠕动式 | 222 |
| 第二十一式 大雪活步通臂式 | 232 |
| 第二十二式 冬至升嘶降嘿式 | 242 |
| 第二十三式 小寒只手擎天式 | 250 |
| 第二十四式 大寒单腿地支式 | 258 |

268

后记

入门篇

练习前应该掌握的知识

1. 二十四节气

二十四节气起源于中国的黄河流域,早在 2000 多年前的秦汉时期就已经完全确立。它是我国古人在长期的劳动和生活实践过程中,不断总结创造的辉煌文化。它不仅能反映出气候、季节的详细变化,而且可以准确地指导农事活动,一直以来影响着中国千家万户的衣、食、住、行,并且与每个人的生活息息相关。

二十四个节气是根据一年中太阳在黄道上的位置,把一年划分为二十四个相等的时间段,也就是把黄道分成二十四等份,太阳从黄经 0° 起,沿黄经每运行 1° 为一天,每运行 15° 所经历的时日(十五天)就称为一个“节气”,一年十二个月,每月经历两个节气,一年共二十四个节气。

古人又把每月的第一个节气(奇数)称为“节气”或“节”,每月的第二个节气(偶数)称为“中气”或“气”,“节”先至而“气”后至,一节一气,交替出现。

更进一步,古人把每个节气分成三候,每五天形成一“候”;每六个节气(约九十天)称为一“时”(季节);每四时(四季,即春、夏、秋、冬)称为一“岁”(即年)。所以一年分为四季、二十四个节气、七十二候。

一年四季中的二十四个节气分别为:

春季:立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨;

夏季:立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑;

秋季:立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降;

冬季:立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

在二十四节气之中,立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至,是一年中标志着春、夏、秋、冬“四时”变更最重要的八个节气,其中包括“四立”(立春、立夏、立秋、立冬)、“两分”(春分、秋分)、“两至”(夏至、冬至),所以古人称为四时八节。

在二十四节气当中,有的节气是反映温度变化的,如小暑、大暑、处暑与小寒、大寒等;有的节气是反映物候现象的,如惊蛰、清明、小满、芒种等;有的节气又与水有着密切的关系,如雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪等。

二十四节气整体而全面地反映了天地自然、气候、季节与万物之间密不可分的关系,说明了万物与天地合一相应的自然客观事实。它是古人给我们留下的宝贵文化遗产,是人类文明智慧的结晶,千百年来影响并指导着人们生产、生活的方方面面。

记得在我五六岁的时候,作为农家好手的父亲就开始教我背诵二十四节气歌诀,他还说二十四节气歌诀是作为“农家人”必须要懂得的。母亲虽然识字并不很多,但她的记忆力却是惊人的好,她不仅对二十四节气歌诀熟读如流,而且对歌诀的气候常识也非常了解,所以经常在茶余饭后给我耐心讲解这首歌诀的相关内容。当时的我虽然还不甚明白其中的道理,但因为严父、慈母的教导,所以就背得烂熟,时至今日依然记忆犹新,朗朗上口。

这首关于二十四节气的歌诀,在中国流传极为广泛,歌诀中的前两句是说明二十四个节气的顺序,后两句是说明二十四个节气与阳历日期的关系。为