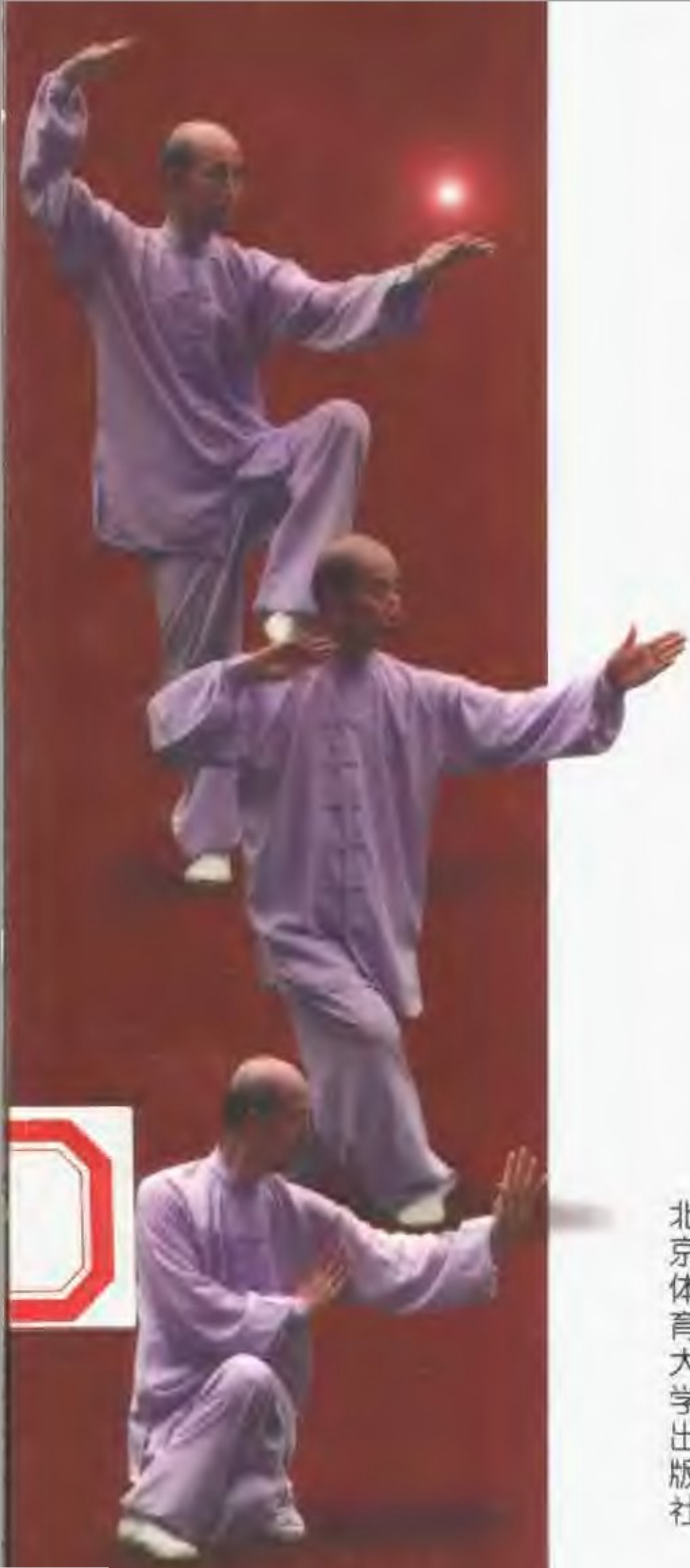


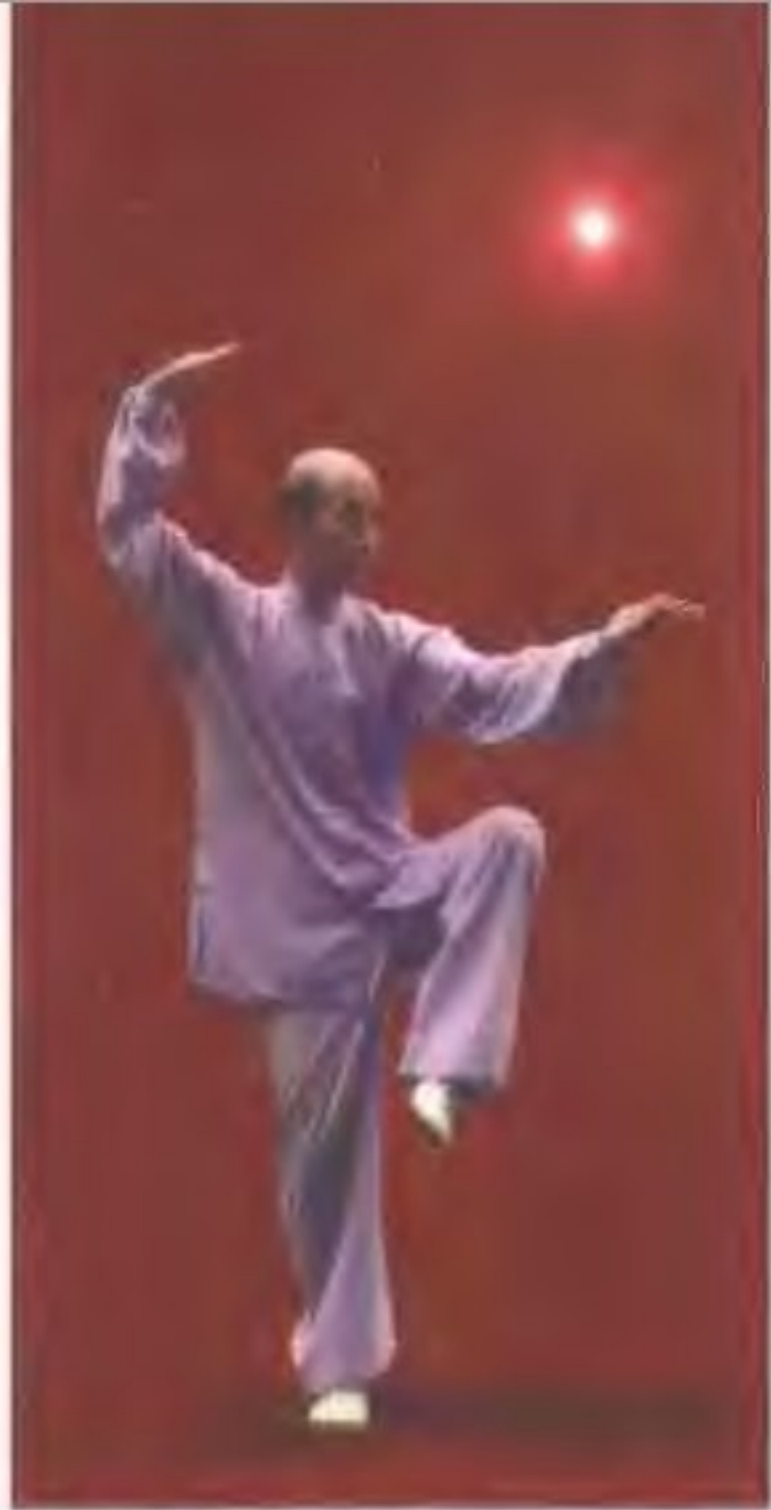
【强心篇】

张广德 著

导引养生功标准教程

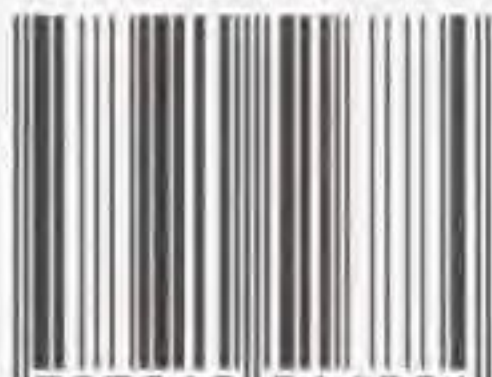
北京体育大学出版社





责任编辑：潘建林
封面设计：叶 菜

ISBN 7-81051-688-4

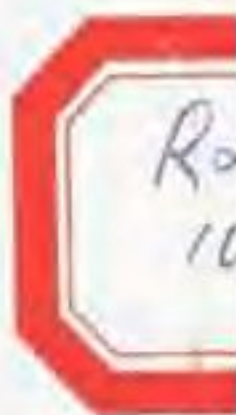


9 787810 516884 >



ISBN 7-81051-688-4/G · 581

定价：11.00元



导引养生功标准教程

强 心 篇

张广德 著

北京体育大学出版社

策划编辑:董英双

责任编辑:潘建林

责任校对:葆 丽

审稿编辑:董英双 鲁 牧

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

导引养生功标准教程(强心篇)/张广德著. - 北京:北京体育大学出版社,2002.1

ISBN 7-81051-688-4

I.导… II.张… III.养生(中医)-气功-教材 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087453 号

导引养生功标准教程 强心篇

张广德 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168毫米 1/32

印张:6.5

定价:11.00元

2002年5月第1版第2次印刷 印数:4001-7000册

ISBN 7-81051-688-4/C·581

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

张广德，男，1932年3月生，中国共产党党员，河北省唐山市人。

第一代武术研究生，教授，曾任导引养生功研究室主任、中国高等教育学会导引养生学专业委员会会长。现任北京体育大学张广德导引养生功中心名誉主任，中国武术学会常委、副秘书长。

1963年研究生毕业后留校，先从事武术教学，后兼任导引养生功教研工作。

40年来，在武术教学中，张教授以遵循规律、抓特点为治学之本，培养了一批武术人才；在创编导引养生功中，以系统性、科学性、实效性、艺术性和广泛适应性等“五性”为宗旨，以易、医、功、艺、美、乐“六位一体”为核心，笔触严谨，锐意创新，得到了专家承认；在传授导引养生功时，以真心、热心、耐心“三心”为原则，受到了群众欢迎。目前该功已推广到全国及世界五大洲，约有400万人经常练习。

张广德教授所创编导引养生功，1992年获国家体育科学技术进步奖；他本人于1993年荣获国务院颁发的“为高等教育事业做出突出贡献”荣誉证书，并享有专家特殊津贴待遇；1996年被评为“中华武林百杰”，同年导引养生功首批列为国

家全民健身计划推广项目；1997年被选入《中国当代体育教师大辞典》、《中国教育专家名典》；1998年被中国武术协会授予中国武术八段称号，还被选入《中国科技精英大典》和《世界名人录》；1999年国家体育总局又授予他体育科技荣誉奖等。在1999年7月人民日报出版社出版的大型画册《今日中国——世纪之光》中，对张教授的事迹进行了详尽介绍。

张教授在教研之余著书15卷：《自律调节养生术》、《导引养生功·功法卷（上）》、《导引养生功·功法卷（下）》、《导引养生功·功理卷》、《导引养生功·养生卷》、《导引养生功·答疑卷》、《养生太极掌（1）》、《养生太极掌（2）》、《养生太极剑》、《儿童意念健身功》、《十四经脉图解》、《导引养生功图解》、《擒拿百则》、《武术入门》、《导引养生形体诗韵图解》等，约300万字，其中《导引养生功·功法卷（上）》已译成英、德、意、日、韩、法6国文字出版。发表导引养生功论文和太极拳论文20余篇，其中多篇分别荣获北京体育大学学术研讨会、全国武术学会论文报告会及中国体育科学大会一等奖、二等奖和优秀奖。他曾多次赴日本、法国、德国、澳大利亚等13个国家讲学，为弘扬中国养生文化，促进国际间友好往来和文化交流做出了积极贡献。

张教授虽已退休，但他退而不休，除了继续在国内进行传功讲学外，现正在着手撰著《导引养生功标准教程》系列丛书等。

“欲明人者先自明”是他教书生涯中崇尚的名言；“不争春荣，笑迎秋霜”是他的人生追求。

第四版前言

《导引养生功》自1984年中国展望出版社刚刚出版即销售一空，到1986年已重印4次，发行量逾20万册；《导引养生功图解》由北京体院出版社出版，3年内重印2次，发行量达3万余册；《导引养生功全书》由山东文艺出版社出版，两年内重印2次，发行量达7万余册。此外，北京体育大学出版社还出版了《导引养生功》函授教材5万余册，在不到7年的时间内3次易稿出版，总发行量高达40余万册。《导引养生功》在海内外医学界、武术界、气功界引起了强烈反响，受到了各界人士的普遍欢迎。经专家、教授鉴定，导引养生功（包括功法和功理）于1992年荣获国家体育科学技术进步二等奖。

在科学发达、健身万法繁多的当代，《导引养生功》如此受欢迎而畅销不衰，主要来自于作者张广德教授治学严谨、锐意创新的教学风格。他以深入浅出、引人入胜的笔触，使该书的论述具有五大特点，即“五性”和“五结合”：①功医结合，对症施功，功到病除，具有针对性；②中西结合，医理科学，辩证论治，具有哲理性；③练养结合，尤重养生，修身养性，具有全面性；④动静结合，三调一体，形神共养，具有整体性；⑤神艺结合，动作优美，语言形象，音乐高雅，具有艺术性。被誉为是武术运动的一个新发展，武术的金项链。

由于购书者颇多，社会需求甚为强烈，为了满足广大导引养生功爱好者的要求，我社与张教授商定，对导引养生功的全

部理法进行整理完善，做成《导引养生功标准教程》系列丛书，分卷撰著，陆续出版，以适应现代社会对养生保健的需要。

张广德教授不负众望，根据多年来研究、推广、普及本功的经验，从博大精深的易理和医理角度对导引养生功进行了全方位的增修，新版增补了“美容养生功”、“脱敏太极功”、“三消九治功”、“养生太极剑”（短袍和长袍各一套）、“养生太极双剑”、“养生太极棒”等，并对各套动作名称内涵采用吉祥用语做了诗画般生动注释，还增加了“积极预防各种疾病”的章节和“配伍练功法在导引养生功中的运用”。另外，还对原书中阐述不清楚的语句做了重新标定，讲解不详之处也做了系统而精湛的阐述等。

可以说，这次问世的《导引养生功标准教程》，不仅是导引养生功爱好者登堂入室的可靠阶梯，还会给广大气功爱好者练功受益另辟蹊径；不仅给广大病患者奉献一份辅助医疗的良方，还给各阶层读者奉献一份康体增寿的精神食粮。总之一句话，《导引养生功标准教程》的问世，既揭示了医易和医功相通的哲理，又必将对临床医学、预防医学、康复医学，特别是自我保健医学的广阔发展注入新的血液，堪称融古今易、医、功、艺、美、乐为一体的集大成之作，希望大家喜欢。

北京体育大学出版社

2001年12月



目 录

第一章 美容养生功	(1)
第一节 美容养生功疗效简介	(2)
第二节 美容养生功的特点	(3)
第三节 美容养生功功法	(5)
第一式 搓手浴面	(7)
第二式 日月齐光	(10)
第三式 喜上眉梢	(13)
第四式 瑞气盈门	(16)
第五式 迎香启窍	(18)
第六式 颗粒归仓	(21)
第七式 紫微绕梁	(24)
第八式 点穴荣颜	(27)
第四节 练习美容养生功注意事项	(35)
第五节 美容养生功录音磁带解说词	(37)
第二章 坐势强心功	(39)
第一节 坐势强心功疗效简介	(39)
第二节 坐势强心功的特点	(40)
第三节 坐势强心功功法	(43)
第一式 手扼劳宫	(45)



第二式	打开神门	(47)
第三式	哪吒闹海	(49)
第四式	犁牛耕地	(51)
第五式	力托苍穹	(55)
第六式	扭转乾坤	(57)
第七式	摩运肾俞	(62)
第八式	吐故纳新	(67)
第四节	练习坐势强心功注意事项	(70)
第五节	坐势强心功录音磁带解说词	(71)
第三章	舒心平血功功法	(75)
第一节	舒心平血功功前导引术(准备活动)	(75)
第一式	鹤子钻天	(76)
第二式	麒麟吐书	(78)
第三式	双峰掩耳	(81)
第四式	彩蝶双飞	(83)
第五式	羽翼护雏	(86)
第六式	紫燕侧翼	(89)
第七式	白虎钻裆	(92)
第八式	闲庭信步	(95)
第二节	舒心平血功主功法	(99)
第一式	闻鸡起舞	(100)
第二式	白猿献果	(104)
第三式	金象卷鼻	(109)
第四式	黄莺叠膀	(112)
第五式	上工揉耳	(116)



第六式 捶臂叩腿	(125)
第七式 枯树盘根	(129)
第八式 平步连环	(133)
第三节 舒心平血功功后三调法 (放松练习)	(139)
第一式 搓手浴面	(139)
第二式 梳头摩颈	(142)
第三式 吞津咽液	(145)
第四式 松静暗示	(147)
第四章 舒心平血功功理	(149)
第一节 舒心平血功疗效简介	(149)
第二节 心血管系统疾病的主要病因、病理和治 疗原则	(159)
第三节 舒心平血功的特点	(166)
第四节 练习舒心平血功注意事项	(175)
第五章 积极预防心血管系统疾病	(178)
附：《心血管病预防保健科普知识》摘要	(181)



第一章 美容养生功



美容养生功是美容医学的重要组成部分。其目的是通过美容使人的心理得到良性刺激，从而对生理产生良好影响，再通过生理对心理的反馈使人体内脏和形体协调健康，青春常驻。

爱美之心，人皆有之。美，是生命过程中的一个重要内容，而面容美更为世人所重视。使人面容美的方法很多，今天给大家介绍一种美容养生功。

欲美容，首要的一条就是使面部气血充盛，而欲使面部气血充盛，就离不开经络。因为经络内联脏腑，外络肢节，是人身气血运行的道路。面部又是人体经络汇聚之处。《灵枢·邪气藏腑病形篇》指出：“十二经脉，三百六十五络，其气血皆上于面而走空窍。”直接上面部的经络有：足阳明胃经、手阳明大肠经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、手少阳三焦经和手少阴心经等。其中，以足阳明胃经分布最广，而足阳明胃经又是多气多血之经脉。因此，美容除了有规律地疏导上述各经脉外，更重要的是疏导足阳明胃经。正如《素问·上古天真论》所说：“女子……五七，阳明脉衰，面始焦。”“男子……六八，面焦。”就是说，女子 35 岁，男子 48 岁，由于阳明经脉气血不足，人的面部便开始



衰老。这就启示我们，疏导足阳明胃经对美容具有重要意义。

另据中医脏象学说：心主血脉，其华在面。血有荣养的作用，脉为血行的隧道，而心与血脉是相互合作的，但心是起主导作用的。正如《素问·痿论》曰：“心主身之血脉。”血虽有荣养周身的作用，但必须依赖心脉的活动方能奏效。故《素问·五脏生成论》云：“诸血者，皆属于心。”不难看出，面部的色泽变化，是心与血脉活动的反映。心功能健全，血脉充盛，人的面色红润光泽，奕奕有神；心气不足，血脉空虚，则人面无血色，晄白不华；心气衰弱，血行阻滞，脉道不通，则面色紫中带黑。故欲美容，尚需养心、强心。美容养生功在这方面有较好效果，也是“美容养生功”编入本教程“强心篇”的原由。

第一节 美容养生功疗效简介

经常练习“美容养生功”可使面部丰润光泽，减少皱纹，耳聪目明，防治面部衰老。经过对 20 名受试者的观察，有效率达 80%。

病例 1

孙××，女，43岁，教师。35岁开始面部有枯焦干裂现象，故经常擦抹甘油。经过练习“美容养生功”3个月，大有好转，不擦甘油不感到面部干裂疼痛，而且面色红润，精神状态也有较大改观。

病例 2

丁××，女，54岁，工人。由于长期在室外工作，劳



动强度较大，风吹日晒等，所以使她面部皮肤粗糙，嘴角和眼角有时裂开细纹，疼痛难忍，手背也很干瘪，特别是到了冬春两季症状加重。自从练习“美容养生功”后，不知不觉地感到皮肤细嫩舒适，大约练习半年多的时间，嘴角、眼角不干裂了，面容有光，冬春两季时也较以前大有好转。

病例 3

齐××，女，40岁，机关干部。自幼皮肤外显不佳，面部色泽枯黄，胃肠功能较弱，精神状态较差。经过3个多月“美容养生功”的练习，首先食欲增强了，睡眠改善了；继续坚持练习，身体感到比以前结实了，现在一直坚持练习，面部有了光泽，气色改观，皱纹减少，自觉好象涂脂抹粉一般。

第二节 美容养生功的特点

一、正身端坐，松静自然

正身端坐、松静自然，是练好美容养生功的基本姿势。该姿势有助于促进血液循环，促进血氧和营养物质的吸收，有助于人体十二经脉和奇经八脉的畅通。调运气血，尚可培养形体美。

二、动息结合，腹式呼吸

动，是指动作；息，是指呼吸。动息结合就是练习美容养生功时，动作与呼吸协调配合，不强求，不硬配，应顺乎自然，随势调息。但在初学阶段，做动作也可不配合呼吸。

腹式呼吸是美容养生功的特点之一。所谓腹式呼吸，就是以横膈膜放松和收缩而形成的呼吸方式，因此腹式呼吸又



称膈式呼吸。在做腹式呼吸时，要做到细匀深长，就是说在可能的情况下把呼吸变为悠长些，不急促，不断续，不憋气，重匀缓。这种呼吸方式可促使胃、脾、肝、肠等脏腑的蠕动，既有利于消化液的分泌，帮助消化吸收；又有利于促进血液循环，消除肝脏淤血。既有利于胃肠内的容物向肛门方向推进，预防粪便干结；又有助于提高膈肌的力量等，从而使五脏得安，气血周流，继而润养颜面，起到美容作用。

三、自我按摩，荣颜开窍

美容养生功是以自我按摩为主要特点的功法。按摩是以意引气顺面部经络行走的方向而进行的。为了提高效果，根据中医经络学说，还选择了合谷、阳白、四白、颧髻、地仓、颊车、下关、太阳等八个穴位进行自我点揉。这八个穴位，手上一个，面部七个，不仅取穴方便，而且由于这些穴位均匀地分布于面部，所以具有良好的美容和保健五官的作用。自我点揉时，一般以酸麻感为“得气”。根据每个人的具体情况，点揉时可稍重些或稍轻些。

四、适当运动，健美身躯

除了坚持练习美容养生功外，还要适当运动，美在动中求。适当运动不仅对筋脉肉皮骨的正常发育和功能的发挥起到重要作用，从而获得形体美；还对内脏器官机能的正常化和提高免疫能力、抗衰老能力起着重要作用，从而获得内体美。这种内体美和形体美的统一，是健美的重要标志。有了健美的身躯，面部自然充满活力，风度翩翩。

重视精神体养也是美容必不可少的。有道德、讲礼貌、谦虚谨慎、仁义忠厚的人，自然心旷神怡，形体丰盈，气度不凡，颜美面善；而那种心毒手狠、奸险恶诈的人，必定没



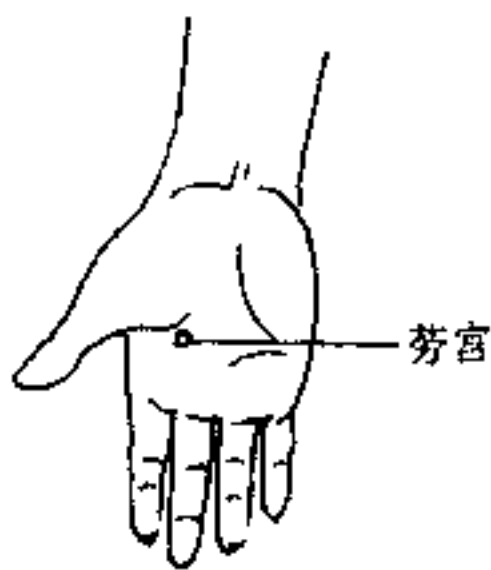
有美好的气色。

另外，欲美容尚需注意睡眠，睡眠好，自然精力充沛，面色红润。俗话说“好美容不如好睡眠”，是很有道理的。

第三节 美容养生功功法

功前准备

1. 端坐于方凳上，两脚分开，与肩同宽，脚尖向前，两掌劳宫穴分别对准两腿伏兔穴（穴位图 1、2）；两眼轻闭或平视前方（图 1-1）。



穴位图 1



穴位图 2

2. 接着两掌叠于丹田，男女均左手在后（图 1-2）。

默念练功的口诀：

夜阑人静万虑抛，意守丹田封七窍。

呼吸徐缓搭鹊桥，身轻如燕飘云霄。



3. 两眼轻闭或平视前方，舌抵上腭，上下排牙齿微合。当默念完“飘云霄”时，将两手劳宫穴分别按于伏兔穴上（图 1-3）。