

【养生太极扇(一)】

【养生太极扇(二)】

【鹤龄双扇】



张广德 〇 著

养生太极扇

# 张广德 养生太极系列丛书



随书附光盘  
张广德讲解示范



北京体育大学出版社  
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS



张广德养生太极系列丛书

养生太极扇

张广德 著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 张 力  
责任编辑 张 力  
审稿编辑 苏丽敏  
责任校对 罗乔欣  
版式设计 张 华  
责任印制 陈 莎

图书在版编目 ( CIP ) 数据

张广德养生太极系列丛书·养生太极扇 / 张广德著. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5644-1584-6

I. ①养… II. ①张… III. ①器械术 (武术) — 中国 IV. ① G852.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 043040 号

张广德养生太极系列丛书·养生太极扇

张广德 著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
发 行 部 010-62989320  
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>  
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司  
开 本 710×1000 毫米 1/16  
印 张 17.5  
印 数 5000 册

---

2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 写在卷首

张广德，男，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年3月生，河北省唐山市人，教授，中华武林百杰，中国武术九段。

新中国第一代武术研究生，曾任北京体育大学导引养生学研究室主任，中国高等教育学会导引养生学专业委员会会长，现任北京体育大学导引养生中心名誉主任。

1959年—1963年，先后毕业于北京体育学院（现北京体育大学）本科和研究生部。毕业后留校任教及从事科研工作。

半个世纪以来，在几十年的武术教学中，张广德以“摸规律、抓特点”为治学之本，培养了一大批武术人才。

在研创的“养生太极”体系中，以易学的哲理、祖国医学中的经络学说、阴阳五行学说和气血理论为指导，著书4卷13章（功），其内容有：养生太极掌3套、养生太极扇（单扇、双扇）3套、养生太极剑（短袍、长袍）各1套、养生太极刀1套、养生太极锦2套、养生太极捶2套，该体系以强身健体、防治慢性疾病的显著效果，受到了广大群众的赞许。

在研创“导引养生功”体系中，以系统性、科学性、实效性、艺术性和广泛适用性为宗旨，以易、医、功、艺、美、乐“六位一体”为核心，著书12卷50多套功法，包括：养生文化篇、强心篇、益肺篇、补脾篇、壮骨篇、平肝篇、滋肾篇、颐养篇、修身篇、行滞篇、醒脑篇和古导引新编篇等，该体系以“笔触严谨，锐意创新”的特色，得到了专家学者的承认和政府部门的肯定。

1992年张教授所创编的导引养生功荣获“国家体育科学技



术进步奖”；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，并享有终身专家特殊津贴待遇；1996年导引养生功被列为首批国家全民健身计划推广项目；1999年国家体育总局授予张广德“体育科技荣誉奖”；2002年史康成校长代表北京体育大学授予张广德“在导引养生功的创编和推广工作中做出了重要贡献”的奖牌和证书；2014年荣获“中华全国体育基金会健身气功发展基金”。

在研创“全民居家健身养生”体系中，张教授以防治人们常见病、多发病的“养生运动处方”为主题，著书8卷45篇，其内容包括：残疾人、小儿、中老年人、办公室人群、进城务工人员及家庭常见病等养生运动处方等。该书以第七名的成绩获评全国100种优秀图书，被纳入2013年全国首批新农村科学健身书库。

在传授“养生太极”“导引养生功”“全民居家健身养生”三大体系中，张教授以真心、热心、耐心的原则受到了国内外广大群众的热烈欢迎。

张教授曾多次赴日本、美国、法国、德国、澳大利亚、新加坡、荷兰、比利时、奥地利、英国、葡萄牙、西班牙、意大利、罗马尼亚、印度尼西亚等国家及地区传功讲学，为弘扬中国养生文化，促进国际友好往来和中西方文化交流做出了积极贡献。

张教授现虽已退休，但他一直退而未休，除了继续在国内外普及传播中华养生文化外，近期又接受了新任务，精心撰写着《武术文化·中医说》一书，为填补易、医、武三者相互沟通的空白而辛勤工作着。

“欲明人者先自明”，是张教授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。

# 目录 CONTENTS

第一章 养生太极扇（第一套）	1
第一节 养生太极扇的特点	2
第二节 养生太极扇（第一套）动作说明	5
功前准备 宁神静之	5
【第一段】第一式 神童指路	6
第二式 矫然立鹤	7
第三式 展望前程	10
第四式 雁落平沙	12
第五式 金鸡食米	14
第六式 鸾凤舒翼	15
第七式 紫燕抛剪	18
第八式 蛟龙卧潭	19
第九式 鲁阳挥戈	21
第十式 拨云见日	23
【第二段】第十一式 迎风挥扇	25
第十二式 流星赶月	26
第十三式 走马回身	28
第十四式 进步连环	30
第十五式 彩云罩顶	31
第十六式 古月沉江	32
第十七式 昭君捕蝶	34
第十八式 独立寒秋	36
第十九式 枯树生花	38
【第三段】第二十式 金鸡颌首	39
第二十一式 青龙卷尾	40
第二十二式 斋马清风	43
第二十三式 指点迷津	45
第二十四式 龙骧虎步	47
第二十五式 天边挂月	50



第二十六式 梅雪争辉 .....	52
第二十七式 月影横窗 .....	53
第二十八式 麒麟翻浪 .....	54
【第四段】第二十九式 月临天宇 .....	58
第三十式 孔雀爱尾 .....	60
第三十一式 孔雀开屏 .....	62
第三十二式 扇韵生花 .....	63
第三十三式 清风穿堂 .....	67
第三十四式 马跃檀溪 .....	68
第三十五式 金童提炉 .....	70
第三十六式 矫然立鹤 .....	72
收 功 紫气归脐 .....	74
第二章 养生太极扇（第二套） .....	77
第一节 养生太极扇（第二套）之特点 .....	78
第二节 养生太极扇（第二套）动作说明 .....	80
功前准备 宁神静立 .....	80
【第一段】第一式 神童指路 .....	81
第二式 矫然立鹤 .....	83
第三式 展望前程 .....	86
第四式 开山斧钺 .....	88
第五式 金鸡抖翎 .....	90
第六式 蛟龙卧潭 .....	92
第七式 彩云追月 .....	95
第八式 顺风撩衣 .....	99
第九式 枯树生花 .....	102
【第二段】第十式 童子抱琴 .....	103
第十一式 回马献瑞 .....	105
第十二式 扭转乾坤 .....	108
第十三式 怀中抱月 .....	112
第十四式 燕舞阳春 .....	114
第十五式 龙起易地 .....	116

第十六式 甘露被宇 .....	118
第十七式 鹊搭银汉 .....	122
第十八式 月影横窗 .....	125
【第三段】第十九式 更鸡独立 .....	126
第二十式 关公撩袍 .....	129
第二十一式 点石成金 .....	132
第二十二式 更鸡独立 .....	135
第二十三式 青龙出水 .....	137
第二十四式 迎风挥扇 .....	140
第二十五式 吴刚伐桂 .....	142
第二十六式 瑞气盈门 .....	144
第二十七式 古木逢春 .....	147
【第四段】第二十八式 麒麟回首 .....	151
第二十九式 龙舞长空 .....	155
第三十式 跃马争春 .....	157
第三十一式 飞流直下 .....	160
第三十二式 龙起易地 .....	164
第三十三式 怀中抱月 .....	166
第三十四式 龙行云海 .....	167
第三十五式 金童提炉 .....	170
第三十六式 矫然立鹤 .....	171
收功 紫气归脐 .....	174
第三章 鹤龄双扇 .....	177
第一节 鹤龄双扇的健身机理 .....	178
第二节 鹤龄双扇动作说明 .....	182
功前准备 .....	182
【第一段】第一式 南山献瑞 .....	184
第二式 腾蛟起凤 .....	189
第三式 白鹭栖身 .....	192
第四式 神龙游天 .....	196
第五式 鲲鹏展翅 .....	199





第六式	云鸿振羽	201
第七式	墨燕展翅	203
第八式	神龟服气	205
第九式	彩蝶双飞	209
第十式	白马渡江	212
【第二段】	第十一式 神童献岁	214
	第十二式 彩蝶舞春	216
	第十三式 神州飞龙	219
	第十四式 螳螂探爪	222
	第十五式 哪吒探海	224
	第十六式 金牛耕地	227
	第十七式 龙会云海	229
【第三段】	第十八式 游龙戏凤	231
	第十九式 古柏岿然	234
	第二十式 燕舞阳春	236
	第二十一式 凤舞龙飞	239
	第二十二式 青龙出水	242
	第二十三式 走马回身	245
	第二十四式 青龙出水	247
	第二十五式 走马回身	249
	第二十六式 古柏岿然	250
【第四段】	第二十七式 金猴捕食	251
	第二十八式 神龙游天	253
	第二十九式 苍松傲雪	256
	第三十式 紫燕侧翼	257
	第三十一式 龙逐凤引	259
	第三十二式 鲲鹏展翅	262
	第三十三式 云鸿振羽	263
	第三十四式 龙马生翼	265
	第三十四式 十字环诗	267
	第三十六式 气息归元	271
	收 功	272

# 养生太极扇

## 第一章

## 养生太极扇（第一套）





## 第一节 养生太极扇（第一套）的特点

养生太极扇，脱胎于养生太极剑，取法于武术、太极及古导引之长，融合了诗歌、书画、戏剧、音乐等艺术形式，以中医的经络学说、气血理论为指导创编而成。

在套路编排上它疏密得当，错落有致，清而不杂，化俗为雅。在动作组合上，它朴实中现规整，虚实中藏惬意，可谓无势不新，但却势式不离传统。这样就给习练者较好地发挥技艺创造了有利条件。

养生太极扇，虽仅有36个动作，但就其动作性质而言，可分为“以柔为主、以刚为主、寓刚于柔、刚柔相济”四大类。下面笔者仅从这四个方面简述一下养生太极扇的特点。

### 一、以柔为主

养生太极扇中“以柔为主”的动作有：神童指路、矫然立鹤、展望前程、雁落平沙、昭君捕蝶、拨云见日、指点迷津、月临天宇、孔雀开屏等。这就要求习练者宜根据动作的“柔性”进行身心调整。

在调心方面宜体现宁静、祥和、稳健的风范，以饱满的精气神来烘托习练者的勃勃英姿。

在调息方面（一吸一呼为一息）：要求习练者之呼吸出入，吐故纳新，既要做到细匀深长，又要做到流畅自然，不生硬、不免强、不憋气。如能以这样的呼吸方式与动作之柔性相配属，不仅能较好地提高习练者的心肺功能，而且尚能使其发

挥出从容不迫，意气昂扬的演练效果。

在调形方面：习练者的“柔”，是指在“松”的基础上，全身各个关节、各条肌肉，宜做到不僵不滞，舒适自然而协调得体，其动作宜体现出委婉流畅，节奏分明而细腻。这既有助于疏导全身经络、畅通气血、滑利关节、活血化瘀。又有助于习练者举手投足、皆具尺度、起落疾徐、舒展大方舞姿之发挥。

## 二、以刚为主

养生太极扇中有一些动作是以刚为主的，如：金鸡食米、鲁阳挥戈、彩云罩顶、独立寒秋、青龙卷尾、梅雪争辉等。这些动作从其结构来看，多带有一定程度的技击性质，为了不失其武术攻防之特点，故习练者在演练时，宜将动作做得速度稍快，体现出刚劲挺拔、粗犷激越之阳刚之美。这种阳刚之美恰好与前面所讲的“柔”形成了鲜明的对比，一刚一柔，相交辉映，相互补充，不仅可较好地烘托出习练者舞姿之神采奕奕，洒脱俏丽；而且还有助于提高身体之速度、力量、灵敏、协调、稳健等素质，实为抗老延年所必需，可谓一举多得。

## 三、寓刚于柔

养生太极扇中“寓刚于柔”的动作有：流星赶月、走马回身、进步连环、枯树生花、龙镶虎步、马跃檀溪等。这些动作，从其性质看，由于含有一定的武术攻防之特点，故习练者在演练过程中，除了将动作做得稍快些，力量稍大些之外，尚要求将动作做得既见棱见角，又婉转流畅；既寓刚于柔，又柔中寓刚。这种演练技巧不仅有助于展己之长，藏拙创新，而且



在发展人体的协调性、韵律感方面，也会收到“以刚衬柔，以柔化刚”，韵味浓厚的不凡效果。

## 四、刚柔相济

“刚柔相济”的动作，是养生太极扇的主体。如：鸾凤舒翼、紫燕抛剪、迎风挥扇、扇韵生花、天边挂月、斋马清风、月影横窗、古月沉江、昭君捕蝶、麒麟翻浪、孔雀爱尾等即属此类。

这些动作的特点是，既雄劲沉稳，又俏丽清新；既翩似惊鸿，又宛若游龙，可谓阴阳兼备，刚柔相济。

习练者，在明其理、知其法的基础上，并融合运用于自己的技艺修养之中，自然会突破自身之局限，更上一层楼。

《易经》告诉我们，任何事物均有阴阳两个方面（负阴而抱阳），而阴阳之间是互相制约，互相依存的，即“阳以阴为基，阴以阳为用”“阳根于阴，阴根于阳”“孤阴不生，孤阳不长”。

这就是古今养生学家为何将“刚柔相济”“阴阳兼备”视为强身健体，延年益寿之首务的道理所在。

总之，养生太极扇不论从其动作结构，还是从习练者表演的技巧，抑或从人们健身效果等多方面来看，均要求完整统一，力求完善，需要习练者具有“梅花香自苦寒来”的精神，百折不挠，孜孜不倦地努力方能奏效。我们期待着那种忽而如腾蛟起凤、大气磅礴；忽而如春燕轻捷飞舞、婀娜多姿的佼佼者不断涌现，为五千年巍巍华夏之文明，增添一份亮丽而独特的风姿。

## 第二节 养生太极扇（第一套）动作说明

### 功前准备 宁神静之

并步站立，周身放松，身体中正，怡然自得，左臂内旋，左手持扇尾，右掌心轻贴于右大腿外侧，眼平视前方（图1-1）。

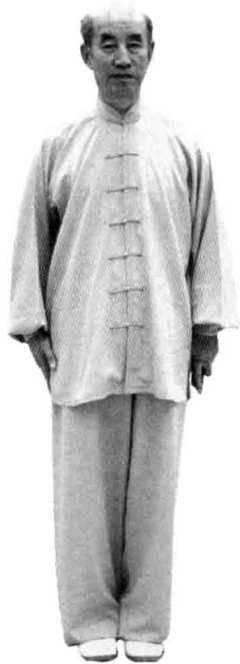


图1-1

#### 要点提示

1. 胸腹舒松，两肩下沉，下颏微向内收。
2. 气定神敛，思想集中，准备练功。



## 【第一段】

### 第一式 神童指路

#### 名称内涵

神童：指聪明异常的儿童。《梁书·刘孝绰传》：“孝绰幼聪敏，七岁能属文，舅齐中书郎王融深赏异之，常与同载适亲友，号曰神童。”

指路：即指明行进的方向，使之四通八达。

#### 动作方法

随着吸气，身体缓慢左转，左手持扇屈肘上提置于章门穴处（章门：属足厥阴肝经穴，位于第十一浮肋游离端的下方），左手心朝下，扇首朝左后上方。同时，右掌随右臂内旋和身体左转向右前上方弧形摆起，右臂沉肘自然伸直，手心朝前下方，右腕与头顶大抵齐平，右掌指向右前上方；眼随右手的方向宁神远望，宛如神童指路，四通八达（图1-2）。



图1-2

### 要点提示

1. 身体左转时，上体正直，百会上顶。
2. 右掌向右前上方弧形摆起时，应以腕关节顶端领先。同时，眼睛应巡视右掌。
3. 吸气时，要细、匀、深、长，当右掌摆至右前上方时，应屏息片刻，动作稍有停顿。
4. 思想集中，净化大脑，专心练扇。

## 第二式 矫然立鹤

### 名称内涵

矫然：强壮有力、高昂的样子。

鹤：有丹顶鹤、灰鹤、蓑羽鹤等。年寿长，人称仙鹤，常用于祝寿之语。

立鹤：如鹤之企足延颈而立，以为伫望之意。三国曹植《洛神赋》：“竦轻躯以鹤立，若将飞而未飞。”

矫然立鹤，即形容动作矫健俊秀，与众不同。





### 动作方法

1. 接上势，随着呼气，左手持扇不动；右掌随右臂外旋和身体继续左转摆至身体左前上方，掌心斜朝上，臂自然伸直，右腕大抵与头顶齐平，眼看右掌（图1-3）。



图1-3



图1-4

2. 随着吸气，身体右转，右脚尖稍外摆，重心移至右脚。同时，右臂沉肘回带使右掌收于右腰侧，掌心朝上，眼之余光看手（图1-4）。