

【养生太极掌(一)】
【养生太极掌(二)】
【养生太极掌(三)】



张广德◎著

养生太极掌

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

养生太极掌

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·养生太极掌 / 张广德著. -- 北京 : 北京体育大学出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5644-1583-9

I . ①养… II . ①张… III . ①太极拳 IV . ① G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 043044 号

张广德养生太极系列丛书·养生太极掌

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.bsu.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 21.5
印 数 5000 册

2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 52.00 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 养生太极掌（第一套） | 1 |
| 第一节 养生太极掌（第一套）概述 | 2 |
| 第二节 手形、步形、步法、腿法介绍 | 10 |
| 第三节 养生太极掌（第一套）动作说明 | 15 |
| 【第一段】第一式 真人采气 | 15 |
| 第二式 桥飞架（原托梁换柱） | 19 |
| 第三式 倒拔垂杨（原顺手牵羊） | 22 |
| 第四式 掌推华山 | 24 |
| 第五式 白马磨头 | 27 |
| 第六式 巧女纫针 | 29 |
| 第七式 春风摆柳 | 31 |
| 第八式 苍鹰掐嗦（右） | 33 |
| 第九式 苍鹰掐嗦（左） | 35 |
| 【第二段】第十式 上工诊脉（右） | 37 |
| 第十一式 卧龙藏身（右） | 38 |
| 第十二式 龙得云雨（右）（原顺风转舵） | 41 |
| 第十三式 紫燕栖巢 | 45 |
| 第十四式 喜鹊舒尾 | 47 |



| | | |
|-------|-------------------|-----|
| 第十五式 | 罗汉安睡 | 49 |
| 第十六式 | 野马分鬃 | 50 |
| 第十七式 | 上工诊脉（左） | 53 |
| 第十八式 | 卧龙藏身（左） | 55 |
| 第十九式 | 龙得云雨（左）（原顺风转舵） | 58 |
| 第二十式 | 撩衣提袍 | 60 |
| 第二十一式 | 更鸡独立 | 62 |
| 【第三段】 | 第二十二式 掩手挑帘 | 65 |
| | 第二十三式 孤雁出群 | 66 |
| | 第二十四式 二龙戏珠 | 69 |
| | 第二十五式 昭君捕蝶 | 74 |
| | 第二十六式 羽翼护雏（原母鸡护雏） | 77 |
| | 第二十七式 采气归元 | 80 |
| 【第四段】 | 第二十八式 开合拉气 | 82 |
| | 第二十九式 采气归元 | 84 |
| | 第三十式 宿鸟投林 | 86 |
| | 第三十一式 巧女纫针（左） | 88 |
| | 第三十二式 春风摆柳 | 91 |
| | 第三十三式 苍鹰掐嗦（左） | 93 |
| | 第三十四式 迎风摆莲 | 95 |
| | 第三十五式 倒拔垂杨（原顺手牵羊） | 98 |
| | 第三十六式 乘风破浪（原推波助澜） | 99 |
| | 第三十七式 马步单鞭 | 102 |
| | 第三十八式 羽翼护雏（原母鸡护雏） | 103 |

| | |
|------------------------|-----|
| 第三十九式 气息归元 | 105 |
| 收 功 | 107 |
| 第四节 分段教学 | 108 |
| 第一段：动作 1 ~ 9 | 108 |
| 第二段：动作 10 ~ 21 | 108 |
| 第三段：动作 22 ~ 27 | 109 |
| 第四段：动作 28 ~ 39 | 109 |
| 第二章 养生太极掌（第二套） | 111 |
| 【第一段】第一式 真人采气 | 133 |
| 第二式 迎风掸尘 | 136 |
| 第三式 托梁换柱 | 139 |
| 第四式 金鸡独立（原为月移花影） | 141 |
| 第五式 鹞子穿林 | 144 |
| 第六式 野马分鬃 | 148 |
| 第七式 金鸡独立 | 151 |
| 第八式 青龙探爪（原为仙人摘茄） | 153 |
| 第九式 金龙戏水 | 155 |
| 【第二段】第十式 螳螂捕食 | 158 |
| 第十一式 神龙擦海 | 164 |
| 第十二式 龙盘玉柱 | 168 |
| 第十三式 乌龙翻江 | 173 |
| 第十四式 虎卧凤巢 | 175 |
| 第十五式 童子抱琴 | 177 |



| | | |
|------------|------|-----|
| 第十六式 | 侧身锁原 | 180 |
| 第十七式 | 喜鹊登枝 | 182 |
| 第十八式 | 十字穿花 | 183 |
| 【第三段】第十九式 | 白虎坐洞 | 186 |
| 第二十式 | 走马回身 | 188 |
| 第二十一式 | 神龙探海 | 191 |
| 第二十二式 | 龙盘玉柱 | 195 |
| 第二十三式 | 乌龙翻江 | 199 |
| 第二十四式 | 虎卧凤巢 | 200 |
| 第二十五式 | 童子抱琴 | 203 |
| 第二十六式 | 侧身锁原 | 205 |
| 第二十七式 | 喜鹊登枝 | 207 |
| 第二十八式 | 闭门推月 | 208 |
| 【第四段】第二十九式 | 游鱼摆尾 | 211 |
| 第三十式 | 推山填海 | 215 |
| 第三十一式 | 连珠飞脚 | 216 |
| 第三十二式 | 顺风扫莲 | 219 |
| 第三十三式 | 苍鹰掐嗓 | 221 |
| 第三十四式 | 神龟服气 | 223 |
| 第三十五式 | 气行劳宫 | 225 |
| 第三十六式 | 龙盘海底 | 227 |
| 第三十七式 | 嫦娥舒袖 | 229 |
| 第三十八式 | 劳宫采气 | 232 |
| 第三十九式 | 气息归元 | 234 |

| | |
|--------------------------|-----|
| 收 功 | 236 |
| 第三章 养生太极掌（第三套） | 237 |
| 第一节 养生太极掌（第三套）概述 | 238 |
| 第二节 养生太极掌（第三套）动作说明 | 238 |
| 【第一段】第一式 真人采气 | 241 |
| 第二式 清水穿鱼 | 245 |
| 第三式 上工诊脉 | 247 |
| 第四式 碧海藏龙 | 250 |
| 第五式 黄蜂出洞 | 253 |
| 第六式 脱铐开枷 | 255 |
| 第七式 蛟龙翻浪 | 258 |
| 第八式 鸾凤栖梧 | 262 |
| 第九式 腊梅迎春 | 266 |
| 第十式 金鸡独立 | 268 |
| 【第二段】第十一式 浪里行舟 | 270 |
| 第十二式 野马分鬃 | 271 |
| 第十三式 鸚鸟啄食 | 274 |
| 第十四式 烈马翻蹄 | 276 |
| 第十五式 青龙潜海 | 278 |
| 第十六式 金丝缠腕 | 280 |
| 第十七式 行云流水 | 283 |
| 第十八式 黄蜂出洞 | 289 |
| 【第三段】第十九式 旭日东升 | 292 |

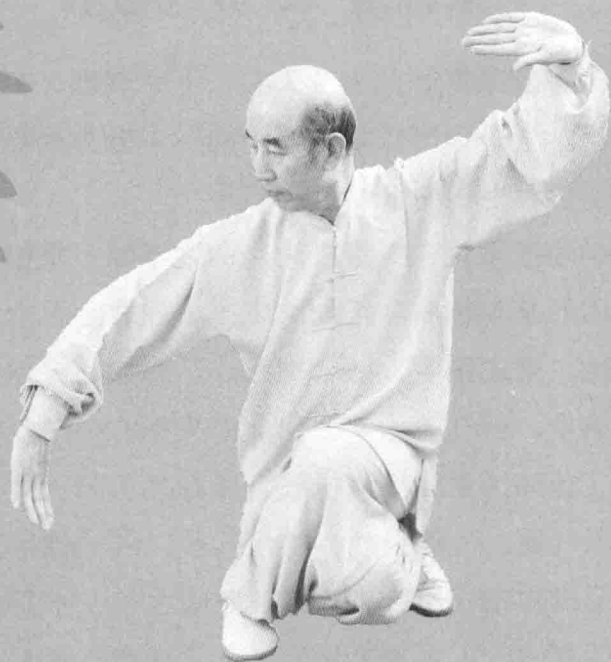


| | |
|-----------------------|-----|
| 第二十式 鹰击长空 | 294 |
| 第二十一式 腾蛟起凤 | 296 |
| 第二十二式 大鹏展翅 | 297 |
| 第二十三式 鸶鸟啄食 | 300 |
| 第二十四式 碧海藏龙 | 303 |
| 第二十五式 云压青松 | 305 |
| 第二十六式 金针指南 | 306 |
| 第二十七式 灵龟服气 | 308 |
| 【第四段】第二十八式 野马分鬃 | 311 |
| 第二十九式 鸶鸟啄食 | 313 |
| 第三十式 烈马翻蹄 | 315 |
| 第三十一式 青龙潜海 | 317 |
| 第三十二式 金丝缠腕 | 318 |
| 第三十三式 行云流水 | 320 |
| 第三十四式 马步单鞭 | 326 |
| 第三十五式 羽翼护雏 | 328 |
| 第三十六式 气息归元 | 331 |
| 收 功 | 334 |

养生太极掌（第一套）

第一章

养生太极掌





第一节 养生太极掌（第一套）概述

养生太极掌（第一套），又称强心益肺太极掌，是导引养生学中的重要内容之一。它是以疏导有关经络、畅通有关气血和采日月之精华的手段，以柔和缓慢、连绵不断的行进走旋、摆扣磨转、变换多端、协调自然为运动形式，以辩证立法，对症练功、强心益肺为主要目的而得名。全套由四大段、39个动作所组成。概括起来主要有以下特点：

一、采练运气，养气为本

气之内涵，复杂奥妙，上及天文，下穷地理，中至人事，内容十分广泛。气是中国哲学范畴中的一个极为重要的命题，也是传统医学、养生学的重要组成部分。

从养生学角度来说，气被视为生命之本源，是构成、维持人体生命活动的基本物质。正如《庄子·知北游》云：“人之生，气之聚也，聚之则生，散之则死。”亦如《灵枢·天年》云：“人之始生，何气筑为基，何立而为楯？……以母为基，以父为楯。”还如《素问·病机气宜保命集》云：“气者生之元也……形以气充，气耗形病，神依气位，气纳神存。”说明人之生命是父母之精气所产生。以赖呼吸之气、水谷之精气所充养。也告诉我们，大凡养生修炼，无不从调气入手，以积精全神固形，获得健康长寿的效果。

从气血二者的关系来看，祖国医学认为，气为阳，血

为阴，气与血有阴阳相随、互为资生、互为依存的关系。“血为气母，气为血帅”“气行则血行，气滞则血瘀。”说明血瘀多数是由气滞所引起的。可以看出，气血密切相关，但以气为主，“气和则安，气乱则病，气散则死”。因此，养生太极掌十分重视采气、练气、运气和养气。如：第一式“真人采气”、第二十七式“采气归元”、第二十九式“采气归元”，顾名思义，就是在心神宁静的状态下，分别用左右手之劳宫穴采日月之精华归于气海，以充其气。第二十八式“开合拉气”，即是用意引气于劳宫，以运其气。第七式和第二十二式“春风摆柳”，是以“力发始于轴（指腰），根基脚下求，中气贯周身，内力达于手”的“整劲”以练肾气；左、右“苍鹰掐嗦”，就是以八字掌的多次出现，刺激手太阴肺经和手阳明大肠经，以练肺气。第二十六式“母鸡护雏”，要求气沉丹田，两手（两翼）相合，目的是为了练中气。第二十四式“二龙戏珠”，是通过两臂（肩、肘、腕、指）的旋转缠绕和两腿（髌、膝、踝、趾）的屈伸扭转，来畅通手三阴经、手三阳经、足三阳经、足三阴经，以练全身之经气。需要强调的是，练习养生太极掌，要求排除杂念，净化大脑，是为了清虚静定，以养其气。

在采气、练气、运气、养气四者中，养气是根本。正如《天隐子》所说：“长生之要，以养气为根。”也正如《类经》所云：“人之有生，全赖此气。”不难看出，养生之道，在于爱气、养气。如何养气？晋代葛洪说：“养生以不伤为



本。”史载古代最老寿星彭祖认为：“致寿之道无它，第莫伤之而已。”提出防伤七条曰：“忧愁悲哀伤人，寒暖失常伤人，喜乐过度伤人，愤怒不懈伤人，远思强记伤人、汲汲所愿伤人，阴阳不顺伤人。”包括情志、起居、劳倦等的过用，特别是神志的过用伤气、伤人。为此，养生太极掌特别重视养气。既重视练习前的调心，努力排除杂念；又重视练习中的清虚静定，净化大脑；更重视日常生活中去私欲，少妄念，控制七情过度而伤神气，强调从点滴做起，从我做起，从现在做起，以求神气日充以壮，固精气而不泄，从而达到康体增寿的目的。

二、强调缠绕，工于腕踝

强调缠绕，工于腕踝，是养生太极掌之显著特点之一，它几乎贯穿于整个掌法的全过程。在日常生活中，动作多种多样，千变万化，但一般来说，都是在自然情况下形呈的。而养生太极掌的动作则不然，它是在有意识的旋转中“动”，有目的的缠绕中“作”，“动”从“旋”中始，“作”自“绕”中停，这对于疏导全身经络，畅通周身气血，延年益寿大有益处。

中医认为，经络是人体气血运行的通路。它分布于全身，内联五脏六腑，外络四肢、肌肤、五官、九窍，构呈一个纵横交错的联络网。它包括十二经脉、奇经八脉、十五络脉和十二经别、十二经筋、十二皮部以及数不清的孙络等。现以十二经脉为例说明之：十二经脉是十二脏腑所属的经脉，每一脏腑

都各系一经，分左右循行于头面、躯干以及四肢，纵贯全身上下，为经络系统的主体。十二经中又有阴经、阳经的区别，阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，其阴经和阳经又相互交接、逐经相传。交接情况可概括为手三阴从胸走手交手三阳；手三阳从手走头交足三阳；足三阳从头走足交足三阴；足三阴从足走胸交手三阴。这样就构成了一个阴阳相贯、周而复始的传注循环。

养生太极掌，强调动作旋转缠绕，对提高上述各经脉的刺激强度有积极作用，从而取得有病治病，无病强身的效果。如：上肢的缠绕有助于疏通手三阴经和三阳经，可强心益肺，养心安神，宣肺平喘，润肠化结，通调水道，清热导滞；下肢的缠绕有助于畅通足三阴经和足三阳经，可补中益气，固摄肾气，滋阴降火，舒肝利胆；腰脊的旋转，有助于固肾壮腰，纳气归元，调补先天，补益后天。

工于腕踝是养生太极掌防治疾病、康体增寿的重要一环。这是因为十二经脉在腕踝附近各有一个重要经穴——原穴。中医认为，原穴是脏腑原气经过和留止的部位，某一脏腑的病变，往往反映于该经的原穴上。故《灵枢·九针十二原》有“五脏有疾，当取十二原”之说。说明原穴治疗内脏疾病有重要作用。现将原穴口诀叙述如下：

胆原丘墟肝太冲，三焦阳池包大陵；

胃原冲阳脾太白，大肠合谷肺太渊；

膀胱京骨肾太溪，小肠腕骨心神门。

注：“包”，指手厥阴心包经。



肺——太渊：在腕第一横纹后，拇长展肌腱与桡动脉搏动处之间取穴。

大肠——合谷：在手背面第一、二掌骨间，约当第二掌骨桡侧之中点。

胃——冲阳：当第二、三跖骨与楔状骨之间凹陷处，按之有动脉应手。

脾——太白：在第一跖骨小头的后下方，赤白肉际间。

心——神门：在豌豆骨与尺骨的关节部，当尺侧腕屈肌腱之桡侧凹陷中，腕横纹上。

小肠——腕骨：握拳，在第五掌骨之基底与三角骨之间赤白肉际凹陷中。

膀胱——京骨：足外侧，第五跖骨粗隆下赤白肉际。

肾——太溪：在内踝与跟腱之间凹陷中，平内踝尖。

心包——大陵：在腕横纹中央，桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间。

三焦——阳池：在腕横纹上，指总伸肌腱尺侧。

胆——丘墟：在外踝前下缘，当第一、二趾骨结合部之间的凹陷中。

肝——太冲：在第一、二跖骨结合部之间的凹陷处。

在养生太极拳的演练过程中，腕关节和踝关节多次有规律地进行活动，这实际上就是对上述十二原穴的自我按摩，起到以指代针的作用。所以，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，调整虚实的防治功能，从而收