



中华养生学堂
zhonghuayangshengxuetang

养生运动处方



神经性皮炎

5分钟

预防与助疗法

张广德 著



DVD
光盘



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

广德

北京体育大学教授

导引养生功创始人

我国著名导引养生学家

新中国第一代武术研究生

中国武术八段

享受国务院特殊津贴

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

ISBN 978-7-04-030111-1



9 787040 301113 >

定价 10.00元



养生运动处方

Yangsheng Yundong Chufang

神经性皮炎 5 分钟预防与助疗法

Shenjingxing Piyao Wu Fenzhong Yufang yu Zhuliaofa

张其成 著



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

神经性皮炎 5 分钟预防与助疗法 / 张广德著. —北京:
高等教育出版社, 2010.6
(养生运动处方)

ISBN 978-7-04-030111-3

I. ①神… II. ①张… III. ①神经性皮炎-预防 (卫生)
②神经性皮炎-体育疗法 IV. ①R758.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 100076 号

项目总策划 龙 杰 肖彤岭

策划编辑 林丹璐 责任编辑 姚云云 林丹璐 封面设计 杨 虹

版式设计 韩璐儿 责任校对 俞声佳 责任印制 朱学忠

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

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限
公司

购书热线 010-58581118
咨询电话 800-810-0598
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>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 787×1092 1/28
印 张 1
字 数 15 000

版 次 2010 年 6 月第 1 版
印 次 2010 年 6 月第 1 次印刷
定 价 10.00 元 (含 DVD 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 30111-00

序

欣闻我国导引养生功创始人张广德先生著的《养生运动处方》系列丛书即将出版，除了欣慰之外，往事浮现于心头。

我和张广德先生相识于 20 世纪 80 年代，当时他为了导引养生功的功法研究和推广找过我，我对张先生的学识和人品早有所闻，我支持他在中国高等教育学会下设立导引养生功专业委员会。张广德先生是我国第一代武术研究生，毕业后留校任教。在一场重病治疗期间，他呕心沥血，创编了导引养生功体系，病也奇迹般地康复了。

成功“自救”后，张先生怀着“助人”的目的开始传授导引养生功。导引养生功于 1992 年荣获“国家体育科学技术进步奖”，至今仍是 中国气功界唯一获此殊荣的气功流派。除此之外，导引养生功课程已成为北京体育大学等高等院校的特色项目，列入本科生和研究生的正式教学计划。如今，导引养生功已传播到世界近 70 个国家和地区，全世界导引养生功的习练者达 500 万之多。

我衷心祝愿张先生的养生事业欣欣向荣、惠及苍生！

原国家教委副主任

邹时炎

二〇一〇年三月

作者简介

张广德，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年2月出生于河北唐山，1959年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）武术专业，后留校任教，之后又考入该校研究生部，是我国著名导引养生学家，新中国第一代武术研究生，中国武术八段，中华武林百杰，享受中华人民共和国国务院特殊津贴，曾任北京体育大学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理事长，中国导引养生功研究会会长，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。

50多年来，张教授以易学的哲理、脏腑经络学说及阴阳五行学说等中医理论为指导，融系统性、科学性、实效性、艺术性和广泛适用性于一体，以强身健体、防治慢性疾病为目的，创编了导引养生功和养生太极两大体系，著书60余部，深受国内外广大友人的欢迎。其中导引养生功获得“国家体育科学技术进步奖”，成为国家优秀健身气功项目和全民健身计划推广项目，被中国武术协会主席张耀庭先生誉为武术的新发展、武术的“金项链”。1993年，国务院授予张教授“为高等教育事业做出突出贡献”荣誉证书。



目前，导引养生功已普及到世界五大洲，受到国际友人的喜爱，被他们由衷地称赞为“神功”、“救命功”，现已成为北京体育大学的特色项目，并设立体育养生专业，面向全国招收本科生和研究生。另有法国等多个国家都在张教授的指导下积极筹建养生文化学院。

张教授的导引养生著作被译为英、法、日、韩、意、德等多国文字出版。张教授多次赴美、英、法、德、日、澳、印尼、荷兰、瑞士、新加坡、比利时、奥地利、葡萄牙、西班牙、意大利、罗马尼亚等众多国家及我国香港地区讲学，传播中国养生文化，为促进国际间友好往来和东西方文化交流作出了积极贡献。

“欲明人者先自明”是张教授多年来崇尚的名言；“不争春荣，笑迎秋霜”是他的人生追求。



前言

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，由于长期不良的生活方式、高度紧张的工作节奏等原因，健康受到了严重威胁，被心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、肥胖症、神经衰弱等一系列疾病所侵扰。

本社推出的《养生运动处方》丛书，依据三级预防模式，对常见病、多发病的预防和助疗法进行系统整理，分册出版。该套丛书图文并茂，针对性强，既简要、便捷，又富有较完善的养生理论、方法和医学知识，通过5分钟的经络导引习练可达到对疾病的预防和助疗效果。

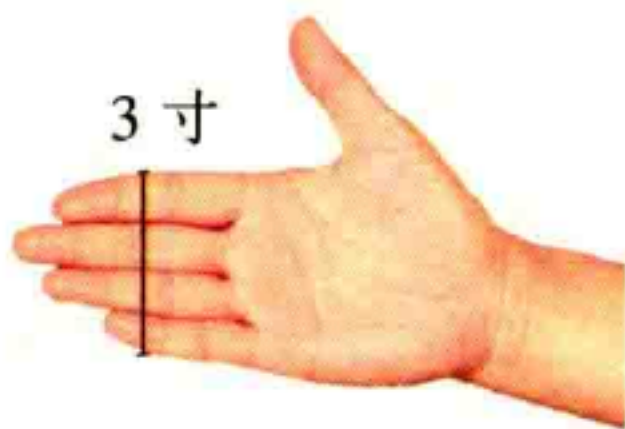
本套丛书不仅适合于当今工作紧张、竞争激烈、生活压力大的人们，调节精神、放松肢体、提高脏腑机能，促进身心健康，也适合于年老体弱者、病患者朋友们自娱自乐、修身养性、防衰抗老、益寿延年。

取穴说明：取穴时，本人拇指指节的宽度为 1 寸；其余四指展平并拢，中指中节横纹处四指的宽度为 3 寸。

1 寸



3 寸





目录

一、方义解诂	/1
二、运动处方	/2
1. 掌拍血海	/2
2. 掐锁曲池	/6
3. 盘膝拿阴交	/9
4. 按点大陵	/12
5. 掐捏耳屏	/15
参考资料及引用书目	/18

一、方义解诂

神经性皮炎是慢性瘙痒性皮肤病，严重时皮肤革化有鳞屑，犹如一块粗糙的牛皮，故俗称牛皮癣。

本病发作除了与情绪波动紧密相关外，大多是由风、湿、热三邪蕴于肌肤或长期血虚生风生燥所致。所以，根据中医“治风先治血，血行风自灭”的原则，防治本病，宜从养血、润燥、散风、清热、利湿入手，进行经络锻炼和穴位刺激。血海、三阴交属足太阴脾经穴，具有健脾利湿之功；大陵为手厥阴心包经穴，具有宁心定悸作用；曲池是手阳明大肠经穴，具有散风热、清热毒、疏经络的功效。

二、运动处方

1. 掌拍血海

功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，脚尖朝前；两掌置于大腿上；眼平视前方或轻闭（图1）。

◎动作指南

（1）随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；同时，两掌随两臂内旋分别摆至与肩平，继而随两臂外旋使掌心朝上，两臂自然伸直；眼平视前方或轻闭（图2、图3）。

（2）随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，两掌随两臂内旋拍击血海（图4）；眼平视前方或轻闭（图5）。



图1



图 2



图 3



图 4

注：

血海：属足太阴脾经穴，屈膝，髌骨上缘上 2 寸许，当股骨内上髁上缘，股内肌的隆起上。

◎练习次数

一吸一呼为一次，共做 8 次或 16 次；做完后，还原正身端坐势（图 6）。

◎注意事项

- (1) 精神集中，意守血海。
- (2) 吸气时，顺项提顶，身体中正；呼气时，稍含胸松腰，气沉丹田。

(3) 拍击力量由轻到重，以稍有疼痛感为度。

(4) 两臂的内旋、外旋幅度宜大。



图 5



图 6

◎主要作用

血海为足太阴脾经脉之腧穴，为脾血归聚之海，而脾为阴土，主运化水湿，能促进水液的环流和排泄，故掌拍血海体现了“治风先治血，血行风自灭”的治病原则，具有养血、润燥、利湿的作用，有助于神经性皮炎的防治。

2. 掐锁曲池

功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，脚尖朝前；左掌贴于右小腹前部，掌心朝里，右手拇指腹置于左臂曲池穴（图7），其余四指置于小臂外侧；眼平视前方或轻闭（图8）。

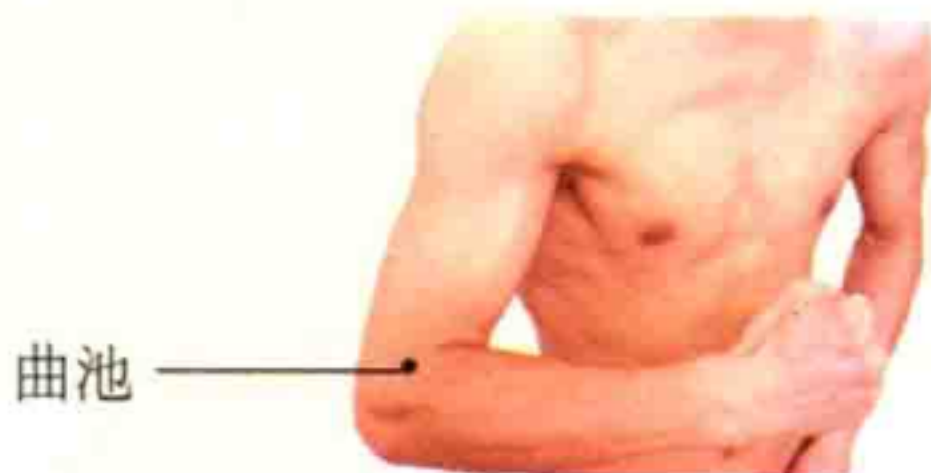


图 7

注：

曲池：属手阳明大肠经穴，屈肘，当时横纹外侧头与肱骨外上髁连线中点。

◎动作指南

(1) 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；同时，两手放松；眼平视前方或轻闭（图9）。

(2) 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，右手用力招锁左臂曲池；眼平视前方或轻闭（图10）。



图 8



图 9



图 10

◎练习次数

一吸一呼为一次，左右各做8次或16次；做完后，还原正身端坐势。