

养生运动处方

神经衰弱

5分钟预防与助疗法

张广德 著



光盘



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



养生运动处方

Yangsheng Yundong Chufang

神经衰弱 5 分钟预防与助疗法

Shenjingshuairuo Wu Fenzhong Yufang yu Zhulifaofa

张广德 著



高等教育出版社·北京

HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

神经衰弱 5 分钟预防与助疗法 / 张广德著. --北京:
高等教育出版社, 2010.5
(养生运动处方)

ISBN 978-7-04-029882-6

I. ①神… II. ①张… III. ①神经衰弱-预防 (卫生)
②神经衰弱-体育疗法 IV. ①R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 047365 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 王 雨 责任印制 朱学忠

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	咨询电话	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
			http://www.landaco.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
印 刷	北京联兴盛业印刷股份有限公司		
开 本	787×1092 1/28	版 次	2010 年 5 月第 1 版
印 张	1	印 次	2010 年 5 月第 1 次印刷
字 数	15 000	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 29882-00

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上世纪 80 年代，当时他为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”，至今仍是中國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。



目录

一、方义解诂	/1
二、运动处方	/2
1. 托肘梳发	/2
2. 运切神门	/6
3. 蜻蜓抱柱	/10
4. 掐锁内关	/15
参考资料及引用书目	/19

一、方义解诂

神经衰弱多见于学业或工作、生活压力大的中青年人，症状多种多样，其中以失眠、头痛、头晕、力乏、记忆力减退为多见。

从西医角度看，该病大多由精神过度紧张、大脑机能失调导致。从中医学角度看，此症多与肝、心、脾、肾脏器机能失调有关。

临床经验表明，防治失眠取神门、三阴交、内关等穴效果良好。由于神门是手少阴心经之原穴，三阴交是肝、脾、肾三条阴经之交会穴，所以，神门配三阴交有助于调心脾、调心肝、调心肾，防治失眠；由于内关既是手厥阴心包经之络穴，又是八脉交会穴，所以失眠者练习导引动作时配以内关按摩，可促进睡眠，加强其镇定安神平心的作用。

二、运动处方

1. 托肘梳发

功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，脚尖朝前；右掌托左肘使左掌指端轻点在前发际，五指分开，掌心呈凹状；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，右手托左肘从前发际梳到后发际；眼平视前方或轻闭（图2）。

（2）随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，左拇指和



图 1



图 2

其余四指顺势捏住项后大筋外分，左肘下沉；眼平视前方或轻闭（图3）。

◎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（图4）。



图3



图4

◎注意事项

- (1) 精神集中，意守大椎（图5）。
- (2) 梳发时，头颈正直，切勿低头，力量由轻到重；五指分开

划顶时，掌根要轻擦头顶。

◎主要作用

(1) 该式可疏导督脉、膀胱经脉、胆经脉之巅顶部，故有助于其气血周流，起到醒脑宁神、聪慧益智的作用，从而提高脑机能。

(2) 划顶梳发时，由于对风池、神庭、百会、曲差、五处（图5，图6）等穴有良性刺激，故对治疗神经衰弱等症有一定效果。指捏项后大筋，有助于防治后头痛、眩晕、颈项部疼痛。

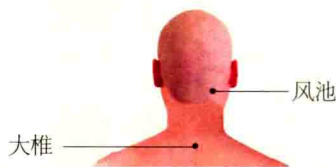


图 5

注：

(1) 大椎：属督脉穴，位于第七颈椎棘突下。

(2) 风池：属足少阳胆经穴，位于颞颥后发际陷者中，即胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

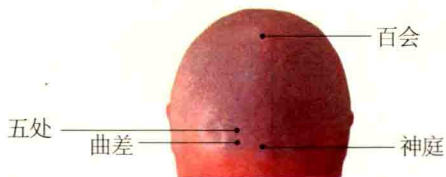


图 6

注：

(1) 神庭：属督脉穴，位于前发际上 0.5 寸。

(2) 百会：属督脉穴，位于后发际上 7 寸，约当两侧耳廓尖连线之中点。

(3) 曲差：属足太阳膀胱经穴，位于神庭旁开 1.5 寸。

(4) 五处：属足太阳膀胱经穴，从曲差直上入发际 1 寸。

2. 运切神门

功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，脚尖朝前；两手置于大腿上；眼平视前方或轻闭（图 7）。

◎动作指南

（1）随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；同时，两掌随两臂内旋侧摆至与肩平，再外旋变掌心朝上；眼平视前方或轻闭（图 8）。



图 7



图 8

(2) 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，两掌分别摆至身前逐渐切腕于胸前两侧，掌心朝上；眼平视前方或轻闭（图 9）。

(3) 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；同时，两掌随两臂内旋经腋下向两侧摆至与肩平，再外旋变掌心朝上；眼平视前方或轻闭（图 10）。

(4) 同 (2)。



图 9



图 10

◎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 11）。

◎注意事项

（1）精神集中，意守神门（图 12）。

（2）身体中正，周身放松，以顺气安神。



图 11



图 12

注：

神门：属手少阴心经穴，位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中。

(3) 两臂内旋时，以拇、食指协同内翻。

(4) 切腕时，小指领先，依次旋指，以加强对神门穴的刺激强度。

◎主要作用

(1) 神门属手少阴心经之原穴。《素问·灵兰秘典论》云：“心者，君主之官，神明出焉……故主明则下安……主不明则十二官危。”运切神门有助于改善心功能，防治心脏神经官能症；促使神经衰弱症状好转。

(2) 根据“五脏有疾，当取十二原”的原则，运切神门有助于畅通手少阴心经脉，取得安神效果。