

张广德 导引养生学堂

全民健身推广项目

舒心平血功

SHUXINPINGXUEGONG

彩色图书与教学光盘配套出版

张广德 ◆ 著



书 + 碟

BOOK & VCD

北京体育大学出版社
北京体育大学音像出版社

张广德导引养生学堂

舒心平血功

(第一套)

张广德 著

北京体育大学出版社
北京体育大学音像出版社

策划编辑 青 山

责任编辑 英 全

审稿编辑 杨再春 董英双

责任校对 建 林

排版制作 东雪工作室 /010-82833619

北京体育大学教授，导引养生功编创者张广德先生教学示范。

导引养生图解教程与 VCD 教学光盘相结合，互相补充，创造现场视听教学氛围。

舒心平血功简单易学，疗效全面，助您身心健康，尽享天年。

舒心平血功

张广德 著

出 版 北京体育大学出版社
北京体育大学音像出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 1.75 (VCD 单碟)
服务热线 (010) 62989571 62989572

ISBN 7-88722-115-3

定 价 20.00 元

出版说明

导引养生功是通过意识的运用、呼吸的控制和形体的调整，使身心健康优化的自我经络锻炼方法。它是以人体各系统发病的病因、病理为依据，以祖国医学的整体观念、阴阳五行、脏腑经络、气血理论和现代医学的有关理论为指导，把导引和养生、肢体锻炼和精神修养融为一体的经络导引术，是人们通往心身健康、延年益寿的一门综合性新学科。

导引养生功的关键技术是辩证施治，其创新点是对症练功，概括起来，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。被誉为武术运动的一个新发展，武术的金项链。

30年来的推广实践和临床应用均证明，人们无病时可用于预防，有病时可用于治疗，病后又可用于康复。其术之简易，其用之宏大，得到了专家、学者的充分肯定和我国政府的正式承认，于1992年荣获国家体育科学技术进步奖。

目前，《导引养生功》已被译为英、日、韩、意、德、法等六国文字出版，受到了国内外广大朋友们的热烈欢迎。

由于购买者颇多，为了满足广大导引养生功爱好者的需求，我社决定对张广德先生所创《导引养生功》功法分卷修订，与完整的教学光盘配套，重新出版。该书图文并茂，彩色制版，图像清晰，易学易练，很便于大家学习。

作者简介

张广德，男，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年3月生，河北省唐山人，教授，中华武林百杰，中国武术八段。

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。

1959~1963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。

40多年来，在武术教学中，张教授以“摸规律、抓特点”为治学之本，培养了一批著名武术人才；在研创养生太极体系中，以易学的哲理及祖国医学中的经络学说、阴阳五行学说和气血理论为指导，取得了强身健体、防治一些慢性疾病的显著效果；在创编导引养生功体系中，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。在传授养生太极和导引养生功时，以真心、热心、耐心“三心”为原则，受到了群众的热烈欢迎。目前，该功已推广到五大洲，据不完全统计，以导引养生功为媒介，有60多个国家和地区与我校有着密切交往。

张教授所创编的导引养生功，1992年荣获国家体育科学技术进步奖；1993年张教授荣获国务院颁发的“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年导引养

生功首批被列为国家全民健身计划推广项目；1999年国家体育总局又授予他体育科技荣誉奖；2002年史康成校长代表北京体育大学再次授予他“在导引养生功的创编和推广工作中作出了重要贡献”的奖牌和证书等。

张教授在教研之余著书19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）》、《养生太极掌（3）》、《养生太极剑（短袍）》、《导引养生·形体诗韵》、《十四经脉图解》、《导引养生功图解》、《儿童意念健身功》、《擒拿百则》、《武术入门》、《导引养生功标准教程·基础篇》、《导引养生功标准教程·强心篇》、《导引养生功——学校教材》等约400多万字，发表导引养生功和武术、太极拳论文20余篇。其中，多篇论著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、中国体育科学大会及亚洲体育科学讨论会一等奖、二等奖和优秀奖。

张教授曾多次赴日本、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、美国等10多个国家讲学，为弘扬中国养生文化，促进国际间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，但他退而未休，除了继续在国内普及、传播中国养生文化外，还精心撰写着“养生太极体系”中的《养生太极剑（长袍）》、《养生太极操》、《养生太极扇》、《养生太极刀》和导引养生功标准教程“益肺篇”、“补脾篇”、“固肾篇”等养生专著。

“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。

编者寄语

健康长寿是每个人的美好愿望。千百年来，不少医家、养生学家都在寻求延年益寿的方法，积累了丰富的经验和理念，为中华民族的繁衍和发展壮大作出了重大贡献。

随着社会进步，经济、文化的发展，人们的生存条件日益改善，物质文明和生活水平有了显著提高，使人类的寿命明显延长，全世界（包括我国在内）面临着人口老龄化的挑战。目前，健康已成为现代人的第一需要。

什么是健康？在过去很长的时间里，人们一直认为“不生病就是健康”。然而，错了！实际上健康并非无病，无病也不等于健康。世界卫生组织（WHO）给健康下了这样的定义：“健康不仅是不生病，而且是身体上、生理上和社会适应上的完好状态。”这就告诉我们，健康不单纯是指生理健康，还包括心理健康和对复杂社会的良好适应能力。

还有一组数据值得注意，经专家研究、统计发现，目前健康人群只占15%，疾病人群占15%，有70%左右人群属于第三状态，即亚健康状态（包括所有人群）。由于中老年人随着年龄的增长，身体中的各种“部件”逐渐老化了，抵抗力降低了，在70%的亚健康人群中，其比例占了多数。这就给我们每一个人、特别是中老年人，提出了新课题，即在新的环境下

如何保持健康、获得长寿？

我们知道，亚健康状态是健康与疾病两者之间的过渡状态，也可称为“转机期”。这个“转机期”具有双重性，一种是向稳定、积极、良好的方向转化，称为“生机”，使身体由弱变强、使病患者得以康复。一种是向异常、消极、不好的方面发展，称为“杀机”，变身体机能越来越弱、疾病日趋严重，甚至危及生命。

导引养生功体系的编创，考虑了“第三状态”对人体健康发展、转归的双重性，体现了世界卫生组织关于健康新概念的精神；系统地贯彻了心身共同健康的原则，响应和遵循着2000年8月中共中央、国务院作出的《关于加强老龄工作的决定》精神，试图为广大群众提供一个心身共同健康的“舞台”，为辛勤工作了大半辈的老年朋友奉献一份爱心，同时，也使笔者有机会和大家一起美化“夕阳”，共享晚年之乐，这是我多年来的心愿。

期望导引养生功的爱好者、参与者们，身体力行，建立科学的生活方式，养成良好的卫生习惯，努力培养“自我保健”意识，健康长寿，活过百岁，尽享天年，指日可待。正如南北朝时期陶弘景所说：“我命在我不在天”（《养性延命录》）。也正如三国时期曹操所言“盈缩之期，不但在天，养怡之福，可得永年”。

最后，衷心地祝愿大家心身健康，学习成功！

张广德

2003年10月

目 录

一、舒心平血功简介/1

二、舒心平血功的特点/1

三、舒心平血功功法/4

功前准备/4

第一式 闻鸡起舞/6

第二式 白猿献果/9

第三式 金象卷鼻/14

第四式 黄莺叠膀/17

第五式 上工揉耳/22

第六式 捶臂叩腿/30

第七式 枯树盘根/34

第八式 平步连环/38

一、舒心平血功简介

“舒心平血功”，顾名思义就是舒缓心脏、平调血液的功法。具体地说，“舒心平血功”是提高心血管系统机能和防治高血压、低血压、冠心病、心率过速、心率不齐、动脉硬化等心血管系统疾病的经络导引动功。经过多年来实验室研究、临床应用和社会调查证明，效果显著。

二、舒心平血功的特点

1. 意形结合 重点在意

练习“舒心平血功”，要求意念与姿势紧密结合，当动作熟练后，应把重点转移到意念上。练习“舒心平血功”除了“上工揉耳”意守被揉之穴位（如：心穴、交感穴、降压沟等），“捶臂叩腿”意守捶叩穴位（命门、委中、承筋、承山、跗阳等）和“平步连环”两手在背部上下摩运时意守命门，两掌相叠在身前按摩时意守丹田外，其它五个姿势都是意守劳宫穴。因为劳宫，属手厥阴心包经脉之荥穴，既暴露于体外，容易取穴；又较灵敏，效果显著。

意守的程度和方法要求做到：“不可用心守，不可无意求，用心着相，无意落空，绵绵若存，似守非守。”这也是“导引养生功”全套功法的意守特点，练习者要特别注意。

小
知
识

胃中干而欲饮，饮必喜冷而能多；膀胱蓄水而欲饮，饮必吐水而不多。

——《重订通俗伤寒论》

2. 动息结合 着重于息

“动”是指动作，“息”是指呼吸。一吸一呼为一“息”。练习“舒心平血功”强调动作与深长的腹式呼吸紧密配合。配合的原则是：起吸落呼、开吸合呼、先吸后呼、鼻吸口呼（或鼻吸鼻呼），吸气时舌抵上腭，呼气时舌抵下腭，口中产生的唾液，应随时咽下。唐代著名医学家孙思邈在《千金要方》中说：“人当朝朝服食玉泉……玉泉者，口中唾也。”明代龚居中也说：“津既咽下，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生精，自然百骸调畅，诸病不生。”

“着重于息”，主要是加长柔缓的呼气，练习“舒心平血功”时，要求呼气比吸气稍长且柔。因为对动物实验和临床观察证明，当呼气中枢兴奋增强时，可扩散到副交感神经，而副交感神经兴奋增强，能使周围小动脉舒张，解除痉挛，故有助于降低血压。

3. 循经取动 强调臂旋

练习“舒心平血功”时，两臂沿纵轴内旋、外旋和两腕、两肘沿横轴旋转缠绕的幅度宜大，做到逢动必旋、逢作必绕，使身体远端的小肌肉群、小关节充分活动开，解除身体远端小动脉痉挛，从而畅通经络，消积化瘀，理气和血，温煦肌肤，内安五脏。

4. 循经取穴 以指代针

主要是循手少阴心经、手厥阴心包经、足厥阴肝经、足太阳膀胱经和任督两脉选取穴位进行自我摩运和点按。如：“白猿献果”、“枯树盘根”的手握劳宫穴，“平步连环”中的按摩璇

小
知
识

口中干而消渴者，总属肝胃热病；口中和而不消渴者，多属脾肾寒证。

——《重订通俗伤寒论》

玃、华盖、玉堂、膻中、鸠尾等胸前部穴位和白环俞、膀胱俞、小肠俞、大肠俞、肾俞等骶腰部穴位，均属循经取穴，以指代针。这是根据中医针灸学“经络所过，主治所及，脏腑所属，主治所为”的治病选穴原则安排的。

另外，本着简单易行，便于操作，疗效显著，无副作用的要求，在“舒心平血功”中还根据耳针疗法的特点安排了“上工揉耳”一式，也是“以指代针”的典型动作。

5. 松紧结合 松贯始末

练习“舒心平血功”，要求高级神经系统和四肢百骸高度放松，思想上排除一切杂念，做到飘然轻爽；肢体上毫不紧张，做到舒适自然。但在完成以指代针的动作时（如：手抠劳宫、摩面揉耳、捶臂叩腿等），需有短暂用力的过程，即所谓“紧”。但就“舒心平血功”的总体来说，一定要做到松紧结合，松贯始末，松是根本，紧是一瞬，松而不懈，紧而不僵。只有这样，方能使有关的经脉疏通，气血周流，从而提高心功能，防治心血管系统疾病。

6. 运动周身 缓寓其中

练习“舒心平血功”时，从头到脚，从里到外，四肢百骸，五脏六腑，筋脉肉皮骨等身体各部均能得到锻炼，占体重一半以上的骨骼肌在柔缓轻盈的状态下，进行着较长时间的、有规律的收缩和舒张，可对凝血产生良好的影响，减少冠状动脉血栓的形成。

小知识

气主于肺而化于精；神主于心而化于气；肌肉主于脾而土生于火，诸血藏于肝而化于脾胃；精髓主于肾而化生于五脏。此其不可分者也。

——《景岳全书》

三、舒心平血功功法

功前准备：

并步站立，周身放松，气定神敛，思想集中，怡然自得，准备练功。



默念练功口诀：

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。

小知识

《内经》曰：“东方生风”。何谓东方生风？东方，是春季的代名词；生，有生发和资生之意；风，指天地之阳气。阳气生于春，故曰“东方生风”。



要点提示：

- 1.两手叠于丹田，男、女均左手在里。
- 2.默念完毕，将两手垂于体侧；眼平视前方。

小
知
识

《生气通天论》曰：“服天气而通神明”。何也？服，从也，顺也。神明，指阴阳的变化。服天气而通神明，即顺应天气，使人气与天气的阴阳变化统一起来。

第一式 闻鸡起舞



1.随着吸气，提肛调裆；两腿伸直，百会上顶带动身躯和脚跟慢慢提起；同时，两臂外旋伸直，两掌如捧物状慢慢捧至胸前，小指稍上顶，高与肩平，宽与肩同，掌心朝上；眼平视前方。

2.随着呼气，松腹松肛；脚跟落地，两腿慢慢下蹲并靠紧；同时，两臂内旋掌心向下，当下移10厘米时轻握拳如拉物状弧形拉至腿侧，中冲穴点抠劳宫穴（中冲、劳宫均属于手厥阴心包经穴位，中冲在中指端；劳宫在掌中央第二、三掌骨之间，当卷指握拳时，中指指尖所点处），两臂成弧形，稍翘腕，拳心朝下，拳眼朝内，离腿约10厘米；眼平视前方。

名称内涵

“闻鸡起舞”一词出自《晋书·祖逖传》。祖逖自幼胸怀大志，在晋武帝时，与好友刘琨同为司州主簿，二人情同手足，共被同寝。每当谈论到天下大势，总是慷慨激昂，义愤满怀。夜半时分，他们听到鸡叫，就披衣起床，拔剑起舞，磨砺意志，锻炼身体。后以“闻鸡起舞”比喻有志之士及时发奋。

“闻鸡起舞”，不仅是舒心平血功的第一式，也是整个导引养生功的第一式，其目的是鼓励练功者奋发图强，坚持始终，发扬导引养生功不药而医的特点，达到健康长寿的目的。



3.随着吸气，提肛调裆；百会上顶，两腿随之慢慢伸直，脚跟提起；同时，两拳变掌随两臂外旋分别向两侧直臂托起，高与肩平，掌心朝上，小指稍上翘；眼看左掌。

4.随着呼气，松腹松肛；脚跟落地，两腿慢慢下蹲；同时，两臂内旋，掌心朝下，当下移约10厘米时，两掌轻握拳如拉物状从两侧下拉至腿侧，中冲穴点抠劳宫穴，两臂成弧形，稍翘腕，拳心朝下，手腕内侧离腿10厘米，拳眼朝前；眼平视前方。



练功次数：共做两个8拍。第二个8拍的第8拍还原成并步站立势，两掌垂于体侧；眼平视前方。

要点提示：

1. 起身时，百会上顶带动整个身躯和脚跟拔起，舒胸沉肩，身体中正，脚跟尽量提起；下蹲时脚跟先落地，带动双膝慢慢弯曲，臀部下沉，起到通天贯地、天人合一的作用；松腰敛臀，两膝相靠；下蹲程度因人而异，不要强求一致。

2. 两手成拉物状下拉时，其用力顺序是：起于根（肩），顺于中（肘），达于梢（手）。当拉到胯旁时紧握拳，中冲稍用力点抠劳宫穴，点抠后立即慢慢松开。

3. 精神集中，意守劳宫。

小知识

人体十二节是指什么？节是关节。上肢腕、肘、肩；下肢踝、膝、股，左右共十二节。