

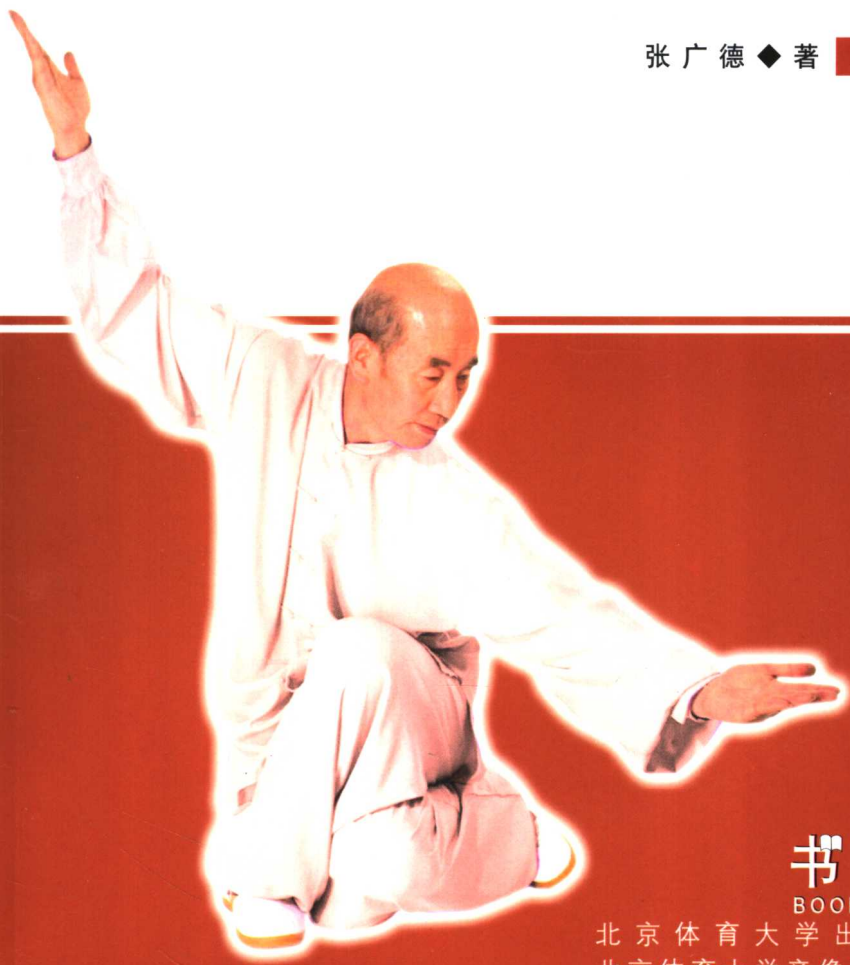
张广德 导引养生学堂  
全民健身推广项目

# 导引养生形体诗韵

DAOYINYANGSHENGXINGTISHIYUN

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

# 导引养生形体诗韵

(导引养生功之歌)

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。

导引养生形体诗韵简单易学，疗效全面，助您身心健康，尽享天年。

## 导引养生形体诗韵 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 7-88722-117-X

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，是人们通往身心健康、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，除了继续在国内外普及、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、导引养生形体诗韵/1

### 第一段 导引晨曲/1

第一式 闻鸡起舞/1

第二式 白猿献果/3

第三式 摘星换斗/5

第四式 凤凰旋窝/7

第五式 鹏鸟展翅/9

第六式 枯树盘根/11

### 第二段 动韵风范/13

第七式 单臂擎天/13

第八式 推窗望月/17

第九式 嫦娥舒袖/19

第十式 推山填海/20

第十一式 孤雁出群/22

第十二式 二龙戏珠/23

第十三式 枯树盘根/25

### 第三段 作意目的/27

第十四式 风扫残云/27

第十五式 双龙戏水/29

第十六式 平沙落雁/32

第十七式 迎风掸尘/35

第十八式 龙得云雨/36

第十九式 神龟服气/37

第二十式 老翁拂髯/40

## 二、导引养生形体诗韵

讲座/41

# 一、导引养生形体诗韵

## (导引养生功之歌)

### 第一段 导引晨曲

曙光映天际，晨曦驱夜空，  
花草吐清新，微风拂苍松，  
萧瑟声波起，万众共羽宫，  
俯仰舒百骸，吐纳畅心胸。

### 第一式 闻鸡起舞

1. 并步站立，周身放松，怡然自得，准备练功。



#### 名称内涵 闻鸡起舞

“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《导引养生形体诗韵》中的第一式，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。



2.百会上顶，脚跟拔起；同时，两臂外旋伸直，两掌前摆至与肩平，掌心朝上，小指稍上顶；眼平视前方。

3.脚跟落地，两腿下蹲；同时，两臂内旋，两掌下落10厘米时轻握拳拉至腿侧，中冲点劳宫，拳心朝下，拳眼朝里，离腿10厘米；眼平视前方。



4.百会上顶，两腿伸直，脚跟拔起；同时，两拳变掌分别向体侧直臂托起，高与肩平，掌心朝上，小指稍上顶；眼平视前方。

小知识

要长生，小便清；要长活，小便洁。

——《养生杂记》

5. 脚跟落地，两腿伸直；同时，两臂内旋两掌垂于体侧；眼平视前方。

#### 要点提示：

1. 起身时，舒胸沉肩，身体中正，脚跟尽量提起；下蹲时，松腰敛臀，两膝相靠，脚跟慢慢落地，下蹲程度因人而异，不要强求一致。
2. 中冲点劳宫穴时稍用力，点后立即慢慢松开。
3. 意守劳宫。



## 第二式 白猿献果



1. 身体左转45度；同时，两臂内旋，两掌向45度方向摆起，高与肩平；眼兼视两掌。

### 名称内涵

猿，哺乳动物，身体特征与人类最相近，例如：有复杂的脑、相似的盲肠蚓突、广阔的胸廓、扁平的胸骨等，与猴的主要区别是，没有尾巴、臀疣（除长臂猿外）和颊囊等。猿是人类远祖（古猿）进化过程中的一个分支，故古人曾将猿奉为神。

《导引养生形体诗韵》中的“白猿献果”，是将猿喻仙，以仙喻人，手捧仙桃，祝人长寿。



2.重心右移，右腿弯屈，左脚向左前方上步，脚跟着地成左虚步；同时，两臂稍外旋沉肘，将两掌收于胸前；眼平视左前方。

3.重心前移，右脚上步脚尖点地成右虚步；同时，两掌分别向左右前下方按掌，继而向前上方捧托献送，中指端高与眼平，小指略上顶；眼兼视两掌。



4.身体向右转正，右脚向原位撤步，随之重心移至右脚，左脚跟侧蹬；同时，两掌心朝上向两侧平摆；眼看右掌。

5.左脚向右脚并拢，随之两腿徐缓伸直；同时，两掌经面前下按垂于体侧成并步站立势；眼平视前方。

#### 要点提示：

1. 成虚步时要松腰敛臀，上体中正，百会上顶。
2. 两臂的旋转幅度宜大；沉肩垂肘；献果时，两掌要有一个按、托、捧、献的过程；成弓步时，要沉髋、坠裆；上下肢协调一致。
3. 中冲点劳宫穴时，要稍用力，时间宜短暂。
4. 意守劳宫。



## 第三式 摘星换斗

星，用肉眼或望远镜能看到的天空中发亮的天体（不包括弥漫状、云雾状的天体）都称为星，按其物理性质和运动状态可分为恒星、行星、卫星、小行星、彗星和流星。

斗，指北斗星。即指在北天排成斗（或杓）形的七颗亮星。这七颗星的名称是：①天枢②天璇③天玑④天权⑤玉衡⑥开阳⑦摇光，北斗星常被当作指示方向和认识星座的重要标志。

《导引养生形体诗韵》中的“摘星换斗”，是指在转体情况下，伸臂托掌勾摘，仿佛举臂摘取天上的星星，更换为“北斗”，即体现人之成就犹如北斗星那样有声望，又暗示着福星高照，好运当头，还意味着科学练功，不迷失方向。

#### 名称内涵 摘星换斗



1.身体右转，脚趾上跷；同时，左掌背贴于命门；右臂内旋右掌合谷轻贴任脉上提至胸前；眼向右平视。



2.身体继续右转，脚趾抓地；同时，右臂继续内旋，右掌经肩上向右后上方伸臂托掌勾摘；左掌背仍贴于命门；眼看右勾手。



3.身体转正；同时，右勾手变掌从身体右后方下落至与命门同高时；左手下落与右掌一起垂于体侧，继而握拳收于腰侧；眼平视前方。

小知识

五味入口，不欲偏多。故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾。

——《抱朴子》

**要点提示：**

1. 意守丹田。
2. 摘星时，舒胸展体，并以提腕伸臂之力将手变为勾手。
3. 身体左右转动幅度宜大，上体中正，切勿左倾右斜，前俯后仰。
4. 提腕成勾手与脚趾抓地宜同时完成。

**第四式 凤凰旋窝**

1. 重心右移，右腿半蹲，随身体左转左脚向左开步，脚尖外摆；同时，两臂内旋两拳变掌坐腕后撑；继而身体继续左转，重心移至左脚，右脚跟提起；同时，两掌放松，右掌向左、右上摆至头的右上方；左掌伸向后下方；眼看右掌。



2. 两腿下蹲成盘根步；同时，两臂外旋呈凤凰展翅状，右掌高于肩，掌指斜朝上；左掌高与胯平，小臂平行地面，掌心朝上；眼看左掌。

**名称内涵**

凤，古代传说中的一种瑞鸟，凤凰的简称。是四灵之一，百禽之王。其形据《尔雅·释鸟》郭璞注：“鸡头、蛇颈、燕颌、龟背、鱼尾、五彩色，高六尺许。”《孟子·公孙丑上》：“凤凰之于飞鸟。”《史记·日者列传》：“凤凰不与燕雀为群。”

《导引养生形体诗韵》中的“凤凰旋窝”，是借用凤凰起落飞翔之舞姿，来体现练习者两腿交叉下蹲成盘根步的优美之形。





3.两掌中指腹分别点按翳风。



继而以右、左脚掌先后为轴向右转体，当重心移至右脚的同时，两掌向两侧分出，两臂自然伸直，掌心斜朝前；眼平视前方。

小  
知  
识

每日空腹，食淡粥一瓯，能推陈出新，生津怡胃，所益非细。

——《老老恒言》