

张广德 导引养生学堂

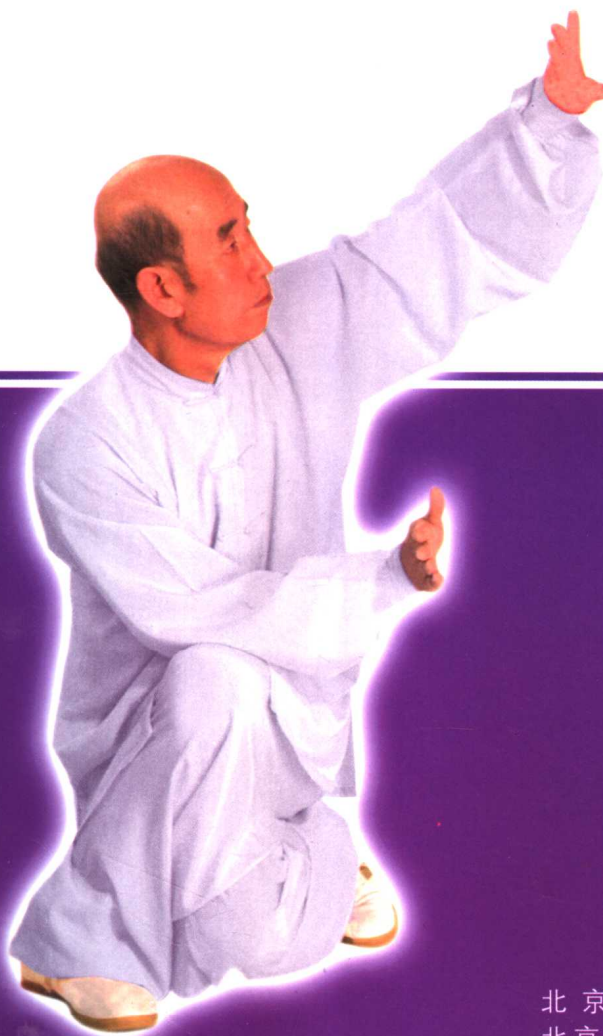
全民健身推广项目

# 导引保健功

DAOYINBAOJIANGONG

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

# 导引保健功

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。

导引保健功简单易学，疗效全面，助您身心健康，尽享天年。

## 导引保健功

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 7-88722-114-5

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、导引保健功简介/1

二、导引保健功的特点/1

三、导引保健功功法/5

功前准备/5

第一式 调息吐纳/7

第二式 顺水推舟/9

第三式 肩担日月/12

第四式 鹏鸟展翅/15

第五式 力搬磐石/17

第六式 推窗望月/21

第七式 迎风掸尘/26

第八式 老翁拂髯/30

附录：十二经络穴位图/33

## 一、导引保健功简介

“导引保健功”是以祖国医学的整体观念，辩证施治和经络学说以及某些常见病、多发病的病因、病理为理论根据编成的。它是一套具有综合防治作用的经络导引动功。多年来，经过对319例患有—种或多种疾病的人作了临床观察，实验室研究和社会调查证明效果显著。

## 二、导引保健功的特点

### 1. 意形结合 重点在意

“意”是指意念或意守；“形”是指姿势或动作。练习“导引保健功”，要求意念和姿势紧密结合起来，随着功夫的提高，动作的熟练，还要求把练功重点逐渐地转到意念上来，这就是意形结合，重点在意。

意念是导引，称为意念导引；姿势也是导引，称为姿势导引。它们在防病、治病上各有各的特点，各有各的作用，不能互相代替，意念导引的特点是“静中求动”，以意念上的“静”，求得肌体中的“动”，即以“静”促使周身血液循环、疏导脏腑气机、畅通经络气血、开启身体穴窍等。“动作导引”的特点是“动中求静”，以柔和缓慢协调性的动作，求得身体上的“静”，即以“动”促使

小  
知  
识

中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。

——《阴阳应象大论》

经络气血和调、脏腑阴阳平衡、心肺气机平和、神经系统宁静等，故二者恰当结合，无疑有助于扶正祛邪，既练“内”，又健“外”，有益于健康。

既然“动作导引”有如此重要的作用，为什么待动作熟练之后还要将重点转移到意上来呢？这是因为：

(1) 意念贯穿套路的始终，为练功的主导。它担负着意守某穴位，使之产生气感的重要任务。可以说，没有意念的作用，协调的动作无论如何也是完不成的。

(2) 意守适度与否是练功出不出偏差的关键。不管练功者一天之内练几遍“导引保健功”，不管在什么时间或什么地点练，只要意守适度，一般来说都不会出偏差。出现偏差的主要原因，在于意守不得法，不是意守过紧，通称“死守”；就是将本来是练功手段的“意守”，当作练功的目的来追求。

(3) 社会心理不健康是人们患病的主要原因之一。从目前世界动态来看，普遍认为：人疾病的形成，除细菌、病毒等侵袭机体外，相当多的是人的社会心理不健康造成的。而正确的意守能较好地调整人的情绪。这就是练习“导引保健功”为什么要“意形结合，重点在意”的原因所在。

“导引保健功”的意守特点是“意随形变”。即不同的动作，意守不同的穴位。如：第一式“调息吐纳”，第四式“鹏鸟展翅”，第五式“力搬磐石”，第八式“老翁拂髯”要求意守丹田；第二式“顺水推舟”，第六式“推窗望月”，第七式“迎风掸尘”要求意守劳宫，第三式“肩担日月”要求意守命门。这是根据意守不同的穴位可以治疗不同的疾病而安排的。

#### 小知识

黄帝曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，

变化之父母，生杀之本始，神明之府也。——《阴阳应象大论》

## 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“导引保健功”要求动作与呼吸紧密结合，着重于“息”。这是因为动作是导引，称为动作导引，呼吸也是导引，称为呼吸导引，二者在防病治病上各有各的特点，各有各的作用。“动作导引”的特点在前面已经谈过，在此不作重复。“呼吸导引”的特点是通过“调息”来疏通经络，调合阴阳，理气和中，调运气血。因此可以说：“动息结合，着重于息”这八个字不仅是“导引保健功”的特点，而且是整个“导引养生功”的总要求，练功者应认真领会，长期坚持之。

## 3. 周身放松 姿势舒展

“周身放松，姿势舒展”是导引保健功的又一特点。全套八个动作，潇洒大方，不僵不拘，轻飘徐缓，舒适自然，既像春蚕吐丝，连绵不断；又如行云流水，相连无端。演练起来使人心旷神怡，精神愉快，大有飘然若仙之感。因此，具有“周身放松，姿势舒展”的特点，有助于平衡阴阳、调整脏腑，疏通经络、调和气血，松解粘连、滑利关节，活血化瘀、消肿止痛，强筋壮骨、增强体质。

## 4. 逢动必旋 逢作必绕

“逢动必旋，逢作必绕”也是“导引保健功”特点之一，要求贯穿在整个套路的始终。所谓“逢动必旋，逢作必绕”就是做“导引保健功”的每一个动作时，包括上肢和下肢都处在旋转缠绕、绞拧回环之中。如：第一式“调息吐纳”两腕的微微上提和两掌的徐

小  
知  
识

寒极生热，热极生寒。寒气生浊，热气生清。——《阴阳应象大论》

徐下按；两腿的缓缓下蹲和两膝的轻轻伸直；第三式“肩担日月”身体的左转和右转，两臂的内旋和外旋，两腕的环绕和回缠，第六式“推窗望月”的两臂左右缠绕，轮摆推带，两腿、两膝、两踝的屈伸蹲起，成歇步或盘根步时前脚的外摆屈踝，后脚的提踵侧蹬以及转腰折体；第七式“迎风掸尘”两臂的旋转缠绕，两肘的回屈前伸和两掌的舒袖掸尘等。这种“逢动必旋，逢作必绕”的特点，能起到“以指代针”的作用，能畅通全身经气，调和阴阳，增强各脏腑器官的功能，能调节各腺体和神经系统的功能，提高心肺功能，降低血脂，促使血压恢复正常。

### 5. 提肛松肛 贵与息合

提肛，即肛门、会阴部撮合上提。松肛，即肛门、会阴部放松下落。提肛与松肛的重点在于与呼吸紧密配合，这叫做“贵与息合”。练习“导引保健功”的每一个动作都要这样做，其配合的原则和作用见“和胃健脾功”的特点。

### 6. 柔和缓慢 连贯圆活

练习“导引保健功”要做到“四要”和“四不”。“四要”是：第一，要缓慢；第二，要柔和；第三，要圆活；第四，要连贯。“四不”是不僵硬；不松懈；不直往；不断续。这“四要”和“四不”是互相促进、不可分割的一个整体。缓慢有助于柔和、柔和有助于圆活，圆活有助于连贯，连贯又有助于柔和。经常做到“四要”和“四不”，可使人精神怡然，肢体轻盈，神清气爽，体态安祥，可畅通经络，调和气血；可疏导五脏气机，益气养血，消积化瘀，取得有病治病，无病强身的效果。

小  
知  
识

《荀子·劝学篇》：“骐骥一跃，不能十步；弩马十驾，功在不舍。”“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”

## 三、导引保健功功法

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

子曰：“贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉，回也！”孔子说，颜回多么贤德！一竹筐饭、一瓢水、住在狭小的巷子里，别人都不能够忍受，颜回却不改变他的乐处，多么贤德，颜回！

——《论语·雍也第六》



### 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。

#### 精、气、神之间的关系？

**小知识** 精气神三者是生命之根本。正如《灵枢·本脏篇》云：“人之气血精神者，所以奉生而周于性命者也。”精为神之宅，有精则有神，所以积精可以全神。精伤则神无所舍，是为失守。精又为气之母，精虚则无气，人无气则死。精气神三位一体，不可分割，存则俱存，亡则俱亡。因此，精脱者死，失神者亦死。故精气神三者是人生死存亡的关键。

## 第一式 调息吐纳

1. 随着吸气，提肛调裆；重心移于右脚，右腿半蹲，左脚向左开步，两腿随之伸直；同时，以两手腕关节顶端领先徐缓向前、向上摆起，高与肩平，宽与肩同，掌心朝下，两臂自然伸直；眼平视前方。



2. 随着呼气，松腹松肛；两腿屈膝半蹲；同时，两肘稍回收下沉，带动两掌稍坐腕轻轻下按至腹前，掌心朝下，掌指朝前；眼平视前方。

调息吐纳，即调整呼吸，它是中国古代的一种养生法。意指

**调  
息  
吐  
纳**  
**名  
称  
内  
涵**

把浊气尽量从口中呼出，再从鼻孔吸进清新空气。古人称为“吐故纳新”。《庄子·刻意》

嵇康《养生论》说：“呼吸吐纳，服食养生”。后来被道家承袭，声称通过“吐纳”可以吸取“生气”，吐出“死气”，达到“长生”。





3. 随着吸气，提肛调裆；同时，以两手腕关节顶端领先徐缓向前、向上摆起，高与肩平，宽与肩同，掌心朝下，两臂自然伸直；眼平视前方。

4、6同2，5、7同3。

**小知识**

夫喜怒者，道之邪也；忧悲者，德之失也；好憎者，心之过也；嗜欲者，性之累也。

——《淮南子》