

张广德 导引养生学堂

全民健身推广项目

49式 经络动功

49 SHI JING LU O DONG GONG

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

四十九式经络动功

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。

四十九式经络动功简单易学，疗效全面，助您身心健康，尽享天年。

四十九式经络动功 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 2.75 (VCD 单碟)
服务热线 (010) 62989571 62989572

ISBN 7-88722-112-9

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

张广瀛，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、“四十九式经络 动功”特点/1

- (一) 宁神意守/1
- (二) 意引气行/1
- (三) 善于采咽/2
- (四) 吞津咽液/3
- (五) 绝于吐音/3
- (六) 动静结合/4
- (七) 快慢相间/4

二、四十九式经络 动功图解/5

功前准备/5

- 第一式 浑元站立/5
- 第二式 调整阴阳/5

第一段 通 经/6

- 第一式 怀中抱月/6
- 第二式 商商相接/8
- 第三式 掌推华山/9
- 第四式 金龙盘柱/11
- 第五式 拄地通天/14
- 第六式 叶底藏花/16
- 第七式 擒捉伏兔/17

第八式 怀中抱月/18

第九式 商商相接/19

第十式 气沉丹田/20

第二段 循 行/21

第十一式 春风摆柳/21

第十二式 气行太阴/23

第十三式 气行阳明/24

第十四式 气贯百会/26

第十五式 劳宫开闸/27

第十六式 老翁拂髯/29

第十七式 气行厥阴/31

第十八式 气行少阳/32

第十九式 气贯百会/33

第二十式 怀中抱月/35

第二十一式 商商相接/36

第二十二式 气沉丹田/36

第三段 导 气/37

第二十三式 大鹏压喙/37

第二十四式 摩面梳头/38

第二十五式 童子拜佛/40

第二十六式 左右推碑/41

第二十七式 躬身吊尾/43

第二十八式 白猿缩身/47

第二十九式 仙鹤揉膝/48

第三十式 风摆荷叶/50

第三十一式 二龙吐须/52

第三十二式 气导涌泉/53

第三十三式 左右睡枕/54

第三十四式 低头思静/56

第三十五式 仰面观天/57

第三十六式 脑后托盔/58

第三十七式 抱气似球/60

第三十八式 气导涌泉/61

第三十九式 怀中抱月/62

第四十式 商商相接/62

第四十一式 气沉丹田/63

第四段 归 元/63

第四十二式 诸葛抚琴/63

第四十三式 双龙戏水/65

第四十四式 游鱼摆尾/66

第四十五式 气贯云门/68

第四十六式 云门关闭/69

第四十七式 更鸡独立

(右) /70

第四十八式 气导涌泉/71

第四十九式 气息归元/73

收 势/75

一、“四十九式经络动功”特点

“四十九式经络动功”是“导引养生功”中的重点功法之一，它是防治呼吸、消化、心血管、生殖、泌尿等系统疾病的经络导引动功，是人们通往身心健康之路的一套自我修炼、简单易行的方法，具有显著的扶正培本、抗病祛邪、增强体质的效果。其主要特点是：“宁神意守、意引气行、善于采咽、绝于吐音、动静结合、快慢相间、畅通任督”等。

（一）宁神意守

“宁神意守”，是指练习“四十九式经络动功”时，精神高度集中，宁静专一。如：“怀中抱月”、“掌推华山”、“金龙盘柱”等动作，要求宁静意守“商阳”；“劳宫开闾”、“双龙戏水”、“游鱼摆尾”等动作，要求宁神意守“劳宫”；“躬身吊尾”、“白猿缩身”等动作，要求宁神意守“涌泉”；“左右睡枕”，要求宁神意守“大椎”；“仙鹤揉膝”要求宁神意守“鹤顶”等。这是符合中医“意到则气到，气到则血行，血行则病不生”，“意者气之使，意有所到，则气到”的理论。

（二）意引气行

“意引气行”，顾名思义，就是用意念引导内气在一定的经脉中或在身体某部位上运行，使经络畅通，消积化瘀，防疾治病。如：第二段“循行”中的“气行太阴”（指用意念引导内气在手太阴肺经中运行）；“气行阳明”（指用意念引导内气在手阳明大肠经中运行）；“气行厥阴”（指用意念引导内气在手厥阴心包经中运行）；“气行少阳”（指用意念引导内气在手少阳三焦经

小
知
识

致虚极，守静笃。指的是下功夫修养，使心境极度宁静，
不受外界物欲的干扰。

——《道德经·十六章》

中运行)，“气贯百会”(指用意引导内气从百会贯入体内)和第三段“导气”中的“抱气似球”(指用意引导内气在体内循环—“小周天”或“大周天”)等姿势，均属这类动作。它有助于体内气血畅行，在一定程度上抑制各脏腑疾病的发生，从而扶正培本，抗病祛邪。

(三) 善于采咽

“采”者，采气；“咽”者，咽津。采咽者乃后天之必须也。采气主要包括“按时采气”和“定向采气”。根据“子午流注”法，如：肺脏疾患、大肠疾患、胃腑疾患、膀胱疾患、肾脏疾患、肝脏疾患等患者可分别于寅时(3-5时)、卯时(5-7时)、辰时(7-9时)、申时(15-17时)、酉时(17-19时)、丑时(1-3时)，练习“四十九式经络动功”，其疗效最佳。

古人把一天24小时分成十二个时辰，每一个时辰相当于现在的两个小时，用十二个地支来表示，其经脉的盛衰开合与脏腑、时辰相协调的关系配属如下：

子 午 流 注

脏腑	胆	肝	肺	大肠	胃	脾	心	小肠	膀胱	肾	心包	三焦	
地支	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥	
时间	23	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23

为了便于记忆，将此编为口诀，练功时，宜遵照实行：

肺寅大卯胃辰宫，脾巳心午小肠中，

申膀胱肾心包戌，亥焦子胆丑肝通。

小知识

研究“人生延寿法”的胡夫兰德说：“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的就是不好的情绪和恶劣的心情。”

定向采气，一般是面南背北，因南方为离卦所应，为乾卦所治，离，日也；乾，天也。故南方尽得天阳之德，为八方之贵位。故后世练功大多采取面南。并用意结合向里向下的动作，采气归身。如：“诸葛抚琴”一势，主要是将气收归气海，沉于丹田；“气贯云门”、“双龙戏水”、“气息归元”等势，其目的是将日月精华之气贯入体内，借助外气，调补内气以求壮气之功，强身之效。

（四）吞津咽液

练习“四十九式经络动功”强调吸气时，舌抵上腭；呼气时，舌抵下腭，亦可一直抵上腭，这不仅有沟通任督二脉的作用，还有增生口中津液的效果。津液（即唾液）和氧气一样与人的生命息息相关。人无氧气而不活，食无津液而不化。故吐纳需采精华，津液宜常吞咽。咽精在于炼精，采气在于培元。真元赖后天摄入之营养而不断滋补，精气舍采咽之术则难以饱满。故古今善养生者，无不善于采咽。“四十九式经络动功”在这方面非常重视。

（五）绝于吐音

“吐音”所以称为一“绝”，是由于它在防病治病上具有特殊作用。早在南北朝时期，已有人介绍了此法。“纳气有一，吐气有六，纳气一者谓吸也；吐气六者谓吹、呵、呼、唏、嘘、呬，皆出气也”（见《养性延命录》）。

到了隋代又有了发展，“心配属呵肾属吹，脾呼肺呬圣皆知，肝脏热来嘘字至，三焦壅处但言唏”（《修习止观坐禅法要》）。告诉人们，心有病患应吐“呵”音，肾有病患应吐“吹”音，脾有病患应吐“呼”音，三焦有病患应吐“唏”音，肺有病患应吐“呬”音等。经常做呼吸“六字诀”，可以“革壅滞”，消积化痰，在防治疾病上有一定的作用。

小
知
识

我命在我，不在于天。但愚人不能知此道为生命之要，所以致百病风邪者，皆由恣意极。

在“四十九式经络动功”中采用了“呬”音为治疗手段，如：做“商商相接”和“擒捉伏兔”时的呼气过程，均发出轻微的“呬”音。这里需要说明的是“四十九式经络动功”中的吐音不是绝对的。应根据治病的需要，本着《修习止观坐禅法要》的原则，采取不同的音诀。

（六）动静结合

“四十九式经络动功”，以“动”为主，“动中求静”是它的主要方面。为了提高疗效，当“动”到一定的时候，又安排了以“静”为主的部分姿势，如：“怀中抱月”、“童子拜佛”、“抱气似球”等。这种以动为主，动静结合的方法，是“四十九式经络动功”的显著特点，它不仅可以使练功者安神松静，体能恢复，意境非凡，飘然若仙，而且还可以较好地增强体质，锻炼意志，激起人们与疾病和衰老斗争的勇气，从而达到消除忧愁，忘却烦恼，调整七情，陶冶情操，乐趣养生，防疾治病的目的。

（七）快慢相间

“四十九式经络动功”的整套动作，主要强调轻飘徐缓，舒适自然。但在个别环节，如“擒捉伏兔”一势，为了加强对足三阴经、足三阳经、手三阴经、手三阳经的刺激，从而取得强心益肺、健脾和胃、舒肝利胆、滋肾壮腰的良好疗效，还采取了快速震脚跟，同时用掌擒“伏兔”的动作。“四十九式经络动功”的“快慢相间”，主要是指此而言。

何为三田？

小 知 识

“三田”，一般是指在任脉上的三个部位，即上丹田——玄关，中丹田——膻中，下丹田——气海而言的。也有称上丹田为百会，中丹田为气海，下丹田为涌泉的。说法不一，但均为“三田”。

二、四十九式经络动功图解

功前准备：

第一式 浑元站立

松静并立，身体中正，头颈放松，百会（属督脉穴，位于头正中线与两耳尖连线交点处）上顶，下颏微收；虚空心胸，绵吸微吐，气沉丹田；双目微闭或平视前方；口轻闭，舌抵上腭；两掌垂于体侧，掌指朝下。



第二式 调整阴阳

重心移至右脚，右腿半蹲，左脚向左开步，与肩同宽，脚尖朝正前方，随之重心移到两脚之间，两腿伸直；眼平视前方。

小知识

《千金翼方》云：“行住坐卧，言谈语笑，寝食造次之间，能行不妄失者，则可延年益寿矣。”



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。

要 点：

1. 当听到“默念练功口诀”时，将两手相叠于丹田，男女均左手在里。
2. 练功口诀默念毕，将手垂于体侧。

第一段 通 经

第一式 怀中抱月

名称内涵
怀中抱月

月，即月亮。传说在月亮上有嫦娥。嫦娥的丈夫后羿是一个射日英雄，他从西王母处请回长生不老之药，嫦娥偷吃后，奔月而去。故事见《淮南子·览冥训》。故“怀中抱月”有祝福长寿之意，以此来命名动作，可以将练习者与大自然合为一体，进入天人合一的境界，给人以飘然清爽之感。

1. 随着吸气，提肛调裆；
两腿伸直，两掌以手腕顶部领
先分别向左右前侧提起，臂自
然伸直，掌心朝下，略低于
肩；眼向前平视。



2. 随着呼气，松腹松肛；两腿随
之半蹲；同时两手抱于腹前成一圆形，
少商和商阳穴相接，左右食指端相靠，
仿佛一轮明月抱入胸怀，给人以飘然清
爽之感；眼的余光看少商（属手太阴肺
经穴，在拇指桡侧距指甲角约 0.1 寸
处）和商阳穴（属手阳明大肠经穴，在
食指桡侧距指甲角约 0.1 寸处）。

要 点：

1. 默想少商和商阳穴，或意想明月，待该处有气感时为止。
2. 精神与肢体高度放松。
3. 两手呈抱月状时，高度与上腹齐平，手略低于肘。
4. 上体正直，松腰敛臀，头颈放松。

小 知 识

达尔文曾经说过：“发脾气就等于在人类进步的阶梯上倒退了一步。”“发怒是用人家的错误惩罚自己，愤怒以愚蠢开始，以后悔告终。”

第二式 商商相接



1. 随着吸气，提肛调裆；百会上顶，上体正直；同时两腿徐缓伸直，两手不动。



2. 随着呼气，松腹松肛；轻吐“四”音，重心下沉，身体中正，少商和商阳穴相捏互压，尽量把气呼出。

名称内涵 商商相接

商商相接，一个是指手太阴肺经之井穴少商，位于拇指桡侧去指甲角 0.1 寸许。主治喉痹、咳嗽、气喘、心下满，中风晕迷、癫狂，中暑，热病。另一个是指手阳明大肠经之井穴商阳，位于食指桡侧，去指甲角 0.1 寸许。主治咽喉肿痛、下齿痛、耳聋、耳鸣、青盲、中风晕迷、喘咳等。

“商商相接”可促使手太阴肺经与手阳明大肠经表里相合、阴阳相接，又由于肺主气，朝百脉，故该势有助于气血周流全身。加之练习者随着呼气，轻吐“四”音，故尚可消除胸膈烦闷上焦痰火。