

图说

二十四节气 导引养生法

张明亮
著



24个演示视频教会您24节气养生功法

在习练中学会聆听自然和身体的声音
随时随地用导引调理好自己的身体

图说

二十四节气 导引养生法



张明亮 著

协助整理

代金刚 李云宁 王颖辉

绘图摄影

田文彬 张国



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说二十四节气导引养生法 / 张明亮著. — 北京 :
人民卫生出版社, 2018

ISBN 978-7-117-26955-1

I. ①图… II. ①张… III. ①养生 (中医) — 图解
IV. ①R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 130809 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

图说二十四节气导引养生法

著 者: 张明亮

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 6

字 数: 84 千字

版 次: 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-26955-1

定 价: 39.80 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

扫描二维码观看书中视频流程

第 1 步

扫描下方二维码下载“约健康”APP



第 2 步

注册登录“约健康”



第 3 步

点击扫一扫



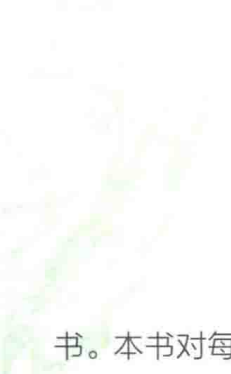
第 4 步

扫描每篇篇首二维码，观看视频

前言

2014年4月由人民卫生出版社出版的《二十四节气导引养生法——中医的时间智慧》一书，受到了业界及广大读者的一致好评，并于2015年12月入选了由原国家新闻出版广电总局评定的“首届向全国推荐中华优秀传统文化普及图书”。随着2016年11月30日“二十四节气——中国人通过观察太阳周年运动而形成的时间知识体系及其实践”正式被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表名录，二十四节气及相关知识与内容——这一古老的优秀传统文化受到了世人的瞩目，并焕发出了更加绚丽的光彩。

为了更好地传承中国传统文化，传播古老的中医、导引、养生智慧，进一步推广、普及二十四节气导引养生法，人民卫生出版社于2017年6月将《二十四节气导引养生法——中医的时间智慧》一书升级为大开本、大字体、彩图视频版之后，又与我们共同策划了《图说二十四节气导引养生法》，也就是现在您所看到的这本



书。本书对每一个节气导引养生法都做了“一句话”的高度概括，并从导引图解、医理功用、节气养生三个方面对每一式导引都做了详尽的介绍，是对之前《二十四节气导引养生法——中医的时间智慧》一书的再次萃取与凝炼，因此成书更为小巧轻便，目的是希望更多人，尤其是平时工作繁忙、读书时间较少的人进行阅读和习练。本书采用了富媒体增值的方式，读者扫描书中二维码即可观看视频，便于随时随地利益身心、增进健康。

本书编写过程中，代金刚、李云宁、王颖辉三位中医学博士对本书的文字整理及校对做了大量的工作，张国凡、田文彬担任摄影，尤其是田文彬还为本书专门绘制了多幅生动的插画，在此对于他们的辛勤劳动表示衷心的感谢！

张明亮 谨识

2018年5月于山西太原



请扫描二维码，
观看演示视频
第一式
立春叠掌按髀式

立春叠掌按髀式



目 录

第一式 立春叠掌按脾式 -001

阳气生发，迎接新一岁

第二式 雨水昂头望月式 -009

东风化雨，舒展筋骨从头开始

第三式 惊蛰握固炼气式 -017

益气养肺，又可调肝

第四式 春分排山推掌式 -023

左右平衡，调阴阳

第五式 清明开弓射箭式 -031

一张一弛，屈伸之间有奥义

第六式 谷雨托掌须弥式 -039

雨润百谷，犹如甘露洒须弥

第七式 立夏足运太极式 -045

滋阴潜阳，手足并练水火交融

第八式 小满单臂托举式 -053

小得盈满，举臂撑圆布气全身

第九式 芒种掌托天门式 -061

功成大满，气充周身

第十式 夏至手足争力式 -069

阳极阴生，取坎填离心肾交

第十一式 小暑翘足舒筋式 -075

健脾养心，除暑清热

第十二式 大暑踞地虎视式 -083

摇头摆尾，无惧三伏

第十三式 立秋缩身拱背式 -091
导引吐纳，强脊益肺塑身形

第十四式 处暑反捶背脊式 -099
抚琴招凤，静听无弦曲

第十五式 白露正身旋脊式 -107
外升内降，气凝为露

第十六式 秋分掩耳侧倾式 -115
肝肺并练，龙降虎伏

第十七式 寒露托掌观天式 -123
甘露灌顶，玉液还丹润心身

第十八式 霜降两手攀足式 -129
寒凝露降，气敛丹凝

第十九式 立冬挽肘侧推式 -135

暗运心阳，散寒气

第二十式 小雪蛇行蠕动式 -143

节节贯通，臂通六脉行气血

第二十一式 大雪活步通臂式 -151

上下相随，心肾并练温煦周身

第二十二式 冬至升嘶降嘿式 -159

一阳来复，投火入水温腰肾

第二十三式 小寒只手擎天式 -165

阴中炼阳，抵御冬寒

第二十四式 大寒单腿地支式 -173

强腰健腿，驱散严寒

第一式

立春叠掌按髀式

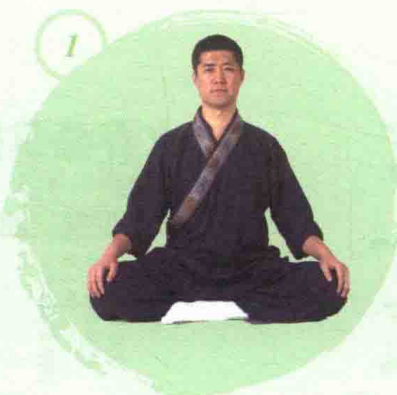
阳气生发，迎接新一岁

立春，是二十四节气中的第一个节气，也是春季的第一个节气，一般从每年的2月5日前后开始，到2月20日前后结束。立春之名的涵义即是春季的开始，虽然在这个节气中，我们还不能够真正感受到春天的到来，但气温、日照、降雨都有上升、增多的趋势。

对人体而言，春气通于肝，此时应该升发肝胆之气，以应春生、春升的自然规律，节气导引动作立春叠掌按髀式通过转头、两手下按可以起到升发阳气的作用，顺应本节气的特点。

一、导引图解

1



正身端坐，两手覆按两膝

2



中指带动两臂前伸至与肩相平，两臂平行，指尖向前、掌心相对

3



两臂内旋，转掌心向下并顺势叠掌，左下右上，指尖向前

第一式

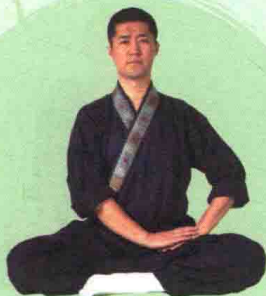
立春叠掌按髀式

4



屈肘收臂，两掌摩转并收
至左乳前，左掌指尖向
右，右掌指尖向左，掌心
向下

5



两掌垂直下按至左大腿
根部

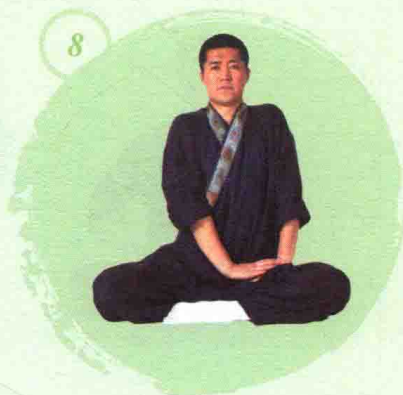
6



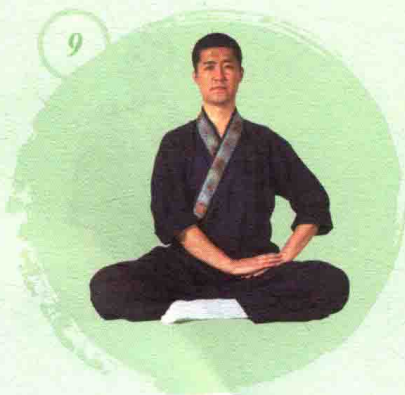
两肩上耸，同时两掌继续
下按到最大幅度



头颈右转至极限，目视
右侧



头颈转回正前，目视前方

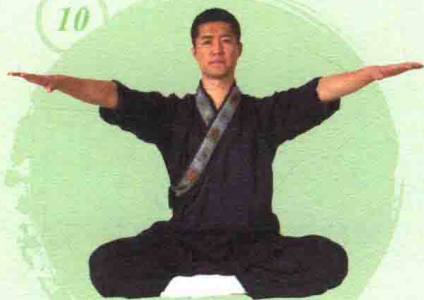


松肩松臂，全身放松

第一式

立春叠掌按髀式

10



两臂向体前左右 45° 侧伸
至与肩相平，掌心向下，
目视前方

11



沉肩、坠肘、松腕、舒
指，两臂下落、两手还原
至覆按两膝，目视前下
方，呼吸自然，全身放松

12

进行对侧练习，动作相
同，左右方向相反

13

左右各做一次为一遍，共
做三遍

二、医理功用

1. 可有效预防和治疗颈椎病、手臂酸痛等不适，放松肩、臂和背部肌肉。

2. 两臂前起时注意力放在手大指，将大指翘立则肺脉开合适度，有利于调节手太阴肺经之气。又因为肺主一身之气，故有助于全身之气的提升，顺应春季生发的特点。

3. “一切从头开始”，立春是二十四节气中第一个节气，转头有将阳气提升至头部的作用，同时进行耸肩，有利于在提升阳气的同时，防止气上升太过而出现头昏脑胀、呼吸急促等现象。

