

中国拳术与气功丛书

导引养生功

张广德 编著



- 舒心平血功
- 益气养肺功
- 和胃健脾功
- 疏筋壮骨功
- 醒脑宁神功
- 四十九式经络动功
- 导引保健功

中国美术学院出版社

功 生 养 引 导

张广德 编著

中 国 展 望 出 版 社

一九八四年·北京

内 容 提 要

导引术是祖国医学的瑰宝。本书着重介绍了“导引养生功”的七套功法，对每套功的动作、特点以及治病原则均作了详细说明。书后附有群众练功体会及病例选登。

本书文字简洁，图文并茂，方法易学，对广大群众治病强身必有裨益。

导 引 养 生 功

张广德 编著

中国展望出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

北京市朝阳区展望印刷厂印刷

北京新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32 6印张

126 千字 1984 年 5 月 北京第 1 版

1984 年 5 月 第 1 次印刷 1—70,000 册

统一书号：7271·013 定价：0.60 元

祝賀《導引養生功》出版

導引術有數千年歷史是祖
國醫學寶貴財富。它對養生
保健起着很大作用。通過本
書出版。古老的導引術將會
發揮巨大威力。更好地為人
民服務。

蔡其漢章真如謹識

序

1983年4月，武汉中医学会召开了首次按摩、导引学术经验交流会。会上北京体育学院讲师张广德同志作了“导引养生功”表演，受到与会代表的好评。武汉电台、湖北电台、湖北电视台、《长江日报》等新闻记者分别对他进行了采访。湖北省委书记沈因洛、武汉市顾问委员会顾问张林苏同志接见了。武汉市医学科学研究所、武汉钢铁公司还为他作了专题录像，并举办了“导引养生功”学习班。

“导引”一词，始见于《素问·异法方宜论》：“故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”《史记扁鹊传》谓“瓊石桥引”。古代将练功姿势形容为“天桥引身如熊经鸟伸也”。

“导”，古人写为“導”。谓“从寸道声，以寸引之也”。“引”，古人写为“𢇛”。谓“开弓也，像引弓之形。”“导引”又谓“服气法”。古有“导引之士，养形之人”之说。《黄帝内经》中有“导引行气”的记载。我国医学史上有许多著作如《诸病源候论》中，均有“导引”法的记载。

“导引”可简释为“疏导、通导、引伸、引导”。它可起行气血、通经络、调节脏腑等作用，还可保健养生。

“导引”又是我国古老的体育健身法。因此，“导引”是我们民族的瑰宝。

在体育保健方面，“导引是综合武术、拳术、体操等动功，结合呼吸吐纳静功，采取自我按摩方式，以气血为理论

指导，依经络循行为动向”的五位一体的医疗体育功夫。这种功夫就是“以意导气，形助潜能，引伸经脉，却病健身”的医疗体育功。

张广德同志，本来是一位武术工作者。十年前，患了肺癌，已到了“不治”的地步，他为了对人民做一点贡献而顽强地与癌症作斗争。他积极钻研我国的导引功，并以此功与病敌相搏，终于战胜了“死神”，恢复了健康，重返工作岗位。他为发掘我国中医事业的导引功，做出了很大的努力。张广德同志，承袭了我国传统的导引功，并根据人体的生理特点，结合病理、病情的需要创编了七套导引功法。它有理论、有经验、有实用价值，是我们民族“导引”的新发展。

癸亥季夏 袁靖序于武汉

前 言

导引养生是祖国医学宝库中的一项珍品。千百年来，一直被广泛应用于防病、治病的医疗实践。

本书所介绍的“导引养生功”，是我以人体各系统发病的病因、病理为依据，以祖国医学整体观念、辩证施治和经络学说及现代医学有关理论为指导，在继承外曾祖父家传“慢性病医疗功”的基础上，于1976年春创编而成的。八年来的临床应用、社会实践和一些医学界人士的研究证明，它对防治慢性疾病有较好的疗效，能起到治病、强身的作用。

我就是这套功法的最早受益者。从1972年起，我先后患高血压、冠心病、肝炎，1974年被一些权威医院诊断为肺癌，不久又得了血液病（白血球、血小板减少症），加之过敏性体质，不能用药，生命危在旦夕。在这种情况下，我开始研究导引养生学，并以自己为试点，不断总结经验，经过八年的练功治疗终于恢复了健康，并于1982年4月重返工作岗位。

近几年来，全国练习“导引养生功”的人越来越多，一些医院、疗养院还专门开设了“导引养生功”门诊部。1983年4月，我在中华全国中医学会武汉分会举办的首次按摩导引学术会上，作了全套功法的表演，得到了有关领导和来自16省、市专家的鼓励。同年9月我代表北京体育学院参加了在北京举行的中国、日本、西德三国体育院校学术交流会，在会上报告了“舒心平血功”一文，获科研成果一等奖。

日本、美国、澳大利亚、希腊等国多次派人来学习。“导引养生功”已引起医疗、体育界的重视，成为广大病患者的康复之友。

为了便于大家学习，现将其七套功法汇编成册。在编写过程中，得到了唐山市总工会、北京体育学院、北京市温泉结核病医院及唐山工人医院等单位及有关同志的大力支持和帮助；武汉市中医医院副院长、中华全国中医学会理事、武汉中医学会理事长章真如同志特为本书题字，武汉市中医医院按摩主治医师袁靖同志为本书作序，在此一并表示感谢。由于本人水平所限，书中可能存在不少缺点和错误，恳切地希望广大读者批评指正。

张广德

1983年9月

目 录

第一章 导引沿革浅说	(1)
第二章 导引养生功的四忌八要	(13)
第一节 四忌.....	(13)
第二节 八要.....	(15)
第三章 舒心平血功	(22)
第一节 舒心平血功功法.....	(22)
第二节 舒心平血功的治病原则.....	(37)
第三节 舒心平血功的特点和技术要求.....	(42)
第四章 益气养肺功	(49)
第一节 益气养肺功功法.....	(49)
第二节 益气养肺功的治病原则.....	(62)
第三节 益气养肺功的特点和技术要求.....	(69)
第五章 和胃健脾功	(71)
第一节 和胃健脾功功法.....	(71)
第二节 和胃健脾功的治病原则.....	(81)
第三节 和胃健脾功的特点和技术要求.....	(83)
第六章 疏筋壮骨功	(84)
第一节 疏筋壮骨功功法.....	(84)
第二节 疏筋壮骨功的治病原则.....	(99)
第三节 疏筋壮骨功的特点和技术要求.....	(100)
第七章 醒脑宁神功	(102)
第一节 醒脑宁神功功法.....	(102)

第二节	醒脑宁神功的治病原则·····	(108)
第三节	醒脑宁神功的特点和技术要求·····	(109)
第八章	四十九式经络动功·····	(111)
第一节	四十九式经络动功功法·····	(111)
第二节	四十九式经络动功的治病原则·····	(149)
第三节	四十九式经络动功的特点 和技术要求·····	(150)
第九章	导引保健功·····	(152)
第一节	导引保健功功法·····	(152)
第二节	导引保健功的治病原则·····	(165)
第三节	导引保健功的特点和技术要求·····	(167)
附录一	群众练功体会选编·····	(167)
附录二	病例选登·····	(179)

第一章 导引沿革浅说

我国古代的“导引”，历史悠久，源远流长，是中华民族医学、保健学以及长寿学的重要组成部分，是我国劳动人民同大自然和自身疾病作斗争的产物，是祖国文化遗产中的瑰宝。

秦 以 前

传说早在我国原始社会就有了导引的萌芽。据《吕氏春秋·古乐》载：“昔陶唐氏之始，阴多滯伏而湛积，水道雍塞，不行其原，民气郁阏而滯著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”这种“作舞”大概是导引动功中的一种形式。由此可以看出，在相当于尧时代的氏族公社末期，已有了导引的雏形。

“导引”一词，最早见于《庄子·刻意》：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”据《庄子·刻意》李颐注，导引就是“导气令和”、“引体令柔”。可以说是呼吸运动和躯体运动相结合的一种体疗形式。而具体应用导引来治病的是记载在我国最古老的医书《黄帝内经》。如《素问·异法方宜论第十二》说：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷，故导引按跷亦从中央出也。”《素问·血气形志篇第

二十四》，“岐伯曰：形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”意思是说，形志屡受惊恐的人，经脉不能通畅，病生于麻木不仁，治疗时应用药酒及按摩。《素问·奇病论第四十七》认为，导引可以治疗血气“息积”。张注云：“此肺积之为病也。肺主气而司呼吸定息，故肺之积曰息奔，在本经曰息积。”

由此看出，《黄帝内经》更明确地把“导引”作为与按摩、灸、熨、针、药等并列的一种医疗方法。

关于导引中的静功，最早见于出土文物《行气玉佩铭》，它是一个十二面体的小玉柱，大约是公元前380年的作品。上面刻有四十五个字：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。”郭沫若同志解释为：“吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到绝顶。这样天机便朝上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死。”这种导引法显然是一种有规律地调整深呼吸法，属静功的一种。

综上所述，可以看出，先秦“导引”已是具备一定理论和技术方法的运动，其分枝有以呼吸和肢体配合的动功和以呼吸为主的静功等。

汉 魏

到了汉代，导引有了新的发展。《汉书·艺文志》载有《黄帝杂子步引》十二卷及《黄帝岐伯按摩》十卷，这可能是先秦流传下来的“气功”专著，可惜后来亡佚了。这个时

期有关“气沉丹田”的行功要领开始出现。荀悦在《甲鉴》中说：“邻脐二寸谓之关，关者所以关藏呼吸之气，以禀受四气也，故长气者以关息……，至于以关息而气衍矣，故道者常致气于关，是谓要术。”这里所说的关，就是关元，关元，道家称为丹田。远在汉代，人们就认识到“气沉丹田”在医疗保健中的重要作用，实属不易。这一理论至今仍为导引气功家所沿用。

从1973年在长沙马王堆汉墓出土的《导引图》来看，其动作有呼吸运动和肢体运动，也有摹拟动物形态的运动和器械运动。其作用有健身和治病（如引聋）两种。不仅展现了二千一百多年前我国古代医疗体育的真实情况，而且也给古代导引在形成和发展过程中出现的“五禽戏”、“八段锦”等找到了较早的渊源关系。

值得注意的是，汉代一些著名医学家对导引做了进一步的总结和推广，如名医张仲景在《金匱要略》中提出：“四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”东汉末年我国杰出的医学家华佗所创编的《五禽戏》，也是用导引防病、治病以求延年益寿的典例。据《三国志·华佗传》载，华佗曾对他的弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名曰五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。”华佗不仅创编了一套治病强身的《五禽戏》，而且发展了导引理论，为后代防病、治病作出了贡

献。

两晋南北朝

两晋南北朝时期，在养生方面掀起了“服食”之风。嵇康在《养生论》中说：“流泉甘醴，琼蘂玉英，金丹石菌，紫芝黄精，皆众灵含精，独发奇生。”若食之，可以“澡雪五脏，疏彻开朗，吮之者体轻。又练骸易气，染骨柔筋，涤垢泽秽，志凌青云”。这些玄虚邪说，对导引发展不利。但是，这个时期有些导引养生的论述还是有一定价值的。

东晋著名医药学家葛洪，著有《抱朴子》，其中内篇二十篇，外篇五十篇。《抱朴子·内篇·杂应篇》载：“或问耳聪之道。抱朴子曰：能龙导虎引、熊经龟咽、燕飞蛇屈鸟伸、俛天仰地，赤黄之景，去洞房，猿据兔惊，至一千二百，则聪不损。”《抱朴子·微旨》篇说：“夫导引不在于立名、象物、粉绘、表形、显图，但无名状也，或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟蹰，或徐步，或吟，或息，皆导引也。……凡人导引，骨节有声，如不行则声大，声小则筋缓气通也。夫导引疗未患之患，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三宫血凝，实养生之大律，祛病之玄术矣。”该书还载有一些养生法，如叩齿、漱口、摩目、按耳等。其中一些论述，已被现代医学证实是正确的。

南北朝时期，出现了以意运气攻病处的功法：“凡行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣”（见《养性延命录》）。

总之，两晋南北朝时期的导引，注重人体内部积极因素，强调动静功结合，并提倡不必拘于形式，要重实效。这

是“导引”在汉代应用于防治疾病和健身基础上的进一步发展，给后人留下了珍贵的资料。

隋 唐

随着生产力的发展，科学分工也日益分明。隋唐是我国导引按摩发展的鼎盛时期。隋统治机构设有太医署，下设按摩博士二人（见隋书《百官志》）。这说明，按摩疗法在隋朝不但受群众欢迎，也得到了统治阶级的重视。

唐统治机构中，也有类似的制度。唐《六典》中有“按摩博士一人，按摩师四人，按摩工五十六人，按摩生十五人”的医事记载。同书还记有“按摩博士令按摩师掌教按摩法。”可见，唐代在按摩医学中除了有“博士”官职外，还形成了由按摩师掌教按摩法的教育制度和按摩生十五人的按摩专科学校。另外，据《旧唐书·职官志》说：“按摩博士掌按摩生消息导引之法。……按摩师四人，从九品，下掌导引之法以除疾、损折者正之。”由于这一时期导引在官方医学中占有相当的地位，所以，导引在医学方面的发展和影响远超历代。

在隋朝太医博士巢元方主编的《诸病源候论》中，广泛采用了前人导引养生和导引治病的经验与方法，论述了一千七百二十七种病候，并大多附有养生方导引法。后由清人廖平、曹炳章的辑录和增补，命名为《巢氏宣导法》，其中有关导引治病的具体方法有三百七十多条，同时对各种疾病所应用的导引法均作了说明，如《虚劳膝冷候》说：“舒两足坐，散气向涌泉，可三通，气彻到，始收。”又说：“立，两手搦腰遍，使身正，放纵气下，使得所。……令脏腑气

向涌泉通彻。”又如《腹痛候》说：“正偃卧，口鼻闭气。腹痛，以意推之，想气往至痛上，俱热，而愈。”

又《道藏》辑录有唐代胡愔撰《黄庭内景·五藏六府图》。该书虽不见图形，然文字说明则是根据病理、时令季节和药物治疗相结合进行的。说明这个时期导引和药物治疗已进一步结合起来了。《黄庭内景·五藏六府图》中的导引法有肺、心、脾、肾、胆等多种导引法。据心藏（脏）图中说：治心呼吸用“呵”，药物宜服五参丸，季节禁忌中说：四月勿食大蒜，五月勿食韭，其导引法如下：

“可正坐，以两手作拳，用力互相筑各六度，又可正坐，以一手按腕上，一手向下拓空，如重石。又以两手相叉，以脚踏手中各五六度，能去心胸间风邪诸疾，关气为之毕，良久，闭目三咽，三叩齿而止”等。

我国古代伟大的医学家孙思邈，寿过百岁，有丰富的长寿养生经验。这些经验集中地记录在他的巨著《千金方》中。如《孙真人卫生歌》的开头有这样几句：“世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒少，心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。”这段话的意思是，加强自身修养，使心胸宽广，光明磊落，情绪安定，是为卫生之道。孙氏养生思想，注重防患于未然，预防疾病，强调饮食起居等有规律的生活卫生习惯。他的逐月养生法就是一例，据《孙真人摄生论》载：

正月：肾气受病，……宜减咸酸增辛味……早起夜卧，以暖形神。

二月：仲春气正，宜节酒，保全真性。

三月：宜减甘增辛，补精益气，慎避西风。

四月：宜增酸减苦，宜避西北二边风。宜沐浴披发。

五月：卧起俱早，宜沐浴。

六月：勿用冷水浸手足，……宜戒斋沐浴。

七月：宜安宁性情，增咸减辛。

八月：宜披白发，忌远行。

九月：宜戒斋沐浴。

十月：忌远行。

十一月：慎避邪贼之风。

十二月：勿冒霜露，勿减精液及汗。

这十二个月的养生方法，有一定的科学性，但完全按月份进行未免过于死板。

孙思邈的养生经验中最精彩的内容要算运动锻炼了。他十分推崇古代的导引和按摩，并在《千金方》和《摄养枕中方》中用大量文字，论述了导引养生的理论和方法。如：

“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法”（见《千金方》）。“行气可以治百病，可以去瘟疫，……其大要者胎息而已”（见《枕中方·行气章》）。更可贵的是，孙思邈还指出了锻炼身体要有恒心，要坚持不懈。他说：“行气之道……一日勿住。”

总之，隋唐时期的导引，虽然仍存在着一定的宗教迷信色彩，但由于统治阶级的重视（当然出自为他们服务的目的），在一定意义上促使了导引的快速发展，增强了导引养生学的科学性。

宋 元

汇集辑录散见于各种书籍的导引，是宋元时期的特点。宋代张君房的《云笈七签》就是这样一部书。该书中汇集的