

张广德 导引养生学堂

全民健身推广项目

疏筋壮骨功

SHUJINZHUANGGUGONG

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

疏筋壮骨功

第一套 / 第二套

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。

疏筋壮骨功（第一、二套）简单易学，疗效全面，助您身心健康，尽享天年。

疏筋壮骨功（第一、二套）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 （VCD 单碟）
服务热线 （010）62989571 62989572

ISBN 7-88722-108-0

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。



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、疏筋壮骨功简介/1

二、疏筋壮骨功的特点/1

三、疏筋壮骨功

(第一套) 功法/4

功前准备/4

第一式 颈项争力/5

第二式 脑后推碑/9

第三式 犀牛望月/12

第四式 躬身掸靴/14

第五式 仙鹤揉膝/17

第六式 双龙戏水/19

第七式 凤凰旋窝/25

第八式 金鸡报晓/28

四、疏筋壮骨功

(第二套) 功法/31

功前准备/31

第一式 步步登高/33

第二式 行者蹲坐/35

第三式 蜘蛛垂帘/38

第四式 上宣下畅/40

第五式 灵猫戏尾/43

第六式 丹凤朝阳/46

第七式 蟾宫折桂/50

第八式 朱衣点头/53

收 势/56

一、疏筋壮骨功简介

“疏筋壮骨功”是一套提高骨骼、肌肉系统机能和预防治疗颈、肩、腰、腿痛，筋力衰弱，不能屈伸，肌肉失养，逐渐消瘦，腰背酸楚，骨弱无力等运动系统疾病的经络导引动功。近几年来，用“疏筋壮骨功”为治疗手段，对208例患有不同程度颈、肩、腰、腿痛的病人，做了疗效观察，证明有明显效果。

二、疏筋壮骨功的特点

1. 动作舒松 幅度宜大

在练习“疏筋壮骨功”时，要求每个动作，包括每个动作的每一拍，都应舒展大方，不僵不拘，使参加该动作的关节活动范围尽可能的增大，肌肉尽可能的舒展，以求松解粘连，滑利关节之效。

2. 松紧结合 缓慢用力

“松”就是指全身各部高度放松，“紧”就是指练习“疏筋壮骨功”时适当用力，而且要求缓慢进行。“松紧结合”是“疏筋壮骨功”的显著特点之一，但它与“舒心平血功”等其它几套功的“松紧结合”截然不同。“舒心平血功”要求“松紧结合、松贯始

小
知
识

凡一日饮食之毒，积于齿缝，当于每晚刷洗，则污垢尽去，
齿自不坏。

——《寿世保元》

末”，“松”是根本、“紧”是一瞬。“疏筋壮骨功”则要求松紧结合，“紧”寓其中，松紧各半。它有助于解除肌肉软组织的粘连，滑利关节，减少疼痛；有助于锻炼身体的薄弱环节，增强体质，减少急性损伤；有助于畅通和平衡足少阴肾经，足太阴脾经及足阳明胃经等，从而防治腰背酸楚，骨弱无力，肌肉消瘦，筋骨衰弱等病症。

3. 意随形变 意绵形坚

练习“疏筋壮骨功”要求动作（形）有力，意念绵绵，姿势不同，守穴各异。如：“第一式“颈项争力”意守大椎穴（属督脉穴第七颈椎棘突下）；第二式“脑后推碑”意守肩井穴（属足少阳胆经穴，在大椎与肩峰连线中点，天宗之前，肩部最高点）；第三式“犀牛望月”、第四式“躬身掸靴”意守命门（位于第二腰椎棘突下）；第五式“仙鹤揉膝”意守鹤顶（属奇穴，在髌骨上缘正中凹陷处）第六式“双龙戏水”意守涌泉（属足少阴肾经穴，在足底心，当屈足卷趾时呈现凹陷处）；第七式“凤凰旋窝”，第八式“金鸡报晓”意守丹田（脐下1.5寸，气海穴附近）。

这是因为做不同的动作，有不同的疗效，意守不同的穴位，有不同的作用。如：“颈项争力”这个动作，主要是防治颈项部疾病的，故意守大椎穴；“脑后推碑”这个动作，主要是防治肩、肘、腕等臂部疾病的，故意守肩井穴。

小知识

谷气胜元气，其人肥而不寿；元气胜谷气，其人瘦而寿。养性之术，常使谷气少，则病不至矣。——《物理论》

当少饮食，饮食多则气逆、百脉闭，百脉闭则气不行，气不行则生病。——《养性延命录》

元气胜病为易治；病胜元气为难治。——《温疫论》

4. 着重转体 尤重躬身

大幅度的转体和躬身，是“疏筋壮骨功”的突出特点。如：“脑后推碑”，“犀牛望月”，“双龙戏水”，“凤凰旋窝”都属于转体动作。一般说来，转体越充分，疗效就越好。“躬身掸靴”属于躬身性动作，一般说来，躬身越充分，作用就越大。全套功法八个姿势中，有五个姿势强调转体和躬身，可见转体和躬身之重要。

“着重转体，尤重躬身”的特点，除了能有效地分解粘连的软组织，增强身体中薄弱环节的力量，舒松僵硬的关节、肌肉外，从中医的角度来看，还有助于畅通督脉和足少阴肾经，足厥阴肝经，从而起到固肾健腰，舒肝养筋，健脾营肌的作用。

5. 强调蹲起 更重膝旋

膝关节的蹲起和旋转，是“疏筋壮骨功”的主要部分，也是防治胯、膝、踝损伤的重要功段。经常做此练习，可以加强对足三阴经原穴的刺激，开启内气正常运行，取得防治胯痛、膝痛、踝肿的疗效。

小知识

肾精人之宝，不可轻放跑，惜精即惜命，精固人难老。

——《养生寿老集》

志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。

——《黄帝内经》

胃中干而欲饮，饮必喜冷而能多；膀胱蓄水而欲饮，饮必吐水而不多。

——《重订通俗伤寒论》

三、疏筋壮骨功（第一套）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。

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。

小知识

北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝。肾主耳。

——《阴阳应象大论》

第一式 颈项争力

两脚并立，身体中正，两手插腰，大拇指在后，拇指腹按在肾俞穴上（属足太阳膀胱经穴，位于第二腰椎棘突下，左右旁开1.5寸）其余四指按压于腹侧；眼平视前方。



脖子之前为颈；后面为项。它们共同支撑着头部，在关节的协同下，能使头部左右旋转。

争力，是指左右旋转头部时，颈项部的肌肉、韧带、皮肤等部位相对用力，使位于第七颈椎棘突下之大椎穴和旁开大椎穴0.5寸的定喘穴产生良性刺激。从而宣肺平喘、益气通阳，并使颈项部的肌肉放松，气血周流，大脑供氧充足。



第一个八拍：

1.随着吸气，提肛调裆；两脚不动，头向左转至最大限度后，下颏再向左侧探伸；同时，两手放松；眼看左侧。

2.随着呼气，松腹松肛；两脚不动，将头向右转正，两拇指腹同时按点肾俞穴，还原成预备势；眼平视前方。

3~4同1~2，唯头向右转做动作。



5.（吸气或自然呼吸）提肛调裆；将头慢慢低垂至最大限度，下颏触及胸骨后，再往下探伸；同时，两手放松；眼看大地。

小知识

明情发于中而行于外，则知喜怒哀乐宁不伤人？故不扰者神不疲，神不疲则气不乱，气不乱则身泰寿延矣。 ——《保生要录》

6.（呼气或自然呼吸）松腹松肛；将头慢慢抬起，两拇指腹同时按点肾俞穴，还原成预备势。



7.随着吸气，提肛调裆；将头缓缓向后仰至最大限度后，下颏再向上伸拉；同时，两手放松；仰面观天。

8.随着呼气，松腹松肛；头缓缓复正，两拇指腹同时按点肾俞穴，还原成预备势。



小知识

南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾。心主舌。

——《黄帝内经·阴阳应象大论》

第二个八拍与第一个八拍动作相同。

第三个八拍从头低垂起，做顺时针方向（头先向右）绕环，每四拍绕转一周，绕转时好象有绳子向外牵拉头顶百会穴（属督脉穴，在头正中线与两耳尖连线交叉点）一般。

第四个八拍同第三个八拍，唯头部做逆时针方向绕环。



练功次数：①共做四个8拍，第四个8拍的第8拍，两手握拳抱于腰侧，拳心向上，中冲点劳宫。②可做两个8拍。其做法是：第一个8拍同前；第二个8拍之前4拍，由右向左旋转一周；后4拍，由左向右旋转一周。

要点提示：

1. 转头、低头、仰头和绕转头部时，上体要正直，做到转头不转体。
2. 整个动作颈部要放松，两肩要下沉，五趾抓地。
3. 意守大椎穴。
4. 如果呼气按点肾俞与动作不好配合时，可两手拇指腹一直点按肾俞不动。
5. 头部绕转两周后，要将头竖直，再从头部低垂开始向相反方向绕转头部两周。

小知识

视过损明，语过损气，思过损神，欲过损精，谓之四损。

——《万氏家传养生四要》