

张广德 导引养生学堂

全民健身推广项目

益气养肺功

Y I Q I Y A N G F E I G O N G

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

益气养肺功

(第一套)

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。

益气养肺功简单易学，疗效全面，助您身心健康，尽享天年。

益气养肺功（第一套） 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 1.75 (VCD 单碟)
服务热线 (010) 62989571 62989572

ISBN 7-88722-116-1

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，河北省唐山市人，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：《自津调节养生术》、《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、益气养肺功简介/1
- 二、益气养肺功的特点/2
- 三、益气养肺功功法/5

功前准备/5

第一式 干浴迎香/7

第二式 单臂擎天/10

第三式 回头望月/13

第四式 轻舟平渡/16

第五式 拙童洗衣/19

第六式 旋转天柱/23

第七式 手挥琵琶/27

第八式 鸿雁飞空/30

收 势/34

附录：十二经络穴位图/35

一、益气养肺功简介

“益气养肺功”是提高呼吸系统机能和防治伤风感冒、急慢性气管炎、肺气肿等呼吸系统疾病的经络导引动功。根据对50~65岁的中老年人（男39人、女15人）练功前后的测试观察，效果较好，现将“益气养肺功”测试结果介绍如下：

1.练功3个月后，肺纹理粗乱和光度模糊者变为正常，部分人的膈肌动度有了改善。

2.练功3个月后，安静时的前臂血流显著加快。

3.一次练功后商阳穴皮肤温度变化比练功前显著升高。

4.练功3个月后，安静时甲皱微循环的管袢清晰度、血流速度及血色均比3个月前有显著提高。

5.练功3个月后红血球压积、血浆粘度、纤维蛋白元含量均比3个月前显著下降，表明练功促进了机体内环境的相对稳定，起到了活血化淤的医疗作用。

6.练功3个月后氧分压、含氧量均比3个月前显著提高，表明练功后呼吸和循环系统机能显著改善；pH值、碱储备、剩余碱在正常范围内显著上升，表明通过练功人体中和酸的能力有了增强，工作耐受力提高。

7.练功3个月后，连续3次肺活量的每一次均比3个月前有显著提高，表明肺功能显著改善。对伤风感冒、慢性气管炎的防治效果显著。

小知识

子曰：“三人行，必有我师，择其善者而从之，其不善者而改之。”

——《论语·述而第七》

8.练功3个月后男、女IgA、IgM、IgE上升的差均值都比3个月前有显著性意义。

9.与北京地区人体四类免疫球蛋白正常值相比较，无论是练功前还是练功3个月后，无论是男性还是女性，IgG等四类免疫球蛋白的上升值，均属于正常值内的上升。表明受试者对外来细菌、病毒等有害物质的侵袭具有较强的抵抗力。

二、益气养肺功的特点

1. 意守商阳 绵绵若存

练习“益气养肺功”主要要求意守商阳。商阳穴属于手阳明大肠经脉穴位，所出为井，位于食指桡侧距指甲角约0.1寸处。意守时要求注意火候适度，意守强度过小，杂念往往会随时滋生，不利于全神练功，疗效也会受到影响；意守强度偏大，虽然杂念可以减少，但有可能产生紧张不适之感或者出现偏差，所以习练者的意守一定要“绵绵若存，似守非守”。随着功夫的提高，大脑排除杂念的能力增强，即使置身于繁华都市，车马喧闹的环境之中练功，也会视而不见，听而不闻。但这种功夫是自然形成的，不是一味追求而来的。

2. 腹式长息 轻吸重呼

一吸一呼为息。练习“益气养肺功”时，要求腹式长息。因为这种呼吸导引方式可使膈肌的收缩和舒张的范围增大，促进消化液

小
知
识

子曰：“中庸之为德也，其至矣乎！民鲜久矣。”孔子说：“中庸作为一种道德，可算是顶高的啊！但人们缺少此德已经很久了。”

——《论语·中庸》

的分泌，提高消化系统之功能；可以使横膈肌得到锻炼，从而使其力量增强，同时，腹式呼吸是用力最省、功效最高的呼吸方式，呼吸系统疾病患者练习时应随时注意，养成习惯。

练习“益气养肺功”，还要求轻吸重呼。所谓“轻吸”，就是在可能的情况下，吸气要做到细匀深长，不能过猛、过快，否则会給肺脏增加负担。所谓“重呼”，就是在可能的情况下，呼气要做到宽、迅、多、深，不能过缓、过细，这样有助于肺泡内的浊气排出。

3. 循经作势 旋臂转颈

功法中的姿势，千变万化，多种多样。为了畅通手太阴肺经脉和手阳明大肠经脉，故在“益气养肺功”中特别强调两臂旋转缠绕，即所谓“动从旋中始，作自绕中停”，而且在放松和可能的情况下旋转幅度越大越好。

根据经络的阴阳关系，手太阴肺经脉与手阳明大肠经脉相表里，而手阳明大肠经脉与诸阳经脉相会于第七颈椎棘突下的大椎穴，刺激大椎穴有助于退热止疟，防治感冒、发热、疟疾；可以宣肺平喘，防治咳嗽、哮喘、气管炎；有助于益气通阳，预防感冒、一般虚弱、白血球减少，脑发育不全；尚可以宁神豁痰，防治癫痫病、精神病等。故“益气养肺功”除了强调两臂大幅度的旋转缠绕外，还强调头颈的左旋右转。

4. 循经取穴 以指代针

益气养肺功，主要循手太阴肺经脉和手阳明大肠经脉选取穴位，以指代针，自我按摩。如：“干浴迎香”、“轻舟平渡”、“拙

小
知
识

大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾，气者动精，
则生害矣。

——《吕氏春秋》

童洗衣”等就是典型动作。

“循经取穴，以指代针”的关键是找准穴位，按摩之强度因人而异，一般来说，瘦人宜轻，胖人宜重，病轻者宜轻，病重者宜重。

5. 指趾并重 腰背兼修

练习“益气养肺功”时，肘、腕、指、膝、踝、趾等小肌肉群和小关节的活动较多，如：伸肘、屈肘、绕肘、切腕、抖腕、坐腕、提腕、舒指、卷指、握指以及膝、踝关节的屈与伸、脚趾的跷与绷、脚跟的提起与五趾抓地等，统称为“指趾并重”，它有助于畅通手三阴、手三阳与足三阴、足三阳等经脉。尤其对手太阴肺经和足少阴肾经脉作用较大。

“益气养肺功”，还强调腰背的旋转和屈伸，如：“拙童洗衣”、“干浴迎香”、“旋转天柱”等。这些动作有助于畅通督脉，而督脉贯脊属肾，中医认为，“肺主气，肾为气之根”，故腰背兼修的特点既可以滋肾、固肾，又可以益肺补气。

总之，“益气养肺功”的动作特点（不包括意念和呼吸特点），可用下面四句诗概括：

手眼身步万勿分，拔顶垂肩方显神，
强调转头并转体，节奏徐缓似行云。

何谓原气？

小知识

原气发源于肾（包括命门），藏于丹田（下气海）包括元阴和元阳，禀受于先天（赖后天滋养而不断滋生）是先天之精所化。故名原气。它借三焦之道通达周身，推动五脏六腑等一切器官组织的活动，为人生生化动力的源泉。

三、益气养肺功功法

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。

何谓营气？

小知识

《灵枢·营气篇》云：“营气之道，内谷为宝，谷入于胃，乃传之肺，流溢于中（是指营养五脏六腑），布散于外（是指润泽筋骨皮毛），精专者行于经隧，常营无已，终而复始。”意思是说，营气是应运于脉中的经气，生于水谷，源于脾胃，出于中焦，具有化生血液，营养周身的功能。



要点提示：

1. 两手叠于丹田，男、女均左手在里；两眼轻闭或平视前方。
2. 当练功口诀默念完毕时，将两手垂于体侧。

何谓六十甲子？

小知识 由于天干往复循环六次，地支往复循环五次，故而构成六十年的周期循环，称为六十甲子。正如《素问·天元纪大论》曰：“天以六为节，地以五为制。周天气者，六期为一备；终地纪者，五岁为一周。……五六相合，而七百二十气为一纪，凡三十岁；千四百四十气，凡六十岁，而为一周。不及太过，斯皆见矣。”

第一式 干浴迎香

并步站立，两臂屈肘前摆（先直后屈），两手拇指微屈，其余四指轻握，中冲轻点劳宫，用拇指背压在迎香穴上。



干浴：不用水洗澡，即指按摩和自我按摩。

迎香：属手阳明大肠经之止点穴。在鼻翼外缘中点平齐的鼻唇沟里。

主治：不闻香臭、鼻纽、鼻渊、口眼歪斜、面瘫、鼻息肉、面浮肿等。

干浴迎香，泛指迎接和接受来自阳光、空气、花草、树木、水份、喷泉等诸多方面对身体有益的物质。如：被人们称为“健康的卫士”和“空气维生素”的阴离子，就是其中的一种。环境的不同，阴离子存在的数目也不等。据有关专家统计，城市室内每立方厘米空气中，有阴离子 40~60 个，室外约 100~200 个，公园约有 400~600 个，郊区田野约有 600~15000 个，海滨、瀑布、喷泉和山谷中约有 20000 个，这些阴离子，通过练功经鼻腔吸入肺泡，随着血液而带到全身各部组织细胞中去，能提高肌体免疫力，增加生命活力，对高血压、气管炎、神经衰弱等症均有良好效果。

此外，经常做“干浴迎香”，可以使鼻腔内温度升高，鼻粘膜分泌的粘液增多，减少冷空气刺激，防治咳嗽，阻挡尘埃、病毒、细菌等。



第一个8拍：

1.随着吸气，提肛调裆；两拇指背同时从迎香（属手阳明大肠经穴，在鼻翼旁0.5寸，鼻唇沟中）沿鼻唇沟向上按摩，经鼻通（奇穴，位于鼻骨下凹陷中，鼻唇沟上端）达睛明（属足太阳膀胱经穴，在目内眦之内上方凹陷处）；两眼轻闭。

2.随着呼气，松腹松肛；两拇指背沿原路向下摩运到迎香；两眼轻闭。

3、5、7同1；4、6、8同2。



第二个8拍：

1.随着吸气，提肛调裆；左拇指背按压迎香穴；同时，尽量向左转体使左鼻孔闭塞，用右鼻孔吸气；眼向左后方平视。

小知识

饮食者，热无灼灼，寒无沧沧。讲的是，饮食过冷过热对机体健康不利，饮食应温服而不过冷过烫。

——《黄帝内经》