

人人可修的千年养生绝学

# 图解

# 千年

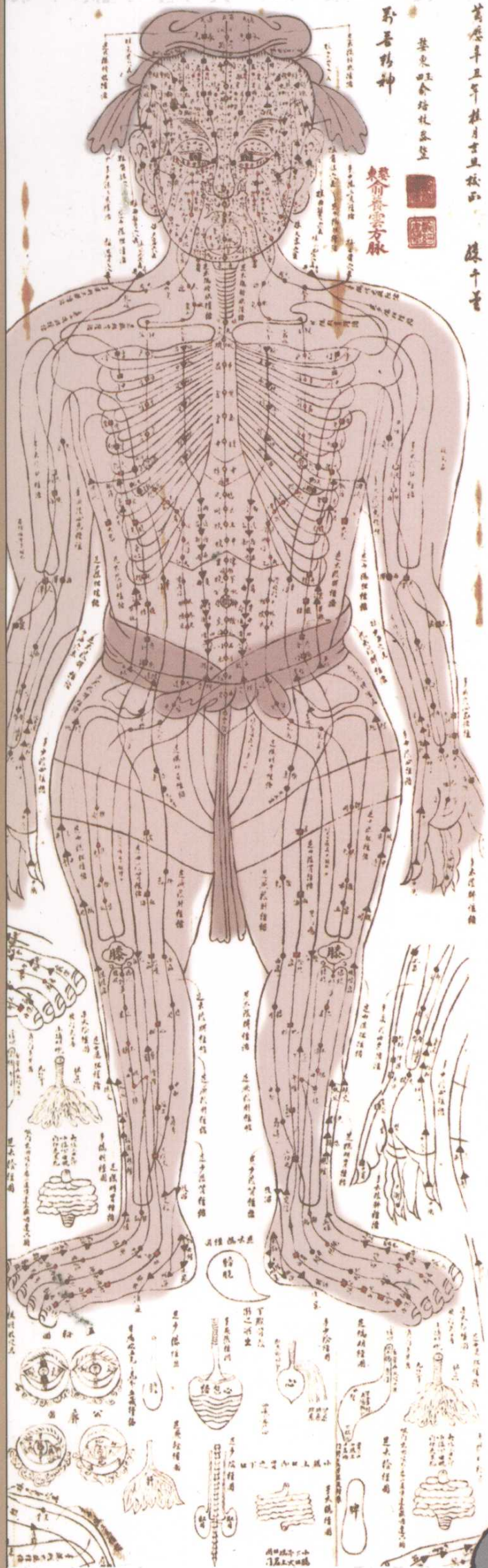
# 道

# 导引

# 术

## 人体经络使用全书

- 精心复原举世闻名的长沙马王堆『导引图』，一一分解▶▶种导引姿势。
- 调和气血，平衡阴阳，最适合中国人体质的养生密法！
- 古典神秘修仙密法，现代手法解读，小动作收获大健康！
- 300幅手绘插图，400余套流传千年的实用导引术，初学者的理想用书。



养善精神

蔡东田金培社整理

蔡东田金培社

吉布◎编著

陕西师范大学出版社



## 本书将告诉你

健康与保养是现代社会全民共同面对的重要课题，在极度消费之余，我国许多古老的健身功法在现代社会复活并被发扬光大，得到越来越多人的青睐。其中，导引术是我国传统养生法中最为典型的修炼法，已有5000多年的悠久历史，并在历代皆有发展。它是一项以肢体运动为主，辅以呼吸吐纳的养生方式，强调身、心的修养，主要用来宣导气血、引治疾病。

本书综合考虑导引术功法的本来意义与实用效益，去其繁芜、取其精要，将5000多年来中国导引养生文化在呼吸、动作及意识锻炼上的经验结晶融于一炉，为您全面展现中华导引术深厚的文化理念、千年的发展历程，并且结合传统经典与当下健身时尚，为身心俱疲的现代人，提供明确的方法与步骤。

### 封面故事

#### 经络全图

这幅神秘的清代经络穴道铜人全图，为清代人滕千里、俞培林绘制，现藏于法国国家图书馆。

它描绘了人体十二经络穴位正背面图、十二经络穴位侧面图、奇经八脉、五脏六腑开穴图等，以阴圆、阳圆分别表示阴经、阳经的穴位，并对每个穴位都作简要说明，全景式展现中国中医的重要养生理论——经络学说的精华。右侧为《陈希夷导引坐功图》的小满四月中坐功图。

图书在版编目 (CIP) 数据

图解千年导引术 / 吉布编著.

— 西安: 陕西师范大学出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5613-3512-3

I. 图... II. 吉... III. 导引—图解

IV. R247.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002099 号

图书代号: SK7N0041



项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITU®

插画 / 睿达点印书装

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和  
中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有,  
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可,

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载,  
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解千年导引术

吉布 / 编著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京朝阳新艺印刷有限公司

版次 / 2007 年 8 月第 1 版

2007 年 8 月第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 毫米 1/16 18.5 印张

字数 / 190 千字

书号 / ISBN 978-7-5613-3512-3

定价 / 68 元



如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

图解  
经典 13

600幅精美手绘插图

100张浓缩精华示意图，全新呈现

人人可修的千年养生绝学

# 图解千年导引术

## 人体经络使用全书

吉布 / 编著



陕西师范大学出版社



# 马王堆《导引图》

帛画 西汉 公元前2世纪

这幅帛画于1973年长沙马王堆3号西汉墓出土，是我国现存最早的一卷关于养生保健运动的工笔彩画。原帛画分上下四层，每层11幅小图，共绘有44个不同人物的导引图式。其中，男女各半，图旁注有术式名，部分文字已不可辨认，大致可分呼吸运动、肢体运动、器械运动、治疗功四个方面，图中男女性别、操练内容、服饰特点都混杂相间而没有严格分类，这说明此图具有资料汇编的性质，较真实反映了2000多年前，我国古人锻炼身体与疾病相斗争的情景。



## 穿衣打扮

图中人物大多着褶裤式戎装，即一种无絮的短袍，有些穿单层连衣裙或短裤短裙，也有裸露上身的；男女均绾发或带头巾，穿角形鞋或赤足。这些穿着打扮属于当时的庶民阶层，说明这些导引术式源于民间，是古人健身养生实践的宝贵结晶。

## 鹤

两足前后交错，两臂随转腰之势分举。

## 引聋

两手心按耳门数下，再突然把手松开，使耳鼓勃勃有声。

## 熊经

直立，以腰为轴，颠晃全身，两臂一伸一屈。两手在胸腹前划连环圆圈。

## 引痹痛

团身抱膝深蹲，向后翻身滚倒，借运动惯性向前还原如初。





**器械运动**

图中除了徒手操以外，还有使用棍杖、圆球状、盘形与袋形状等辅助锻炼身体的器械功。如图 30 “以杖通阴阳”，图 8 “螳螂”，图 24 “引肱积”。

**呼吸运动**

图中的呼吸法很有特色，包括闭息、吐气、呼叫，如图 14 “痛明”，图 15 “引颓”，图 24 “引膝痛”，图 26 “嘘”，图 34 “引温病”，图 39 “引痹痛”，图 40 “猿呼”。

**治疗功**

图中直接关系到疾病治疗的项目有 12 处，如引牵（图 20）、引膝痛（图 23）、引项（图 39）、引温病（图 36）等，说明导引不仅对面部、四肢、消化系统起保健作用，甚至对某些传染疾病的治疗有密切关系。



**引膝痛**

屈膝半蹲，两手抚膝，以踝关节为轴，成圆周旋转两膝。

**仰呼**

直立，两臂由下垂至前平举，含胸鼓腹吸气，两臂继续上举向后伸展，昂胸收腹呼气。

**引温病**

直立，双臂在腹前交错，徐向头顶高举，然后向两侧分手还原。

**肢体运动**

除个别蹲跪式外，其余全部为立式运动，基本包括现代广播体操的八种基本动作：上肢运动（图 27）、冲击运动（图 44）、扩胸运动（图 34）、踢腿运动（图 12）、体测运动（图 8）、体转运动（图 21）、腹背运动（图 28）、跳跃运动（图 37）。还有不少动作是模仿动物的。





## 编者序

# 永葆青春的身心和谐之道

健康与保养是现代社会全民共同面对的重要课题,在极度消费之余,我国许多古老的健身功法,如导引术、武术、气功等,在现代社会复活并被发扬光大,得到越来越多人的青睐。其中,导引术是我国传统养生法中最为典型的修炼法。它是一项以肢体运动为主,辅以呼吸吐纳的养生方式,强调身、心的修养,主要用来宣导气血、引治疾病。

我国传统的养生原则讲究闲心与劳形,即精神要悠闲,形体要运动。而导引术的修炼目的也正是为了通过适量运动来放松精神,进而达到身心和谐完美境界。在这一点上,中国的导引养生和印度瑜伽的传统锻炼方法不谋而合。同时,我国导引术以传统中医学的治病与养生原理为指导,其养生理论又与中国古代各种哲学思想融合在一起,因而形成了中华导引术内涵深厚、方法多样的养生特色。

相比之下,中华导引术简单实用、老少咸宜,更加经济有效,更加适合中国人的身体状况。其中,经典的导引术套路完全包含了现代时尚健身运动的主要项目,如深呼吸、按摩和有氧运动等;在功能上,导引术可促进身体新陈代谢,平衡阴阳,调和气血,疏通经络,强筋健骨,全面改善整个身体素质,更可提升到性灵开启的层次,使心情舒畅,心态怡然。

作为一种独具特色的养生方法,中华导引术已有5000多年的悠久历史,并在中国历代皆有发展。它源于上古的舞蹈动作,到春秋战国时期,导引术获得长足的发展,出现了熊经、鸟伸等术势。1974年,长沙马王堆三号汉墓出土西汉时期的《导引图》,记载了44种导引姿势,便是对先秦导引术的总结。隋唐以后,导引术的主要代表流派有唐代高僧鉴真所创的《鉴真吐纳术》、宋代高僧广渡始创的《广渡导引术》和清代曹廷栋创设的《老人导引法》等。

我国传统的导引健身法在其发展过程中，由形式简单的宣导舞发展为熊经鸟伸、吐故纳新的导引术，由术式众多的散式导引发展为成套的五禽戏，由名目众多、形式繁杂的成套导引发展为以简驭繁的八段锦，以至形成功理与功法结合严谨的《易筋经》和被视为古代导引发展结晶的太极拳。

本书综合考虑导引术功法的本来意义与实用效益，去其繁芜、取其精要，将5000多年来中国导引养生文化在呼吸、动作及意识锻炼上的经验结晶融于一炉，为您全面展现中华导引术深厚的文化理念、千年的发展历程，并且结合传统经典与当下健身时尚，为身心俱疲的现代人，提供明确的方法与步骤。

作为本书的编者，我们在大量吸收前人研究成果的基础上，为了让您得到更多的实用信息和全新的阅读体验，采用了现代的“图解”手法进行深入阐释，作了如下努力：

- 用一张张生动的图解和表格，分步演示40余种经典导引术的完整套路。
- 去繁就简，化导引术重点姿势为疾病对治良方，更多生活小窍门，更多实用信息。
- 精心复原举世闻名的长沙马王堆《导引图》，一一分解每种导引姿势。

但是由于编者能力水平有限，且某些资料也很难搜集齐全，我们在编写本书时，难免有一些失误，我们诚恳地希望读者提出宝贵意见，以便我们在此基础上更上一层楼，为读者带来更好的阅读享受！

编者谨识

2007年7月



# 目录

马王堆《导引图》 / 4

编者序：永葆青春的身心和谐之道 / 6

本书内容导航 / 12

十二经脉图 / 14

## 第1章 你必须了解的：导引术的核心理念

1. 概念辩说：导引术 / 18
2. 源远流长的导引术：导引术的起源及历史 / 20
3. 身体的高效化生之道：导引术的功用 / 26
4. 导引术的源流：导引术与儒、释、道、武术 / 28
5. 导引术的独特之处：导引与气功和体育的区别 / 30
6. 中国古代朴素的宇宙观：气一元论 / 32
7. 天地万物化生之理：太极阴阳五行说 / 34
8. 导引术说理的工具：《周易》和八卦学说 / 38
9. 人体内脏理论：脏象学说 / 44
10. 导引术的核心理论之一：经络学说 / 48
11. 形神双修的基础：性命学说 / 50
12. 生命活动的根本：精、气、神学说 / 52
13. 维持生命活动的基本物质：气血津液学说 / 54
14. 导引术的和谐观：天人相应学说 / 56

## 第2章 中国式养生修炼：导引术练功秘诀

1. 正确的身体姿势：调身 / 60

2. 呼吸的调准和锻炼：调息 /64
3. 意念的锻炼：调心 /66
4. 正确练功六大原则：练功要领 /68
5. 顺应自然规律强身益智：练功时间和方位的选择 /70
6. 练功要遵守的规矩和禁忌：练功注意事项 /72
7. 辟谷是否有科学依据？：导引术之辟谷现象研究 /74

## 第3章 . . . 千年历程：导引术的神秘魅力

1. 我国现存最早的养生导引图谱：长沙马王堆《导引图》 /80
2. 东汉末年的华佗导引术：五禽戏 /94
3. 六字吐气法：六字诀 /102
4. 效仿胎儿呼吸的锻炼方法：胎息法 /104
5. 道家内丹修炼法阶段一：小周天法 /106
6. 道家内丹修炼法阶段二：大周天法 /110
7. 民间盛传的祛病延年之法：八段锦 /112
8. 自我按摩和肢体运动：十六段锦 /122
9. 达摩和尚传承的导引健身法：易筋经 /128
10. 明代道士开创的大动作导引术：大调手 /134
11. 少林秘传内家功法：韦驮功 /140
12. 刚柔相济的健身妙法：太极拳 /144
13. 清朝的陈家门气功：吐纳导引功 /150
14. 佛教独门修炼术：少林内劲一指禅 /156
15. 能使肢体自发运动的功法：灵子术 /162
16. 返老还童的导引术：返还功 /166



17. 健美减肥导引术：玉蟾吸真功 /168
18. 专门治疗五脏疾病的动功功法：五脏导引法 /172
19. 理气活血、疏通经络的动功法：老子按摩法 /176
20. 按四季时令进行动功锻炼的功法：灵剑子导引法 /182
21. 按二十四节气进行锻炼的功法：陈希夷二十四气导引坐功法 /188
22. 动静相合，培育精气神的功法：逍遥子导引法 /200
23. 治万病诀：王子乔八神导引法 /204
24. 自我摩腹，祛病强身的简易功法：延年九转法 /210
25. 外静内动的站立功法：站桩功 /216
26. 仰卧于床，意念引气的导引功：彭祖谷仙卧引法 /218
27. 起床前的导引术：陶弘景导引按摩法 /220
28. 面部按摩术：摄养枕中导引法 /222
29. 祛病强身轻缓功：圣胎导引法 /224
30. 适合女子身体特点的功法：女子五禽戏 /226
31. 服气功法诀：幻真运气法 /228
32. 谁知睡里乾坤大：睡功法 /230
33. 治疗慢性疾病的功法：玄鉴导引法 /232

## 第4章 . . . 简单有效的自疗法：常见疾病的导引术对治法

1. 基本知识概述：祛病导引 /236
2. 消除自身内脏虚弱的导引法：去虚劳导引法 /238
3. 叩齿治牙痛：治牙痛导引法 /240
4. 对治感冒的导引法：去感冒导引法 /242
5. 保养血气，去除目暗不明：治疗眼病导引法 /244

6. 养肝补血去抽筋：治抽筋导引法 /246
7. 温中散寒补脾胃：治腹胀导引法 /248
8. 补肾行经去腰痛：治腰痛导引法 /250
9. 通经补血治风痹：治风湿导引法 /252
10. 疏通肩关节经络：治肩痛导引法 /254
11. 调和气血补阳气：去病冷导引法 /256
12. 宣通肺气去鼻塞：治鼻塞导引法 /258

附录一：导引养生百法图谱 /260

附录二：导引术常用体表部位名称 /290

附录三：导引术历代重要文献 /294





# 本书内容导航

## 本节主标题

本节所要探讨的主题

图解千年导引术

## 专门治疗五脏疾病的动功功法

# 五脏导引法

# 18

五脏导引法，是用一套简单的动作来去除心、肝、脾、肺、肾的风邪毒气，使人体内脏恢复健康的功法。

## 章节序号

本书每章节分别采用不同色块标识，以利于读者寻找识别。同时用醒目的序号提示该文在本章下的排列序号。

## 正文

通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

### ● 概述

五脏导引法，是专门用来治疗五脏中的某些疾病而创编的以动功为主的锻炼方法，原名“胡见素坐功法”，胡见素又名胡愔，唐代女医家，道士，道号见素子，太白山（今陕西太白县）人，撰有《黄庭内景图》、《黄庭内景五脏六腑补泻图》等，均已佚。该法最早见于《道藏·黄庭内景五脏六腑补泻图》（公元848年），后来《遵生八笺》中也有记载。

具体功法（文中的月份指农历）

1. 肺脏疾病导引法。七、八、九月适用。双腿盘坐，两手按于地上，缩身曲脊，双手上举，挺直上身，做三次，可祛除肺中风邪积劳。然后左手臂屈肘伸到背后，捶打背部，再换右手做，左右各三次。做完动作之后，恢复盘坐，闭目叩齿三次，咽津三次。此功可祛除胸中风毒。

2. 心脏疾病导引法。四、五月间适用。正坐，手握空拳，屈肘，两手上提至胸肋，左右拳交替向身体前方击出，各六次。再将一只手按在另一只手的手腕上，下面的手向上如托重石。然后两手交叉，用左右脚分别踏手五六次。闭气，然后扣齿三次，咽津三次结束。此方法能祛除心、胸间风邪等疾病。

3. 肝脏疾病导引法。此法正月、二月、三月适用。两手掌相叠，按在左肩上，缓缓向左侧转身，再将双手按在右肩上向右转身各三次。上身正直而坐，两手手指交叉，手臂向前推出伸直，手掌心向前；当手臂向后收回时，手掌心内翻向胸部，做十五次。此功可祛除肝脏的风毒积聚，使人不生病。收功方法同心脏导引法相同。

4. 脾脏疾病导引法。六月适用。正坐，伸一只脚，屈一只脚，两手尽量向前伸，扳住伸出的脚尖部，两脚交替各做十五次。再跪坐，用两手撑地，回头用力虎视，左右各做十五次。这种方法能祛除脾脏积聚风邪，增进食欲。

5. 肾脏疾病导引法。冬季三个月适用。正坐，右手掌心向上，如托巨石状，从耳旁向上举过头再收回，左右各做十五次。再将两手掌相叠，抱住膝盖，向左向右转身各十五次。再左右腿交替向前伸出，然后屈膝收回，左右腿各做二十次。这种方法能祛除腰肾膀胱之间的风邪积聚。

**图解标题**

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

**五脏导引法功法**

五脏导引法，是根据中医和气功理论针对人体的五脏，即心、肝、脾、肺、肾进行的强化保健功法，对五脏疾病的治疗，有显著疗效。本功法具有简单易学、易练、功效巨大的特点。



**五脏分类法**

脾弱之人	肝旺之人	肾虚之人	肺虚之人	心神脆弱之人
脾(胃)运化受纳功能低下,挑食。体态清瘦,易于疲倦,不耐劳。易患肠胃病。	形体偏瘦而肌肉结实,性情暴躁,饮食时多时少。易患眩晕、中风等病。	不耐久劳,腰膝无力,呼吸气急,性欲淡漠。易患不育、不孕、阳痿等病。	不耐风寒风热,容易出汗,语多则易疲乏。易患外感病,如感冒、咳嗽、气喘等。	情绪易于波动,意志薄弱,不耐精神刺激,多愁善感。

**特别提示**

由于胎息法是通过呼吸锻炼和意念控制来增强和蓄积体内元气,从而达到修养心身、强健祛病的目的。因此,对临床各科慢性疾病和心身疾患均可产生积极的防治效应。尤其对常见的慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等呼吸系统疾病,慢性胃炎、结肠炎、胃及十二指肠球部溃疡等消化系统疾病,精神紧张症、抑郁症、失眠等精神性疾患,有相当显著的疗效。

**插图**

较难懂的抽象概念运用具象图画表示,让读者可以尽量形象直观地理解原意。

**图表**

将隐晦、生涩的叙述,以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

**特别提示**

本书本章节中要注意的问题和细节说明。

第三章 千年导引术的神秘魅力

五脏导引法

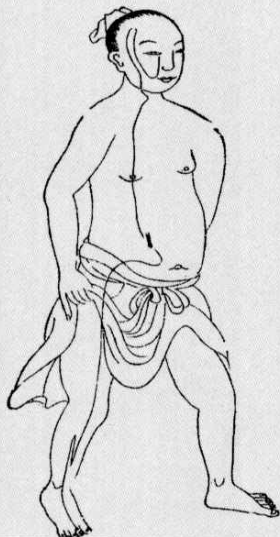


# 十二经脉图

清代 吴谦等 原载于《医宗金鉴》 清乾隆七年刊本

自古以来，许多医家学者都曾经描绘过人体十二经脉图，多将经络图与经穴图分开，或混作一图，清代太医院医官吴谦首次将这两种性质不同的图分开，并置于一处，以便对照其异同，可谓独具慧眼。此十二经脉图中的足六经图与明万历版《活人书》足六经图完全相同，可能是受后者的启发。

足阳明胃经图



足阳明胃经图

肺经循环图



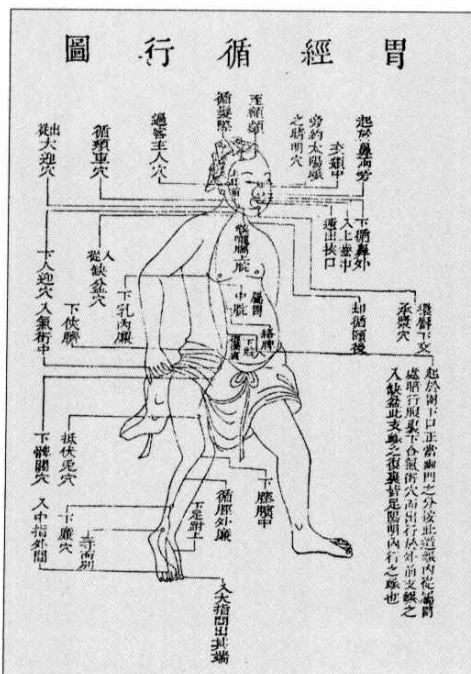
肺经循环图

大肠经循环图



大肠经循环图

胃经循环图



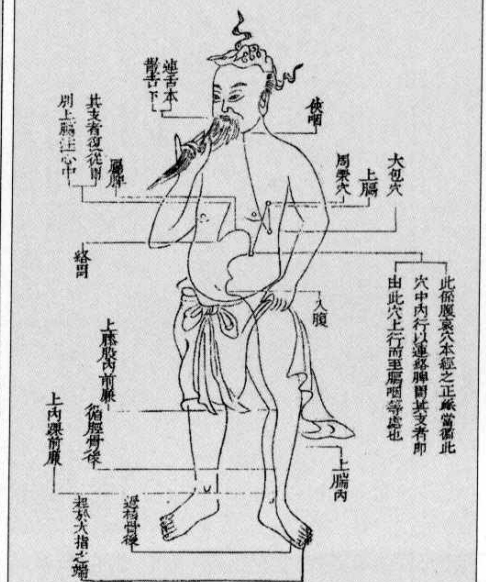
胃经循环图

心经循环图



心经循环图

脾经循环图



脾经循环图

### 小腸經循環圖



小腸經循環圖

### 膀胱經循環圖



膀胱經循環圖

### 腎經循環圖



腎經循環圖

### 心包絡經循環圖



心包絡經循環圖

### 三焦經循環圖



三焦經循環圖

### 膽經循環圖



膽經循環圖



呼吸吐纳的养生方式，主要用来宣导气血、引治疾病。千百年来，对中华民族的健康、繁衍，对辉煌灿烂的古代文明作出了不可磨灭的贡献。早期的导引还包括了气功和按摩。隋唐以后，气功、按摩逐渐从导引中分离出来。由于我国导引术多以传统中医学的治病与养生原理为指导，而养生理论又与中国古代各种哲学思想融合在一起，因而形成了中华导引术内涵深厚、方法多样的养生特色。



# 第1章

## 你必须了解的 导引术的核心理念

中华导引术已有5000多年的悠久历史，是一项以肢体运动为主，辅以呼吸吐纳的养生方式，主要用来宣导气血、引治疾病。千百年来，它对中华民族的健康、繁衍，对辉煌灿烂的古代文明作出了不可磨灭的贡献。早期的导引还包括了气功和按摩，隋唐以后，气功、按摩逐渐从导引中分离出来。由于我国导引术多以传统中医学的治病与养生原理为指导，而养生理论又与中国古代各种哲学思想融合在一起，因而形成了中华导引术内涵深厚、方法多样的养生特色。

呼吸吐纳的养生方式，主要用来宣导气血、引治疾病。千百年来，对中华民族的健康、繁衍，对辉煌灿烂的古代文明作出了不可磨灭的贡献。早期的导引还包括了气功和按摩。隋唐以后，气功、按摩逐渐从导引中分离出来。由于我国导引术多以传统中医学的治病与养生原理为指导，而养生理论又与中国古代各种哲学思想融合在一起，因而形成了中华导引术内涵深厚、方法多样的养生特色。

