

基础篇

导引养生功 标准教程

张广德 著

北京体育大学出版社

导引养生功标准教程

基 础 篇

张广德 著

北京体育大学出版社

策划编辑:杨 木

责任编辑:潘建林 董英双

审稿编辑:杨再春

责任校对:刘 祺

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

导引养生功标准教程(基础篇)/张广德著. - 北京:北京体育大学出版社, 2001.1

ISBN 7-81051-544-6

I. 导… II. 张… III. 养生(中医)-气功-教材 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 70549 号

导引养生功标准教程 基础篇

张广德 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:7.75

定价:13.00 元

2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:5000 册

ISBN 7-81051-544-6/G·470

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



张广德，男，1932年3月生，河北省唐山市人。

第一代武术研究生，教授，曾任导引养生功研究室主任，中国高等教育学会导引养生学专业委员会会长。现任北京体育大学张广德导引养生功中心名誉主任，中国武术学会常委、副秘书长。

1963年研究生毕业后留校，先从事武术教学，后兼任导引养生功教研工作。

40年来，在武术教学中，张教授以遵循规律、抓特点为治学之本，培养了一批武术人才；在创编导引养生功中，以系统性、科学性、实效性、艺术性和广泛适应性等“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；在传授导引养生功时，以真心、热心、耐心“三心”为原则，受到了群众欢迎。目前该功已推广到全国及世界五大洲，约有400万人经常练习。

张广德教授所创编导引养生功，1992年获国家体育科学技术进步奖；他本人于1993年荣获国务院颁发的“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年被评为“中华武林百杰”，同年导引养生功首批列为国

家全民健身计划推广项目；1997 年被选入《中国当代体育教师大辞典》、《中国教育专家名典》；1998 年被中国武术协会授予中国武术八段称号，还被选入《中国科技精英大典》和《世界名人录》；1999 年国家体育总局又授予他体育科技荣誉奖等。在 1999 年 7 月人民日报出版社出版的大型画册《今日中国——世纪之光》中，对张教授的事迹进行了详尽介绍。

张教授在教研之余著书 14 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）》、《养生太极剑》、《儿童意念健身功》、《十四经脉图解》、《导引养生功图解》、《擒拿百则》、《武术入门》等，约 300 万字，其中《导引养生功·功法卷（上）》已译成英、德、意、日、韩、法 6 国文字出版。发表导引养生功论文和太极拳论文 20 余篇，其中多篇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及中国体育科学大会一等奖、二等奖和优秀奖。他曾多次赴日本、法国、德国、澳大利亚等 13 个国家讲学，为弘扬中国养生文化，促进国际间友好往来和文化交流做出了积极贡献。

“欲明人者先自明”是他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。

第四版前言

《导引养生功》自 1984 年中国展望出版社刚刚出版即销售一空，到 1986 年已重印 4 次，发行量逾 20 万册；《导引养生功图解》由北京体院出版社出版，3 年内重印 2 次，发行量达 3 万余册；《导引养生功全书》由山东文艺出版社出版，两年内重印 2 次，发行量达 7 万余册；此外，北京体育大学出版社还出版《导引养生功》函授教材 5 万余册。在不到 7 年的时间，凡 3 次易稿出版，总发行量高达 40 余万册。《导引养生功》在海内外医学界、武术界、气功界引起了强烈反响，受到了各界人士的普遍欢迎。经专家、教授鉴定，导引养生功（包括功法和功理）于 1992 年荣获国家体育科学技术进步二等奖。

在科学发达、健身方法繁多的当代，《导引养生功》如此受欢迎而畅销不衰，主要来自于作者张广德教授治学严谨、锐意创新的教学风格。他以深入浅出、引人入胜的笔触，使该书的论述具有五大特点，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，辨证论治，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。

由于购书者颇多，需求甚为强烈，为了满足广大导引养生功爱好者的要求，我社决定对该专著分卷修订，陆续出版，定

名为《导引养生功标准教程》。张广德教授不负众望，根据多年来研究、推广、普及本功的经验，从博大精深的易理和医理角度对导引养生功进行了全方位的增修，新版增补了“美容养生功”、“脱敏太极功”、“三消九治功”、“养生太极剑”（短袍和长袍各一套）、“养生太极双剑”、“养生太极棒”等，并对各套动作名称内涵采用吉祥用语——做了诗画般生动注释，还增加了“积极预防各种疾病”的章节和“配伍练功法在导引养生功中的运用”。另外还对原书中阐述不清楚的语句做了重新标定，讲解不详之处也做了系统而精湛的阐述等。

可以说，这次问世的《导引养生功标准教程》，不仅是导引养生功爱好者登堂入室的可靠阶梯，还会给广大气功爱好者练功受益另辟蹊径；不仅给广大病患者奉献一份辅助医疗的良方，还给各阶层读者奉献一份康体增寿的精神食粮。总之一句话，《导引养生功标准教程》的问世，既揭示了医易和医功相通的哲理，又必将对临床医学、预防医学、康复医学，特别是自我保健医学的广阔发展注入新的血液，堪称融古今易、医、功、艺、美、乐为一体的集大成之作，希望大家喜欢。

北京体育大学出版社

2000年7月



目 录

目
录

第一章 导引养生功概论	(1)
第一节 导引养生功的分类与内容	(2)
第二节 导引养生功的特点	(6)
第三节 导引养生功调心、调息和调身的功理 ...	(13)
第二章 导引养生简史	(31)
第一节 秦以前时期	(31)
第二节 汉魏时期	(35)
第三节 两晋南北朝时期	(37)
第四节 隋唐时期	(39)
第五节 宋元时期	(42)
第六节 明清时期	(66)
第七节 中华人民共和国成立后	(75)
第三章 导引养生功的创编与发展	(78)
第一节 博采众长, 立项创编	(78)
第二节 科学论证, 改进完善	(82)
第三节 形成体系, 建立学科	(85)
第四节 蓬勃发展, 走向世界	(89)
第四章 导引养生功基本理论	(94)
第一节 以经络学说为基础	(95)



	第二节 以气血理论为核心	(97)
	第三节 以脏腑学说和阴阳五行学说为指导	(102)
	第四节 重视情志调整	(105)
	第五节 与现代医学理论相结合	(107)
目	第五章 宁神练意调心功	(110)
录	第一节 宁神练意调心功简介	(110)
	第二节 宁神练意调心功功法 (站势)	(114)
	第一式 意守丹田	(115)
	第二式 止心命门	(116)
	第三式 劳宫采气	(118)
	第四式 系念涌泉	(119)
	第五式 引气任督	(120)
	第三节 宁神练意调心功功法 (坐势)	(123)
	第一式 意守丹田	(124)
	第二式 止心命门	(125)
	第三式 劳宫采气	(127)
	第四式 系念涌泉	(128)
	第五式 引气任督	(128)
	第四节 练习宁神练意调心功的注意事项	(130)
	第五节 宁神练意调心功录音磁带解说词	(131)
	第六章 导气令和调息功	(135)
	第一节 导气令和调息功简介	(135)
	第二节 导气令和调息功功法 (站势)	(139)
	第一式 左调息	(140)
	第二式 右调息	(142)
	第三式 双调息	(143)



第三节 导气令和调息功法 (坐势)	(144)	
第一式 左调息	(145)	
第二式 右调息	(147)	
第三式 双调息	(148)	
第四节 练习导气令和调息功的注意事项	(149)	目
第五节 导气令和调息功录音磁带解说词	(151)	
第七章 引体令柔十三式	(154)	录
第一节 引体令柔十三式简介	(154)	
第二节 引体令柔十三式功法 (第一套)	(157)	
第一式 托掌观天势	(158)	
第二式 左右倾身势	(159)	
第三式 托天旋转势	(161)	
第四式 舒胸仰体势	(163)	
第五式 躬身吊尾势	(164)	
第六式 吊尾左旋势	(165)	
第七式 吊尾右旋势	(166)	
第八式 躬身吊尾势	(166)	
第九式 白猿缩身势	(167)	
第十式 挺膝吊尾势	(167)	
第十一式 蜻蜓抱柱势	(168)	
第十二式 直体站立势	(169)	
第十三式 展翅调息势	(170)	
第三节 引体令柔十三式功法 (第二套)	(172)	
第一式 引掌前托势	(173)	
第二式 左侧卧靴势	(174)	
第三式 引掌前托势	(176)	



第四式 右侧卧靴势	(176)
第五式 引掌前托势	(178)
第六式 左正卧靴势	(178)
第七式 引掌前托势	(180)
第八式 右正卧靴势	(181)
第九式 左转引掌势	(182)
第十式 左侧卧靴势	(183)
第十一式 右转引掌势	(185)
第十二式 右侧卧靴势	(185)
第十三式 调息吐纳势	(187)
第四节 练习引体令柔十三式的注意事项	(189)
第五节 引体令柔十三式录音磁带解说词	(190)
第八章 养血补气益寿功（原五分钟养生功）	(194)
第一节 养血补气益寿功简介	(194)
第二节 养血补气益寿功功法（站势）	(198)
第一式 抱 气	(199)
第二式 采 气	(201)
第三式 拉 气	(202)
第四式 归 气	(204)
第五式 拜 佛	(205)
第六式 鼓 漱	(207)
第三节 养血补气益寿功功法（坐势）	(209)
第一式 抱 气	(210)
第二式 采 气	(212)
第三式 拉 气	(213)
第四式 归 气	(214)



第五式 拜 佛	(216)	
第六式 鼓 漱	(217)	
第四节 练习养血补气益寿功的注意事项	(219)	
第五节 养血补气益寿功录音磁带解说词	(220)	
第九章 配伍练功法在导引养生功中的运用	(223)	目
第一节 什么是配伍练功	(223)	
第二节 配伍练功法的中医学基础	(224)	录
第三节 介绍几种综合简易配伍练功法	(226)	



第一章 导引养生功概论



导引养生功自创编以来，从无到有，由小到大，由国内到国外，逐渐发展，不断壮大，如今已健康地度过了 25 个春秋。

导引是气功的古称。“导”，有疏导、通导的意思，是指导气。“引”，有引伸、引导的意思，是指引体。导气达到什么程度？引体达到什么目的？古人告诉我们：“导气令和，引体令柔。”（《庄子·刻意》李颐注）可以理解为把人们日常生活中的呼吸，疏导成细、匀、深、长的腹式呼吸，把人们的四肢锻炼得柔韧结实。而导引当中的导气和引体又大多是在意念的引导下完成的，所以我们说，导引就是呼吸运动、意念活动和肢体运动三者相结合的一种祛病健身功法。

养生，顾名思义，就是保养身体、性命以达长寿。千百年来，经过各大医家、养生家们的不断丰富、补充和发展，很多养生经验、知识和理论散见在典籍中，指导着人们主动调摄，辨证施养，以求长寿。《内经》中的养生学说，突出了“不治已病治未病”的以预防为主的思想。如《素问·四气调神大论》云：“是故圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿



井，斗而铸锥，不亦晚乎！”这种防重于治的思想，对我国古代养生体系的形成和发展起着重要的作用，不仅创造出一整套具有民族特色的、行之有效的养生方法，而且其中有不少已进一步成为后世治疗疾病的措施，对我国民族文化的繁衍做出了积极的贡献。

导引养生功就是在古代养生理论基础上，广泛吸收了中医学、西医学、生理学、解剖学、心理学、教育学、哲学、美学、音乐及武术传统文化等有关部分，又经过大量的临床应用、实验室研究和总结社会推广经验逐渐编成的。

第一节 导引养生功的分类与内容

导引养生功内容丰富，概括起来分为以下5大类。

一、基础功法类

(一) 宁神练意调心功：是安定心神、净化大脑的自我身心调节的锻炼方法。其特点可用“松、柔、动、静”四个字来概括。

(二) 导气令和调息功：是使呼吸达到细、匀、深、长和对症呼吸、健身治病的一种锻炼方法。其特点是：(1) 动静结合，以静为主；(2) 养中求治，防中求变；(3) 舒适得体，贵在自然。

(三) 引体令柔十三式：是提高人体柔韧、灵敏、力量、耐力、协调等身体素质和改善人体心肺功能的锻炼方法。其特点是：(1) 动静结合，以静为主；(2) 躬身折体，柔腰韧腿；(3) 对拔拉长，转旋俯仰。

(四) 养血补气益寿功：原称“五分钟养生功”，是一套



以抱气、采气、拉气、归气、拜佛、鼓漱等为主要动作的健身术。其特点是：（1）气为基础，意为主导；（2）动静结合，以静为主；（3）养练相兼，以养为要；（4）心神宁静，肢体放松。

此类功法，既动作简练，易学易记，又效果显著，无任何副作用，便于在广大群众中推广。

二、对症功法类

导引养生功从练功体姿上可分为站势和坐势两种。

（一）站 势

1. 舒心平血功：提高心功能，防治高血压、低血压、冠心病、心率过速等心血管系统疾病。

2. 益气养肺功：提高肺功能，防治伤风、感冒、气管炎、肺气肿等呼吸系统疾病。

3. 和胃健脾功：提高脾胃功能，防治消化不良、胃脘痛、溃疡病、痔疮、脱肛、慢性肝炎、胆囊炎、胆石症等消化系统疾病。

4. 疏筋壮骨功：提高骨骼、肌肉功能，防治颈、肩、腰、腿痛等运动系统疾病。

5. 育真补元功：提高肾功能，防治遗精、阳痿、早泄、癃闭、水肿、消渴、月经不调、痛经等生殖、泌尿系统疾病。

6. 四十九式经络动功：具有促进身心健康作用，并有助于防治肺癌、肠癌等疑难病症。

7. 导引保健功：具有综合保健作用，防治心血管、呼吸、消化、运动等各系统的有关疾病。

8. 九九还童功：具有显著抗衰老、延年益寿的功效。



(二) 坐 势

1. 坐势强心功：提高心功能，防治高血压、低血压、冠心病、心率过速等心血管系统疾病。

2. 坐势益肺功：提高肺功能，防治伤风、感冒、气管炎、肺气肿等呼吸系统疾病。

3. 坐势补脾功：提高脾胃功能，防治消化不良、胃脘痛、溃疡病、痔疮等消化系统疾病。

4. 坐势除痹功：提高骨骼、肌肉功能，防治颈、肩、腰、腿痛等运动系统疾病。

5. 坐势固肾功：提高肾功能，防治遗精、阳痿、消渴、癃闭、水肿、月经不调、痛经、赤白带下等生殖、泌尿系统疾病。

6. 舒肝利胆功：提高肝胆功能，防治各种肝、胆疾病。

7. 坐势保肝功：同舒肝利胆功一样，防治急、慢性肝炎、胆囊炎、胆石症等疾病。

8. 醒脑宁神功：提高神经系统功能，防治全头痛、偏头痛、三叉神经痛、面神经麻痹、美尼尔氏综合症、脑动脉硬化和脑血栓后遗症等疾病。

9. 坐势安神功：具有明显的健脑作用，防治神经衰弱、失眠、头痛、头晕等神经系统疾病。

10. 坐势行滞功：具有显著扶正培本，增强体质的作用，有助于防治肺、大肠、胃、肝等脏腑的疑难病，对癌症有一定的疗效。

11. 明目还视功：提高视力，防治近视眼、远视眼、青光眼等眼部疾病。

12. 坐势聪耳功：提高听神经功能，防治耳鸣、耳聋等



各种耳部疾患。

13. 坐势健身功：具有综合保健作用，防治人体各有关系统的疾病。

三、养生器械类

（一）养生益寿拍：练功者手持特制的“益寿拍”，以经络学说为根据，防治疾病、增强体质、延年益寿为目的的医疗保健功。

（二）养生导引球：练功者持球做各种动作，以达到养生强身之目的。

（三）养生太极剑：练功者手持剑器做各种动作，以取得康体增寿的功效。

（四）养生太极棒：练习者手持太极棒做各种动作，以达到心身共同健康之目的。

四、养生太极掌类

（一）第一套太极掌：也称“强心益肺太极掌”，全套分为4大段，共39个动作。以强心益肺为目的；以疏导经络、畅通气血和采日月之精华手段；以柔和缓慢、连绵不断的行进走旋、摆扣磨转、变换多端、协调自然的动作为运动形式。辨证立法，对症练功，补其不足，泻其有余，从而协调阴阳，强心益肺。

（二）第二套太极掌：也称“滋肾补脾太极掌”，根据人体肾、脾等脏器发病的病因、病理，结合中医的整体观念、辨证施治、阴阳五行和脏腑经络学说等基础理论创编而成。其运动形式和手段与“强心益肺太极掌”相同，具有显著的滋肾补脾作用，深受群众的喜爱。