

颐身养生丛书

养生八法

张广德 著



中华养生学堂

附DVD光盘



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



中华养生学堂
zhonghuayangshengxuetang

颐身养生丛书

养生八法

Yangsheng Bafa

张广德



图书在版编目 (CIP) 数据

养生八法/张广德著. —北京: 高等教育出版社,
2010. 3
(顾身养生丛书)
ISBN 978 - 7 - 04 - 029874 -1

I. ①养… II. ①张… III. 养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 043809 号

项目总策划 龙 杰 肖彤岭			
策划编辑 林丹瑚	责任编辑 姚云云	封面设计 杨 虹	
版式设计 杨 虹	责任校对 杨雪莲	责任印制 陈伟光	
出版发行 高等教育出版社		购书热线 010-58581118	
社 址 北京市西城区德外大街 4 号		咨询电话 800-810-0598	
邮政编码 100120		网 址 http://www.hep.edu.cn	
总 机 010-58581000		http://www.hep.com.cn	
		网上订购 http://www.landaco.com	
经 销 蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn	
印 刷 涿州市星河印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com	
开 本 850 × 1168 1/32	版 次 2010 年 3 月第 1 版		
印 张 1.5	印 次 2010 年 3 月第 1 次印刷		
本册字数 31 000	定 价 13.00 元 (含 DVD 光盘)		

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 29874-00

郑重声明 高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》, 其行为人将承担相应的民事责任和行政责任, 构成犯罪的, 将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序, 保护读者的合法权益, 避免读者误用盗版书造成不良后果, 我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为, 希望及时举报, 本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话: (010) 58581897 / 58581896 / 58581879

传 真: (010) 82086060

E-mail: dd@hep.com.cn

通信地址: 北京市西城区德外大街 4 号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编: 100120

购书请拨打电话: (010) 58581118

序

欣闻我国导引养生功创始人张广德先生著的《颐身养生丛书》即将出版，除了欣慰之外，往事浮现于心头。

我和张广德先生相识于上世纪80年代，当时他为导引养生功的功法研究和推广找过我，我对张先生的学识和人品早有所闻，我支持他在中国高等教育学会下设立导引养生功专业委员会。张广德先生是我国第一代武术研究生，毕业后，怀着振兴我国武术的满腔热情留校任教。当一场危及生命的重病将他推向生死边缘时，他呕心沥血，刻苦钻研，创编了导引养生功和养生太极体系。凭着导引养生功，他的病奇迹般地康复了。

成功“自救”后，张先生怀着“助人”的目的开始传授导引养生功，并得到专家、学者的充分肯定和我国政府的正式承认：导引养生功于1992年荣获“国家体育科学技术进步奖”，它至今仍是中国气功界唯一获此殊荣的气功流派。除此之外，导引养生功课程已成为北京体育大学等高等院校的特色项目，列入本科生和研究生的正式教学计划。如今，导引养生功已传播到世界近70个国家和地区，全世界导引养生功的习练者达500万之多。

我衷心祝愿张先生的养生事业欣欣向荣、惠及苍生！

原国家教委副主任

邹时炎

二〇一〇年三月

精氣神

己丑年秋
張廣德題



作者简介

张广德，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年3月出生于河北唐山，1959年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）武术专业，留校任教，之后又考入该校研究生部，是新中国第一代武术研究生，我国著名导引养生学家，中国武术八段，中华武林百杰，享受中华人民共和国国务院特殊津贴，曾任北京体育大学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理事长，中国导引养生功研究会会长，北京体育大学导引养生中心名誉主任，国家体育总局健身气功管理中心顾问。

50多年来，张教授以易学的哲理、脏腑经络学说及阴阳五行学说等中医理论为指导，融系统性、科学性、实效性、艺术性和广泛适用性于一体，以强身健体、防治慢性疾病为目的，创编了导引养生功和养生太极两大体系，著书60余部，深受国内外广大友人的欢迎，得到有关专家的充分肯定和国家气功管理中心的正式承认。其中导引养生功获得“国家体育科学技术进步奖”，成为国家优秀健身气功项目和全民健身计划推广项目，被中国武术协会主席张耀庭先生誉为武术的新发展、武术的“金项链”。1993年，国务院授予张教授“为高等教育事业做出突出贡献”荣誉证书。

目前，导引养生功已普及到世界五大洲，受到国际友人的喜爱，被他们由衷地称赞为“神功”、“救命功”，现已成为北京体育大学的特色项目，并设立体育养生专业，面向

全国招收本科和研究生。另有法国等多个国家都在张教授的指导下积极筹建养生文化学院。

张教授的导引养生著作被译为英、法、日、韩、意、德等多国文字出版。张教授多次赴美、英、法、德、日、澳、印尼、荷兰、瑞士、新加坡、比利时、奥地利、葡萄牙、西班牙、意大利、罗马尼亚等众多国家及我国香港地区讲学，传播中国养生文化，为促进国际间友好往来和东西方文化交流作出了积极贡献。

“欲明人者先自明”是张教授多年来崇尚的名言；“不争春荣，笑迎秋霜”是他的人生追求。



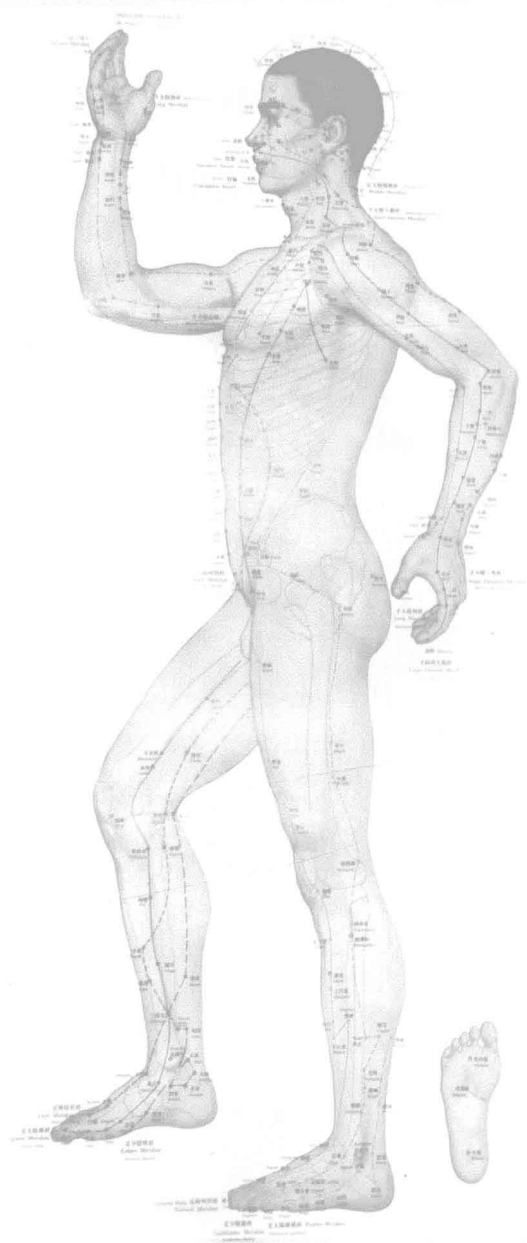
具有防病作用，又具有助疗效果，是广大群众获得身心健康行之有效的新途径。

在成书的过程中高等教育出版社的领导、编辑们均给予了大力支持和热情协助，北京中医药大学的郭长青教授为本书提供了穴位图示。在此表示衷心感谢！

張廣德

2009年9月





目 录

第一章 养生八法特点 一

第二章 养生八法动作说明 七

功前准备 七

第一式 闻鸡起舞 九

第二式 摘星换斗 一三

第三式 行者蹲坐 一七

第四式 脱铐开枷 二〇

第五式 蜘蛛垂帘 二三

第六式 鹏鸟展翅 二六

第七式 童子拜佛 三〇

第八式 平步连环 三三

收功 三七

参考资料及引用书目 三八



第一章 养生八法特点

“养生八法”，顾名思义，就是整套功法由八个动作组成，它是在《周易》的整体观、运动观、平衡观的基础上，以祖国医学脏腑经络学说、阴阳五行学说、气血理论为指导，依据运动量、动作难度由小到大再到小的编功原则，创编而成的一套适合于残障者（特别是聋、哑、盲患者）、年老体弱者、病患者、体健者也可以习练的自我经络修炼方法。这套养生法，既富有深厚的养生文化内涵，又具有良好的身心健康效果；既通俗易懂、简单易学，又俏丽清新、阴阳和谐。全套功法在古朴典雅的民族传统音乐伴奏下，大约13分钟即可习练完毕。下面将“养生八法”的特点介绍如下：

一、意形结合 重点在意

“意”是指意念或意守；“形”是指姿势或动作。练习“养生八法”要求意念和动作紧密结合，刚开始练要把动作做准确，做到位；但随着功夫的提高，动作的熟练，还要求把练功重点逐渐转移到意念上来，这就是“意形结合，重点在意”。

如：该功第一式闻鸡起舞，要求意守丹田；第二式摘星换斗，意守太渊；第三式行者蹲坐，意守涌泉；第四式脱铐开枷，意守丹田；第五式蜘蛛垂帘，意守命门；第六式鹏鸟展翅，意守劳宫；第七式童子拜佛，意守劳宫；第八式平步连环，意守丹田。

之所以不同的动作意守不同的穴位，是根据提高各脏腑机能和协助防治不同的脏腑疾病而安排的：

意守丹田，可提高脾胃机能；

意守涌泉和命门，可提高肾脏机能；

意守劳宫和太渊，可提高心肺机能等。

意守不同的穴位，为什么可以分别提高各脏腑的机能呢？

根据《周易》主客观统一模式的理论，人体气血的运行，通过训练是可由主观意识控制的，即所谓“意者气之使，意有所到则气到”，气到则血行，血行则病不生。现代医学通过生物反馈实验也证明：经训练，人们可以用意识控制血压、体温等生物学指标。

然而，在强调“重点在意”时，一定要注意意守时火候适度，因为意念如水火，水可以载舟，亦可以覆舟；火能给人以温暖，又能使玩火者自焚。这就告诉我们，练功的时候意念要绵绵若存，似守非守，有如清溪淡流，绝不能强守、硬守或追求某种奇迹出现，以防出现偏差。

二、动息结合 着重于息

“动”是指动作；“息”是指呼吸。一吸一呼为一息。练习“养生八法”时，要求动作与呼吸紧密配合，着重于“息”。这是因为动作是导引，称为“动作导引”；呼吸也是导引，称为“呼吸导引”。二者在提高脏腑机能和防治疾病上各有各的特点，各有各的作用。

“动作导引”的特点是“动中求静”，即以柔和缓慢的协调性动作求得身体上的“静”，这里所说的“静”是指放松而言。养生学告诉我们，身体上的“静”有助于促使经络气血和调、脏腑阴阳平衡、心肺气机平和、神经系统宁静等。

“呼吸导引”的特点，实际上是将日常生活中的自然呼吸调节为细匀深长的腹式呼吸。通过细匀深长的腹式呼吸和横膈肌动



度加大，一方面可增强对腹腔脏器的按摩，从而提高脾胃机能，促进消化吸收，消除肝脏淤血，改善血液循环和胃肠道机能；另一方面尚可提高呼吸系统机能，增大肺活量，使肺部吸入更多的新鲜空气。

三、逢动必旋 逢作必绕

“逢动必旋，逢作必绕”是“养生八法”的又一重要特点。演练时，有一“动”，就有一“作”，“动”从“旋”中始，“作”自“绕”中停。

中医告诉我们，人体十二脏腑各有自己的经脉，而经脉又各有各的循行路线和起止点。在正常情况下，气血在经脉中是畅通无阻、无处不至的。如果因某种原因，或外界风、寒、湿、邪的侵袭，或内伤七情的影响，均会造成经络阻隔、气滞血淤或气血不和，则百病由此而生。

什么样的动作有助于消除经络阻隔，促进气血畅行呢？是旋转性动作。因为旋转动作，可以产生较大的力矩。我们知道，力矩是描述力对物体产生转动效应的物理量。其公式为力矩（M）等于力（F）和力臂（L）的乘积，即： $M=F \cdot L$ 。

可以看出，当练功出现旋转动作时，无疑可加强对经络的刺激，从而消除经络阻隔，取得行滞化淤、周流气血、内安五脏六腑的效果。同时，旋转性动作在一定程度上，还可以提高神经系统、肌肉骨骼等系统的生理机能。

四、动其梢节 工于腕踝

“养生八法”，在强调“逢动必旋，逢作必绕”的同时，还特别重视“动其梢节，工于腕踝”。

所谓“动其梢节”，是指活动时、膝以下的部位，特别是指、趾端，其在经络学上具有重要意义。

中医告诉我们，指端是井穴的所在位，被喻为“水”的源头，是经气所出的部位，即“所出为井”（手指端的六井穴为：肺一少商、大肠一商阳、心包一中冲、三焦一关冲、心一少冲、小肠一少泽）。所以，当人们练习“养生八法”时，两手有规律的握拳、组掌、成勾等，就有助于启动、激发手三阴三阳经脉之六井穴，促使气血畅通，消除阻隔，行滞化淤，防治五脏六腑等各种疾病。如：“养生八法”中的“闻鸡起舞”和“脱铐开枷”的握拳以及“摘星换斗”的成勾等，就是“动其指梢”的具体体现。

经络学告诉我们，足趾端是足三阴、三阳六条经脉之“井穴”所在位，是该六条经脉经气所出之处（脚趾端的六井穴为：脾一隐白、胃一厉兑、肝一大敦、胆一窍阴、肾一涌泉、膀胱一至阴）。因此，习练者在意守和呼吸的密切配合下，进行脚趾的反复屈伸和抓地，其各“井穴”必将受到一定程度的锻炼，这个锻炼，实际上就相当于自我按摩、“以趾代针”，从而激发、启动足三阴、三阳六条经脉的气血畅行，实现“通则不痛”的目的。“养生八法”中的每一个动作之脚趾抓地就是“动其趾梢”的典型动作。

“养生八法”在强调“动其梢节”的同时，还特别重视“工于腕踝”。中医学认为，腕踝关节附近是手三阴、手三阳，足三阴、足三阳之原穴所在位。

而原穴是脏腑原气经过和留止的部位，某一脏腑的病变，往往反应于该经的原穴上。故《灵枢·九针十二原》有“五藏有疾，当取之十二原”之说。说明原穴对防治内脏疾病有重要作用。

这些原穴是：



肺 — 太渊	大肠 — 合谷	胃 — 冲阳
脾 — 太白	心 — 神门	小肠 — 腕骨
膀胱 — 京骨	肾 — 太溪	心包 — 大陵
三焦 — 阳池	胆 — 丘墟	肝 — 太冲

在“养生八法”的演练过程中，腕关节和踝关节多次有规律地活动，实际上就是对上述“十二原穴”的自我按摩，起到“以指代针”的作用。所以，既可以增强经络运行气血、协调阴阳的生理功能，又可以提高经络抗御病邪、反映症候的病理功能，还可以加强经络传导感应、调整虚实的防治功能，从而收到维护正气，内安五脏，强身健体的效果。

五、周身放松 姿势舒展

“周身放松，姿势舒展”是“养生八法”的又一特点。全套八个动作，舒展大方、不僵不拘、轻飘徐缓、舒适自然。既像春蚕吐丝，连绵不断；又如行云流水，相连无端。演练起来，除了使人心旷神怡，神清气爽，大有飘然若仙之感外，还有助于疏通经络、畅通气血、松解粘连、滑利关节、活血化淤、增强体质等。

六、柔和缓慢 连贯圆活

练习“养生八法”要做到“四要”和“四不要”。

“四要”是：要缓慢、要柔和、要圆活、要连贯。“四不要”是：不僵硬、不松懈、不直往、不断续。

这“四要”和“四不要”是互相促进不可分割的一个整体。缓慢有助于柔和；柔和有助于圆活；圆活有助于连贯；连贯又有助于柔和。经常做到“四要”和“四不要”，既可使习练者精神怡然，肢体轻盈，神清气爽，体态安详；又可畅通其经络，调和



气血，疏导五脏气机，益气养血，消积化淤，从而有助于强身健体，防治各种慢性疾病。

需要说明的是“养生八法”和“导引十六式”二者的特点有统一性，可以相互参照。



第二章 养生八法动作说明

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（图1）。

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. 默念口诀时，两掌叠于关元，男、女均左手在里（图2）。
2. 当练功口诀默念完毕时，将两手垂于体侧成并步站立势；眼平视前方（图3）。



图1



图2



图3