

导引养生功

学习辅导材料

果 夫



中共迁安县委精神文明办、老干部局，
县总工会、体委、退管会、导引养生功科研会

导 引 养 生 功

学习辅导材料

果 夫 编 写

中共迁安县委精神文明办、老干部局，

县总工会、体委、退管会、导引养生功研究会

书名题字：迁安县人民政府县长、导引养生功科研会理事长
——刘仲贺

审 稿：中共迁安县委精神文明办公室主任、导引养生功
科研会理事——赵松年

中共迁安县委老干部局长导引养生功科研会秘书
长——赵 田

原县委老干部局长、导引养生功科研会副理事长
——张玉稳

迁安县总工会主席、导引养生功科研会副理事长
——滕贺来

迁安县体育运动委员会副主任、导引养生功科研
会副理事长——任 越

中共迁安县委老干部局副局长导引养生功科研会
副理事长——张国荣

中共迁安县委老干部局副局长——刘 海
迁安县导引养生功科研会副秘书长导引养生功一

级教练——郑 昆
原县人大副主任、导引养生功科研会理事

——王兰英（女）
迁安县总工会办公室主任、县职工退休管理委员会

会秘书，导引养生功科研会副秘书长——杨克礼
县体委办公室主任、气功师、唐山市气功科研会

理事——王怀礼
制 图：迁安县文化馆美术干部 ——张秀伶（女）

修稿校对：原迁安县文化局副局长导引养生功科研会副秘书
长——刘 烨（女）

印 刷：迁安县印刷厂

中共迁安县委副书记

导引养生功科研会副理事长为本书题词

学习导引养生功，增强

人民体质，为迁安保十强上台阶
奇小聚创造条件。

孙文志

五十年青島

题 词

导引养生功是祛病健身之道

原县委顾问、导引养生功科研会顾问——李中怡
练好导引养生功，提高人民健康水平

原县人大主任导引养生功科研会顾问——杨锐华
导引养生功容易学效果好，应大力推广

原县人大副主任导引养生功科研会理事——王兰英（女）
导引养生功是健身功、治病功

原县政协副主席、导引养生功科研会理事——宋成章
中老年人的运动，最好莫过于导引养生功

原县人大副主任——崔子玉
祛病延年，造福人民

原县人大副主任——周士贤
导引养生功祛病健身、延年益寿、造福人民

原县政协副主席——徐广勤

目 录

导引养生功学习辅导材料

序 言.....徐合民 (1)

编者的话.....果 夫 (3)

一、导引养生功的创编及气功的沿革..... (5)

1、导引养生功的创编和“导引”、“养生”的概念..... (5)

2、古今中外气功的概况..... (7)

3、导引养生功是一门科学功法..... (8)

二、导引养生功在迁安大地兴起..... (10)

1、导引养生功的传播..... (10)

2、效果..... (11)

3、迁安“导功”热对外地的影响..... (12)

三、丰富医学气功知识,增强“导功”活力..... (14)

四、学习功理,坚持养生..... (15)

1、养生首先重视养性..... (15)

2、养生要保持乐观情绪..... (16)

3、养生要制怒,坚持不生气..... (16)

4、养生切忌忧郁..... (17)

5、养生宜相信长寿..... (17)

6、养生要注意生活调理..... (18)

①科学进食..... (18)

②生活规律..... (19)

③节欲·····	(20)
④睡眠充足·····	(21)
⑤禁烟少酒·····	(21)
⑥运动适量·····	(21)
⑦适应四时·····	(22)
五、学习功理，掌握功法 ·····	(23)
1、通晓功理，科学练功·····	(27)
2、明辨经络，熟记穴位·····	(27)
①明辨经络系统和经络运行路线·····	(27)
②熟记有关穴位·····	(28)
3、动作规范，功力扎实·····	(30)
4、意息形结合，意息放在主导位置·····	(32)
①循序渐进·····	(33)
②意形结合，重点在意·····	(33)
③动息结合，着重于息·····	(34)
5、因人制宜，力求实效·····	(35)
6、自觉练功，坚持经常·····	(37)
六、附录 ·····	(38)
1、十种功法的主要特点·····	(38)
①舒心平血功·····	(38)
②和胃健脾功·····	(38)
③益气养肺功·····	(39)
④舒肝利胆功·····	(39)
⑤育真补元功·····	(39)
⑥舒筋壮骨功·····	(39)
⑦醒脑宁神功·····	(39)
⑧导引保健功·····	(39)

⑨明目还视功·····	(39)
⑩四十九式经络动功·····	(39)
2、导引养生功常用动作及其功效·····	(40)
3、导引养生功层次序列·····	(40)
(一) 养生——基础·····	(42)
(二) 自觉——关键·····	(42)
(三) 导引——手段·····	(43)
4、十二正经循行图·····	(44)
5、导引养生功应用穴位图·····	(45)
(一) 头部穴位·····	(45)
(二) 上肢穴位·····	(46)
(三) 胸腹部穴位·····	(47)
(四) 背腰部穴位·····	(48)
(五) 下肢穴位·····	(49)
6、导引养生功教学口诀 (气功师王怀礼供稿)	
·····	(50)
后 记·····	(51)

序 言

导引养生功是北京体育学院教授、中国气功科研会顾问、中国高等教育学会导引养生功科研会理事长张广德在祖传功法基础上，根据祖国传统医学和现代医学有关理论，经过长期教育实践及临床验证创编而成的。是我国体育医疗的一个新创举。是祖国导引养生学的一项新发展，是对人类健康事业的一大贡献。

迁安是开展导引养生功活动的重点地区之一。几年来，我县大批干部和群众坚持学练导引养生功，已收到了防病、治病，强身健体的明显效果。因此，导引养生功爱好者日渐增多，现在参加练功活动的已不限于离退休干部，越来越多的群众也踊跃参加。

过去虽发行了张广德教授许多导引养生功著作和功法磁带，但不便于群众理解和掌握，还需要写出一本通俗浅显、能够概括“导功”全貌的学习辅导材料。练功的受益者离休干部果夫同志，为了对提高“导功”普及率，编写了这本小册子。我想他这一举动，肯定会受到“导功”爱好者的欢迎。相信此书对推动我县“导功”发展，定将发挥它应有的作用。

希望广大群众踊跃参加练功，努力学习掌握功理、功法，提高健康水平，以便把我县导引养生功活动推向一个新

的阶段。

中国共产党迁安县委副书记
导引养生功迁安县科研会顾问

徐合民

于一九九二年春

编者的话

迁安群众学练导引养生功，是从一九八五年开始的。随着练功者体质明显的增强，学练“导功”的人越来越多了。并已从老干部的范围内扩展到社会上的千家万户，县直单位的在职人员也掀起学功热。据了解练功人数虽多，但掌握“导功”基础知识的甚少，对于功理和古今中外气功沿革、发展与动向则知道的更少。

作为“导功”活动的重点地区迁安，至今尚没有一份可供参考的辅导材料问世，似乎很不适应“导功”发展形势的需要。为了发展这一事业，理应编写出一个适合当地需要而又简短通俗、能概括“导功”全貌的小本本来。

我过去曾是一个不相信“导功”有良好疗效的人，由于缺乏对“导功”具有科学性的认识，还误认为它是玄虚邪说甚致是一门幻术呢？几年前在领导督促下，我持试试看的态度去干部疗养所学功。就是这样一个偶然的机，却使我与“导功”结下了不解之缘。差管我练功时间还不算长，可我与许多练功者一样成了受益之人，练功治愈或减轻了身患的多种疾病，因而增强了体质，恢复了健康。

既然“导功”有如此大的效果，那么让更多的人也分享到一份幸福，并让他们快一点通晓功理、功法，岂不是一件利国利民的好事？！正鉴于此，我萌发了编写“导功”辅导材料的动机。可是一想我只是“导功”一级教练郑昆老师的新学徒，不仅功法欠佳，功理知道的也很少，而且祖国传统

医学知识又非常贫乏，怎敢去冒天下之大不韪？但是我在老师、同行特别是党、政领导的热情支持下，鼓起了勇气，同时责任感也驱使我应该动起笔来。

自知对“导功”功理、功法理解的不深、写作水平又如此之低，谬误之处在所难免，如有不当，希望读者斧正！在此对支持我的县委精神文明办、老干部局、体委、总工会、退管会和导引养生功科研会的领导、同志们一一表示感谢！特别是在百忙中县委书记徐合民同志为此书撰写了序言，县长刘仲贺同志提写了书名，县委副书记张文志同志和李中怡、杨锐华等老领导，还热情为此书题了词。王怀礼、郑昆等同志细致地审阅稿件，他们不仅仅是对我的有力支持，对广大“导功”热爱者更是一个很大的鼓舞。我诚挚地祝愿我县导引养生功事业有一个大的发展！

离休干部果夫

写于壬申季春

一、导引养生功的创编及气功的沿革

1、导引养生功创编过程和对“导引”、“养生”的概念

我国气功源远流长，随着时代的发展，流派越来越多，但总的看，一般分为释、道、儒、医、武术五大派别。诸派气功，各有特点，目的各异。释家气功主要以练心为目的，要求“精神解脱”，分“入定”、“参禅”两派。入定强调“四大皆空”，参禅则主张“修心养性”、“普渡众生”。道家气功主要以“身心兼顾”、“性命同修”、“清静无为”为目的。儒家气功主要以“修身养气”为目的。医家气功主要以防治疾病、保健强身为目的。武术气功主要以锻炼身体、防身和提高击技为目的。导引养生功从总的目的来看是属于医家气功的范畴。它汇集了各家功法之长，而具有独特的静动结合功法。导引养生功不仅在国内已有二十七个省、市、区有了广泛地开展，并有十几个国家和地区派代表来中国学功。可以说“导功”已为国内外众多人们所接受。

究竟“导功”是怎样出现的，有些人还不够十分清楚。一九七二年前后北京体院武术讲师张广德（现已晋升为副教授）患癌症，快到“不治”的地步，他为了对人民做出一点贡献而顽强地与癌症作斗争，他在继承外曾祖家传“慢性病医疗功”的基础上，以人体各系统发病原因、病理为依据，以祖国医学整体观念，辩证施治和经络学说及现代医学有关理论为指导，经过深入研究导引养生学说，并以自己为试点，不断总结经验，终于在一九七六年春创编了“导引养生功”。

“导功”虽在七十年代末就编出七套功法，可是真正广泛开展学练“导功”活动，还是从1983年4月中华全国中医学学会武汉分会举办的首次按摩引导学术会上，得到了十六省、市专家的赞许，并于1986年5月中国《展望》出版社出版“导功”一书之后才开始的。1986年1月首届“导功”学术研讨会上，又重新得到十九省、市、区代表们一致肯定，这就为更好地开展“导功”活动，奠定了思想基础。

一九八四年在县委建议下，经县委老干部局同意，派王怀礼、郑昆、薛树宝等三位同志去秦皇岛参加东北、华北两大区“导功”骨干培训班，从此引进了导引养生功。一九八七年春青岛举办首届“导功”邀请赛的时候，也正是全国性“导功”兴起之际。

什么是导引养生功？“导功”是以人体各系统发病的病因、病理为依据，以祖国医学整体观念，辩证施治，脏腑、经络、气血、阴阳、五行等学说和现代医学理论为指导的，把“导引”和“养生”、肢体锻炼与精神修养融汇一体，紧密结合的自我医疗保健功法。它不仅包括中医学、西医学和生理解剖学说，还包含心理学、教育学、哲学、美学和武术传统文化等。是人们通往身心健康、延年益寿的一条科学之路。

“导功”分“导引”和“养生”两个方面。导引是气功的古称。导，即疏导、通导的意思，是指导气。引，有引伸、引导的意思，是指导体。古书《庄子·刻意》中就指出：“导气令和，导体令柔”。我们可以理解为把人们日常生活的呼吸，引导成细、匀、深、长的腹式呼吸，把人们四肢锻炼得柔韧结实。“养生”就是通过精神修养和生活调理手段，达到保养好身体、预防疾病、延年益寿之目的。

总之，学练“导功”的人，应对“导引”“养生”内容和道理，有比较深刻地理解。

2、古今中外气功的概况

张广德教授在导引养生功功理一书中，曾详细叙述了中国从古至今气功沿革情况。这里概括地引述古今气功沿革状况。古代气功，从秦开始即有“导引”萌芽，基本上有个“导引”雏形。《庄子·刻意》内“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考之所好也。”至汉魏时期“导引”之功已渐形成，从1973年长沙马王堆汉墓出土的《导引图》来看，其动作有呼吸运动和肢体运动了。汉代名医学家张仲景《金匱要略》中提出“四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”东汉著名医学家华佗编了《五禽戏》，也是用来导引达到防病益寿之目的。东晋名医学家葛洪著有《抱朴子·内篇·杂应篇》载有七十篇导引之功也。梁代医学家陶弘景著有《养生延命录》一书。到隋唐导引按摩发展到鼎盛时期。隋朝太医巢元方主篇的《诸病杂候论》，叙述了导引养生治病经验，还附有《养生方导引法》。孙思邈在《千金方》、《摄养枕中方》中用大量文字论述了导引养生理论和方法。到宋代《八段锦》体系已基本形成，明人周履编写《夷门广轶》一书就有导引图72幅。高濂的《遵生八笺》载有导引八种，《十二月坐功》二十四势，《四时导引法》十五势，《天竺按摩法》十八势等等。

近代种类繁多的气功相继出现。如峨眉十二桩、简化气功、太极功、反射运动踏步法、自发动功、水乡气功、六合功、飞鹰功、内劲站桩功、甩手功、虚实静功、行气通经六步功、虚明功、内养功、子午流注入静功、咽气功、结跏趺

坐功、形神桩、鹤翔桩、新气功疗法、练功十八步、眼保健功、保健按摩法等不下百十种之多。

导引养生功虽然起步较晚，但发展却是很快的。党的十一届三中全会之后，不少省、市、区成立了“导功”协会或科研会，有不少医疗单位开设了门诊、科室，一些体育院校还开设了“导功”课程。

各类气功和“导功”不仅中国有，据说印度“瑜伽术”已有千年历史，近代日本创建了“自发动功”，德国创编了“修身静坐功”，美国则推行“回授疗法”。国外气功虽有，但流传最广莫过于导引养生功了。据不完全统计调查，“导功”活动已遍及日、美、英、法、德、澳、意、泰、印尼、希腊、瑞士、瑞典、新加坡、南朝鲜、香港等国家和地区，其中日、美、澳、新开展的比较好。

3、导引养生功是一门科学功法

张广德教授给导引养生功做了五点说明。一是，导引养生功是以祖国医学的经络学说为基础，整个功法均贯穿着循经取动、循经取穴、循经作势、以指代针，是取得显著疗效的关键；二是，导引养生功是以中医气血理论为核心，而又特别着重于气，是取得显著疗效的根本；三是，导引养生功是以中医的脏腑学说为指导，重视辩证施治，是取得显著疗效的核心；四是，导引养生功特别重视情志调整，是取得显著疗效的内在依据；五是导引养生功，是在中医的基础上，又结合了现代医学理论，取其所长，是取得显著疗效的基础。总之，导引养生功就是抓住了一个基础，一个辩证、一个根本、一个结合、一个精髓，针对性强，对症练功，功到病除，无任何副作用。

因而肯定地说，导引养生功是科学的功法。可是为什么

还有人持怀疑态度呢？虽然原因很多，但主要不了解“导功”的性质和它的科学性，除此就是社会上曾出现过以气功治病为名骗取钱财的现象，也有的人因盲目自练，或因心理疾病、人格缺陷、过渡训练、追求效应等原因，而导致走火入魔。

“导功”和其它一些气功不同。历来都是强调“意、息、形”兼调，“精、气、神”并练，“精”是指构成人体与营养人体的物质；“气”是指构成人体和维护人体生命活动的精微物质，如水谷之气、呼吸之气和五脏六腑之气、经脉之气等；“神”是指精神、意识、知觉、运动等一切生命活动的最高统帅。它把“导引”和“养生”、肢体锻炼和精神修养融汇一体的进行自我医疗保健的功法，所以通过“三调”使元气充盈，达到疏通经络、运行气血之效。可以肯定地回答“导功”既不是玄虚邪说，亦非幻术，是使人们真正通往健康之路的真经。

“导功”现已编出二十二套功法，均录制了功法磁带，而“导功”教练或辅导员也向来坚持按照功法要求教功，从未发现过任何偏差。

近年来为了印证气功的本质，京、沪科学研究部门曾经反复验证，提出了“生命信息”的新概念。他们认为气功运气属于信息疗法，是产生于中医学基础之上的。北京医疗器械研究所，研制出“远红外信息治疗仪”，经过四个月200例试用，疗效与气功治疗基本相同。这些研究可以帮助探明“气功”的奥妙。美国也运用中国气功治病原理创出“回授疗法”，只不过是使用仪器为人治病而矣。

气功特别是导引养生功能祛病健身、延年益寿的情况分析调查：从运动员练功能提高运动水平；学生练功而加强了