



看VCD和易老师一起做大雁功，轻轻松松，全身动一动！

【降三高养身功法二】

易天华

降血压大雁功

大雁功，大雁功法九招式，让你血路更通畅！

大雁功可使全身性动作伸展，强化血液流动，促进代谢，提升血液含氧量，带动血管收缩与扩张
强化血管弹性，降低高血压风险 通血管，降血压，远离心脏病、脑卒中

易天华 著



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

易天华降血压大雁功 / 易天华著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5384-5286-0

I. ①易… II. ①易… III. ①高血压—气功疗法

IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第072860号

中文简体字版 ©2010 由吉林科学技术出版社出版发行
本书简体中文版由城邦文化事业股份有限公司(脸谱出版事业部)授权使用
同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本
非经书面同意, 不得以任何形式任意重排、转载
吉林省版权局著作合同登记号: 图字 07-2010-2528

易天华降血压大雁功

著 易天华
出版人 张瑛琳
责任编辑 孟波 王皓 解春谊
书籍装帧 长春美印图文设计有限公司
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 10
印 数 1—5000册
版 次 2011年8月第1版
印 次 2011年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5286-0

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

【降三高养身功法二】

易天华

降血压大雁功

易天华 著

大雁展翅 梦想起飞

“健康，是被大家关心的事。”的确，没有一个人可以说他不重视健康，因为，健康是一切之本，一旦失去健康，有再多的名和利，也都没有机会享受。但是，该如何去保持自己的健康，进而可以影响到身边的人都重视健康，便是一件有挑战的事。

担任国际奥委会委员的这17年来，我看到无数投身于运动的人，有些最后成为众所周知的伟大运动员，有些则一辈子默默无闻，这中间的差异，原因到底何在？在一般人的认知中，可能第一个反应就是“天分”，有天分的人便容易成功，没有天分的人，就算再努力也没有出头的机会。但这是不正确的！历史上出现过所有伟大的运动员，没有例外，都是靠1分的天才，和超过99分的毅力、勇气与努力不懈的精神，经过多少艰辛的漫漫长路，方能够有天终于见到东方初升的旭日！而面对健康，这道理不也是相同的吗？

很高兴看到嘉信健康银行在这几年的成长，也很欣慰我们走在对的方向上，通过和易天华老师的合作，用深入浅出的方式，先介绍了“降血糖”运动与饮食，现又推出以“降血压”为主题的第二本书，都是借由简单易学又没有场地限制的运动，以及适合中国人口味又方便自己在家烹调的健康饮食，来传递健康的理念，并协助大家能更理性地规划自己的健康生活习惯。

当大雁鼓动双翼时，它也在制造向上流动的气流帮助同伴飞行，对尾随的同伴具有鼓舞的作用。而雁群一字排开成V字型时，更比孤雁单飞增加了71%的飞行距离。让我们一起在健康的领域中，就像展翅的雁群一般，与拥有相同目标的人同行，相互鼓励与推动，让大家能够在积极且没有压力的情境之下，逐步提升自己及身边人的健康。

嘉信健康银行前董事长

吳經國

珍爱生命 投资健康

本着“医疗保健、生命科学研究及服务社会”的宗旨，台北医学大学在旅美的黄际鑫医生慷慨捐助下，特别成立了跨院系的“中风防治研究中心”，希望能有效地预防中风的发生，提升百姓的健康。

高血压即是中风最主要的原因之一，收缩压或舒张压增加1.33千帕，中风的风险增加50%。台湾目前40岁以上的高血压患者比例已高达20%~25%，因为初期没有较明显的症状和不适，所以往往会忽略这位隐形杀手的存在，直到真的引发了脑血管与心血管的重大病变，方才惊觉健康早已远离自己的人生。

因此，这次嘉信健康银行与易天华老师，继上一本《降血糖十全甩手操》获得广大读者们的回响与认同后，再接再厉推出以“降血压”为主，并结合降血压运动及降血压健康料理的书，对我们这些长期以来期望能有效宣传“预防重于治疗”的人来说，真是非常开心的一件事。最后，希望能借由这本书，以及台北医学大学和嘉信健康银行所共同努力贯彻的信念，让我们大家一起“珍爱生命，投资健康”！

台北医学大学校长

許重義

梦想远大 敢于尝试

“梦想远大，敢于尝试”是我常用来勉励同仁的话，而且这也是我看到这本书时，心中的强烈感受！

嘉信健康银行是从一个点出发，渐渐拓展其健康平台，以传播健康理念的方式，致力于营造健康的各项活动。去年，嘉信健康银行与易天华老师合作，开始一系列图文并茂兼具运动与美食的书籍，希望借此带给更多人好处，这样的心思和努力令人钦佩。

重视预防医学的必要性、正确的生活习惯、适度正确的运动、均衡的营养、正确的就医观念，这些都是维护健康的重要条件。也是近几年来媒体、百姓不断提起的话题。道理人人都知道，但要落实到日常生活中，并不是人人都做得到。期待大家在维护创造健康的努力中，能持之以恒，进而拥有健康的身体，创造满意的生活，享受美好的人生。

台北医学大学附设医院院长

吴志雄

受鼓舞的岁月

受鼓舞的日子总是充满了快乐与满足，每当我一踏进教室望见学生们渴望又期待的眼神时，刹那间总能让我立即精神抖擞，因为我知道，这节课又将是肢体奔放、身心融合的境界。果不其然，课后大家满面笑容互道下次再见，并看着他们轻松愉快地踏着轻盈的脚步离去，我知道这堂课程有了圆满的结果。

与学生一起穿梭于教室间已有32个年头，在这些日子里，我和他们一起度过夺得台湾民族舞蹈比赛第一名、看着她们考上舞蹈院系、并进入职场教授舞蹈的点点滴滴，快乐回忆常涌心头。尤其是近8年来，我自美进修归来后，便努力地将所学精华全部融入新的教学领域中，着重在人体动力结构与运动生理的分析，进而研究出专门针对成年人的各种养身与人体功能性的运动治疗新方法，大大走出了我早期单纯地只为提倡肢体律动之美，而围绕于韵律瘦身框架里。

此次出版《易天华降血压大雁功》，是继《易天华降血糖十全甩手操》后，又一次以我研究多年的“运动治疗”为主题论述，希望通过人体血液的生理路径——“血管”的运动，带给每位学习者降低血压的效果。

书写于此，我必须特别感谢父亲的谆谆教诲，由于他的引导，使我飞渡到太平洋彼岸的纽约大学，和各个不同种族的优秀人才进行“交流”，归来后向父亲多次请益讨论后，“大雁功”才能以全新的风貌呈现出来。更重要的是，父亲时时督促我们须以“救人济世”为先，因此我早在出书前便将“大雁功”先行推广于各校，例如台北老人大学、中山社会大学、松山社会大学及中正社会大学等，许多学员都曾欣喜地告知我手指和脚跟不再疼痛了、不再耳鸣、不便秘、血压正常了、变瘦了等等，在有了这些实际教学验证后，才正式将此书籍出版，并期待有更多的回响。

最后，非常感谢所有参与此书的工作伙伴，与嘉信健康银行的全力协助。为了答谢大家和所有热情读者的支持，期盼未来能和大家一起修习，一起迈入健康快乐的园地！

易天華

VCD使用说明

大雁功的教学VCD共有四个部分，第一次最好依序播放收看，需注意的是：初学者运动组合需练习2~3周之后，等动作熟悉了、体能状况变好了，再进入进阶者运动组合练习。透过循序渐进的方法运动，才能达到最好的运动效果。



A. 用个人电脑：

1. 如果你有“Windows Media Player”软件：选择“MPEGAV”档案夹►依序点选“AVSEQ01”“AVSEQ02”“AVSEQ03”“AVSEQ04”档案►开启档案►选择“从清单选取程式”►以“Windows Media Player”软件播放即可。
2. 如果你有“Power DVD”软件：进入选单画面后，用鼠标点选所要收看的章节内容即可。

B. 用家用VCD/DVD播放器：

光碟放入机器后，进入选单画面，以遥控器上的数字键，选择要收看的章节编号：1、2、3、4，即可开始播放内容画面。



- ◆ **招式名称：**表示画面动作正在做的招式名称，如果不清楚这个动作的做法，请记住招式名称，翻阅书籍内容的指导说明性文字，仔细阅读后再慢慢练习。
- ◆ **提醒字幕：**提醒你如果觉得会累或喘，就不要勉强，可以停下来休息一下再开始，无论画面有无出现此字幕，觉得跟不上或太累，随时都可以停下来休息。
- ◆ **示范动作：**老师示范的动作是你的镜子，跟着画面中呈现的方向动作即可。

大雁功法救人济世

大雁是一种候鸟，属游禽类，体形似鹅，嘴微黄而长，背褐色，翼发银光，胸前有黑斑，鸣嘹亮，飞时排队成行，形如一字，亦常变成人字形，秋去春来，称为候鸟，耐力很强。

雁阵运动，有如军中仪队操练，时快时慢，时循时转，亦有上飞下滑，穿梭似箭，美不胜收，稳定好看。雁喜群居大湖山野，以洪泽湖言，该湖系我国五大名湖之一，在江苏安徽两省交界处。八十八年前，余童年五岁时，随家父殿兰公一帮友人，于秋季某日，天刚黎明，走在湖边大道上，乍看一群大雁，高飞喊叫，整队旋盘，俄而山越岭，远走高飞，良久归还。

雁塔！

另一故事记载在陕西长安县南，山上慈恩寺中，为唐朝永徽年间，佛教玄奘法师所造，也是洪泽湖大雁鸟群，

万里长征的游旅圣地，天涯海南，
令人赞叹！

伟哉！

以上论列、事有终始，物有本末，
知所先后，则尽道矣，大雁功，
风花雪月，奥秘精华，其能推
由女儿天华快马加鞭，审慎开发传
人，能有健康、美容、延年益寿，
全善之引导帮助，有厚望焉！



大雁功原创／易天华之父 九宫子易德坤 垓下

易德坤

目录

2	推荐序	大雁展翅	梦想起飞!	吴经国
4	推荐序	珍爱生命	投资健康	许重义
5	推荐序	梦想远大	敢于尝试	吴志雄
6	序	受鼓舞的岁月		易天华
10	缘起	大雁功法救人济世		易德坤

第一章

保健养生概念 认识高血压

20	认识高血压
22	认识高血压的症状
	眩晕、头痛、耳鸣/22
	胸闷、心悸/22
	小腿水肿、视力障碍/23
	疲倦、易怒、睡不安稳/23
	面潮红、流鼻血/23
24	你会量血压吗
	血压计的种类/24
	高血压的诊断/24

第二章

25 预防高血压十大守则

早睡早起睡得饱/25

定时定量营养好/25

规律柔和动得巧/25

血糖血脂都要顾/26

戒烟、戒酒、戒咖啡/26

控制体重保健康/26

用药治疗找医生/26

冷热温差重保暖/27

高纤饮食防便秘/27

避免紧张少动怒/27

血管功能运动 降血压大雁功

30 动得好，活得好

大雁功与降血压/30

血管功能运动/30

34 暖身动作

头颈部暖身/36

躯干部暖身/42

肩背部暖身/40

曲身前弯后仰综合动作/46



50 降血压大雁功九式

- | | | |
|---------|-------------|-----------|
| 正乾坤式/52 | 逆转乾坤/56 | 大雁齐飞/58 |
| 转身亮翅/60 | 振翅高飞/64 | 合掌上八卦式/68 |
| 雁落沙滩/70 | 起身合掌上八卦式/72 | 童子拜亲/74 |

76 运动计划

- | | |
|------------|------------|
| 大雁功动作总览/78 | 初学者运动计划/80 |
| 进阶者运动计划/83 | |

第三章 生活饮食配合 降血压饮食原则

88 高血压患者的五大饮食守则

- | | |
|--------|--------|
| 要低盐/88 | 要低脂/90 |
| 要低糖/90 | 要少油/91 |
| 高纤/92 | |

第四章 降压食谱 最适合的114道菜肴

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 番茄黄瓜西芹汁/96 | 杏仁苹果豆腐羹/97 | 香蕉薄饼/98 |
| 番茄酿肉/96 | 麻辣茄饺/97 | 芦笋胡萝卜汁/98 |
| 番茄炒鸡丁/96 | 山楂肉片/97 | 蒜蓉脆虾炒芦笋/98 |

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 苹果胡萝卜汁/99 | 紫菜海米蛋汤/107 | 黄豆炖排骨/115 |
| 菠菜面/99 | 蔬菜紫菜粥/107 | 香菜黄豆汤/115 |
| 菠菜洋葱牛奶羹/99 | 菠菜紫菜粥/107 | 黄豆蓉粥/115 |
| 牛奶红枣粥/100 | 混炒金针菇/108 | 绿豆莲子荷叶粥/116 |
| 栗子土豆汁/100 | 酸甜莴笋/108 | 绿豆薏仁粥/116 |
| 土豆莲藕汁/100 | 竹笋肉粥/108 | 猪肝绿豆粥/116 |
| 胡萝卜芒果汁/101 | 鲜笋嫩鸡汤泡饭/109 | 黑豆排骨汤/117 |
| 胡萝卜排骨汤/101 | 竹笋鲫鱼汤/109 | 豌豆豆腐汁/117 |
| 萝卜丸子/101 | 红枣莲藕排骨汤/109 | 鸡肝小米粥/117 |
| 豆腐干炒芹菜/102 | 萝卜鲜藕汁/110 | 小米鸡蛋粥/118 |
| 黑木耳肉羹汤/102 | 鲜藕汁/110 | 鲢鱼小米粥/118 |
| 木耳猪皮汤/102 | 姜汁苋菜/110 | 罗汉燕麦粥/118 |
| 清拌苦瓜丝/103 | 冰糖银耳汤/111 | 荞麦面条/119 |
| 蒜蓉茼蒿/103 | 百合百果粥/111 | 降压荞麦粥/119 |
| 茼蒿苹果汁/103 | 三丝银耳/111 | 荞麦饺子/119 |
| 冬瓜羊肉汤/104 | 胡萝卜煮蘑菇/112 | 玉米豆腐萝卜糊/120 |
| 白菜蒸咸肉/104 | 香菇挂面/112 | 松仁玉米/120 |
| 白菜炒猪肝/104 | 香菇鸡肉羹/112 | 鸡蛋玉米粒/120 |
| 奶油卷心菜/105 | 香菇豆腐汤/113 | 花生鸡脚汤/121 |
| 山药鱼片汤/105 | 芥菜胡萝卜汁/113 | 花生猪蹄汤/121 |
| 山药红米粥/105 | 芥菜汁/113 | 花生酱蛋挞/121 |
| 山药芝麻粥/106 | 芥菜汤/114 | 黑芝麻小豆汁/122 |
| 菜花色拉/106 | 蔬菜香菇冬笋汤/114 | 鲜香黑芝麻粥/122 |
| 黄花草降压粥/106 | 红豆薏仁饮/114 | 鸡肉芝麻棒/122 |

