

颐身养生丛书

九式强身功

张广德 著



中华养生学堂
zhonghuayangshengxuetang



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

附DVD光盘

颐身养生丛书

九式强身功

Jiushi Qiangshengong

张广德 著



中华养生学堂
zhonghuayangshengxuetang



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

九式强身功 / 张广德著. —北京: 高等教育出版社,
2011.1

(颐身养生丛书)

ISBN 978-7-04-030668-2

I. ①九… II. ①张… III. ①健身运动 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 137576 号

项目总策划 龙 杰 肖彤岭

策划编辑 林丹璐 责任编辑 姚云云 林丹璐 封面设计 杨 虹

版式设计 韩璐儿 责任校对 胡晓琪 责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 涿州市星河印刷有限公司

购书热线 010-58581118
咨询电话 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landdraco.com>
<http://www.landdraco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 850 × 1168 1/32
印 张 2.5
字 数 37 000

版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷
定 价 19.00 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 30668-00

前 言

继 2009 年完成“养生八法”、“导引十六式”创编工作后，张广德先生又创编这套“九式强身功”，旨在为广大导引养生功爱好者、健康人群、病患朋友们提供一条追求健康、自我锻炼、性命双修的门径；为推动和繁荣全民健身运动做些实实在在的工作。

这套功法几经推敲、琢磨，凝聚了作者 50 余年的武术、导引习练、教学研究经验，吸收了儒、释、道、医、武各家养生思想，富有浓厚的文化内涵，可以说是张先生 50 余年导引养生的精华所在。

全套功法主要由九个舒展大方、形意和谐、优雅怡然的引导动作构成，加上功前准备、收功，约十余分钟即可习练完毕。与前两套功法相比，这套功法运动量略有增加，技巧要求略有提高，非常适于普通大众健身之用；如能坚持习练，会获得令您满意的强身效果。

《养生运动处方》部分已出版图书（均配光盘）

《九式强身功》

《养生八法》

《导引十六式》

《感冒 5 分钟预防与助疗法》

《气管炎 5 分钟预防与助疗法》

《支气管哮喘 5 分钟预防与助疗法》

《糖尿病 5 分钟预防与助疗法》

《冠心病 5 分钟预防与助疗法》

《高血压 5 分钟预防与助疗法》

《中风 5 分钟预防与助疗法》

《久坐身疲力乏 5 分钟预防与助疗法》

《头痛 5 分钟预防与助疗法》

《神经衰弱 5 分钟预防与助疗法》

《便秘痔疮脱肛 5 分钟预防与助疗法》

《癫痫 5 分钟预防与助疗法》

《小儿疳积 5 分钟预防与助疗法》

《神经性皮炎 5 分钟预防与助疗法》

《小儿遗尿 5 分钟预防与助疗法》

《水肿 5 分钟预防与助疗法》

《舌体溃疡 5 分钟预防与助疗法》

《腰痛 5 分钟预防与助疗法》

《近视 5 分钟预防与助疗法》

《颈椎病 5 分钟预防与助疗法》

《肩周炎 5 分钟预防与助疗法》

《小儿咳喘 5 分钟预防与助疗法》

《咳嗽 5 分钟预防与助疗法》

《胃病 5 分钟预防与助疗法》

《心悸 5 分钟预防与助疗法》

《慢性腹泻 5 分钟预防与助疗法》

《胃下垂 5 分钟预防与助疗法》

《低血压 5 分钟预防与助疗法》

《膈肌痉挛 5 分钟预防与助疗法》

《面皱 5 分钟预防与助疗法》

《耳鸣耳聋 5 分钟预防与助疗法》

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

目 录

第一章 九式强身功之特点与作用 一

第二章 九式强身功之动作说明 一三

功前准备 一三

第一式 吐故纳新 一六

第二式 渔舟唱晚 二〇

第三式 肩担日月 二五

第四式 鲲鹏展翅 三一

第五式 麻姑献寿 三六

第六式 金鸡独立 四三

第七式 紫燕侧翼 四八

第八式 凤翔碧空 五四

第九式 气息归元 五九

收功 六三

参考资料及引用书目 六五

第一章 九式强身功之特点与作用

“九式强身功”是一套由九个强身健体、益寿延年的动作组成的保健功。这套保健功是笔者积几十年习武、教学和科研之经验，在悉心研习古代导引、气功、太极拳等多种健身术的基础上，以易学的哲理和中医学的脏腑经络学说、气血理论、阴阳五行学说为指导，旁及儒、释、道、医、武各家养生思想创编而成的。其特点及作用简介如下：

1. 重点在意 意如清溪

用意念防病强身，早在《素问·刺法论》中就有记载。

黄帝曰：“余闻五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似，不施救疗，如何可得不相移易者？”岐伯曰：“不相染者，正气存内，邪不可干。避其毒气，天牝从来，复得其往，气出于脑，即不邪干。气出于脑，即室先想心如日。欲将入于疫室，先想青气自肝而出，左行于东，化作林木；次想白气自肺而出，右

行于西，化作戈甲；次想赤气自心而出，南行于上，化作焰明；次想黑气自肾而出，北行于下，化作水；次想黄气自脾而出，存于中央，化作土。五气护身之毕，以想头上如北斗之煌煌，然后可入于瘦室。

这段话告诉我们，意念是具有防病健身效果的。因此，我们在“九式强身功”中强调“重点在意”，每一式都安排了具体的意守穴位。

为了证实意守之实效，我们进行过一项实验，在室温 20℃~25℃ 条件下，用上海医用仪表厂生产的 ST-1，SK-1 数字体温计，对 35 人意守劳宫 3 分钟前后的皮肤点温度进行了测定，发现意守后比意守前皮肤点温度平均升高 0.5℃。

这可能是因为意守在一定程度上解除了身体远端小动脉痉挛，使血液循环阻力减少，气血畅行。“意守”既调整了中枢神经系统，净化了大脑，起到了以“一念排万念”的作用，便于全神练功；又在一定程度上调整了植物神经系统，使交感神经紧张度降低，从而令五脏六腑得安。

“九式强身功”在意守时，十分重视意守的强度和方法的合理性。因为意念如水火，水可以载舟，也可以覆舟；火可以给人带来温暖，也可以造成玩火者自焚。因此，在练习“九式强身功”时应当遵从意守原

则，其原则是：不可用心守，不可无意求，强调绵绵若存，似守非守，有如清溪淡流。

2. 着重于息 细匀深长

息，是指呼吸，一吸一呼为一息。练习“九式强身功”时，要求逐渐学会细匀深长的腹式呼吸。一般情况下，身体姿势升起时吸气，身体姿势下降时呼气。这种细匀深长的腹式呼吸，膈肌动度较大，一方面可对肝、胆、脾、胃、肾、膀胱等腹腔内脏进行按摩，促进血液循环，提高其机能；另一方面，可使胸腔内负压增高，从而能使人体吸进大量的新鲜空气，强身健体。

现代医学研究告诉我们，深长的腹式呼吸是用力最省、功效最高的呼吸方式。呼吸系统从机能上分为两大类：一是由鼻、气管、支气管、细支气管等组成的管道系统，它们没有气体交换的能力，只是一套供气体通过的管道系统，因此，被称为呼吸无效腔；二是肺，肺由许多极小的肺泡（大约 7.5 亿个）组成，是真正进行气体交换的场所。管道系统虽没有气体交换的作用，可是，每次呼吸，空气又必须先充满这些部位之后才能到达肺泡进行气体交换。因此，应该把吸入空气量减去管道（呼吸道）所占的容积，才是具

有实际价值的呼吸量。为了讲明这一道理，有学者举例如下：

甲每分钟做 8 次深长的腹式呼吸，平均每次吸入气体 1 200 毫升。

乙每分钟做 32 次短浅的呼吸，平均每次吸入气体 300 毫升。

从表面看来，甲乙每分钟吸入空气量均是 9 600 毫升，但实际上到达肺泡的空气量却有很大差别。因为这里有一个无效腔的问题，正常成人呼吸无效腔约为 150 毫升。因此，对甲来说，每次呼吸真正到达肺泡的空气量为

$$1\ 200 - 150 = 1\ 050 \text{ (毫升)}$$

每分钟的实际换气量是

$$1\ 050 \times 8 = 8\ 400 \text{ (毫升)}$$

对乙来说每次呼吸真正到达肺泡的空气量为

$$300 - 150 = 150 \text{ (毫升)}$$

每分钟实际换气量是

$$150 \times 32 = 4\ 800 \text{ (毫升)}$$

不难看出，甲在一分钟内就比乙多吸空气入肺

$$8\ 400 - 4\ 800 = 3\ 600 \text{ (毫升)}$$

这充分说明，细匀深长的腹式呼吸是用力最省、功效最高的一种呼吸方式。

3. 逢动必旋 逢作必绕

“逢动必旋，逢作必绕”是“九式强身功”的又一显著特点。它几乎贯穿于整个功法的全过程。在日常生活中，人们的动作多种多样，千变万化，但一般来说，都是在自然情况下形成的。而“九式强身功”的动作则不然，它是在有意识的旋转中“动”，有目的的缠绕中“作”，有一“动”，就有一“作”。“动”是运动的过程，“作”是最后的姿势。“动”从“旋”中始，“作”自“绕”中停。

如第一式“吐故纳新”，两掌随两臂外旋、内旋；第二式“渔舟唱晚”，身体左旋右转，两掌从小指开始依次屈指落于裆前，继而屈腕上提至胸前；第三式“肩担日月”，身体左转右旋，两掌随两臂内旋，掌背贴腿，继而两掌反臂上托，再外旋使掌心朝上；第四式“鲲鹏展翅”，两掌随两臂外旋前摆，随两臂内旋下落……

为什么强调旋转呢？生物力学告诉我们，旋转性动作可以产生较大的力矩。力矩是描述力对物体产生转动效应的物理量。其公式：力矩·(M) 等于力 (F) 和力臂 (L) 的乘积。较大的力矩可以更有效地刺激人体的各部分组织，挤压、拉伸组织内的血管、肌肉，

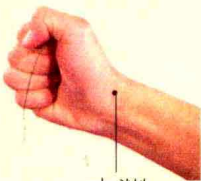
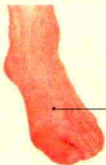
在使用同样大小力量进行锻炼时产生更强的健身效果。

因此，“九式强身功”十分重视“逢动必旋，逢作必绕”。这种特点，除了能起到“以指代针”，疏通全身经络，畅通周身气血，增强各脏腑器官机能之外，尚有助于调节各腺体、骨骼、肌肉、关节、韧带和神经系统的机能，并有助于降低血脂，对防治当今以酒为浆、饮食不节、过食甘肥所引发的“文明病”有一定效果。

4. 动其梢节 工于腕踝

“九式强身功”还特别重视“动其梢节，工于腕踝”，因为腕踝关节附近是手三阴、三阳，足三阴、三阳的原穴所在位。中医告诉我们：原穴是脏腑原气经过和留止的部位，某一脏腑的病变，往往反映于该经的原穴上。《灵枢·九针十二原》中有“五脏有疾，当取之十二原”之说。说明原穴对防治内脏疾病有重要作用。六阴经、六阳经原穴见表1。

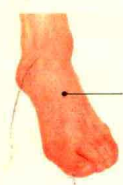
表 1 十二经脉原穴名称及位置

十二经脉	原穴	位置	图解
肺 (经)	太渊	在腕第一横纹后，拇长展肌腱与桡动脉搏动处之间取穴。	 太渊
肾 (经)	太溪	在内踝与跟腱之间凹陷中，平内踝尖。	 太溪
肝 (经)	太冲	在第一、二跖骨结合部之间的凹陷处。	 太冲
心 (经)	神门	在豌豆骨与尺骨的关节部，当尺侧腕屈肌腱之桡侧凹陷中，腕横纹上。	 神门
脾 (经)	太白	在第一跖骨小头的后下方，赤白肉际间。	 太白

续表

十二经脉	原穴	位置	图解
心包(经)	大陵	在腕横纹中央, 桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间。	 大陵
大肠(经)	合谷	在手背面第一、二掌骨间, 约当第二掌骨桡侧之中点。	 合谷
膀胱(经)	京骨	足外侧, 第五跖骨粗隆下赤白肉际。	 京骨
胆(经)	丘墟	在外踝前下缘, 当趾长伸肌腱的外侧凹陷处。	 丘墟
小肠(经)	腕骨	握拳, 在第五掌骨之基底与钩骨之间赤白肉际凹陷中。	 腕骨

续表

十二经脉	原穴	位置	图解
胃 (经)	冲阳	当第二、三跖骨与楔状骨之间凹陷处，按之有动脉应手。	 冲阳
三焦 (经)	阳池	在腕背横纹上，指总伸肌腱尺侧。	 阳池

为了便于大家记忆，编成口诀如下：

胆原丘墟肝太冲，三焦阳池包大陵，
胃原冲阳脾太白，大肠合谷肺太渊，
膀胱京骨肾太溪，小肠腕骨心神门。

在“九式强身功”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（以指代针）。它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。

祖国医学认为，经络是人身气血运行的道路，它分

布于全身，内联五脏六腑，外络四肢百骸、五官九窍，构成一个纵横交错的联络网。现以人体十二正经为例，其联络的途径可概括为：手三阴从胸走手交手三阳；手三阳从手走头交足三阳；足三阳从头走足交足三阴；足三阴从足走腹交手三阴。

可以看出，十二经脉的交接处除面部外，均在指趾端。而指趾端分布着被中医喻作水之源头的“井穴”，是经气所出之处。其井穴的具体名称及其位置见表 2。

表 2 十二经脉井穴名称及位置

十二经脉	井穴	位 置	图解
肺（经）	少商	位于拇指桡侧，距指甲角约 0.1 寸。	 ——少商
肾（经）	涌泉	位于足底前部，卷足时呈“人”字形凹陷中。	 ——涌泉
肝（经）	大敦	位于足拇指外侧，距趾甲角 0.1 寸。	 ——大敦