

张广德 编著



导引养生学

功理卷修订本

7.4

北京体育学院出版社

[京]新登字 146 号

责任编辑:刘 之
责任校对:徐海明
郭景锋

导引养生学

张广德 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊西明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
濮阳市人民印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:9 定价:4.60元(压膜装)
1993年4月第1版 1993年4月第1次印刷 印数:00001—20000册
ISBN7-81003-761-7/G·584

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

简介

张广德先生，字飞宇，号鹤龄燕人，现任中国高等教育学会导引养生学专业委员会理事长，北京体育学院导引养生学研究会会长，副教授。1932年3月出生于河北省唐山市丰润县，自幼酷爱武术，1955年考入北京体育学院主修武术专业，在著名武术教育家张文广教授的培育下，勤学苦练，潜心钻研，博览群书，立志攀登高峰，以优异的成绩先后毕业于北京体院本科和研究生部，成为我国有史以来的第一代武术研究生。

正当他满怀激情投身于武术事业的时候，患了高血压、心脏病、肝炎等疾病，旧病未除，1974年又被几家医院诊断为肺癌，不久又得了血液病，他还是过敏性体征，不能用药，生命处于垂危之中。但他没有消极等待，而与疾病展开了顽强的斗争。为了找出不药而医，对症练功的安全有效办法，战胜疾病，他在病榻上以惊人的毅力苦读医学经典，潜心研究病理治则，终于在他渊博知识的基础上，于七十年代中期创编成了具有明显医疗针对性、辩证施治的导引养生功。他博采众长，独创一派，不仅治愈了自身的多种疾病，焕发了青春，重返工作岗位；还普及到38个国家和全国各地400万人之众，使无数的沉痾固疾者从彷徨绝望中振作起来，获得了新生；使无数的年老体弱者从苦闷烦恼中解脱出来，转危为安；给无数的个人和家庭带来了欢乐和幸福；促进了社会安定和精神文明建设；

加强了国际友好往来和文化交流,得到了国内外医学界、体育界、气功界有关学者、教授们的充分肯定和承认,受到了广大群众的热烈欢迎,齐赞导引养生功为救命功。经专家鉴定,于1992年导引养生功(包括功法和功理)荣获了国家体委体育科学技术进步奖,成为我国医学宝库中的珍宝之一,有普遍地临床实用意义,很有推广价值。

三十多年来,张广德先生辛勤耕耘,默默奉献,在繁忙的武术和导引养生功教学研究的同时,还精心撰写出版了《导引养生功全书·功法卷(上)》、《导引养生功全书·功法卷(下)》、《导引养生功全书·养生卷》、《导引养生功全书·答疑卷》、《导引养生功全书·功理卷》、《导引养生功图解》约二百万字,还分别与王华锋、王廷娟、杨柏龙等同志合著了《擒拿百则》、《儿童健身功》和《武术入门》等书;《导引养生学·教学卷》、《导引养生学·论理卷》、《导引养生学·荟萃卷》、《养生太极》和《古代导引术新编》等著作将陆续出版。《导引养生功》功法现已译成了日文版,其中的“舒心平血功”、“四十九式经络动功”、“导引保健功”也已译成了英文版,流传于世。

目前,导引养生功已经形成一门新型学科,为了培养专门人材,北京体院已于1989年起连续招收导引养生学专业的硕士研究生。

张广德先生,曾多次东渡日本、南赴新加坡、马来西亚等国家传功讲学,受到了国际友人的爱戴和欢迎。

导引养生功,源于中国,属于世界。在改革开放的大好形势下,张广德先生现仍在孜孜不倦地总结经验,著书立说,为推广导引养生功,济世造福于人类而执着地工作着。

毛伯瑜 1993年

再 版 说 明

导引养生功属祖国养生学范畴,是医疗保健体育的重要组成部分,功法精炼、结构严谨、飘逸自如、造型优美、针对性强、有病治病、无病强身、疗效显著、自成体系,不受年龄、性别、时间、地点的限制,便于广大群众对症练功,无任何副作用。

1990年8月经国家教委中国高等教育学会批准,正式成立了中国高等教育学会导引养生功研究会(属二级学会),1991年3月又将导引养生功批准为导引养生学,原来的研究会更名为中国高等教育学会导引养生学专业委员会。《导引养生功》(包括功法和功理),于1992年3月经北京医科大学基础医学院副院长、中国生理学会秘书长于吉人教授,北京医科大学基础医学院中西医结合研究室主任毛腾敏教授,中国武术研究院理论研究室主任夏柏华副教授,北京体育学院武术系毛伯瑜副教授和曙光电机厂职工医院张效尹副主任医师等专家评议,对导引养生功给予了充分肯定。评议鉴定如下:“导引养生功是祖国医学宝库中珍宝之一,表现为中医和西医相结合,气功科学和现代科学相结合,中西医疗法和体育健身相结合,完全符合中医保健理论,具有科学性、针对性、艺术性和哲理性,且疗效显著,安全可靠,很有推广价值,导引养生功推陈出新,自创一派,有普遍的临床实用意义”。同年,“导引养生功”(包括功法和功理)荣获国家体委体育科学技术进步奖。

受到了国家机关正式承认和表彰。

目前,导引养生功已普及到全国各地、38个国家和地区,据统计约有400多万人经常练习,很多大、中、小学已开设了导引养生功课程,从1989年起,北京体院已连续招收了导引养生功硕士研究生和留学生……为了适应导引养生事业的发展,在广大导引养生功爱好者的迫切要求下,编写了这部《导引养生学》。该书共分八卷:

《功理卷》:主要介绍导引养生功中各套功法的治疗范围、治病原则、功法特点和总机理以及导引养生学概论。

《功法卷》(上):主要介绍“舒心平血功”、“益气养肺功”、“和胃健脾功”、“疏筋壮骨功”、“醒脑宁神功”、“四十九式经络动功”、“舒肝利胆功”、“明目还视功”、“育真补元功”、“导引保健功”之功法规格、疗效特点和练功注意事项等。

《功法卷》(下):主要介绍“坐势强心功”、“坐势益肺功”、“坐势补脾功”、“坐势除痹功”、“坐势安神功”、“坐势行滞功”、“坐势保肝功”、“坐势聪耳功”、“坐势固肾功”、“坐势健身功”(一)、(二)、“九九还童功”等功法、疗效、特点和练功注意事项。

《教学卷》:主要介绍导引养生功中的各种手型、手法、步型、步法、身形、术语和教学方法等。

《养生卷》:主要介绍有关养生长寿方面的历史经验、理论和知识等。

《论理卷》:主要介绍研究导引养生功时的专题学术论文。

《答疑卷》:主要回答广大群众学导引养生功中遇到的各种疑难问题。

《荟萃卷》:主要收集医家、学者及广大群众撰写的有关导

引养生功的论文。

由于水平所限,书中错误在所难免,希望读者批评指正。

张 广 德

1993 年 1 月于北京

目 录

第一章 导引养生学概论	(1)
第一节 养生功法的内容与分类	(2)
第二节 导引养生功的特点	(5)
第三节 导引养生功的调心、调息和调身特点	(14)
第二章 导引养生功总机理	(59)
第三章 舒心平血功之机理	(73)
第一节 舒心平血功的疗效简介	(73)
第二节 心血管系统疾病的主要病因、病理和治病原则	(81)
第三节 舒心平血功的特点	(89)
第四章 益气养肺功之机理	(104)
第一节 益气养肺功的疗效简介	(104)
第二节 呼吸系统疾病的主要病因、病理和治病原则...	(107)
第三节 益气养肺功的特点	(113)
第五章 和胃健脾功之机理	(120)
第一节 和胃健脾功的疗效简介	(120)
第二节 消化系统疾病的主要病因、病理和治病原则...	(125)
第三节 和胃健脾功的特点	(133)
第六章 疏筋壮骨功之机理	(138)
第一节 疏筋壮骨功的疗效简介	(138)

第二节 运动系统疾病的主要病因、病理和治病原则……	(140)
第三节 疏筋壮骨功的特点……	(143)
第七章 醒脑宁神功之功理……	(148)
第一节 醒脑宁神功的疗效简介……	(148)
第二节 神经系统和五官疾病的主要病因、病理和治病原则……	(149)
第三节 醒脑宁神功的特点……	(155)
第八章 四十九式经络动功之功理(168)	
第一节 四十九式经络动功的疗效简介……	(168)
第二节 肺、肠癌等疑难病的主要病因、病理和治病原则……	(173)
第三节 四十九式经络动功的特点……	(177)
第九章 舒肝利胆功之功理……	(187)
第一节 舒肝利胆功的疗效简介……	(187)
第二节 肝胆疾病的主要病因、病理和治病原则……	(188)
第三节 舒肝利胆功的特点……	(194)
第十章 明目还视功之功理	(203)
第一节 明目还视功的疗效简介……	(203)
第二节 眼目疾病的主要病因、病理和治病原则……	(204)
第三节 明目还视功的特点……	(210)
第十一章 育真补元功之功理……	(213)
第一节 育真补元功的疗效简介……	(213)

第二节 生殖系统、泌尿系统疾病的主要病因、病理和治 病原则.....	(215)
第三节 育真补元功的特点.....	(219)
第十二章 导引保健功之功理.....	(235)
第一节 导引保健功的疗效简介.....	(235)
第二节 若干常见病、多发病的主要病因、病理和治病原 则.....	(237)
第三节 导引保健功的特点.....	(238)

第一章 导引养生学概论

导引养生学由导引养生功发展而来。自1990年经国家教委中国高等教育学会批准成立了全国性导引养生功学术研究机构——中国高等教育学会导引养生功研究会之后,1991年又将导引养生功批准为导引养生学,同时批准将导引养生功研究会,更名为导引养生学专业委员会。这是党和国家对养生事业的关怀,同时也对我们提出了更高的要求,需要我们不断努力,把这门新学科逐渐完善。

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夫。

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,辩证施养,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,收到了显著的强身效果。不仅创造出一套具有民族特色的、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,并且对我国民族的繁衍做出了积极地贡献。

导引养生学就是在此基础上,广泛吸收中医学、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。

从导引养生学的理论体系来看,包括以下八大部分:

(一)功理卷;(二)功法卷(上);(三)功法卷(下);(四)教学卷;(五)养生卷;(六)论理卷;(七)答疑卷;(八)荟萃卷。具体内容,详见各卷书。下面重点将导引养生学中的功法部分加以概括。

第一节 养生功法的内容与分类

养生功法种类颇多,概括起来分为以下四类。

一、古导引术

1、宁神练意调心功:是安定心神、静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。

2、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。其特点有:(1)动静结合、以静为主。(2)养中求治、防中求变。(3)舒适得力、贵在自然。

3、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。动静结合、以静为主,躬身折体、柔在腰腿,对拔拉长、转旋俯仰为其主要

特点。

4、八段锦：包括坐势和站势。是对强心益肺、调理三焦、和胃健脾、固肾壮腰有显著抗衰老效果的健身功。始于南宋，逐渐完善，深受人们喜爱。

5、易筋经：是锻炼肌肉、筋骨，使人变得强健有力、祛病延年的一种养生健身术。以动作简炼、刚中有柔，动中求静、意力合一，动则全身用力，静则内外放松，以达伸筋拔骨、内安五脏的养生术。

6、五禽戏：是以虎、鹿、熊、猿、鸟五类动物的形态动作为健身手段的导引术。象形取意，独具一格，具有良好的健身价值。

7、五分钟养生功：是一套以抱气、拉气、采气、归气、拜佛等为主要形式的健身术。其特点是：动作简炼，易学易记，呼吸深长，贵在采气，便于在广大群众中推广。

二、导引养生功

导引养生功内容较多，从练功体姿上可分为站势功和坐势功两大类。

（一）站势功类：

1、舒心平血功：防治高血压病、低血压病、冠心病、心率过速等心血管系统疾病。

2、益气养肺功：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：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：防治颈、肩、腰、腿痛等骨骼肌肉系统疾病。

5、育真补元功：防治遗精、阳萎、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：有助于防治肺癌、肠癌等疑难病症。

7、导引保健功：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、延年益寿之功效。

(二)坐势功类：

1、坐势强心功：防治高血压病、低血压病、冠心病、心率过速等心血管系统疾病。

2、坐势益肺功：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：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：防治颈、肩、腰、腿痛等骨骼肌肉系统疾病。

5、坐势固肾功：防治遗精、阳萎、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、舒胆利胆功：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：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、耳鸣、耳聋、近视眼、老花眼等神经系统和五官疾病。

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

10、坐势行滞功：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：防治近视眼、远视眼、青光眼等眼部疾病。

12、坐势聪耳功：防治耳鸣、耳聋等各种耳部疾患。

13、坐势健身功（一）、（二）：防治人体各有关系统的疾病。

三、导引养生器械

1、益寿拍：练功者手持特制的“益寿拍”，以全身经络为根据，以防治疾病、增强体质、延年益寿为目的医疗保健功。

2、导引球：练功者持球做各种动作以达养生强身之目的。

3、养生剑：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

1、强心益肺太极功：全套分为四大段，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为手段，以柔和缓慢、连绵不断的行进走旋、摆扣磨转、变换多端、协调自然为运动形式，辩证立法，对症练功，补其不足，泻其有余，从而协调阴阳、强心益肺。

2、滋肾补脾太极功：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、辩证施治、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功相同。具有显著地滋肾补脾之作用。深受群众的喜爱。

五、简易导引养生功

在原导引养生功基础上简化而成。

第二节 导引养生功的特点

导引养生功博采众长，独创一派，是一项以“逢动必旋，以指代针”的动作导引为前提，以绵绵若存的意念导引和细匀深长的腹式呼吸导引为核心，以辩证施治、对症练功的自我调节为主要练习方式三者密切结合的经络导引动功。有如下四大特点：

一、导引养生功中的各套功法和功理分别与人体各系统发病的病因、病理相结合，具有防治疾病的针对性、显著性和科学性。

导引养生功的创造点，是对症练功，功到病除，正如对症服药，药入病愈一样，这是导引养生功具有严谨科学性的表现之一。导引养生功中的所有功法，均是分别根据人体各系统发病的病因、病理来确定治病原则，继而分别以功法特点来实现其治病原则，最后结合中医理论，全面分析，辩证立法创编而成的。以防治高血压病、冠心病等心血管系统疾病的“舒心平血功”为例。我们首先找出患高血压、冠心病的主要病因：

- 1、心经、心包经阻隔、气滞血淤。
- 2、肝肾阴虚、肝阳上亢。
- 3、精神紧张、远端小动脉痉挛。
- 4、脂类代谢、血液凝固机制失调，胆固醇堆积。

根据上述各条病因，确定了8条相应的治病原则：

- 1、阻者通之、淤者导之。
- 2、虚者补之、亢者平之。
- 3、紧者松之、挛者舒之。

4、凝者稀之、积者散之。

最后以“意形结合、重点在意”，“动息结合、着重于息”，“循经取穴、以指代针”，“循经取动、强调臂旋”，“松紧结合、松贯始末”，“运动周身、缓寓其中”等6条特点来实现上述8条治病原则，从而取得防治高血压病、冠心病、心率过速等心血管系统疾病的显著效果。这就是“导引养生功”防治疾病的针对性、显著性。它既便于医家对症施功给患者治病，也便于患者在无医生条件下对症练功，无任何副作用。

二、导引养生功与人的身心共同健康相结合，即导引与养生相结合，具有整体增寿的全面性和民族性。

《内经》曰：“得神者昌、失神者亡也”深刻指出，神是一切生命存亡之根本。故古今善养生者无不善于养神。何以养神？《素问·痹论》说：“静则神藏，躁则消亡”。《素问·至真要大论》也说：“清静则生化治，动则苛疾起”。说明以静养神，既可促使人体生理功能正常化，又可抗病祛邪。《韩非子·解老》说：“圣人之用神也静，静则少费，少费之谓啬”。《淮南子·原道训》也说：“夫精神气志者，静而日充者以壮，躁而日耗者以老，是故圣人将养其神”。均说明以静养神，可以少耗神气，大有益于健康长寿。

导引养生功继承、发扬了这一传统理论，从多方面对广大练功者“告之以其败，语之以其善，导之以其所便，在之以其苦”，以调整其情绪，清虚其心灵。现以导引养生功中的导引与养生二者的关系来说，养生是基础，导引是手段。导引是养生中的一部分，是为养生服务的。而养生的核心是养性。正如古人所说：“长寿原有术，养性是根本”。而养性的核心是畅怀、戒怒、莫愁、信寿等（详见《导引养生功全书·养生卷》）。在导引