

导引养生功全书



功法卷
(上)

张广德 编著

导引养生功全书



功法卷

(上)

导引养生功全书

功法卷

(上)

出版者：山东文艺出版社

(济南经九路胜利大街)

发行者：山东文艺出版社发行部
(经八路十一号、电话 610051—485)

印刷者：山东高密商标印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 10.25 印张 180千字

1988年2月第1版 1988年2月第1次印刷

印数1—20500

ISBN 7—5329—0271—4

I·242 定价：3.85元



序

导引养生学是祖国医学宝库中的一项珍品。千百年来，一直被人们应用于健身、防病、治病的实践之中。

《导引养生功》是北京体育学院张广德教授在继承古代养生学和祖传功法的基础上，以人体各系统发病的病因、病理为依据，以祖国医学的整体观念，辩证施治，经络学说和现代医学的有关理论为指导，在身患冠心病、肺癌、血液病等多种疾病，生命濒于垂危的情况下，以惊人的毅力精心创编而成的。用这种不药而医的功法，他不仅治愈了自身的多种疾病，而且还无私地为广大群众热忱服务。多年来，他不计报酬，不讲名利，尊重科学，讲究实效，辛勤耕耘，默默奉献。在全国各省市有关领导的支持、爱护下，导引养生功迅速普及到祖国各地，并传到世界五大洲的许多国家。使数以万计的沉痾痼疾者从徬徨绝望中振做起来，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；给国家减轻了

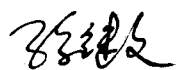
负担；促进了社会安定团结和精神文明建设。可以说：导引养生功中的每一个动作，每一条定义，每一节功理，都倾注着张教授的辛勤汗水，凝聚着张教授的心血。他这种严谨治学的求实精神，赢得了广大群众的爱戴、拥护和欢迎。他所创编的导引养生功曾多次获得科研成果优秀奖，得到了国内外有关专家、学者的高度评价、充分肯定和确认，被人们誉为“救命功”。

导引养生功的最大特点是把“导引”和“养生”、肢体锻炼和精神修养融汇一体，巧妙结合。它不仅包括中医学、西医学、生理学、解剖学；还包括心理学、教育学、哲学和美学等。它是一门具有较高学术水平的综合性的新学科。它功理科学，功法合理，针对性强，疗效显著，动作连贯，姿式优美，音乐动听，无任何副作用。它的诞生是我国体育医疗事业的一个创举，是祖国传统养生学的一项新发展，是对人类健康事业的一大贡献。为了进一步满足广大群众的迫切要求，近年来，张教授在原八套功法的基础上，继续深入研究，精益求精，又创编出十二套功法及其理论，将以《导引养生功全书》命名问世，供广大群众练功学习。

我是导引养生功受益者，长期以来，患有高

血压、冠心病、视网膜炎、慢性溃疡性结肠炎，还因胃病作过胃切除手术，经常住院，久治不愈，是导引养生功使我基本上恢复了健康。

因此，对《导引养生功全书》的出版表示热烈地祝贺，并为此作序。愿导引养生功这株“古技新花”更加绚丽夺目，更好地造福于人类。



戊辰年孟春于山东威海

写在卷首

“导引养生功”属祖国养生学范畴，是医疗保健体育的一个重要组成部分，内容丰富，易学易练，不受时间、地点的限制，便于广大群众对症练功，效果显著，男女老幼，有病无病均可采用，无任何副作用。

《导引养生功》一书出版以来，得到了国内外有关专家、学者的支持、重视和确认，受到了广大群众的欢迎，在不到四年的时间里，重印了10次，印量达40余万册，仍供不应求，《导引养生功图解》、《导引养生功功理》出版后，依然不能满足群众要求。由于导引养生功是一门综合性的新学科，包括的内容比较广泛，仅出一、两本功法、功理书，远远不能适应当前推广和今后发展导引养生事业的需要，为此，特出版《导引养生功全书》。本书共分八卷：

第一卷：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、疗效、特点和练功注意事项。

第二卷：功法卷(下)，主要介绍适合于病重，病多和不能站立的各种疾病患者练习的坐势功法。

第三卷：功理卷，主要介绍导引养生功整个功法的有关理论。

第四卷：养生卷，主要介绍有关养生长寿方面的经验、

理论和知识等。

第五卷：教学卷，主要介绍导引养生功中的意念、呼吸、动作、手型、手法、步型、步法、身形、术语和教学方法等。

第六卷：论理卷，主要介绍导引养生功专题学术论文。

第七卷：答疑卷，主要回答广大群众学练导引养生功中遇到的各种疑难问题。

第八卷：荟萃卷，主要收集有关专家学者和有关人士对导引养生功的论述。

本书汇集了现在已经出版的《导引养生功》、《导引养生功图解》和《导引养生功功理》等部分内容，并根据几年来广大群众的练功实践和提出的一些问题，进行了加工整理、修订、增补、使之更加趋于完善。

本书在编写过程中，山东省老年人体育协会给予了热情的支持，中华全国体育总会山东分会副主席、山东省老年人体育协会副主席、山东省导引养生功推广委员会会长孙继文同志对全书做了审阅，并为书作序，山东省导引养生功推广委员会副会长阎书坡、胥瑞、郭连凯、张梅等同志给予了大力协助，在此一并表示感谢！

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

1988年1月于北京

目 录

第一章	舒心平血功	1
第一节	舒心平血功的疗效简介	1
第二节	舒心平血功的特点	2
第三节	舒心平血功功法	4
第四节	练习舒心平血功之注意事项	29
第二章	益气养肺功	31
第一节	益气养肺功的疗效简介	31
第二节	益气养肺功的特点	32
第三节	益气养肺功功法	34
第四节	练习益气养肺功之注意事项	52
第三章	和胃健脾功	54
第一节	和胃健脾功的疗效简介	54
第二节	和胃健脾功的特点	55
第三节	和胃健脾功功法	58
第四节	练习和胃健脾功之注意事项	75
第四章	疏筋壮骨功	77
第一节	疏筋壮骨功的疗效简介	77
第二节	疏筋壮骨功的特点	79
第三节	疏筋壮骨功功法	81
第四节	练习疏筋壮骨功之注意事项	101
第五章	醒脑宁神功	104
第一节	醒脑宁神功的疗效简介	104

第二节	醒脑宁神功的特点	106
第三节	醒脑宁神功功法	107
第四节	练习醒脑宁神功之注意事项	117
第六章	四十九式经络动功	119
第一节	四十九式经络动功的疗效简介	119
第二节	四十九式经络动功的特点	121
第三节	四十九式经络动功功法	124
第四节	练习四十九式经络动功之注意事项 ...	184
第七章	舒肝利胆功	187
第一节	舒肝利胆功的疗效简介	187
第二节	舒肝利胆功的特点	188
第三节	舒肝利胆功功法	189
第四节	练习舒肝利胆功之注意事项	202
第八章	明目还视功的疗效简介	204
第一节	明目还视功的疗效简介	204
第二节	明目还视功的特点	205
第三节	明目还视功功法	208
第四节	练习明目还视功之注意事项	218
第九章	育真补元功	220
第一节	育真补元功的疗效简介	220
第二节	育真补元功的特点	222
第三节	育真补元功功法	224
第四节	练习育真补元功之注意事项	249
第十章	导引保健功	252
第一节	导引保健功的疗效简介	252
第二节	导引保健功的特点	254

第三节	导引保健功功法	257
第四节	练习导引保健功之注意事项	277
附一：	醒脑宁神功功法录音磁带解说词	279
附二：	舒肝利胆功功法录音磁带解说词	281
附三：	四十九式经络动功功法录音磁带解说词	282
附四：	明目还视功功法录音磁带解说词	290
附五：	育真补元功功法录音磁带解说词	293
附六：	功法乐谱	297

第一章 舒心平血功

第一节 舒心平血功的疗效简介

“舒心平血功”，顾名思义就是舒缓心脏、平调血液的功法。具体地说，“舒心平血功”是防治高血压、低血压、冠心病、心率过速、心率不齐、动脉硬化等心血管系统疾病的经络导引动功。经过多年来对两千多病例的临床观察和社会实践，证明总有效率达92.5%，其中属显著效果者达80%。

典型病例1

朱××，男，30岁，军人，1978年底突然心绞痛，晕倒在地，经304医院检查，心电图是窦性心律过缓兼不齐，心电图轴左偏(-60°)，左前半束枝阻滞，血压高达190/120毫米汞柱，先后三次住院治疗，服用了各类降压药物，但效果不明显。1982年4月20日开始练习“舒心平血功”，停药一切药物，到同年6月20日血压恢复正常，由发病后的190/120毫米汞柱稳定在120/80毫米汞柱左右。头晕、头痛，脖子胀痛和心慌气短等症状消失，重返工作岗位。

典型病例2

范××，女，68岁，干部，患冠心病20余年，近6年发生心房纤颤，心悸气促，心率每分钟150次，心电图S~T段下移超过0.05mv，胆固醇290mg%，两下肢浮肿，生活不能自理，每天必须服用洋地黄进行控制症状。练习“舒心平血

功”后，停止洋地黄类药物，自觉症状改善，除偶感胸闷外，无心绞痛发作，生活能自理。练功一年后，心率减慢到107次/分；心电图S~T段无明显下移，胆固醇降到190mg%。

典型病例3

王××，女，56岁，工人。患高血压病十余年，病情严重时，血压高达230/140毫米汞柱，经医院治疗，服用降压药物后，血压持续在180~190/100~120毫米汞柱。1979年11月患脑溢血致使半身不遂，住院治疗数月，半身不遂有所好转，但左手不能系扣、掏兜，走路时左脚拖地跛行。自1980年3月开始学练“舒心平血功”，坚持每日早晚各练半小时，停用一切药物，到同年10月底，不仅血压、心电图、脑电图正常，而且半身不遂也痊愈了。

第二节 舒心平血功的特点

1. 意形结合 重点在意

练习“舒心平血功”，要求意念与姿势紧密结合，当动作熟练后，应把重点转移到意念上。练习“舒心平血功”除了“上工揉耳”意守被揉之穴位(如心穴、交感穴、降压沟等)，“捶臂叩腿”意守捶叩穴位(命门、委中、承筋、承山、阳等)和“平步连环”两手在背部上下摩运时意守命门，两掌相叠在身前按摩时意守丹田外，其它五个姿势都是意守少冲、关冲、中冲、劳宫四个穴位，如果觉得同时意守这么多穴位思想分散，意守其中的某一个穴位也可以，不会

影响疗效。

意守的程度和方法要求做到：“不可用心守，不可无要求，用心着相，无意落空，绵绵若存，似守非守。”这也是“导引养生功”全套功法的意守特点，练习者要特别注意。

2. 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“舒心平血功”强调动作与深长的腹式呼吸紧密配合。配合的原则是：起吸落呼、开吸合呼、先吸后呼、鼻吸口呼（或鼻吸鼻呼），吸气时舌抵上腭，呼气时舌抵下腭，口中产生的唾液，应随时咽下。

“着重于息”，主要是指加长柔缓的呼气，练习“舒心平血功”时，要求呼气比吸气稍长且柔。

3. 循经取动 强调臂旋

练习“舒心平血功”时，两臂沿纵轴内旋、外旋和两腕、两肘沿横轴旋转缠绕的幅度宜大，做到逢动必旋、逢作必绕，使身体远端的小肌肉群、小关节充分活动开，解除身体远端小动脉痉挛，从而畅通经络，消积化瘀，理气和血，温煦肌肤，内安五脏。

4. 循经取穴 以指代针

主要是循手少阴心经脉，手厥阴心包经脉，足厥阴肝经脉，足太阳膀胱经脉和任督两脉选取穴位进行自我摩运和点按，如“白猿献果”、“枯树盘根”的手抠劳宫穴，“平步连环”中的按摩璇玑、华盖、玉堂、膻中、鸠尾等胸前部穴位和白环俞、膀胱俞、小肠俞、大肠俞、肾俞等骶腰部穴位，均属循经取穴，以指代针。这是根据中医针灸学“经络所过，主治所及，脏腑所属，主治所为”的治病选穴原则安

排的。

另外，本着简单易行，便于操作，疗效显著，无副作用的要求，在“舒心平血功”中还根据耳针疗法的特点安排了“上工揉耳”一式，也是“以指代针”的典型动作。

5. 松紧结合 松贯始末

练习“舒心平血功”，要求高级神经系统和四肢百骸高度放松，思想上排除一切杂念，做到飘然轻爽，肢体上毫不紧张，舒适自然。但在完成以指代针的动作时（如：手抠劳宫，摩面揉耳、捶臂叩腿等），需有短暂用力的过程，即所谓“紧”。但就“舒心平血功”的总体来说，一定要做到松紧结合，松贯始末，松是根本，紧是一瞬，松而不懈，紧而不僵。

6. 运动周身 缓寓其中

练习“舒心平血功”时，从头到脚，从里到外，四肢百骸，五脏六腑，筋脉肉皮骨等身体各部均能得到锻炼，占体重一半以上的骨骼肌在柔缓轻盈的状态下，进行着较长时间的、有规律的收缩和舒张，可对凝血产生良好的影响，减少冠状动脉血栓的形成。

第三节 舒心平血功功法

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。

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。

第一式 闻鸡起舞

预备势：

两脚并立，身体正直，两掌垂于体侧，下颏微向内收，眼平视前方或轻闭(图1-1)。

动作：

(1)随着吸气，提肛调裆；两臂外旋伸直，小指稍上顶，两掌如捧物状慢慢捧至胸前，高与肩平，宽与肩同，掌心向上；同时两腿伸直慢慢提踵，眼平视前方。(图1-2甲、1-2乙)

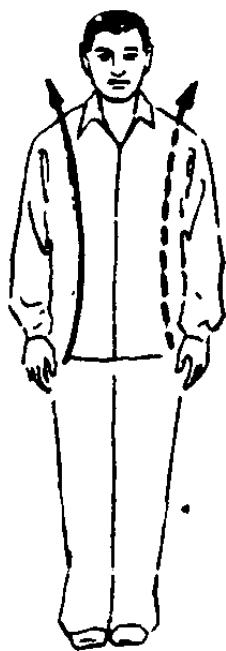


图1-1

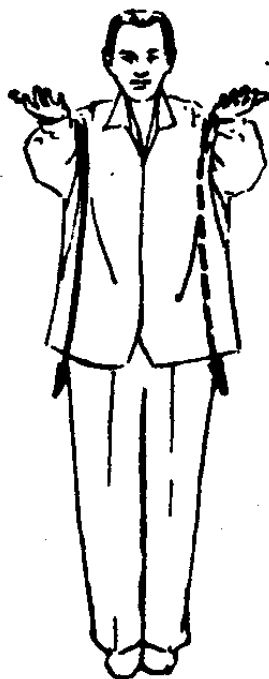


图1-2甲



图1-2乙

(2)随着呼气，松腹松肛；两腿慢慢下蹲，脚跟落地，两腿靠紧；同时两臂内旋两掌心向下，逐渐轻握拳如拉

物状向下弧形拉至腿侧时中冲点劳宫穴(中冲、劳宫均属手厥阴心包经之穴位，中冲在中指端；劳宫在掌中央第二、三掌骨之间，当屈指握拳时，中指尖所点处)，两臂自然伸直，稍跷腕，拳心朝下，拳眼朝里；眼平视前方(图1—3甲，1—3乙)。

(3) 随着吸气，提肛调裆；两腿随之慢慢伸直提踵；同时两拳变掌分别向两侧直臂托起，高与肩平，掌心向上，眼看左掌(图1—4)。

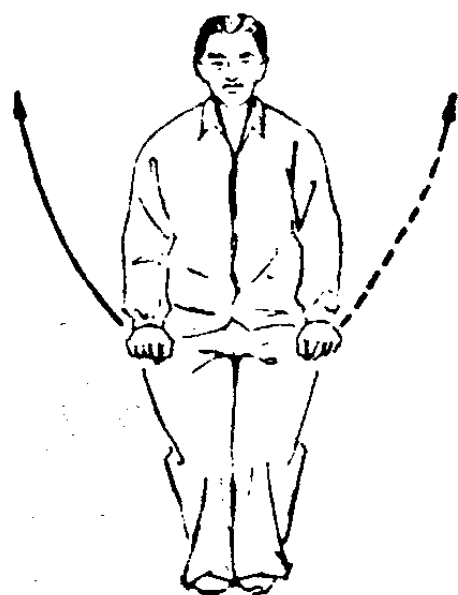


图1—3甲

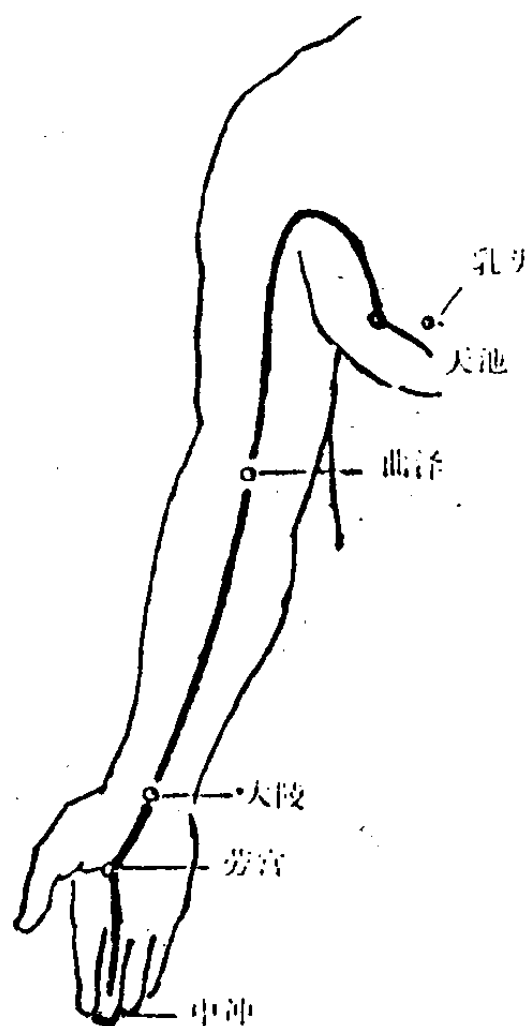


图1—3乙

(4) 随着呼气，松腹松肛；同时两腿慢慢下蹲，脚跟落地；两臂内旋，两掌逐渐轻握拳如拉物状从两侧下拉至腿侧时中冲点劳宫穴，两臂自然伸直，稍跷腕，拳心朝下，拳眼向前；眼平视前方