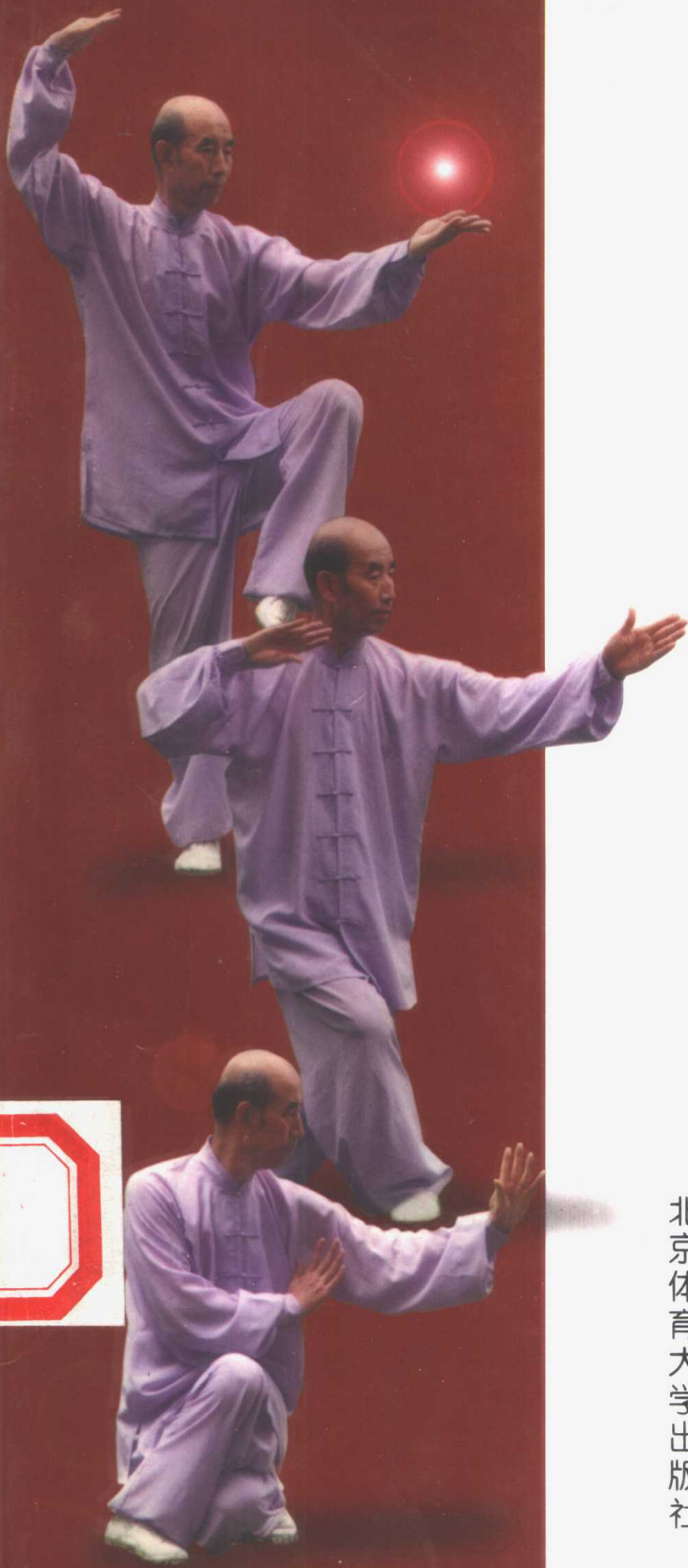


【强心篇】

张广德 著

导引养生功标准教程

北京体育大学出版社



策划编辑:董英双

责任编辑:潘建林

责任校对:葆 丽

审稿编辑:董英双 鲁 牧

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

导引养生功标准教程(强心篇)/张广德著. - 北京:北京体育大学出版社,2002.1

ISBN 7-81051-688-4

I.导… II.张… III.养生(中医)-气功-教材 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087453 号

导引养生功标准教程 强心篇

张广德 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168毫米 1/32

印张:6.5

定价:11.00元

2002年5月第1版第2次印刷 印数:4001-7000册

ISBN 7-81051-688-4/G·581

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



张广德，男，1932年3月生，中国共产党党员，河北省唐山市人。

第一代武术研究生，教授，曾任导引养生功研究室主任、中国高等教育学会导引养生学专业委员会会长。现任北京体育大学张广德导引养生功中心名誉主任，中国武术学会常委、副秘书长。

1963年研究生毕业后留校，先从事武术教学，后兼任导引养生功教研工作。

40年来，在武术教学中，张教授以遵循规律、抓特点为治学之本，培养了一批武术人才；在创编导引养生功中，以系统性、科学性、实效性、艺术性和广泛适应性等“五性”为宗旨，以易、医、功、艺、美、乐“六位一体”为核心，笔触严谨，锐意创新，得到了专家承认；在传授导引养生功时，以真心、热心、耐心“三心”为原则，受到了群众欢迎。目前该功已推广到全国及世界五大洲，约有400万人经常练习。

张广德教授所创编导引养生功，1992年获国家体育科学技术进步奖；他本人于1993年荣获国务院颁发的“为高等教育事业做出突出贡献”荣誉证书，并享有专家特殊津贴待遇；1996年被评为“中华武林百杰”，同年导引养生功首批列为国

家全民健身计划推广项目；1997年被选入《中国当代体育教师大辞典》、《中国教育专家名典》；1998年被中国武术协会授予中国武术八段称号，还被选入《中国科技精英大典》和《世界名人录》；1999年国家体育总局又授予他体育科技荣誉奖等。在1999年7月人民日报出版社出版的大型画册《今日中国——世纪之光》中，对张教授的事迹进行了详尽介绍。

张教授在教研之余著书15卷：《自律调节养生术》、《导引养生功·功法卷（上）》、《导引养生功·功法卷（下）》、《导引养生功·功理卷》、《导引养生功·养生卷》、《导引养生功·答疑卷》、《养生太极掌（1）》、《养生太极掌（2）》、《养生太极剑》、《儿童意念健身功》、《十四经脉图解》、《导引养生功图解》、《擒拿百则》、《武术入门》、《导引养生形体诗韵图解》等，约300万字，其中《导引养生功·功法卷（上）》已译成英、德、意、日、韩、法6国文字出版。发表导引养生功论文和太极拳论文20余篇，其中多篇分别荣获北京体育大学学术研讨会、全国武术学会论文报告会及中国体育科学大会一等奖、二等奖和优秀奖。他曾多次赴日本、法国、德国、澳大利亚等13个国家讲学，为弘扬中国养生文化，促进国际间友好往来和文化交流做出了积极贡献。

张教授虽已退休，但他退而不休，除了继续在国内进行传功讲学外，现正在着手撰著《导引养生功标准教程》系列丛书等。

“欲明人者先自明”是他教书生涯中崇尚的名言；“不争春荣，笑迎秋霜”是他的人生追求。

第四版前言

《导引养生功》自 1984 年中国展望出版社刚刚出版即销售一空，到 1986 年已重印 4 次，发行量逾 20 万册；《导引养生功图解》由北京体院出版社出版，3 年内重印 2 次，发行量达 3 万余册；《导引养生功全书》由山东文艺出版社出版，两年内重印 2 次，发行量达 7 万余册。此外，北京体育大学出版社还出版了《导引养生功》函授教材 5 万余册，在不到 7 年的时间内 3 次易稿出版，总发行量高达 40 余万册。《导引养生功》在海内外医学界、武术界、气功界引起了强烈反响，受到了各界人士的普遍欢迎。经专家、教授鉴定，导引养生功（包括功法和功理）于 1992 年荣获国家体育科学技术进步二等奖。

在科学发达、健身方法繁多的当代，《导引养生功》如此受欢迎而畅销不衰，主要来自于作者张广德教授治学严谨、锐意创新的教学风格。他以深入浅出、引人入胜的笔触，使该书的论述具有五大特点，即“五性”和“五结合”：①功医结合，对症施功，功到病除，具有针对性；②中西结合，医理科学，辩证论治，具有哲理性；③练养结合，尤重养生，修身养性，具有全面性；④动静结合，三调一体，形神共养，具有整体性；⑤神艺结合，动作优美，语言形象，音乐高雅，具有艺术性。被誉为是武术运动的一个新发展，武术的金项链。

由于购书者颇多，社会需求甚为强烈，为了满足广大导引养生功爱好者的要求，我社与张教授商定，对导引养生功的全

部理法进行整理完善，做成《导引养生功标准教程》系列丛书，分卷撰著，陆续出版，以适应现代社会对养生保健的需要。

张广德教授不负众望，根据多年来研究、推广、普及本功的经验，从博大精深的易理和医理角度对导引养生功进行了全方位的增修，新版增补了“美容养生功”、“脱敏太极功”、“三消九治功”、“养生太极剑”（短袍和长袍各一套）、“养生太极双剑”、“养生太极棒”等，并对各套动作名称内涵采用吉祥用语做了诗画般生动注释，还增加了“积极预防各种疾病”的章节和“配伍练功法在导引养生功中的运用”。另外，还对原书中阐述不清楚的语句做了重新标定，讲解不详之处也做了系统而精湛的阐述等。

可以说，这次问世的《导引养生功标准教程》，不仅是导引养生功爱好者登堂入室的可靠阶梯，还会给广大气功爱好者练功受益另辟蹊径；不仅给广大病患者奉献一份辅助医疗的良方，还给各阶层读者奉献一份康体增寿的精神食粮。总之一句话，《导引养生功标准教程》的问世，既揭示了医易和医功相通的哲理，又必将对临床医学、预防医学、康复医学，特别是自我保健医学的广阔发展注入新的血液，堪称融古今易、医、功、艺、美、乐为一体的集大成之作，希望大家喜欢。

北京体育大学出版社

2001年12月



目 录



| | |
|------------------------|--------|
| 第一章 美容养生功 | (1) |
| 第一节 美容养生功疗效简介 | (2) |
| 第二节 美容养生功的特点 | (3) |
| 第三节 美容养生功功法 | (5) |
| 第一式 搓手浴面 | (7) |
| 第二式 日月齐光 | (10) |
| 第三式 喜上眉梢 | (13) |
| 第四式 瑞气盈门 | (16) |
| 第五式 迎香启窍 | (18) |
| 第六式 颗粒归仓 | (21) |
| 第七式 紫微绕梁 | (24) |
| 第八式 点穴荣颜 | (27) |
| 第四节 练习美容养生功注意事项 | (35) |
| 第五节 美容养生功录音磁带解说词 | (37) |
| 第二章 坐势强心功 | (39) |
| 第一节 坐势强心功疗效简介 | (39) |
| 第二节 坐势强心功的特点 | (40) |
| 第三节 坐势强心功功法 | (43) |
| 第一式 手扼劳宫 | (45) |



| | | |
|-----|-------------------|-------|
| 第二式 | 打开神门 | (47) |
| 第三式 | 哪吒闹海 | (49) |
| 第四式 | 犁牛耕地 | (51) |
| 第五式 | 力托苍穹 | (55) |
| 第六式 | 扭转乾坤 | (57) |
| 第七式 | 摩运肾俞 | (62) |
| 第八式 | 吐故纳新 | (67) |
| 第四节 | 练习坐势强心功注意事项 | (70) |
| 第五节 | 坐势强心功录音磁带解说词 | (71) |
| 第三章 | 舒心平血功功法 | (75) |
| 第一节 | 舒心平血功功前导引术 (准备活动) | (75) |
| 第一式 | 鹞子钻天 | (76) |
| 第二式 | 麒麟吐书 | (78) |
| 第三式 | 双峰掩耳 | (81) |
| 第四式 | 彩蝶双飞 | (83) |
| 第五式 | 羽翼护雏 | (86) |
| 第六式 | 紫燕侧翼 | (89) |
| 第七式 | 白虎钻裆 | (92) |
| 第八式 | 闲庭信步 | (95) |
| 第二节 | 舒心平血功主功法 | (99) |
| 第一式 | 闻鸡起舞 | (100) |
| 第二式 | 白猿献果 | (104) |
| 第三式 | 金象卷鼻 | (109) |
| 第四式 | 黄莺叠膀 | (112) |
| 第五式 | 上工揉耳 | (116) |



| | |
|---------------------------------|-------|
| 第六式 捶臂叩腿····· | (125) |
| 第七式 枯树盘根····· | (129) |
| 第八式 平步连环····· | (133) |
| 第三节 舒心平血功后三调法 (放松练习) | |
| ····· | (139) |
| 第一式 搓手浴面····· | (139) |
| 第二式 梳头摩颈····· | (142) |
| 第三式 吞津咽液····· | (145) |
| 第四式 松静暗示····· | (147) |
| 第四章 舒心平血功功理 ····· | (149) |
| 第一节 舒心平血功疗效简介····· | (149) |
| 第二节 心血管系统疾病的主要病因、病理和治 | |
| 疗原则····· | (159) |
| 第三节 舒心平血功的特点····· | (166) |
| 第四节 练习舒心平血功注意事项····· | (175) |
| 第五章 积极预防心血管系统疾病 ····· | (178) |
| 附：《心血管病预防保健科普知识》摘要 ····· | (181) |



第一章 美容养生功



美容养生功是美容医学的重要组成部分。其目的是通过美容使人的心理得到良性刺激，从而对生理产生良好影响，再通过生理对心理的反馈使人体内脏和形体协调健康，青春常驻。

爱美之心，人皆有之。美，是生命过程中的一个重要内容，而面容美更为世人所重视。使人面容美的方法很多，今天给大家介绍一种美容养生功。

欲美容，首要的一条就是使面部气血充盛，而欲使面部气血充盛，就离不开经络。因为经络内联脏腑，外络肢节，是人身气血运行的道路。面部又是人体经络汇聚之处。《灵枢·邪气藏腑病形篇》指出：“十二经脉，三百六十五络，其气血皆上于面而走空窍。”直接上面部的经络有：足阳明胃经、手阳明大肠经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、手少阳三焦经和手少阴心经等。其中，以足阳明胃经分布最广，而足阳明胃经又是多气多血之经脉。因此，美容除了有规律地疏导上述各经脉外，更重要的是疏导足阳明胃经。正如《素问·上古天真论》所说：“女子……五七，阳明脉衰，面始焦。”“男子……六八，面焦。”就是说，女子 35 岁，男子 48 岁，由于阳明经脉气血不足，人的面部便开始



衰老。这就启示我们，疏导足阳明胃经对美容具有重要意义。

另据中医脏象学说：心主血脉，其华在面。血有荣养的作用，脉为血行的隧道，而心与血脉是相互合作的，但心是起主导作用的。正如《素问·痿论》曰：“心主身之血脉。”血虽有荣养周身的的作用，但必须依赖心脉的活动方能奏效。故《素问·五脏生成论》云：“诸血者，皆属于心。”不难看出，面部的色泽变化，是心与血脉活动的反映。心功能健全，血脉充盛，人的面色红润光泽，奕奕有神；心气不足，血脉空虚，则人面无血色，晄白不华；心气衰弱，血行阻滞，脉道不通，则面色紫中带黑。故欲美容，尚需养心、强心。美容养生功在这方面有较好效果，也是“美容养生功”编入本教程“强心篇”的原由。

第一节 美容养生功疗效简介

经常练习“美容养生功”可使面部丰润光泽，减少皱纹，耳聪目明，防治面部衰老。经过对 20 名受试者的观察，有效率达 80%。

病例 1

孙××，女，43 岁，教师。35 岁开始面部有枯焦干裂现象，故经常擦抹甘油。经过练习“美容养生功”3 个月，大有好转，不擦甘油不感到面部干裂疼痛，而且面色红润，精神状态也有较大改观。

病例 2

于××，女，54 岁，工人。由于长期在室外工作，劳



动强度较大，风吹日晒等，所以使她面部皮肤粗糙，嘴角和眼角有时裂开细纹，疼痛难忍，手背也很干瘪，特别是到了冬春两季症状加重。自从练习“美容养生功”后，不知不觉地感到皮肤细嫩舒适，大约练习半年多的时间，嘴角、眼角不干裂了，面容有光，冬春两季时也较以前大有好转。

病例 3

齐××，女，40岁，机关干部。自幼皮肤外显不佳，面部色泽枯黄，胃肠功能较弱，精神状态较差。经过3个多月“美容养生功”的练习，首先食欲增强了，睡眠改善了；继续坚持练习，身体感到比以前结实了，现在一直坚持练习，面部有了光泽，气色改观，皱纹减少，自觉好象涂脂抹粉一般。

第二节 美容养生功的特点

一、正身端坐，松静自然

正身端坐、松静自然，是练好美容养生功的基本姿势。该姿势有助于促进血液循环，促进血氧和营养物质的吸收，有助于人体十二经脉和奇经八脉的畅通。调运气血，尚可培养形体美。

二、动息结合，腹式呼吸

动，是指动作；息，是指呼吸。动息结合就是练习美容养生功时，动作与呼吸协调配合，不强求，不硬配，应顺其自然，随势调息。但在初学阶段，做动作也可不配合呼吸。

腹式呼吸是美容养生功的特点之一。所谓腹式呼吸，就是以横膈膜放松和收缩而形成的呼吸方式，因此腹式呼吸又



称膈式呼吸。在做腹式呼吸时，要做到细匀深长，就是说在可能的情况下把呼吸变为悠长些，不急促，不断续，不憋气，重匀缓。这种呼吸方式可促使胃、脾、肝、肠等脏腑的蠕动，既有利于消化液的分泌，帮助消化吸收；又有利于促进血液循环，消除肝脏淤血。既有利于胃肠内的容物向肛门方向推进，预防粪便干结；又有助于提高膈肌的力量等，从而使五脏得安，气血周流，继而润养颜面，起到美容作用。

三、自我按摩，荣颜开窍

美容养生功是以自我按摩为主要特点的功法。按摩是以意引气顺面部经络行走的方向而进行的。为了提高效果，根据中医经络学说，还选择了合谷、阳白、四白、颧髎、地仓、颊车、下关、太阳等八个穴位进行自我点揉。这八个穴位，手上一个，面部七个，不仅取穴方便，而且由于这些穴位均匀地分布于面部，所以具有良好的美容和保健五官的作用。自我点揉时，一般以酸麻感为“得气”。根据每个人的具体情况，点揉时可稍重些或稍轻些。

四、适当运动，健美身躯

除了坚持练习美容养生功外，还要适当运动，美在动中求。适当运动不仅对筋脉肉皮骨的正常发育和功能的发挥起到重要作用，从而获得形体美；还对内脏器官机能的正常化和提高免疫能力、抗衰老能力起着重要作用，从而获得内体美。这种内体美和形体美的统一，是健美的重要标志。有了健美的身躯，面部自然充满活力，风度翩翩。

重视精神体养也是美容必不可少的。有道德、讲礼貌、谦虚谨慎、仁义忠厚的人，自然心旷神怡，形体丰盈，气度不凡，颜美面善；而那种心毒手狠、奸险恶诈的人，必定没



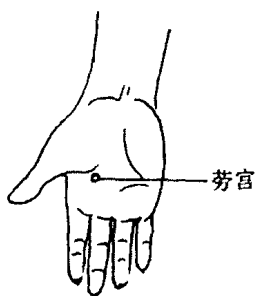
有美好的气色。

另外，欲美容尚需注意睡眠，睡眠好，自然精力充沛，面色红润。俗话说“好美容不如好睡眠”，是很有道理的。

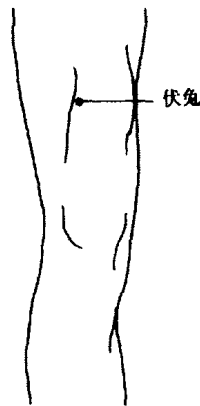
第三节 美容养生功功法

功前准备

1. 端坐于方凳上，两脚分开，与肩同宽，脚尖向前，两掌劳宫穴分别对准两腿伏兔穴（穴位图 1、2）；两眼轻闭或平视前方（图 1-1）。



穴位图 1



穴位图 2

2. 接着两掌叠于丹田，男女均左手在后（图 1-2）。

默念练功的口诀：

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。

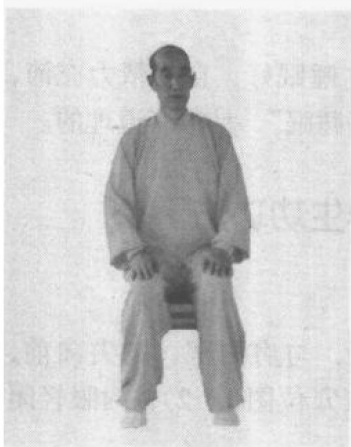


图 1-1

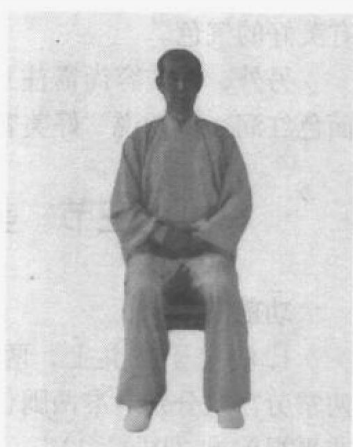


图 1-2



图 1-3

3. 两眼轻闭或平视前方，舌抵上腭，上下排牙齿微合。当默念完“飘云霄”时，将两手劳宫穴分别按于伏兔穴上（图 1-3）。



第一式 搓手浴面

(一) 名称内涵

“浴面”，是指两手贴面有规律地进行自我按摩，使循行于面部的足阳明胃经、手阳明大肠经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、手少阳三焦经和手少阴心经等经脉初步得到疏导，使有关穴位得到开启，为以下美容术势发挥显著作用打下基础。正是：

搓手暖劳宫，浴面为美容。

两手轻贴面，适度横向行。

(二) 动作指南

1. 搓手

正身端坐，全身放松，两臂先直后屈，两掌相合于胸前，上下对搓，使掌心产生温热感（图 1-4、5、6）。

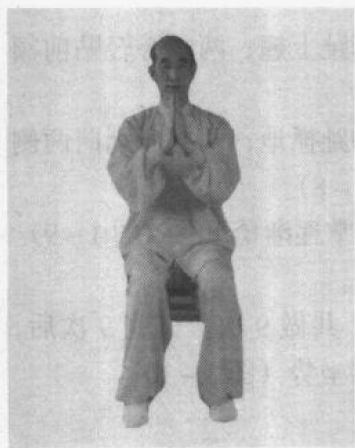


图 1-4



图 1-5



图 1-6

练功次数：一上一下为 1 次，共搓 9 次。

2. 浴 面

正身端坐姿势不变。

(1) 随着吸气，提肛调裆，脚趾上翘；两掌心轻贴前额（图 1-7）。

(2) 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；两掌分别向两侧摩运，掌根从耳轮上端通过（图 1-8）。

(3)、(5)、(7) 同 (1)，唯两掌逐渐稍下移（图 1-9）。

(4)、(6)、(8) 同 (2)，图略。

练功次数：一吸一呼为 1 次，共做 9 次。做完 9 次后，将两手落于大腿伏兔穴上成正身端坐势（图 1-10）。