

- 【养生太极锦（一）】
- 【养生太极锦（二）】
- 【养生太极捶（一）】
- 【养生太极捶（二）】



张广德◎著

张广德
养生太极
 系列丛书



随书附光盘
 张广德讲解示范



北京体育大学出版社
 BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS



养生太极锦
 养生太极捶

张广德养生太极系列丛书

养生太极锦

养生太极捶

张广德 著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 张 力
责任编辑 张 力
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 罗乔欣
版式设计 张 华
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

张广德养生太极系列丛书· 养生太极锦、养生太极捶 / 张广德编著. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5644-1575-4

I. ①张… II. ①张… III. ①养生 (中医) — 基本知识②太极拳 — 基本知识 IV. ① R212 ② G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 042447 号

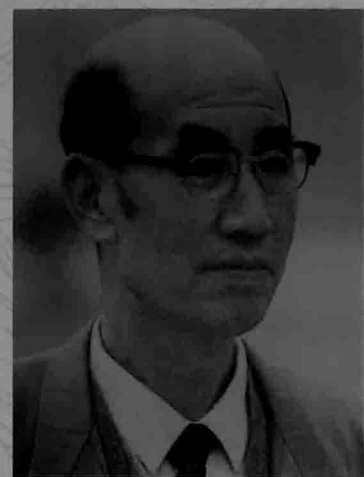
张广德养生太极系列丛书· 养生太极锦、养生太极捶 张广德 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
印 张 12.5
印 数 5000 册

2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 33.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



七律

咏歌·养生太极

养生太极春晖晓

修身养性康民道

静似秋月悬天宇

动若清溪山间绕

会通精化赋哲理

古风新语话三调

老少咸宜享遐龄

世代相传看今朝

龙年春月

张广德

写在卷首

张广德，男，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年3月生，河北省唐山人，教授，中华武林百杰，中国武术九段。

新中国第一代武术研究生，曾任北京体育大学导引养生学研究室主任，中国高等教育学会导引养生学专业委员会会长，现任北京体育大学导引养生中心名誉主任。

1959年—1963年，先后毕业于北京体育学院（现北京体育大学）本科和研究生部。毕业后留校任教及从事科研工作。

半个世纪以来，在几十年的武术教学中，张广德以“摸规律、抓特点”为治学之本，培养了一大批武术人才。

在研创的“养生太极”体系中，以易学的哲理、祖国医学中的经络学说、阴阳五行学说和气血理论为指导，著书4卷13章（功），其内容有：养生太极掌3套、养生太极扇（单扇、双扇）3套、养生太极剑（短袍、长袍）各1套、养生太极刀1套、养生太极锦2套、养生太极捶2套，该体系以强身健体、防治慢性疾病的显著效果，受到了广大群众的赞许。

在研创“导引养生功”体系中，以系统性、科学性、实效性、艺术性和广泛适用性为宗旨，以易、医、功、艺、美、乐“六位一体”为核心，著书12卷50多套功法，包括：养生文化篇、强心篇、益肺篇、补脾篇、壮骨篇、平肝篇、滋肾篇、颐养篇、修身篇、行滞篇、醒脑篇和古导引新编篇等，该体系以“笔触严谨，锐意创新”的特色，得到了专家学者的承认和政府部门的肯定。

1992年张教授所创编的导引养生功荣获“国家体育科技



术进步奖”；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，并享有终身专家特殊津贴待遇；1996年导引养生功被列为首批国家全民健身计划推广项目；1999年国家体育总局授予张广德“体育科技荣誉奖”；2002年史康成校长代表北京体育大学授予张广德“在导引养生功的创编和推广工作中做出了重要贡献”的奖牌和证书；2014年荣获“中华全国体育基金会健身气功发展基金”。

在研创“全民居家健身养生”体系中，张教授以防治人们常见病、多发病的“养生运动处方”为主题，著书8卷45篇，其内容包括：残疾人、小儿、中老年人、办公室人群、进城务工人员及家庭常见病等养生运动处方等。该书以第七名的成绩获评全国100种优秀图书，被纳入2013年全国首批新农村科学健身书库。

在传授“养生太极”“导引养生功”“全民居家健身养生”三大体系中，张教授以真心、热心、耐心的原则受到了国内外广大群众的热烈欢迎。

张教授曾多次赴日本、美国、法国、德国、澳大利亚、新加坡、荷兰、比利时、奥地利、英国、葡萄牙、西班牙、意大利、罗马尼亚、印度尼西亚等国家及地区传功讲学，为弘扬中国养生文化，促进国际友好往来和中西方文化交流做出了积极贡献。

张教授现虽已退休，但他一直退而未休，除了继续在国内外普及传播中华养生文化外，近期又接受了新任务，精心撰写着《武术文化·中医说》一书，为填补易、医、武三者相互沟通的空白而辛勤工作着。

“欲明人者先自明”，是张教授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。

目录 CONTENTS

第一章 养生太极锦（第一套）	1
第一节 养生太极锦健身和防病机理	2
一、滋补两本	3
二、强心益肺	7
三、宁神明主	9
第二节 养生太极锦（第一套）动作说明	13
功前准备	13
第一式 易有太极	14
第二式 是生两仪	19
第三式 日月合璧	24
第四式 玉堂映日	29
第五式 龙腾虎坐	32
第六式 芙蓉出水	38
第七式 擎天玉柱	42
第八式 恬淡虚无	48
收 功	54
第二章 养生太极锦（第二套）	055
第一节 养生太极锦（第二套）动作说明	056
功前准备	056
第一式 乾元启运	057
第二式 老骥伏枥	062
第三式 双鱼悬阁	070
第四式 郗门解急	075
第五式 二龙绕室	079
第六式 掐锁三阴	084
第七式 六合同春	060
第八式 漫步书林	097
收 功	100



第三章 养生太极捶（第一套）	101
第一节 养生太极捶的特点	102
第二节 养生太极捶健身防病机理	105
第三节 养生太极捶（第一套）动作说明	110
功前准备	110
第一式 南山献瑞	113
第二式 济世舟航	117
第三式 玉兔捣药	121
第四式 跃马争春	127
第五式 苏海韩潮	132
第六式 躬身下拜	136
第七式 乾坤交泰	140
第八式 怀抱太极	144
收 功	150
第四章 养生太极捶（第二套）	151
第一节 养生太极捶（第二套）动作说明	152
功前准备	152
第一式 轻舟荡漾	154
第二式 三折其肱	158
第三式 南鹞北鹰	163
第四式 扬帆远航	168
第五式 躬身疏胆	173
第六式 孔雀爱尾	176
第七式 鹤立鸡群	182
第八式 安步当车	187
收 功	193

养生太极锦（第一套）

第一章



养生太极捶

养生太极锦



第一节 养生太极锦健身和防治疾病机理

养生太极锦，也称养生太极功，现有两套，每套均是由八个动作组成，它是以易学的哲理、中医的经络学说、气血理论、阴阳五行学说为指导，旁及道儒诸子之思想创编而成。

从套路结构上看，它由简入繁，由浅入深，再由繁入简，由深入浅，体现着古今创编养生修炼方法的通用原则。

在动作的命名上，大多采用吉祥喜庆、富有生活气息的语言；有的体现了闻其名，即可见其形的特点，如：第二套的“掐锁三阴”“双鱼悬阁”等，使人一目了然，清清楚楚；有的蕴含着深厚的哲理，如：第一套的“易有太极”、第二套的“乾元启运”等，前者是在讲述太极是万物的根基，是物质世界一切生成变化的源头，而后者却在说明，人身虽处危难之中，但必有否极泰来之日，正可谓“乾元启运三阳泰，斗柄回寅万户春”；有的以神话传说名之，如：第二套的“二龙绕室”等，讲的是孔子诞生的故事；有的出自历史典故，如：第二套的“老骥伏枥”，其势使人很自然地想到三国时期政治家曹操的《龟虽寿》：“老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已，盈缩之期，不但在天，养怡之福，可得永年”的名句，给人以“我命在我不在天”，积极向上，努力创造幸福生活的精神力量；而第二套的“六合同春”，又顿时会勾起人们“福祿寿三星高照，天地人六合同春”的联想，使人热爱生活，奋

勇前进。

在动作安排上，既采用了有如行云流水，相连无间，恰似春蚕吐丝、绵绵不断的风格，又贯穿着左右上下、和谐对称、负阴而抱阳的易学哲理。其灵活转折、高雅爽朗、潇洒飘逸的清新特色，静中有动、动中有静、意发神随的韵律节奏，将会使习练者内心产生韵味浓厚、脱俗不凡之感，从而越练越爱练，在轻松俏势中取得提高脏腑机能、防治一些疾病的效果。

养生太极锦健身和防治疾病的机理，可以概括为以下三点。

一、滋补两本

生命科学告诉我们，人欲健康长寿，首先要爱护“两本”，即爱护先天之本“肾”和后天之本“脾”。

先说说“肾”。《内经讲义》指出：“肾其经脉络膀胱，与膀胱相表里，在体合骨，开窍于耳，听力即肾气之所充。其功能是藏精，为发育、生殖之源，主骨生髓，主五液以维持体内水液代谢的平衡”，为人体生命之根。故古人称肾为先天之本。该书对肾藏精又作了详细阐述：“精是生命活动的基本物质。有男女媾精之精，是生育繁衍的根本；有饮食水谷之精，是人体维持生命的营养物质。前者为先天之精，后者为后天之精”，两者皆藏于肾。先天之精，受之于父母从胚生开始，一直到老死为止，不断地在发挥它的生命力，不断地在滋生化育。但先天之精的形成，特别是在出生以后，更有赖于饮食水谷化生之精的营养；而饮食水谷之所以能化生为精，又须依赖



先天之精的活动能力，两者有着不可分割的密切关系”。

可以看出，藏精是肾的主要功能，肾精足则肾气盛，肾精不足则肾气衰，而肾气之盛衰却直接关系到人的一生。正如《素问·上古天真论》指出：女子7岁，男子8岁，肾气渐充，就有齿更发长的变化，女子14岁，男子16岁左右，肾气充盛，生殖机能开始成熟，于是女子有月事以下，男子有精气溢泻的变化。阴阳相合，就能生育子女。女子35岁，男子40岁以后，肾气渐衰，生气日减而五脏六腑的精华日损。女子49岁，男子64岁左右，天癸竭，月经闭止，男子精少，不能生育子女，同时形体也随之逐渐变老。

人体骨骼强弱也与肾藏精之功能息息相关。因为肾能生髓，而髓藏于骨腔之中，以充养骨骼。

此外，肾在水液代谢过程中也起到了极为重要作用。水进入胃中，先由脾上输于肺，再经肺气肃降，水则下流而归于肾。如此循环，维持着人体水液代谢的平衡。

正是由于上述这些原因，所以中医历来强调补肾。

养生太极锦中以补肾为主的动作有：第一套中的“玉堂映日”“擎天玉柱”第二套中的“掐锁三阴”等。

“掐锁三阴”，即掐锁足太阴脾经的“三阴交”穴，该穴除了具有防治腹痛、腹泻等消化系统疾病外，还防治生殖泌尿系统疾病。而生殖泌尿系统疾病多与肾气不足有关。

“玉堂映日、擎天玉柱”二势，所以有助于补肾，主要是由于躬身折体点太溪（玉堂映日）和上身左旋右转通督脉（擎天玉柱）所致。中医学告诉我们，督脉循行于背后正中，贯脊

属肾；在第二腰椎棘突下有命门穴；足太阳膀胱经又经过背腰部沿督脉两侧下行，而膀胱与肾相表里；旁开命门1.5寸处又有肾俞穴。

多次躬身折体，反复旋转腰部，实际上就如同给这些部位做按摩，加强对其经脉和有关穴位的良性刺激，从而起到滋养肾阴、温补肾阳、纳气归肾的作用，对禀赋薄弱、劳倦过度、房事不节、生育过多、久病失养者恢复正常有一定效果。

再说说脾胃对身体的重要作用。中医认为：脾主运化，其经脉络胃，与胃相表里，在体合肉，开窍于口。其功能是输布营养精微、升清降浊，为营血生化之源，五脏六腑、四肢百骸皆赖以养。并具有益气、统血、主肌肉四肢等重要作用。

中医学还告诉我们：胃主受纳，其经脉络脾。胃上口为贲门，下口为幽门。贲门部又名上脘，幽门部又名下脘，上脘与下脘之间名中脘。饮食入胃须经过上、中、下三脘，如果该部位阻隔，食物就不能向下传递，人就会生病。故古人合称脾胃为“后天之本”。

所谓脾主运化的“运”，意即转运输送；“化”即指消化吸收。就是说脾具有将水谷（饮食物）化为精微（营养），并将精微物质转输到全身各部的生理功能。不难看出，脾胃功能的好坏，与人体健康状况的好坏极为密切。

养生太极锦中补脾健胃的动作用有：第一套中的“是生两仪”“日月合璧”、第二套中的“双鱼悬阁”“掐锁三阴”等。

“双鱼悬阁、是生两仪”二势，具有补脾健胃的原因有三



点：

1. 从动作结构来看，二势均是单手交替托举，这样可有效地牵动脾胃脏器韧带，不仅按摩着脾胃，促使胃蠕动增强，帮助消化吸收；还可增强韧带、胃平滑肌、腹肌的力量，提高脾主运化、胃主受纳和腐熟水谷的功能。

2. 从经络起止点和循行部位来看，脾经起于足大趾端的隐白穴，上行至周荣穴时向腋中线下折回，终于第六肋间的大包穴；胃经经过胸腹部。单举手臂可牵拉脾经和胃经，从而畅通二经脉，行气活血，脾胃得以调理。

3. 习练养生太极功时，要求动作与细匀深长的腹式呼吸相配合，由于膈肌上下移动的范围也随之增大，实际上就等于给胃、脾、肝、胆、肠做按摩，增强其蠕动力。这样，既可提高胃肠本身的消化吸收功能，同时还可以促使胃蛋白酶、胰酶等消化液的排泌，从而将“水谷精微”中的蛋白质“化”为肽、氨基酸；糖“化”为葡萄糖；脂肪“化”为甘油脂肪酸等，保证着全身各组织器官的营养供给，无疑对人的健康长寿起着重要作用。

养生太极锦第二套中的“二龙绕室”、第一套中的“芙蓉出水”具有滋肾补脾的双重作用，由于该二势要求两大腿根部内侧相靠互压、盘腿旋踝，故对滋肾补脾有良好影响。

其原因如下：祖国医学告诉我们，足太阴脾经、足太阴筋经、足少阴筋经、足厥阴筋经、足厥阴络脉等诸经，绝大部分结于阴部。由于相挤双腿、盘腿旋踝的特点，可加强对上述各经脉、经筋和络脉及有关诸穴位的良性刺激，所以有助于促使

其气血畅通，从而起到固肾健腰，壮阳固精之疗效。

“强调旋踝”，也是根据中医“五脏有疾，当取十二原”的理论而安排的。如：肾经原穴是太溪，肾与膀胱相表里，脾经原穴是太白，脾与胃相表里。盘根步当中的旋踝实际上是对这些原穴进行自我按摩。因此，有助于补肾益气，防治脾、胃、肾、膀胱等脏腑疾病。

二、强心益肺

心与肝、脾、肺、肾合称五脏。五脏为阴。以阴阳五行归类，则心火、肝木为阳，肺金、肾水为阴，脾土为至阴。

心脏是人体中一个极为重要的器官。《内经》指出：“心主血脉”“诸血者，皆属于心”。其经脉下络小肠，与小肠相表里，开窍于舌。

心脏居于胸中，有心包围护于外，中医将心包也称为一脏，其经脉下络三焦，与三焦为表里。

心脏和心包的功能是：为十二官之主宰（君主之官），情志思维的中枢（主神明），主血液循环（心主血液），为人体生命活动的中心。在我们日常生活中也体会到，心脏是人体中最辛苦、最无私的器官。当人们打拳习武、行功导引的时候，它承受着增加血液循环量的重要任务；当人们舒适地休息、安然地进入梦乡的时候，它仍然为人们不知疲倦地服务着。不难看出，人们有一颗健康的心脏是何等重要了。难怪医学家将心脏称为“生命之源”。

《内经》指出：肺，位居胸中，《内经》指出：其经脉



循咽喉而出，下络大肠，与大肠相表里，在体合皮毛，开窍于鼻。肺的主要生理功能是：主气，司呼吸，主宣发肃降，通调水道，朝百脉，以辅佐心脏调节气血的运行。

所谓“肺主气”，中医是指一身之气都归属于肺，由肺所主。

所谓“宣发”，就是宣布和散发，也就是肺气向上的升宣和向外周的布散。

所谓“肃降”，就是清肃、洁净和下降，也就是肺气向下的通降和使呼吸道保持洁净的作用。

所谓“通调水道”，中医是指肺在调节水液代谢平衡中具有重要作用。

所谓“肺朝百脉”，就是指全身的血液都通过经脉而聚会于肺，通过肺呼吸进行气体交换，然后再输布到全身，保证着人们的健康。

因此，肺之呼吸功能健全与否，直接关系到人们的健康与寿命。

养生太极锦本着上述理论，安排了一些强心益肺的动作：如第一套中的“龙腾虎坐”“玉堂映日”“芙蓉出水”；第二套中的“老骥伏枥”“二龙绕室”“六合同春”等。

这些动作能够起到强心益肺的原因，概括起来有以下几点：

1. 这些动作有一个共同特点，就是“循经取动，强调臂旋”，包括纵轴旋转和横轴旋转。这样，手少阴心经、手太阳小肠经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、手太阴肺经、手阳明

大肠经等六条阴阳表里之经脉，在两臂的反复、多次地旋转中其阻隔段打通，表里两经相合，促使气血周流，从而实现“通则不痛”的目的。

2. 老骥伏枥的“屈腕勾挂”，二龙绕室的“抖腕亮掌”，玉堂映日的“插指上托”，芙蓉出水的“掌根相靠”，龙腾虎坐的“两掌相合、互捻劳宫”等动作，可有效地作用于心经、心包经、肺经和小肠经、三焦经、大肠经的原穴，各经之原穴分别为：神门、大陵、太渊、腕骨、阳池、合谷。中医认为，十二经在腕、踝关节附近各有一个重要穴位，它是脏腑原气经过和留止的部位，称之为“原穴”。《灵枢·九针十二原》指出：“五脏有疾也，应出十二原，十二原各有所出，明知其原，睹其应而知五脏之害矣”。又说：“五脏有疾也，当取十二原”。因此，“屈腕勾挂”“抖腕亮掌”“插指上托”“掌根相靠”等动作，对心肺有独特的作用，是强心益肺和防治一些心肺慢性疾病的简易和有效的方法。

三、宁神明主

《灵枢·邪客篇》指出：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也，其脏坚固，邪弗能容也；容之则心伤，心伤则神去，神去则死矣。”《素问·灵兰秘典论》指出：“心者，君主之官也，神明出焉。故主明则下安，主不明则十二官危”。

所谓“君主”，《内经讲义》指出：是指最高领导的意思。

所谓“神明”，是指精神意识思维活动，以及这些活动所