

配光盘



中国导引养生功创始人张广德亲自讲解、示范

【一看就懂】
【一学就会】
【一练就有效果】



张广德 著

离乡工作运动养生宝典

高等教育出版社

1996年荣获国家体育总局科学技术进步奖
北京体育大学导引养生中心名誉主任
中国健身气功协会常委



进城务工人员常见病

养生运动

处方

全民居家健身养生出版工程



全民居家健身养生出版工程

进城务工人员常见病

养生运动

处方

JINCHENG WUGONG
RENTUAN
CHANGJIANBING
YANGSHENG
YUNDONG
CHUFANG



张广德 著



高等教育出版社·北京

内容简介

作者以祖国传统经络学说为依据,针对进城务工人员16种常见病,如高血压、冠心病、咳嗽、糖尿病、气管炎、感冒、胃病、颈椎病、肩周炎、腰痛等,创编了一系列“一看就懂、一学就会、一练就有效”的简单、易学的健身养生运动处方,对心脑血管疾病、胃肠疾病、劳动损伤等当代务工群体的常见病、多发病具有预防与助疗效果。

本书所配教学光盘,由本书作者——我国著名导引养生专家张广德教授亲自讲解并演练,主要内容包括病理分析、功法创编依据、经络和导引理论、穴位图片与简易取穴方法以及全套动作的示范教学。本书可用于指导进城务工人员养生保健,不仅能祛病强身,还能提高其健康意识和素养。

图书在版编目(CIP)数据

进城务工人员常见病养生运动处方 / 张广德著. --
北京: 高等教育出版社, 2014. 8
全民居家健身养生出版工程
ISBN 978-7-04-040960-4

I. ①进… II. ①张… III. ①民工—常见病—运动疗法 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第182461号

策划编辑 姚云云
版式设计 余 杨

责任编辑 姚云云
责任校对 刘春萍

封面设计 张雨微
责任印制 毛斯璐

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
印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司
开 本 850mm×1168mm 1/16
印 张 10.75
字 数 150千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
版 次 2014年8月第1版
印 次 2014年8月第1次印刷
定 价 58.00元(含2张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 40960-00

前言

PREFACE

健康长寿是每个人的美好愿望，是社会最宝贵的财富。正如世界卫生组织所说：健康是“1”，幸福、快乐、事业、发展、金钱等都是“1”后面的“0”，没有“1”，后面的“0”都没有意义。

那么，如何走上健康长寿之路呢？世界卫生组织建议：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

然而，现代社会中的许多人，由于长期受不良生活方式、高度紧张的工作节奏等原因的影响，健康受到了严重威胁，被冠心病、高血压、神经衰弱、糖尿病、关节病等一系列疾病所侵扰。

我国著名导引养生专家张广德教授，以易学哲理、脏腑经络学说及阴阳五行学说等中医理论为依据，以强身健体、防治慢性疾病为目的，创编了导引养生功、养生太极和养生运动处方三大健身养生体系。其中，导引养生功于1992年荣获“国家体育科学技术进步奖”，是中国气功界唯一获此殊荣的气功流派。为了推广张广德先生的养生运动处方体系，高等教育出版社于2010—2011年出版了《张广德5分钟养生运动处方》系列产品，该系列产品在“2013年全国首批新农村科学健身书库”的评选中名列百种优秀图书第三名。为了让更多群体受益，高等教育出版社在此系列产品的基础上，面向家庭、中老年、女性、男性、残疾人、小儿、办公室人群、进城务工人员，启动了“全民居家健身养生出版工程”，为全民居家健身养生运动提供了丰富的内容和有效的方法。

《进城务工人员常见病养生运动处方》依据疾病的三级预防模式，围绕该群体常见的16种疾病，从方义解诂、功前准备、动作指南、练习次数、注意事项和主要作用6个方面，详细阐述了张广德先生创编的16套运动处方，既简明扼要，又有较完整的养生理论、医学知识和锻炼方法介绍。读者通过5分钟的经络导引练习，可达到对疾病的预防和助疗效果。本书配有两张DVD教学光盘，由张广德先生亲自讲解并示范。



编者
2014年5月

养生运动处方系列功法与导引养生功一脉相承，以易学哲理、脏腑经络学说及阴阳五行学说、气血理论为创编依据，吸收儒、释、道、医、武等各家养生思想，以强身健体、防治慢性疾病为目的。功法习练总需依门径，方能达到最佳效果，益寿延年，祛病强身。下面简要介绍养生运动处方的习练要旨。

一、简练到位，坚持“四要”“四不要”

《易经》云：“易简，天下之理得。”又云：“大道至简至易。”养生运动处方的各套动作均简练清晰，既没有高难度、超负荷的动作，也不追求玄妙高深的理论，大家只需按照习练要求，做到动作规范，日日坚持不懈，必能取得良好的祛病强身效果，使身心得到濡养。

练习需做到“四要”和“四不要”。“四要”是：要缓慢、要柔和、要圆活、要连贯。“四不要”是：不要僵硬、不要松懈、不要直往、不要断续。

这“四要”和“四不要”是不可分割的一个整体。缓慢有助于柔和；柔和有助于圆活；圆活有助于连贯；连贯又有助于柔和。做到“四要”和“四不要”，即可使习练者精神怡然，神清气爽，体态安详；又可畅通其经络，调和气血，疏导五脏气机，益气养血，消积化痰，从而有助于强身健体，防治各种慢性疾病。

二、意守要穴，意如清溪

养生运动处方每式均均有意守穴位，习练前要找准穴位，意守要“绵绵若存，似守非守，有如清溪淡流。”

适度的意守能起到以“一念排万念”的作用，在一定程度上解除身体远端小动脉痉挛，使血液循环阻力减少，气血畅行。这样既调动了中枢神经系统功能，净化了大脑，便于全神练功；又间接调整了自主神经系统功能，使交感神经紧张度降低，从而五脏六腑得安。生理学家通过监测仪器也证实了意守对人体皮肤温度、皮肤电阻、自主神经紧张度均有影响。意守时，要重视强度和方法。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，又可以使玩火者自焚。古人云：“不可用心守，不可无意求，用心着相，无意落空。”在习练初期对意不必强求。

三、着重于息，细匀深长

息，是指呼吸，一吸一呼为一息。练习养生运动处方时，要逐渐学会细匀深长的腹式呼吸，与动作配合时一般是：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，一方面可加大膈肌动度，对肝、胆、脾、胃、肾等腹腔脏器进行按摩，促进血液循环，提高其机能；另一方面，可提高胸内负压，增加到达肺泡的空气量，从而增大换气量，改善人体内环境。

《庄子》有言：“圣人呼吸以踵。”踵，就是脚跟。所谓踵息，实际上就是指深长的

腹式呼吸，这个深长的腹式呼吸，道家谓之“息息归根，归根曰静，静曰复命”。

四、循经取穴，以指代针

养生运动处方与导引养生功一脉相承，但它更多地吸取了中医经络学说的理论精华和临床经验，以指代针，通过对经络穴位进行规律性的刺激，达到疏经通络、祛病强身的目的。

人体有十二经络、奇经八脉，中华人民共和国国家标准（GB12346-2006）《腧穴名称与定位》已定位了361个经穴和48个经外奇穴。这些经穴在人们不适时既能反应躯体症候，又可帮助辨证，指导治疗。“经脉所过，主治所及”，“腧穴所在，主治所在”，养生运动处方依针灸验方、传统养生经验、中医典籍，通过循经取穴、局部取穴、对证取穴，为不同病症选取了治疗和强身穴位，将之组合成方，以指代针，配合呼吸、意念，融于功法之中。故在习练时要找对穴位，依习练要求一丝不苟，不可马马虎虎、得过且过。

五、动其梢节，工于腕踝

所谓“动其梢节”，是指活动肘、膝以下的部位，特别是指、趾端。中医学告诉我们，指、趾端是井穴的所在，是经气所出之处。

大家习练养生运动处方时，双手有规律的握拳和捻揉等动作、双脚反复的跷趾和抓地就是启动、激发十二经脉的井穴，从而促使全身经络气血畅通，消积化瘀，以期达到“通则不痛”的效果。

人体原穴大多分布在腕、踝附近，它是脏腑元气经过和留止的部位。某一脏腑的病变往往反应于该经的原穴上。《灵枢·九针十二原》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。

大家在习练过程中，腕、踝关节动作一定要到位，方能起到对十二原穴自我按摩的效果。这样，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能力，从而维护正气，内安五脏，外御邪气。

六、逢动必旋，逢作必绕

养生运动处方中的多数动作是在有意识的旋转中“动”，有目的的缠绕中“作”。为什么强调旋转、缠绕呢？生物力学告诉我们，旋转、缠绕性动作可以产生较大的力矩。即用同样的力量运动，可以对机体产生更大的刺激作用，对提高身体柔韧性、滑利关节、畅通周身气血非常有效，对深层肌肉、筋骨都会起到全面、均匀、柔和的锻炼作用。与高强度、高频率的跑跳动作相比，旋转、缠绕性动作更利于养生。

养生运动处方的特色及习练要旨简要介绍至此。最后祝愿坚持规律锻炼的朋友们身强体健！幸福安康！

目录

CONTENTS



V

8	糖尿病养生运动处方	67
7	气管炎养生运动处方	57
6	咳嗽养生运动处方	47
5	感冒养生运动处方	37
4	老年性痴呆养生运动处方	27
3	中风养生运动处方	17
2	冠心病养生运动处方	9
1	高血压养生运动处方	1

9

胃病养生运动处方

77

10

便秘痔疮脱肛养生运动处方

85

11

耳鸣耳聋养生运动处方

97

12

鼾症养生运动处方

107

13

颈椎病养生运动处方

117

14

肩周炎养生运动处方

125

15

腰痛养生运动处方

131

16

膝踝痛养生运动处方

141

附录一 取穴说明和人体穴位图

149

附录二 养生常识民谚

157

参考文献

160

1

高血压养生运动处方



壹 方义解诂

在安静状态下血压超过140/90 mmHg为高血压。高血压有原发性和继发性两类。其主要症状除血压高外，常伴有头痛、头胀、头昏、耳鸣及失眠等。

原发性高血压被称为高血压病。临床经验表明，针刺、按摩合谷，可引起微血管扩张，颜色变红，血容量增加，有助于原发性高血压病的治疗。

继发性高血压可由肾炎、脑部疾患、内分泌疾患等引起。中医辨证多与肝肾阴虚、肝阳上亢有关。取太冲、行间、合谷以泻肝阳，对防治高血压病（头痛、头晕者）有良好效果。

由于合谷、太冲二穴位于歧骨之间，犹如把关之将士，故有“四关”之称。该二穴皆为原穴，一调气、一调血，一调阴、一调阳，具有平肝阳、调气血、通经络的作用，临床经验表明，二者配合应用疗效较好。

另据，历代医学文献记载，运用耳穴防治疾病效果良好，故该运动处方采用了按摩耳部相关穴位的

方法以祛病强身。

需要说明的是，防治冠心病、心悸、高血压等心血管系统疾病的各式助疗动作可以交替使用，相互补充。

贰 运动处方

摩运降压沟

功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，脚尖朝前；两拇指指腹和食指中节桡侧面分别置于左右耳轮上部，食指在前，拇指在后；眼轻闭或平视前方（图1-1、图1-2）。



图1-1



图1-2

1. 动作指南

① 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；同时，两拇指指腹和食指捏耳轮

上提；眼轻闭或平视前方（图1-3）。

② 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，两手稍用力沿降压沟（图1-4）向下摩运至耳垂（图1-5）。



图1-3

降压沟



图1-4

注

◎降压沟：在耳郭背面，由内上方斜向下方行走的凹沟处。

2. 练习次数

一吸一呼为一次，共做8次或16次。做完后，还原正身端坐势（图1-6）。



图1-5



图1-6

3. 注意事项

- ① 精神集中，意守降压沟。
- ② 吸气上提耳轮时，宜直背伸腰，顺项提顶，两肘稍上移。
- ③ 呼气下摩降压沟时，宜松腰沉气，两肘稍下沉。

4. 主要作用

降压沟在耳部背面，分降压沟上、降压沟中、降压沟下三个部分。临床经验表明，摩运降压沟有良好的降压效果。

按点降压点

功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，

脚尖朝前；两拇指指腹置于耳垂点，轻托耳垂，食指端点在降压点（图1-7）；眼轻闭或平视前方（图1-8、图1-9）。



图1-7



图1-8



图1-9

1. 动作指南

- ① 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；同时，两手放松；眼轻闭或平视前方（图1-10）。
- ② 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，两食指端按压降压点，

两拇指稍上托耳垂；眼轻闭或平视前方（图1-11）。

2. 练习次数

一吸一呼为一次，共做8次或16次。做完后，还原正身端坐势（图1-12）。



图1-10



图1-11



图1-12

3. 注意事项

- ① 精神集中，意守降压点。
- ② 勤剪指甲，以防损伤耳部皮肤。
- ③ 吸气时，五指不用分毫之力；呼气时，食指端按压降压点，力量由轻到重。

4. 主要作用

降压点在耳壳三角窝上部。根据全息论的观点，三角窝相当于生殖器官，包括子宫及神门、股关节等区，按压此区可滋阴补肾、升水降火，对降压有一定效果。

揉揉合谷

功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，脚尖朝前；左掌置于裆前，掌心朝里，右拇指指腹置于左手合谷穴（图1-13），其余四指置于左掌尺侧后溪穴（图1-14）；眼轻闭或平视前方（图1-15）。



图1-13

注

◎合谷：属手阳明大肠经穴，位于第一、二掌骨间，当五指并拢时，位于第二掌骨中间之桡侧肌肉隆起处。



图1-14

注

◎后溪：属手太阳小肠经穴，当握拳时，位于第五掌指关节后外侧，横纹尽头处。



图1-15

1. 动作指南

① 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；两手放松；眼轻闭或平视前方（图1-16）。

② 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，右拇指指腹和其余四指加力揉揉合谷穴一周；眼轻闭或平视前方（图1-17）。



图 1-16



图 1-17

2. 练习次数

一吸一呼为一次，顺时针、逆时针方向各捻揉8次，左右交换做动作。做完后，还原正身端坐势（图1-18）。



图 1-18

3. 注意事项

- ① 精神集中，意守合谷。
- ② 周身放松，身体中正，切勿歪身斜颈。
- ③ 吸气时，直背伸腰，顺项提顶；呼气时，稍含胸松腰，两肩下沉。

④ 捻揉时，以稍有疼痛感为度。

4. 主要作用

手阳明大肠经是多气多血的经脉，有显著的保健作用，而合谷穴又是手阳明大肠经之原穴，具有调气的作用，所以捻揉合谷，尤其与摩运太冲（见下式）相结合，对高血压见头痛、头晕者疗效较好。

摩运太冲

功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，脚尖朝前；左小腿前部靠近踝关节处置于右大腿上；左手置于左膝内侧，右手拇指指腹置于左脚太冲穴（图1-19），中指置于涌泉穴（图1-20）；



图 1-19

注

- ◎ 太冲：属足厥阴肝经穴，位于足背，第一、二跖骨结合部之前凹陷中。
- ◎ 行间：属足厥阴肝经穴，位于足背，第一、二趾间缝纹端。

眼轻闭或平视前方（图1-21）。



图 1-20

注

◎涌泉：属足少阴肾经穴，位于足底（去趾）前1/3处，足趾卷曲呈凹陷处。



图 1-21

1. 动作指南

- ① 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；同时，左小腿稍上提，右手放松置于太冲；眼轻闭或平视前方（图1-22）。
- ② 随着呼气，松腹松肛，右脚趾抓地；同时，左手按压左膝，右手用力，右拇指指腹从太冲推按到行

间穴（图1-19），右中指点按涌泉；眼轻闭或平视前方（图1-23）。

2. 练习次数

一吸一呼为一次，左右各做8次或16次。做完后，还原正身端坐势（图1-24）。



图 1-22



图 1-23



图 1-24

3. 注意事项

- ① 精神集中，意守太冲。
- ② 周身放松，身体中正，切勿歪身斜颈。

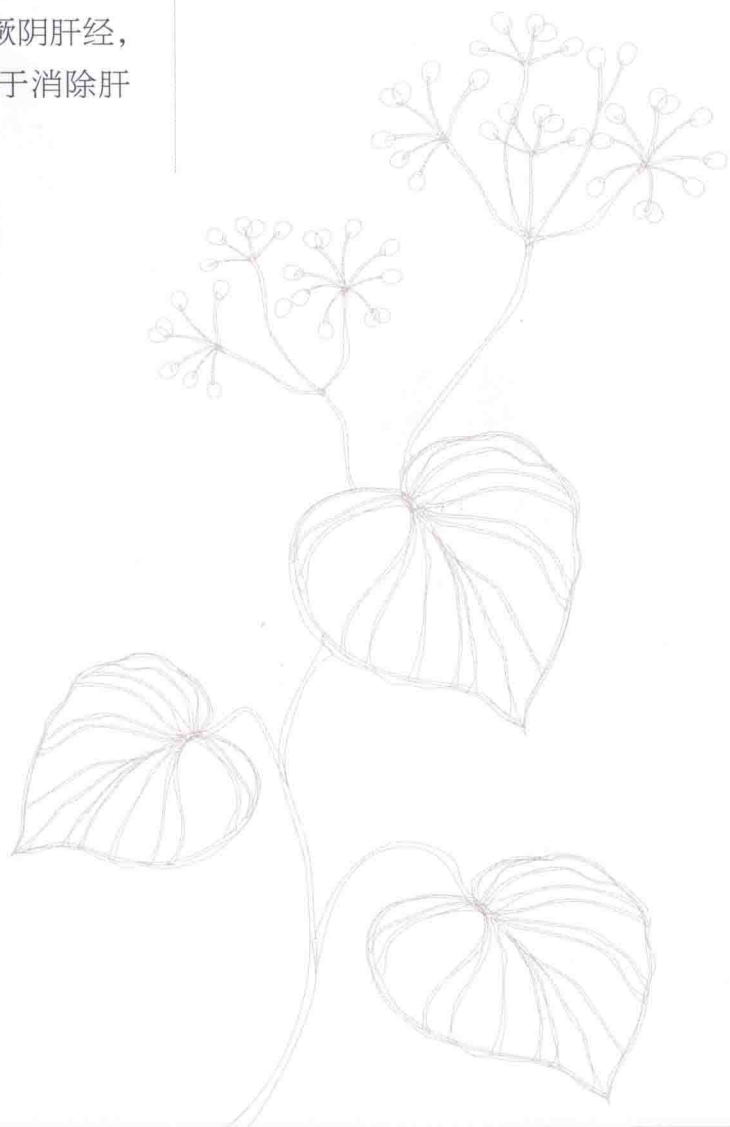
③ 吸气时，直背伸腰，顺项提顶；呼气时，稍含胸松腰，两肩下沉。

④ 摩运时以稍有疼痛感为度。

4. 主要作用

① 根据按摩原则，按摩时加力属泄法，故做该式时力量尽可能加大，以倾泄肝阳，防治高血压病。

② 根据按摩原则，逆经脉循行路线做按摩称泄法，故逆足厥阴肝经，从太冲推按到行间，有助于消除肝阳上亢，防治高血压病。



冠心病养生运动处方

