

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 女性健身养生宝典 高等教育出版社

1999年荣获国家体育总局体育科学技术进步奖

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

女性常见病

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

女性常见病

养生运动

NÜXING
CHANGJIANBING
YANGSHENG
YUNDONG
CHUFANG

处方



张广德 著



高等教育出版社·北京

内容简介

本书以祖国传统经络学说为依据,针对女性常见病,如心悸、低血压、神经衰弱、糖尿病、甲亢、感冒、咳嗽、胃病、胃下垂、面皱等,创编了一系列“一看就懂、一学就会、一练就有效”的简单、易学的健身养生操,对女性人群的常见病、多发病具有预防与助疗效果。

本书所配教学光盘,由本书主编——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。本书可用于指导女性养生保健,不仅适合女性人群,也适合一般家庭成员及当今工作紧张、竞争激烈、生活压力大的人群。

图书在版编目(CIP)数据

女性常见病养生运动处方 / 张广德著. — 北京 :
高等教育出版社, 2014.9
全民居家健身养生出版工程
ISBN 978-7-04-040962-8

I. ①女… II. ①张… III. ①女性—健身运动—养生
(中医) IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第182794号

策划编辑 姚云云
版式设计 余 杨

责任编辑 张舒萍
责任校对 刘春萍

封面设计 张雨微
责任印制 韩 刚

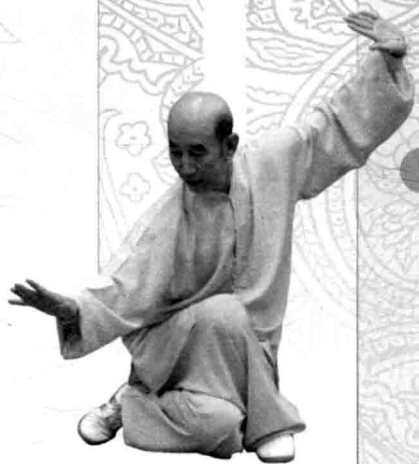
出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 涿州市星河印刷有限公司
开 本 850mm×1168mm 1/16
印 张 9.75
字 数 130千字
购书热线 010-58581118

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.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2014年9月第1版
印 次 2014年9月第1次印刷
定 价 58.00元(含2张光盘)

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 40962-00

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、中老年人、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提供了丰富的内容和有效的方法。

《女性常见病养生运动处方》依据疾病的三级预防模式，围绕女性常见的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等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。本书配有两张教学光盘，由张广德先生亲自讲解并示范。

编者
2014年8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，消积化瘀，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，特别是指端、趾端。中医学告诉我们，指端、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体强健！幸福安康！

目录

CONTENTS



7	心悸养生运动处方	1
6	低血压养生运动处方	9
5	神经衰弱养生运动处方	17
4	糖尿病养生运动处方	25
3	甲亢养生运动处方	35
2	感冒养生运动处方	45
1	咳嗽养生运动处方	55

8

胃病养生运动处方

65

9

胃下垂养生运动处方

73

10

面皱养生运动处方

81

11

痤疮养生运动处方

91

12

颈椎病养生运动处方

99

13

肩周炎养生运动处方

107

14

腰痛养生运动处方

113

15

膝踝痛养生运动处方

123

16

足跟痛养生运动处方

131

附录 取穴说明和人体穴位图

137

参考文献

144

1

心悸养生运动处方



壹 方义解诂

心悸，即自觉心慌，心跳不安；症见胸闷气短、面色苍白，有的恶心呕吐、出冷汗等。心悸多伴有心动过速、心律不齐，一般由精神因素和体质因素引起。中医临床辨证认为心血不足、心脑失养、心阳不振、血行不畅为其主要发病原因。其治疗原则有二：

1. 温阳养心，以安神志。
2. 益气补血，以养心安神，并兼畅通心经、心包经脉。

内关既是手厥阴心包经之络穴，又是八脉交会穴（内关常与公孙配合取穴），具有活血化瘀、行气通络之效；神门是手少阴心经脉之原穴（以输代原），具有安神、宁心、定悸的作用，是治疗心神疾病的主穴；膻中为气之会穴（气会膻中），具有利气的作用；足三里是足阳明胃经的合穴，具有补益中气作用；对心血不足引起的心悸有一定防治效果。

因此，通过导引动作对上述穴位进行刺激按摩，可以对心悸起到预防、助疗作用。

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

各式助疗动作可以相互交替使用，相互补充。

贰 运动处方

一 掐锁内关

功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，脚尖朝前；左掌心朝上置于裆前，右手拇指指腹置于左内关穴（图1-1），其余四指置于左小臂下面；眼平视前方或轻闭（图1-2、图1-3）。



图1-1

注

◎内关：属手厥阴心包经穴，位于腕横纹正中直上2寸，两筋之间。



图1-2



图1-3

1. 动作指南

- ① 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；两手放松；眼平视前方或轻闭（图1-4）。
- ② 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，右手用力掐锁内关；眼平视前方或轻闭（图1-5）。



图1-4



图1-5

2. 练习次数

一呼一吸为一次，左右各做8次或16次；做完后，还原正身端坐势（图1-6）。



图1-6

3. 注意事项

- ① 精神集中，意守内关或轻吐“呵”音。
- 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

内关属手厥阴心包经脉之络穴，位于腕横纹上2寸、两筋之间，别走手少阳三焦经脉。所以，“捻揉内关”既有助于治疗心脏疾患，所谓“内关平心”；又有助于治疗胸满、泄利等三焦经脉之病。

压捏神门

功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，脚尖朝前；左掌心朝上置于裆前，右手拇指指腹置于神门穴（图1-7），其余四指置于左腕下面；眼平视前方或轻闭（图1-8、图1-9）。



图 1-7



◎神门：属手少阴心经穴，在腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中。



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；眼平视前方或轻闭（图1-10）。
- ② 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，右手用力，右手拇指指腹和其余四指压捏神门穴；眼平视前方或轻闭（图1-11）。

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1-12）。



图 1-10



图 1-11



图 1-12

3. 注意事项

- ① 心神宁静，周身放松，意守神门，排除杂念。
- ② 吸气时，直背伸腰，顺项提顶；呼气时，稍含胸松腰，两肩下沉。
- ③ 压捏时，以稍有疼痛感为度。

4. 主要作用

- ① 由于该式有助于畅通心经脉，故可收到“通则不痛”，防治心悸之效。

② 中医告诉我们，原穴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之原穴上，故有“五脏有疾，当取十二原”之说，说明原穴对治疗内脏疾病有着重要作用。神门是手少阴心经脉之原穴，“压捏神门”有助于防治心悸。

摩运膻中

功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，脚尖朝前；两手叠于神阙（图1-13），左掌在里；眼平视前方或轻闭（图1-14）。

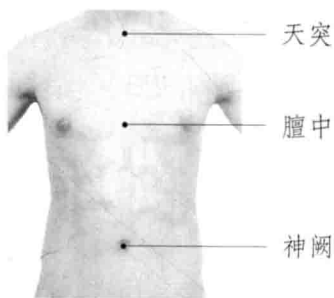


图1-13

注

- ◎ 神阙：属任脉穴，位于脐的正中间。
- ◎ 膻中：属任脉穴，位于前正中线，平第四肋间隙。
- ◎ 天突：属任脉穴，位于肺脏上方，胸骨上缘凹陷处。

1. 动作指南

① 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；同时，两掌从神阙向上沿任脉摩运，经膻中至天突穴（图1-13）；眼平视前方或轻闭（图1-15）。



图1-14



图1-15

② 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，两掌从天突向下推按，经膻中至神阙；眼平视前方或轻闭（图1-16）。

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1-17）。



图1-16



图1-17

3. 注意事项

- ① 精神集中，意守膻中。
- ② 两掌向上摩运时，直背伸腰、顺项提顶，以小鱼际用力；向下推按时，稍含胸松腰，以大鱼际用力。

4. 主要作用

① 膻中，位于膈上两乳之间，是心主之宫城；膻中又名气海，为宗气所积之处，以其位近心肺，为宗气的发源地。故“摩运膻中”能为心肺转输气血，协调阴阳，使志意舒畅，精神愉快，取得利气的效果。

② 膻中穴相当于人体免疫器官胸腺所在位置，对其上下摩运，可以激发胸腺，促使胸腺素分泌，从而提高人体免疫力，有助于防治心悸。

掌拍三里

功前准备

开步站立，两脚距离稍宽于肩，脚尖朝前；两手垂于体侧；眼平视前方或轻闭（图1-18）。

1. 动作指南

① 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷，两腿伸直；同时，两掌随两

臂内旋分别摆至体侧，两臂自然伸直，掌心朝后，臂与上体夹角约为 60° ；眼平视前方或轻闭（图1-19）。



图1-18



图1-19

② 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地，屈膝蹲腿；同时，上体稍前倾，稍抬头；两掌随两臂外旋分别拍击足三里（图1-20）；眼视前下方或轻闭（图1-21）。



足三里

图1-20

注

◎足三里：属足阳明胃经穴，位于犊鼻下3寸，胫骨前嵴外一横指。

2. 练习次数

一吸一呼为一次，共做8次或16次；做完后，还原开步站立势（图1-22）。



图 1-21



图 1-22

3. 注意事项

- ① 精神集中，意守足三里。
- ② 找准穴位，拍击的力量由轻到重。
- ③ 吸气跷趾、两掌侧摆，呼气抓地、两掌拍击足三里要协调一致。

4. 主要作用

足三里，是多气多血的足阳明经脉的合穴，属全身性的强壮穴，具有提高身体抵抗力、补益中气的作用，对因气血不足引起的心悸有一定效果。

低血压养生运动处方

