

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

男性健身养生宝典

高等教育出版社

1992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

男性常见病

养生运动

全民居家健身养生出版工程

处方





全民居家健身养生出版工程

男性常见病

养生运动

处方

NANXING
CHANGJIANBING
YANGSHENG
YUNDONG
CHUFANG



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,针对现代男性人群常见病,如高血压、冠心病、头痛、糖尿病、鼾症、感冒、咳嗽、气管炎、胃病、便秘痔疮脱肛等,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,对现代男性人群常见病、多发病具有预防与助疗效果。

本书配有教学光盘,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。本书可用于指导男性人群养生保健,同时也适合当今工作紧张、竞争激烈、生活压力大的人群。

图书在版编目(CIP)数据

男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 978-7-04-040954-3

I. ①男… II. ①张… III. ①男性—常见病—运动疗法 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第182454号

策划编辑 姚云云
版式设计 余 杨

责任编辑 易星辛
责任校对 刘春萍

封面设计 张雨薇
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 10.5
字 数 140千字
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 40954-00

前言

PREFACE

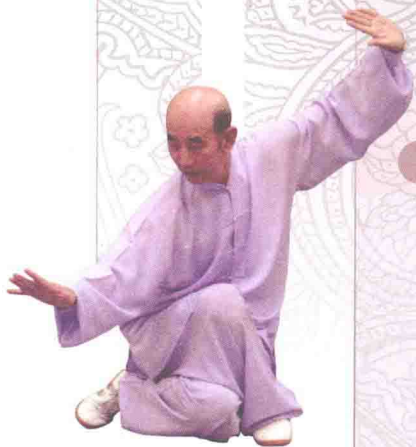
健康长寿是每个人的美好愿望，是社会最宝贵的财富。正如世界卫生组织所说：健康是“1”，幸福、快乐、事业、发展、金钱等都是“1”后面的“0”，没有“1”，后面的“0”都没有意义。

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。

《男性常见病养生运动处方》依据疾病的三级预防模式，围绕现代男性人群常见的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2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”，是指活动时、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！

8

咳嗽养生运动处方

67

9

气管炎养生运动处方

77

10

胃病养生运动处方

87

11

便秘痔疮脱肛养生运动处方

95

12

慢性腹泻养生运动处方

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

前列腺肥大养生运动处方

141

附录 取穴说明和人体穴位图

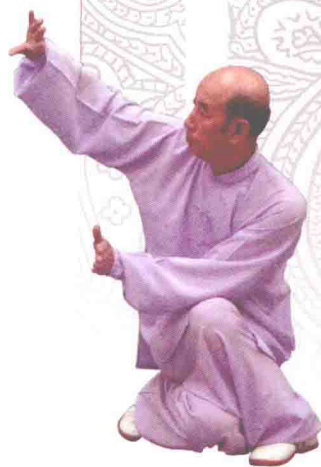
149

参考文献

156

目录

CONTENTS



V

① 高血压养生运动处方

1

② 冠心病养生运动处方

9

③ 中风养生运动处方

17

④ 头痛养生运动处方

27

⑤ 糖尿病养生运动处方

37

⑥ 鼾症养生运动处方

47

⑦ 感冒养生运动处方

57

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、合谷以泻肝阳上亢，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】

一 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）。

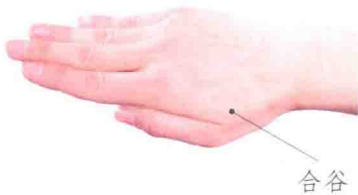


图1-13

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，对高血压见头胀、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）。

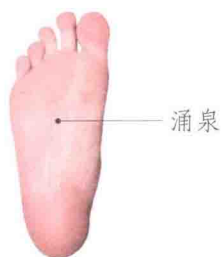


图 1-20

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），右手中指点按涌泉；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之阳，防治高血压病。

冠心病养生运动处方

