

配四张光盘



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 居家健身养生宝典

高等教育出版社

1999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

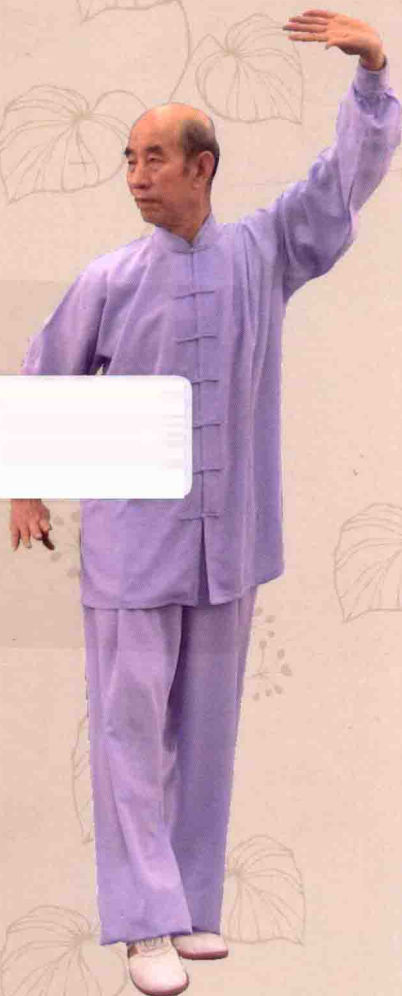
中国健身气功协会常委

# 家庭常见病

## 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

# 家庭常见病

## 养生(运动)

JIA TING

CHANG JIAN BING

YANG SHENG

YUN DONG

CHU FANG

# 处方



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,针对现代常见病,如冠心病、高血压、神经衰弱、糖尿病、气管炎、感冒、小儿咳喘、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、易学的健身养生操,对现代常见病、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。本书可用于指导家庭养生保健,不仅适合一般家庭成员,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

家庭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 978-7-04-040136-3

I. ①家… II. ①张… III. ①常见病—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128780号

策划编辑 姚云云  
版式设计 张雨微

责任编辑 姚云云  
责任校对 窦丽娜

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 24.75  
字 数 400千字  
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.landraco.com>  
<http://www.landraco.com.cn>  
版 次 2014年8月第1版  
印 次 2014年8月第1次印刷  
定 价 86.00元(含4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 40136-00

# 前言

PREFACE

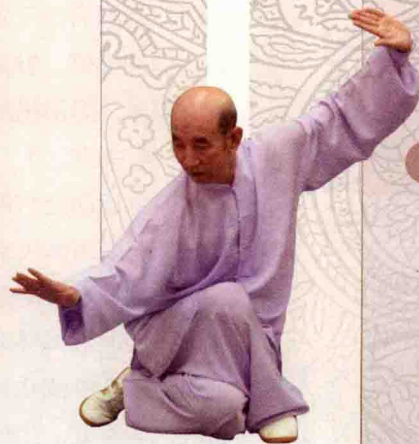
健康长寿是每个人的美好愿望，是社会最宝贵的财富。正如世界卫生组织所说：健康是“1”，幸福、快乐、事业、发展、金钱等都是“1”后面的“0”，没有“1”，后面的“0”都没有意义。

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。

《家庭常见病养生运动处方》依据疾病的三级预防模式，围绕现代常见的43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43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4张教学光盘，由张广德先生亲自讲解并示范。



编者

2013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特色和习练要旨。

## 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，消积化淤，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、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，消积化淤，以期达到“通则不痛”的效果。

人体原穴大多分布在腕、踝附近，它是脏腑原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。

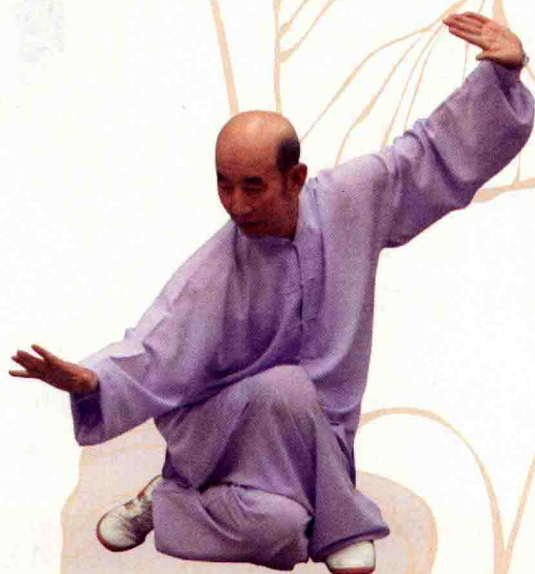
养生运动处方的特色及习练要旨简要介绍至此。最后祝愿坚持规律锻炼的朋友们身强体健！幸福安康！



|    |             |     |    |               |     |
|----|-------------|-----|----|---------------|-----|
| 22 | 胃下垂养生运动处方   | 189 | 43 | 参考文献          | 386 |
| 21 | 胃病养生运动处方    | 181 | 42 | 附录 取穴说明和人体穴位图 | 379 |
| 20 | 消化系统常见病症    | 181 | 41 | 前列腺肥大养生运动处方   | 371 |
| 19 | 甲亢养生运动处方    | 171 | 40 | 神经性皮炎养生运动处方   | 363 |
| 18 | 糖尿病养生运动处方   | 161 | 39 | 久坐身疲力乏养生运动处方  | 351 |
| 17 | 内分泌系统常见病症   | 161 | 38 | 水肿养生运动处方      | 341 |
| 16 | 鼾症养生运动处方    | 151 | 37 | 其他常见病症        | 341 |
| 15 | 气管炎养生运动处方   | 141 | 36 | 小儿遗尿养生运动处方    | 333 |
| 14 | 支气管哮喘养生运动处方 | 133 | 35 | 小儿咳嗽养生运动处方    | 325 |
| 13 | 感冒养生运动处方    | 123 | 34 | 小儿疳积养生运动处方    | 317 |
| 12 | 咳嗽养生运动处方    | 113 | 33 | 小儿常见病症        | 317 |
| 11 | 呼吸系統常見病症    | 113 | 32 | 面皱养生运动处方      | 307 |
| 10 | 坐骨神经痛养生运动处方 | 107 |    | 痤疮养生运动处方      | 299 |
|    | 三叉神经痛养生运动处方 | 99  |    | 近视养生运动处方      | 293 |
|    | 面瘫养生运动处方    | 91  |    | 舌体溃疡养生运动处方    | 283 |
|    | 老年性痴呆养生运动处方 | 81  |    | 耳鸣耳聋养生运动处方    | 273 |

1

# 冠心病养生运动处方



## 壹 方义解诂

《素问·五藏生成论》云：“诸血者，皆属于心。”《素问·痿论》云：“心主身之血脉。”均在说明血液的运行有赖于心的推动。心血不仅能营养人体周身各部组织，同时，也能滋养心脏本身。心血还是神志活动的物质基础之一。心血旺则血脉充盈，面色红润，精神饱满；心血虚则心悸健忘，惊恐不安，失眠多梦，面色无华。

冠心病是冠状动脉性心脏病的简称，是常见的心脏病。冠状动脉分左右两支，是供应心脏血液的动脉。如果冠状动脉的某个分支因粥样硬化，管腔缩小或阻塞，则会导致血液供应减少，心肌缺氧，从而产生心脏功能障碍。轻者心绞痛，心率失常；重者心肌梗死，危及生命。

从中医经络学角度看，冠心病的形成是手少阴心经、手厥阴心包经阻隔不通所致，还与肾水不足、心肾不交有关。

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

### 劳宫开闢

#### 功前准备

开步站立，两脚距离稍宽于肩，脚尖朝前；两掌垂于体侧；眼平视前方（图1-1）。

#### 1. 动作指南

① 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷，两腿伸直；同时，两掌随两臂外旋前摆至与肩平，两臂自然伸直，两掌之间距离与肩同宽，掌心朝上；眼平视前方（图1-2）。



图1-1



图1-2

② 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地，屈膝蹲腿；同时，两掌随两臂内旋徐缓握拳落于大腿前，中冲穴点抠劳宫穴（图1-3）；眼平视前方（图1-4）。

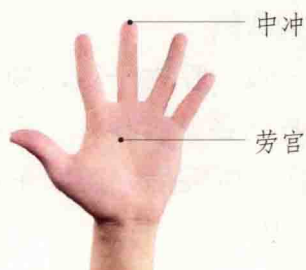


图 1-3

注

◎中冲：属手厥阴心包经穴，位于中指端。

◎劳宫：属手厥阴心包经穴，位于掌中央，第二、三掌骨之间，当屈指握拳时中指尖所点处。

## 2. 练习次数

一吸一呼为一次，共做8次或16次。做完后，两拳变掌成开步站立势（图1-5）。



图 1-4



图 1-5

## 3. 注意事项

- ① 精神集中，意守劳宫。

- ② 身体中正，周身放松。

- ③ 中冲穴点抠劳宫穴时，用力要短促，以有酸胀感为度。

- ④ 动作与细匀深长的腹式呼吸紧密结合，呼气时轻吐“呵（kē）”音。

## 4. 主要作用

- ① 畅通手厥阴心包经脉，促进心脏供血增多，取得“通则不痛”的效果。

- ② 《子午流注说难》按云，“劳宫为心包络之荥穴”“臣使之官，代心主之官行政。故曰劳宫”。临床经验表明，点抠劳宫有助于清除心火，平调血液，改善阳热内盛之病机，从而防治冠心病。

## ■ 捻揉少海

### 功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，脚尖朝前；左手置于右小腹前，掌心朝下，右拇指指腹置于左肘少海穴（图1-6）处，其余四指搭在肘外侧；眼轻闭或平视前方（图1-7）。

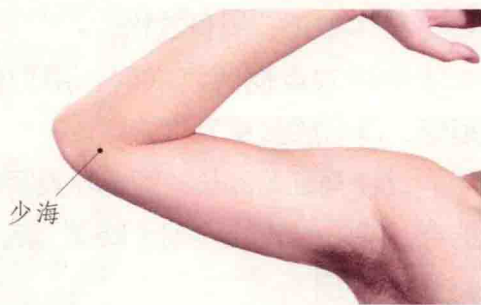


图 1-6

注

◎少海：属于手少阴心经脉之合穴，在肘内侧横纹头与肱骨内上髁之间，屈肘取穴。

### 1. 动作指南

- ① 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；同时，右手放松；眼轻闭或平视前方（图1-8）。
- ② 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，右拇指指腹捻揉少海穴一周；眼轻闭或平视前方（图1-9）。



图 1-7



图 1-8

### 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，再左右交换做动作。做完后，还原正身端坐势（图1-10）。



图 1-9



图 1-10

### 3. 注意事项

- ① 精神集中，意守少海。
- ② 周身放松，身体中正。吸气时捻揉之手充分放松，呼气时捻揉之手逐渐用力，捻揉的力量由轻到重。
- ③ 动作与细匀深长的腹式呼吸相结合，呼气时轻吐“呵”音。

### 4. 主要作用

中医云，“心肺有邪，其气留于两肘”，说的是，欲祛心邪需要在肘部（少海穴）行针或按摩。《会元针灸学》云：“少海者，少是手少阴也，海者由经达心脏之海，故名少海。”少海穴又是心经脉之合穴，故捻揉少海穴有助于心脏病的好转。

## 蛙游荷塘

### 功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，脚尖向前；两掌置于大腿上；眼轻闭或平视前方（图1-11）。



图1-11

### 1. 动作指南

① 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；两手经任脉两侧向上摩运到乳根（图1-12）后，分别移至腰部

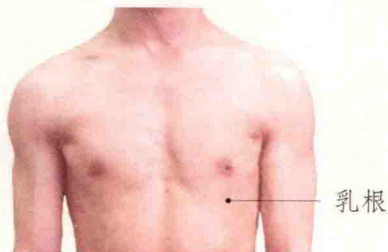


图1-12

注

◎乳根：属足阳明胃经穴，位于乳头直下，第五肋间隙。

两侧，掌心朝上，掌指朝前；眼平视前方（图1-13、图1-14）。

② 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；上体前俯；同时，两掌心相合前伸，两臂自然伸直，稍低头，呈潜水状（图1-15）。

③ 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；上体直起稍仰面；同时，两手随两臂先内旋外分后伸（似划水），再外旋弧形收于腰侧，掌心朝上；眼平视前方（图1-16、图1-17）。

### 2. 练习次数

一呼一吸为一次，共做8次或



图1-13



图1-14



图1-15



图1-16

16次。做完后，还原正身端坐势（图1-18）。



图 1-17



图 1-18

### 3. 注意事项

- ① 精神集中，意守涌泉（图1-19）。
- ② 身体前俯幅度因人而异，一般是由小到大。



图 1-19

注

◎ 涌泉：属足少阴肾经脉之井穴，位于足底前、中1/3交界处，卷足时呈凹陷中。

③ 初学者，如动作与呼吸难以配合时，可采用自然呼吸。

### 4. 主要作用

- ① 由于该式有助于畅通督脉，而督脉贯脊属肾，故有滋补肾阴之功；加之该式对命门和肾俞（图1-20）二穴也可起到良性刺激作用，促使肾水滋生，故有助于降心火、平血液，防治冠心病。

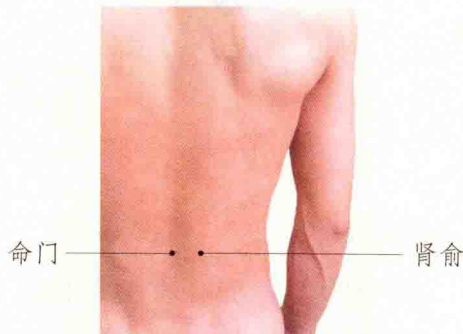


图 1-20

注

- ◎ 命门：属督脉穴，位于后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷中。
- ◎ 肾俞：属足太阳膀胱经穴，位于第二腰椎棘突下，旁开1.5寸处。

② 由于两臂的内旋、外旋有助于畅通手三阴、手三阳，故练习此式有助于强心益肺、通调三焦等。

③ 意守涌泉有助于肾经畅通、滋阴补肾。

## ■ 捻揉心穴

功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，脚尖朝前；两食指指腹分别置于耳甲腔心穴（图1-21）上，拇指指腹置于耳后翳风穴（图1-22）上，其

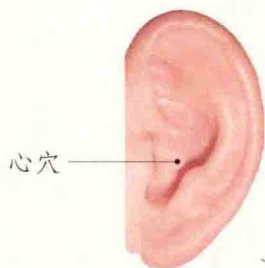


图1-21

注

◎心穴：位于耳甲腔最深处发亮区，凹陷处。

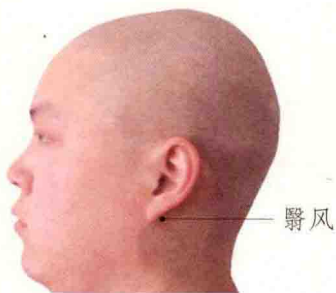


图1-22

注

◎翳风：在耳垂后，位于乳突与下颌骨之间凹陷处。

余三指屈于掌心；眼轻闭或平视前方（图1-23、图1-24）。



图1-23



图1-24

### 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1-25）。
- ② 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，两手捻揉耳甲腔心穴一周（图1-26）。



图1-25



图1-26

### 2. 练习次数

一呼一吸为一次，共做8次或

16次。做完后，还原正身端坐势（图1-27）。



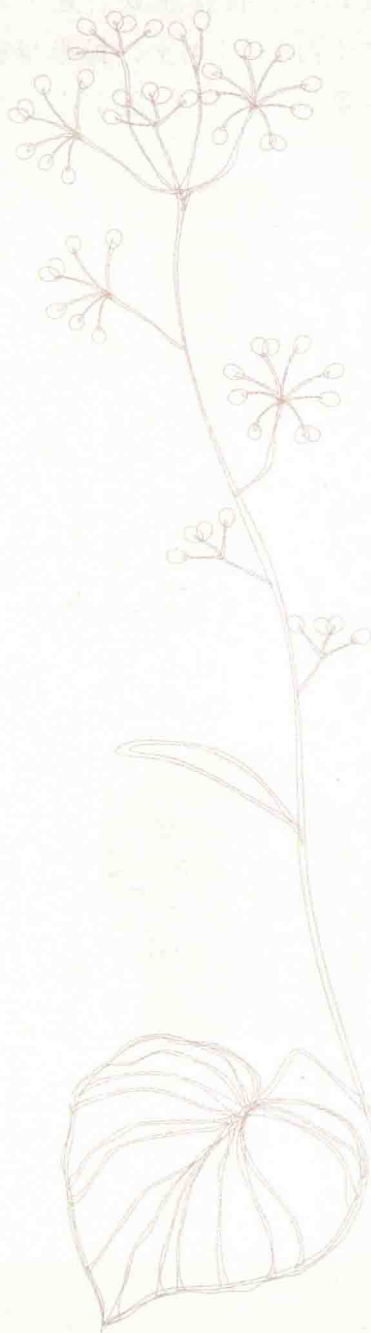
图1-27

### 3. 注意事项

- ① 精神集中，意守心穴。
- ② 头颈正直，顺项提顶，切勿低头仰面。
- ③ 捻揉时，以稍有痛感为度。

### 4. 主要作用

- ① 全息论认为：耳壳形如子宫内倒置的胎儿，头部朝下，臀部朝上；耳甲腔相当于胸部，包括心肺、三焦等区。临床经验证明，捻揉耳甲腔有平调血液的作用，对防治心血管系统疾病有效。
- ② 现代学者研究证明，刺激心穴尚有调节血压、抗休克的作用，对失眠、健忘、心悸、头晕等症均有一定效果。



# 高血压养生运动处方

