


中华养生学堂
zhonghuayangshengxuetang

养生运动处方

耳鸣耳聋

5分钟

预防与助疗法

张广德 著



附DVD光盘



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



养生运动处方

Yangsheng Yundong Chufang

耳鸣耳聋与助疗法



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING



图书在版编目 (CIP) 数据

耳鸣耳聋 5 分钟预防与助疗法 / 张广德著. --北京:
高等教育出版社, 2010.11

(养生运动处方)

ISBN 978-7-04-030701-6

I. ①耳… II. ①张… III. ①耳鸣-预防 (卫生)

②耳聋-预防 (卫生) ③耳鸣-体育疗法 ④耳聋-体育疗法

IV. ①R764.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 137569 号

项目总策划 龙 杰 肖彤岭

策划编辑 林丹璐 责任编辑 姚云云 林丹璐 封面设计 杨 虹

版式设计 韩璐儿 责任校对 姜国萍 责任印制 陈伟光

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

购书热线 010-58581118

咨询电话 800-810-0598

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>

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 880×1230 1/32

印 张 1

字 数 17 000

版 次 2010 年 11 月第 1 版

印 次 2010 年 11 月第 1 次印刷

定 价 10.00 元 (含 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 30701-00

序

欣闻我国导引养生功创始人张广德先生著的《养生运动处方》系列丛书即将出版，除了欣慰之外，往事浮现于心头。

我和张广德先生相识于 20 世纪 80 年代，当时他为导向引养生功的功法研究和推广找过我，我对张先生的学识和人品早有所闻，我支持他在中国高等教育学会下设立导引养生功专业委员会。张广德先生是我国第一代武术研究生，毕业后留校任教。在一场重病治疗期间，他呕心沥血，创编了导引养生功体系，病也奇迹般地康复了。

成功“自救”后，张先生怀着“助人”的目的开始传授导引养生功。导引养生功于 1992 年荣获“国家体育科学技术进步奖”，至今仍是中國气功界唯一获此殊荣的气功流派。除此之外，导引养生功课程已成为北京体育大学等高等院校的特色项目，列入本科生和研究生的正式教学计划。如今，导引养生功已传播到世界近 70 个国家和地区，全世界导引养生功的习练者达 500 万之多。

我衷心祝愿张先生的养生事业欣欣向荣、惠及苍生！

原国家教委副主任

邹时炎

二〇一〇年三月

作者简介

张广德，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年2月出生于河北唐山，1959年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）武术专业，后留校任教，之后又考入该校研究生部，是我国著名导引养生学家，新中国第一代武术研究生，中国武术八段，中华武林百杰，享受中华人民共和国国务院特殊津贴，曾任北京体育大学导引养生功研究室主任，中国高等教育学会导引养生学专业委员会理事长，中国导引养生功研究会会长，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。

50多年来，张教授以易学的哲理、脏腑经络学说及阴阳五行学说等中医理论为指导，融系统性、科学性、实效性、艺术性和广泛适用性于一体，以强身健体、防治慢性疾病为目的，创编了导引养生功和养生太极两大体系，著书60余部，深受国内外广大友人的欢迎。其中导引养生功获得“国家体育科学技术进步奖”，成为国家优秀健身气功项目和全民健身计划推广项目，被中国武术协会主席张耀庭先生誉为武术的新发展、武术的“金项链”。1993年，国务院授予张教授“为高等教育事业做出突出贡献”荣誉证书。



目前，导引养生功已普及到世界五大洲，受到国际友人的喜爱，被他们由衷地称赞为“神功”、“救命功”，现已成为北京体育大学的特色项目，并设立体育养生专业，面向全国招收本科生和研究生。另有法国等多个国家都在张教授的指导下积极筹建养生文化学院。

张教授的导引养生著作被译为英、法、日、韩、意、德等多国文字出版。张教授多次赴美、英、法、德、日、澳、印尼、荷兰、瑞士、新加坡、比利时、奥地利、葡萄牙、西班牙、意大利、罗马尼亚等众多国家及我国香港地区讲学，传播中国养生文化，为促进国际间友好往来和东西方文化交流作出了积极贡献。

“欲明人者先自明”是张教授多年来崇尚的名言；“不争春荣，笑迎秋霜”是他的人生追求。

前 言

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。

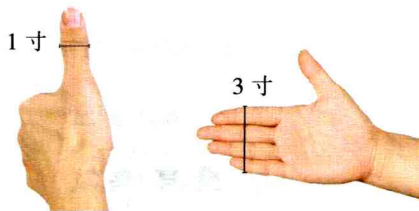
那么，如何走上健康长寿之路呢？世界卫生组织建议：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

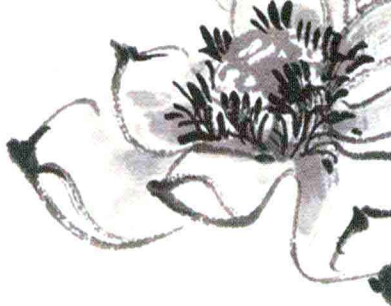
然而，现代社会中的许多人，由于长期不良的生活方式、高度紧张的工作节奏等原因，健康受到了严重威胁，被心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、肥胖症、神经衰弱等一系列疾病所侵扰。

本社推出的《养生运动处方》丛书，依据三级预防模式，对常见病、多发病的预防和助疗法进行系统整理，分册出版。该套丛书图文并茂，针对性强，既简要、便捷，又富有较完善的养生理论、方法和医学知识，通过5分钟的经络导引习练可达到对疾病的预防和助疗效果。

本套丛书不仅适合于当今工作紧张、竞争激烈、生活压力大的人们，调节精神、放松肢体、提高脏腑机能，促进身心健康，也适合于年老体弱者、病患者朋友们自娱自乐、修身养性、防衰抗老、益寿延年。

取穴说明：取穴时，本人拇指指节的宽度为 1 寸；其余四指展平并拢，中指中节横纹处四指的宽度为 3 寸。





目录

一、方义解诂	/1
二、运动处方	/2
1. 开启听官	/2
2. 叠耳鸣鼓	/5
3. 白马坐坡	/9
4. 龙蟠福海	/16
5. 捶叩肾俞	/20
参考资料及引用书目	/23

一、方义解诂

耳为听觉与位觉器官，分为外耳、中耳和内耳三部分。外耳主要收集音波与传导声音，中耳将声波引起的鼓膜振动传到内耳，内耳则感受声音和身体在空间的位置。

耳鸣是耳内作响的一种病症，声音高低不等，有的如蝉鸣，有的如放气声，可阵发或持续，使人烦恼，影响睡眠和工作。

耳聋，多与肾密切相关。《黄帝内经·灵枢》云：“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”如肾气不能上冲于耳，则产生耳鸣耳聋。另外，“耳者宗脉之所聚也”，“十二经脉，三百六十五络……其别气走于耳而为听”。可见，人体各部发生病变时，均能通过经络反映于耳，耳疾多与肝胆火逆、痰热郁结有关。

故防治耳鸣耳聋可近取耳门、听宫，远取血海、肾俞等穴，对肾虚耳聋者可收到滋肾益精之效果；对肝胆火逆者可起到清肝泻热的作用。

二、运动处方

1. 开启听宫

功前准备

正身端坐，两脚分开，距离稍宽于肩，脚尖朝前；双手食指端分别置于听宫穴（图 1）上，其余手指屈于掌心；眼平视前方或轻闭（图 2）。



图 1

注：

听宫：属手太阳小肠经穴，在耳屏正中与下颌关节之间，微张口陷中取之。

◎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3）。



图 2



图 3

(2) 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，张口吐气，两食指端点按听宫；眼平视前方或轻闭（图4）。

◎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5）。



图 4



图 5

◎ 注意事项

- (1) 精神集中，意守听宫。
- (2) 点按的力量可稍重，使听宫穴产生酸胀感。
- (3) 勤剪指甲，以防划破耳部皮肤。

◎ 主要作用

听宫属手太阳小肠经，位于耳前，主治耳鸣、耳聋、中耳炎等症。点按听宫，可畅通手太阳小肠经脉，令耳部气血供应充盈，故使听力改善，听敏耳聪。

2. 叠耳鸣鼓

功前准备

正身端坐，两脚分开，距离稍宽于肩，脚尖朝前；双掌根将耳廓叠起掩实耳孔，手指微屈，中指端置于玉枕穴（图6）附近，拇指置于项后；眼平视前方或轻闭（图7，图8）。

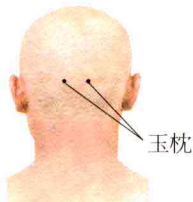


图 6

注：

玉枕：属足太阳膀胱经穴，后发际正中直上 2.5 寸，左右旁开 1.3 寸，当枕外粗隆上缘之外侧。



图 7



图 8

◎动作指南

(1) 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；同时，掌根轻压耳廓，拇指轻贴顶部，其余四指翘起；眼平视前方或轻闭（图 9，图 10）。

(2) 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，脑后四指敲击玉枕穴及后脑部 3 次；眼平视前方或轻闭（图 11，图 12）。

◎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 9



图 10



图 11



图 12



◎注意事项

- (1) 精神集中，意守玉枕。
- (2) 身体中正，顺项提顶，周身放松，气沉丹田。
- (3) 鸣鼓的力量要适中，以出现咚咚的声音为度。

◎主要作用

玉枕穴属足太阳膀胱经穴，指端敲击膀胱经脑后段，可对其产生良性刺激，又因膀胱与肾相表里，故该式有助于滋阴补肾，对于肾虚耳聋者有一定效果。

