



鼻炎

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



中华养生学堂
zhonghuayangshengxuetang

养生运动处方

Yangsheng Yundong Chufang

鼾症 5 分钟预防与助疗法

Hanzhen Wu Fenzhong Yufang yu Zhuliaofa

张广德 著



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

图书在版编目 (CIP) 数据

肝症 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 978-7-04-030716-0

I. ①肝… II. ①张… III. ①睡眠-呼吸暂停

-综合征-预防 (卫生) ②睡眠-呼吸暂停-综合征

-体育疗法 IV. ①R56

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 137574 号

项目总策划 龙 杰 肖彤岭

策划编辑 林丹瑚 责任编辑 杨 虹 林丹瑚 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>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

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

开 本 880×1230 1/36
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 30716-00

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”，至今仍是中国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，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。



目录

一、方义解诂	/1
二、运动处方	/3
1. 干浴鼻通	/3
2. 掐锁列缺	/7
3. 气户开扉	/12
4. 点按印堂	/16
5. 摩运喉颈	/20
6. 掌拍三里	/23
参考资料及引用书目	/27

一、方义解诂

鼾症，俗称打呼噜。现代医学认为，鼾症是由于鼻咽、口咽或软腭、悬雍垂组织松弛，舌根后坠，使空气通过的咽部变窄或阻塞所引起的。

中医认为，鼾症属口咽和咽喉部病变的一种症状。清代郑梅涧的《重楼玉钥》云：“咽者咽也，主通利水谷，为胃之系，乃胃气之通道也。喉者空虚，主气息出入呼吸，为肺之系，乃肺气之通道也。”

中医学记载，人体中有很多经脉循行于咽喉，根据“经络所过，主治所及，脏腑所属，主治所为”的治疗原则，咽喉疾患（包括鼾症）与某些内脏和经脉的病变有关，而与肺、胃的关系更为密切。

为防治鼾症，在日常生活中，我们应尽量做到以下几点：

1. 取右侧卧位睡眠，切勿仰卧，这样可避免熟睡时舌根后坠，软腭、悬雍垂松弛，从而使呼吸道通畅。
2. 戒烟戒酒，因为吸烟饮酒可引起呼吸道症状加重。
3. 不服用镇静药，因为镇静药可使呼吸中枢抑制。

4. 睡前习练本法，有助于减轻鼾声。

由于鼻为肺之外窍，故取鼻通、迎香以通鼻塞；取列缺以宣肺气；取天突、气户以通足阳明胃经，促使气顺无滞、呼吸通畅；印堂位于眉心近鼻部，取之有助于开拓气息通道。

二、运动处方

1. 干浴鼻通

功前准备

正身端坐，两脚分开稍宽于肩，脚尖朝前；两手拇指、食指根部相贴，轻握拳，两拇指背分别置于鼻通穴（图1）；眼平视前方或轻闭（图2）。

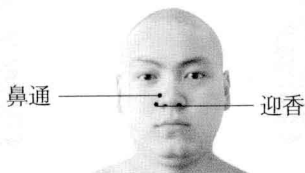


图1

注：

(1) 迎香：属手阳明大肠经穴，位于鼻翼旁0.5寸，鼻唇沟中。

(2) 鼻通：属经外奇穴，位于鼻骨下凹陷中，鼻端唇沟上。

◎动作指南

(1) 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；同时，两肘外展，两拇指背从鼻通摩运至迎香（图2）；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，两肘里合，两拇指背从迎香摩运至鼻通；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，意守鼻通。
- (2) 两手上下摩运时，宜顺项提顶，上体正直；摩运力量应稍大。

(3) 找准穴位，可根据具体情况反复、多次习练。

(4) 坚持睡前习练，有利于减轻鼻塞症状。

◎主要作用

- (1) 迎香是手阳明大肠经的面部止点穴，大肠与肺相表里，大



肠经发生病症时，口内干渴、咽喉肿痛；肺经发生病症时，胸部满闷、呼吸困难；故该式按摩迎香有助于通其二脉，通畅气道，减轻鼻塞。

(2) 按摩迎香和鼻通，可促进鼻腔的血液循环，防止鼻粘膜水肿，减缓鼻塞症状。



2. 掐锁列缺

功前准备

正身端坐，两脚分开，稍宽于肩，脚尖向前；双掌置于大腿上；眼平视前方（图6）。

◎动作指南

(1) 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；同时，两掌前摆，掌心朝上，两臂伸直，与肩同高（图7）；随即，两掌屈于胸前，手心朝下，右拇指腹置于左手列缺（图8），其余四指握住左手腕；眼平视前方（图9）。



图6



图7

列缺



图 8

注：

列缺：属手太阴肺经穴，取穴时，两手虎口交叉，一手食指压在另一手腕后桡骨茎突上，食指间所到达的凹陷处，即为该穴。

(2) 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，右手用力招锁左手列缺，下落于小腹前；眼平视前方（图10）。



图 9



图 10

(3) 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；同时，右手松开，双手摆至与肩平，掌心朝上，两臂伸直，眼兼视两掌（图11）；随即，两掌屈于胸前，手心朝下，左拇指腹置于右手列缺，其余四指握住右手腕；眼平视前方（图12）。

(4) 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，左手用力招锁右手列缺，下落于小腹前；眼平视前方（图13）。