

养生太极掌

(第一套)

北京体育大学出版社

张广德 张玉松 著



养 生 太 极 掌

(第一套)

张广德 张玉松 著

北京体育大学出版社

责任编辑:董英双

策划编辑:杨 木 青 山

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:刘 祺

绘 图:叶 莱

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

养生太极掌 第1套/张广德等著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.8

ISBN 7-81051-323-0

I. 养… II. 张… III. 太极掌 IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 21345 号

养生太极掌(第1套)

张广德 等著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:3.75

定价:6.60 元

1998 年 8 月第 1 版

1999 年 1 月第 2 次印刷

印数:6001—14000 册

ISBN 7-81051-323-0/G·287

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

养生太极掌包括强心益肺太极掌、滋肾补脾太极掌等，属中华导引养生学的重要组成部分，也是中华导引养生功高层次内容之一。它是以人体发病的病因、病理为依据，以疏导有关经络、畅通有关气血和采日月之精华为手段，以柔和缓慢、连绵不断的行进走旋、摆扣磨转、变换多端、协调自然为运动形式，以“天人合一”、“人社相关”、“心身一致”的整体观，辨证立法、对证选势创编而成。

其主要特点有：①采练运气，养气为本；②强调缠绕，工于腕踝；③心身同练，重在练心；④神宇形舒，潇洒飘逸；⑤辨证施治，对症练功等。多年的临床应用和社会实践均证明，人们经常习练养生太极掌，可有效地补其不足，泻其有余，协调阴阳，康体增寿。

近几年来，导引养生功在国内外蓬勃发展，参加学习的人们来自社会各个阶层，其年龄性别、文化程度、练功水平、身体素质、性格爱好及疾病状况都不尽相同，随着改革开放大潮的到来，导引养生功的竞赛和表演活动也日益增多。为了适应广大群众的需要，便于人们对症选功，因人择项，特根据大家的迫切要求，将新创编的《强心益肺太极掌》出版发行，并同时摄制教学录相带、录音带，以供爱好者学习参考。

由于本人水平所限，书中错误希望批评指正。

张广德教授简历

张广德，教授，1932年生，河北唐山人。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会长。现任北京体育大学导引养生功研究会会长，北京体育大学张广德导引养生功培训中心名誉主任，中国武术学会常委、副秘书长。1959年和1963年先后毕业于北京体育学院本科和研究生部，留校工作后，先从事武术教学，后兼任导引养生功教研工作。

35年来，张教授以摸规律、抓特点为治学之本，培养了吴彬等一批著名武术人才；在研创导引养生功中，以系统性、科学性、实效性、艺术性和广泛适应性为宗旨，经过博采众长，立项创编；科学论证，改进完善；形成体系，建立学科；蓬勃发展，走向世界四个阶段的耕耘，目前已推广到全国及五大洲约有400多万人经常练习，被誉为中国武术的一个新发展，武术的金顶练。

张教授创编的《导引养生功》于1992年荣获国家体育科学技术进步二等奖，从1993年起张教授享受国务院“为高等教育事业做出突出贡献”的专家津贴，1996年被评为“中华武林百杰”，同年导引养生功被首批批准为国家全民健身方法，1997年入选为《中国当代体育教师大辞典》和《中国教育专家名典》，1998年被中国武术协会授予中国武术八段称号等。张教授在教研之余著书13卷：《自律调节养

生术》、《导引养生功·功法卷（上）》、《导引养生功·功法卷（下）》、《导引养生功·功理卷》、《导引养生功·养生卷》、《导引养生功·答疑卷》、《养生太极掌（1）》、《养生太极掌（2）》、《养生太极剑》、《儿童意念健身功》、《十四经脉图解》、《擒拿百则》、《武术入门》等，其中，《导引养生功》已译成六国文字出版。撰写武术论文及养生论文 32 篇，其中多篇分别获北京体育大学学术研讨会一等奖和二等奖、全国武术论文报告会、中国体育科学大会优秀奖，并代表国家在亚洲科学大会作了报告，还在法国波比尼大学、德国奥登堡大学、日本东京大学、日本体育大学等作了学术交流，得到了专家好评。

张教授多次应邀赴日、新加坡、韩、法、德、英、比、荷、奥、葡、澳等 10 多个国家讲学，受到了热烈欢迎。“欲明人者先自明”，是他教书生涯中崇尚的名言；“不争春荣，笑迎秋霜”是他的人生追求。张教授现在虽已退休，但仍然在为造福于人类而执着的工作着。

目 录



第一章	养生太极掌（第一套）简介	（1）
第二章	养生太极掌（第一套）手型、步型、步法、 腿法介绍	（16）
第三章	养生太极掌（第一套）动作说明	（19）
第四章	养生太极掌（第一套）主要功能	（99）
第五章	养生太极掌（第一套）录相带解说词	（107）

第一章 养生太极掌（第一套） 简介

养生太极掌（第一套），又称强心益肺太极掌，乃导引养生学中的重要内容之一。它是以疏导经络、畅通气血和采日月之精华的手段，以柔和缓慢、连绵不断地进行走旋、摆扣磨转、变换多端、协调自然为运动形式，以辩证立法、对症练功、强心益肺为主要目的而得名。全套由四大段、39个动作所组成。概括起来主要有以下特点。

一、采练运气 养气为本

气之内涵，复杂奥妙，上及天文，下穷地理，中至人事，内容十分广泛。气是中国哲学范畴中的一个极为重要的命题，也是传统医学、养生学的重要组成部分。

从养生学角度来说，气被视为生命之本源，是构成、维持人体生命活动的基本物质。正如《庄子·知北游》云：“人之生，气之聚也，聚之则生，散之则死。”亦如《灵枢·天年》云：“人之始生，何气筑为基，何立而为楯？……以母为基，以父为楯。”均说明人之生命是父母之精气所产生。依赖呼吸之气、水谷之精气所充养。

从气血二者的关系来看，气为阳，血为阴，气与血有阴阳相随、互为资生、互为依存的关系。“气能生血、行血、摄血，故曰‘气者血之母’。”（《医经溯洄集》）“气者血之帅”（《直指方》），“气行则血行，气滞则血淤。”说明血淤多数是由于气滞所引起的。但气亦须依附于血液，循行于全身，故曰“血为气之府”（《血证论》），“血能藏气”（《读医随笔》）。可以看出，气血密切相关，但以气为主，“气和则安，气乱则病，气散则死”。因此，养生太极掌十分重视采气、练气、运气和养气。如第一式“真人采气”、第二十七式“气息归元”、第二十九式“采气归元”，顾名思义，就是在心神宁静的状态下，分别用左右手之劳宫穴采日月之精华归于气海，以充其气。第二十八式“开合拉气”，即是用意引气于劳宫，以运其气。第七式和第三十二式“春风摆

柳”，是以“力发始于轴（腰），根基脚下求，中气贯周身，内力达于手”的整劲，以练肾气。左、右“苍鹰掐嗦”，就是以八字掌的多次出现，刺激手太阴肺经和手阳明大肠经，以练肺气。第二十六式“母鸡护雏”，要求气沉丹田、两手（两翼）相合，目的是为了练中气。第二十四式“二龙戏珠”，是通过两臂（肩、肘、腕、指）的旋转缠绕和两腿（髋、膝、踝、趾）的屈伸扭转，来畅通手三阴经、手三阳经和足三阳经、足三阴经，以练全身之经气。需要强调的是，练习养生太极掌，要求排除杂念、净化大脑，是为了清虚静定，以养其气。

在采气、练气、运气、养气四者中，养气是根本。正如《天隐子》所说：“长生之要，以养气为根。”也如《类经》所云：“人之有生，全赖此气。”不难看出，养生之道，在于爱气、养气。如何养气？晋代葛洪说：“养生以不伤为本。”史载古代最老寿星彭祖认为：“致寿之道无它，第莫伤之而已。”提出防伤生七条曰：“忧愁悲哀伤人，寒暖失常伤人，喜乐过度伤人，愤怒不懈伤人，远思强记伤人，汲汲所愿伤人，阴阳不顺伤人。”包括情志、起居、劳倦等的过用，特别是神志的过用伤气、伤人。为此，养生太极掌特别重视养气。既重视练习前的调心，

努力排除杂念；又重视练习中的清虚静定，净化大脑；更重视日常生活中去私欲，少妄念，控制七情过度而伤神气，强调从点滴做起，从我做起，从现在做起，以求神气日充以壮，固精气而不泄，从而达到康体增寿的目的。

二、强调缠绕 工于腕踝

强调缠绕，工于腕踝，是养生太极掌之显著特点之一，它几乎贯穿于整个掌法动作的全过程。在日常生活中，动作多种多样，千变万化，但一般来说，都是在自然情况下形成的。而养生太极掌的动作则不然，它是在有意识的旋转中“动”，有目的的缠绕中“作”，“动”从“旋”中始，“作”自“绕”中停，这对于疏导全身经络、畅通周身气血，延年益寿大有益处。

中医认为，经络是人体气血运行的通路。它分布于全身，内联五脏六腑，外络四肢、肌肤、五官、九窍，构成一个纵横交错的联络网。它包括十二经脉、奇经八脉、十五络脉和十二经别、十二经筋、十二皮部以及数不清的孙络等。现以十二经脉为例说明之：十二经脉是十二脏腑所属的经脉，每一脏

腑都各系一经，分左右循行于头面、躯干以及四肢，纵贯全身上下，为经络系统的主体。十二经中又有阴经、阳经的区别，阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，其阴经和阳经又相互交接、逐经相传。交接情况可概括为手三阴从胸走手交手三阳；手三阳从手走头交足三阳；足三阳从头走足交足三阴；足三阴从足走胸交手三阴。这样就构成了一个阴阳相贯、周而复始的传注循环。

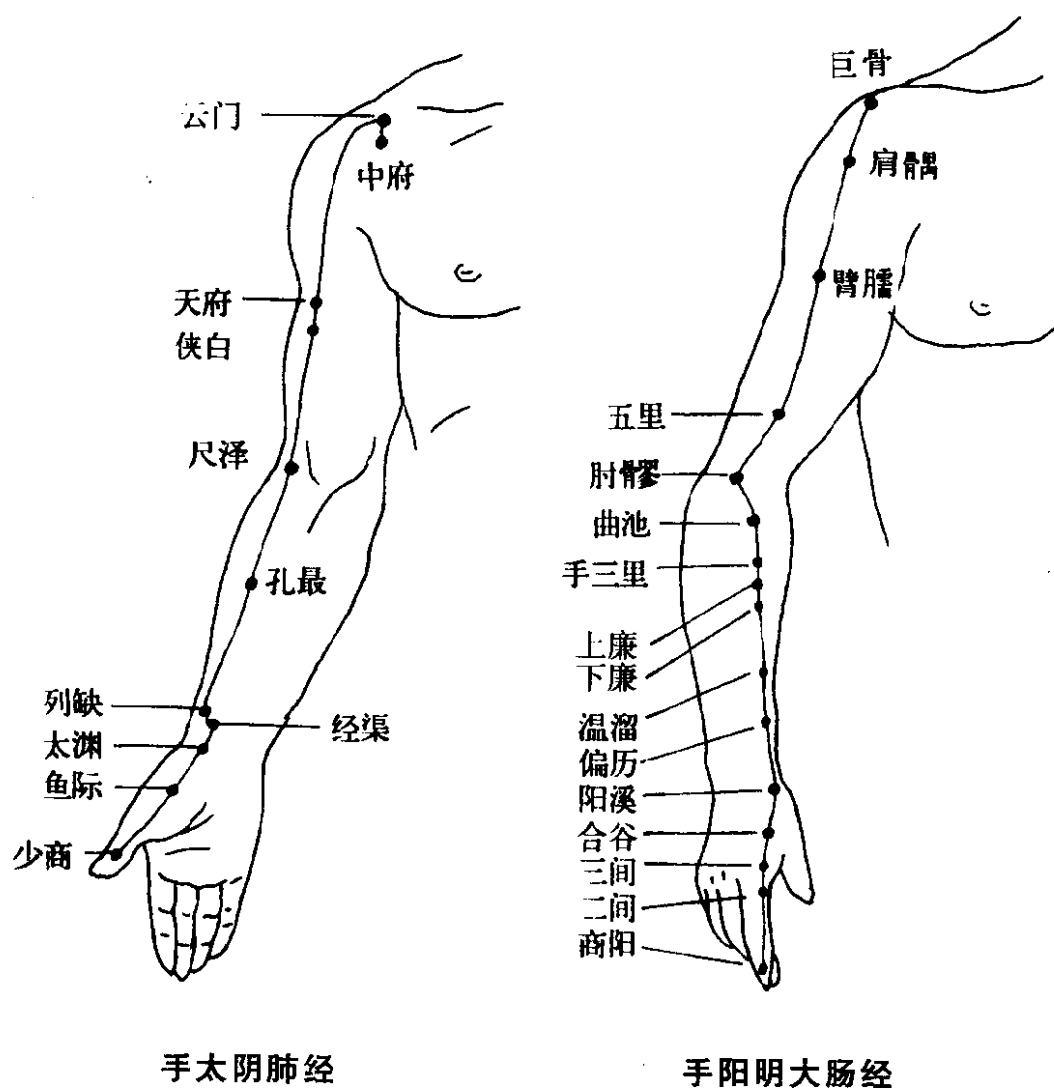
养生太极掌，强调动作旋转缠绕，对提高上述各经脉的刺激强度有积极作用，从而取得有病治病、无病强身的效果。如：上肢的缠绕，有助于疏通手三阴经和手三阳经，可强心益肺、养心安神、宣肺平喘、润肠化结、通调水道、清热导滞；下肢的缠绕，有助于畅通足三阴经和足三阳经，可补中益气、固摄肾气、滋阴降火、舒肝利胆；腰脊的旋转，有助于固肾壮腰、纳气归元、调补先天、补益后天。

工于腕踝，是养生太极掌防治疾病、康体增寿的重要一环。这是因为十二经脉在腕踝附近各有一个重要经穴——原穴。中医认为，原穴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。故《灵枢·九针十二原》有“五脏有疾，当取之十二原”之说。说明原穴治疗内脏疾病

有重要作用。这些穴位是：

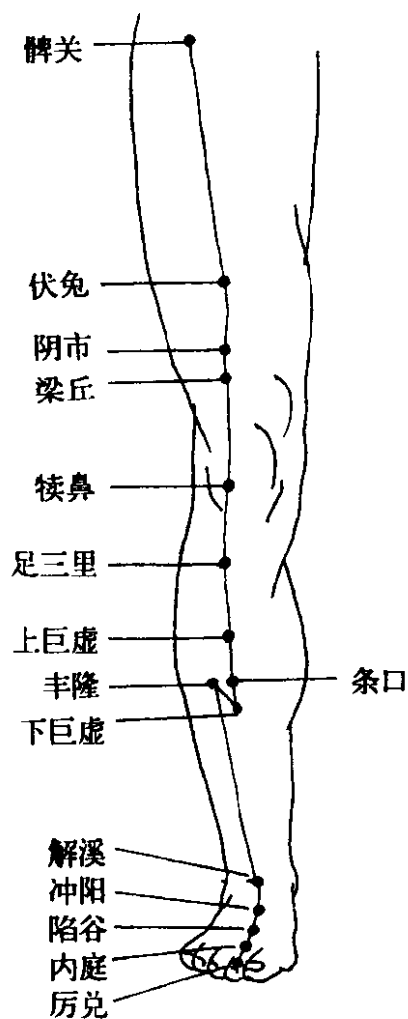
肺——太渊：在腕第一横纹后，拇长展肌腱与桡动脉搏动处之间取穴（手太阴肺经图）。

大肠——合谷：在手背面第一、二掌骨间，约当第二掌骨桡侧之中点（手阳明大肠经图）。

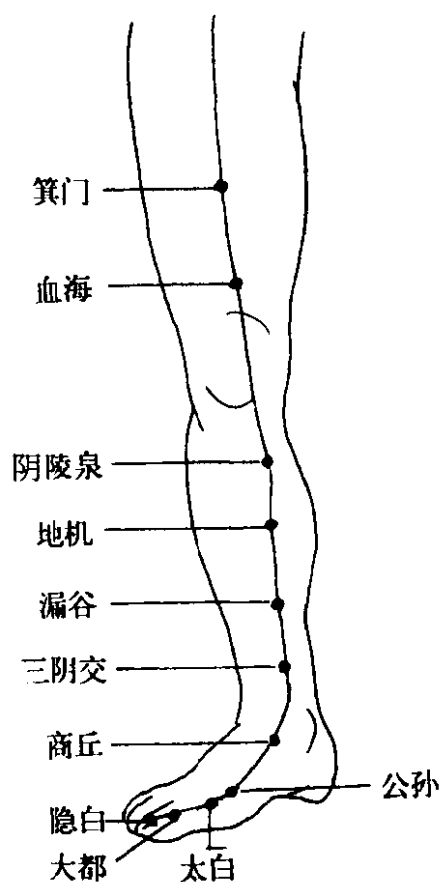


胃——冲阳：当第二、三跖骨与楔状骨间凹陷处，按之有动脉应手（足阳明胃经图）。

脾——太白：在第一跖骨小头的后下方，赤白肉际间（足太阴脾经图）。



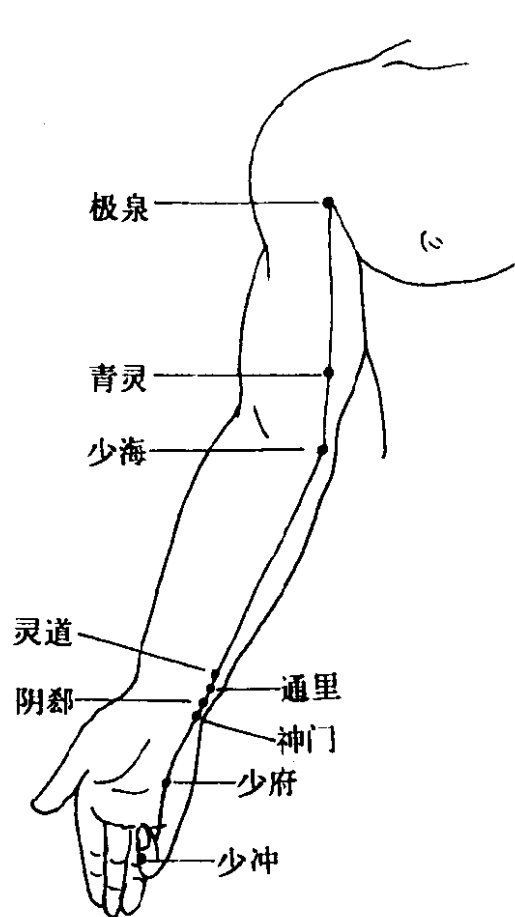
足阳明胃经



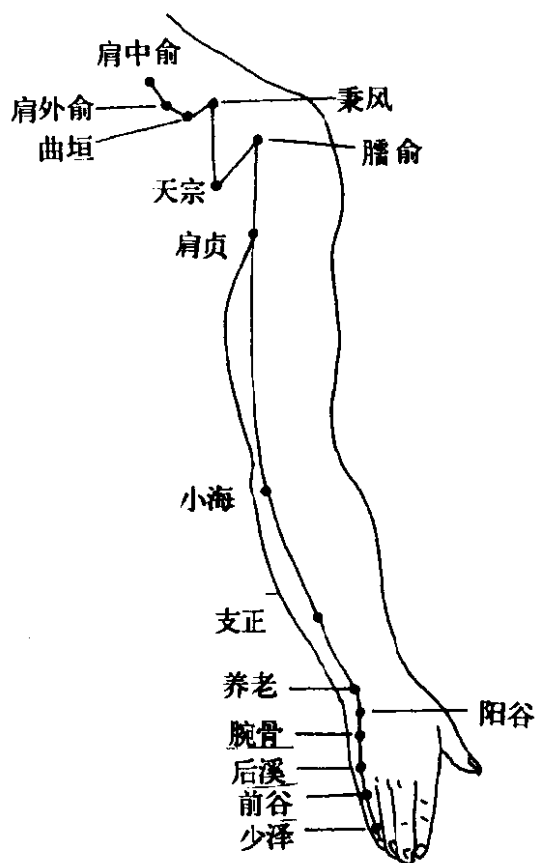
足太阴脾经

心——神门：在豌豆骨与尺骨的关节部，当尺侧腕屈肌腱之桡侧凹陷中，腕横纹上（手少阴心经图）。

小肠——腕骨：握拳，在第五掌骨之基底与三角骨之间赤白肉际凹陷中（手太阳小肠经图）。



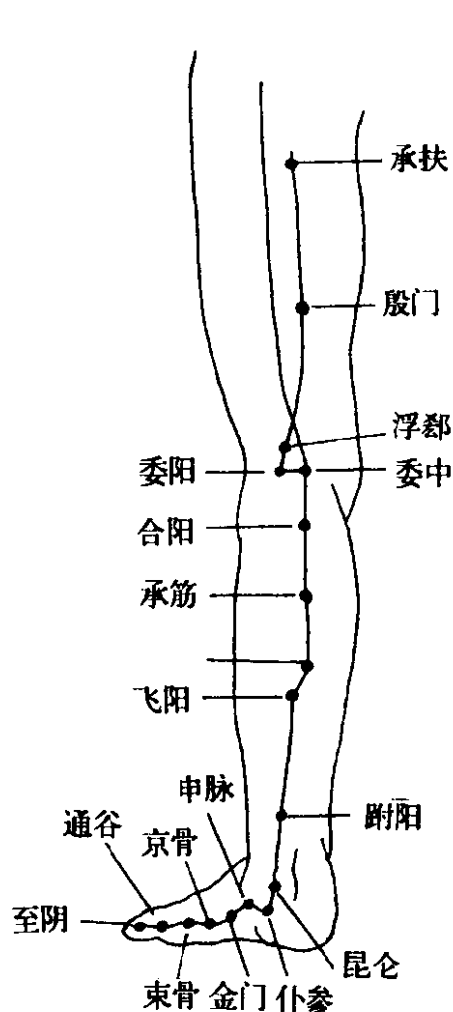
手少阴心经



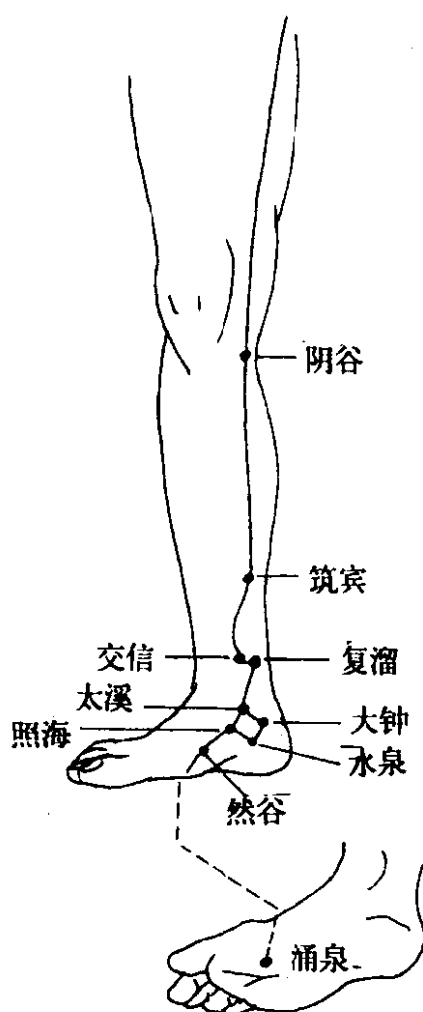
手太阳小肠经

膀胱——京骨：足外侧，第五跖骨粗隆下赤白肉际（足太阳膀胱经图）。

肾——太溪：在内踝与跟腱之间凹陷中，平内踝尖（足少阴肾经图）。



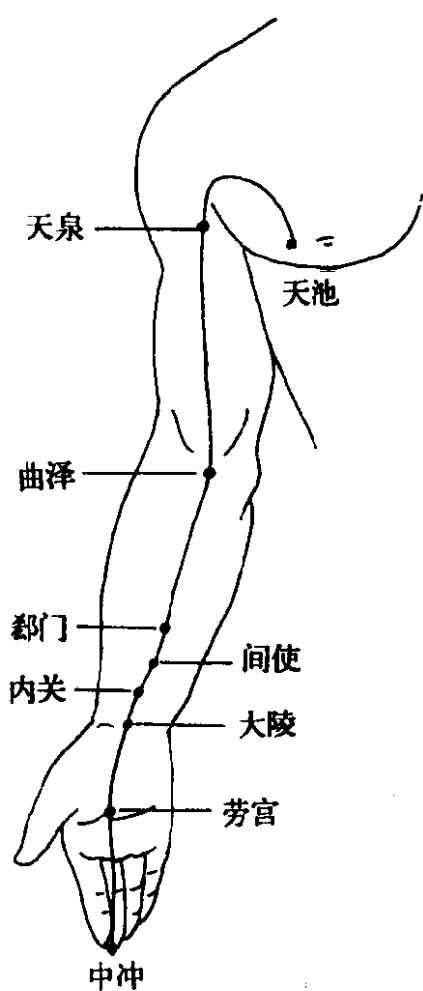
足太阳膀胱经



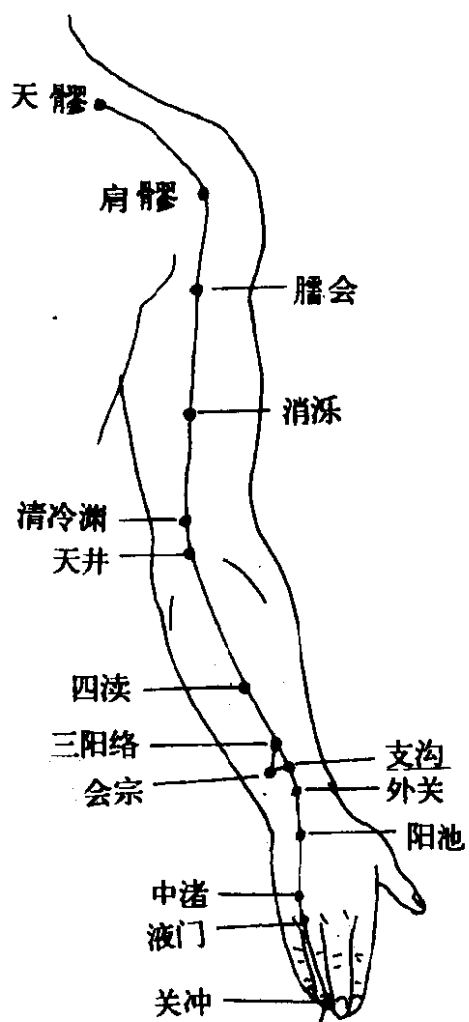
足少阴肾经

心包——大陵：在腕横纹中央，桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间（手厥阴心包经）。

三焦——阳池：在腕背横纹上，指总伸肌腱尺侧（手少阳三焦经）。



手厥阴心包经



手少阳三焦经