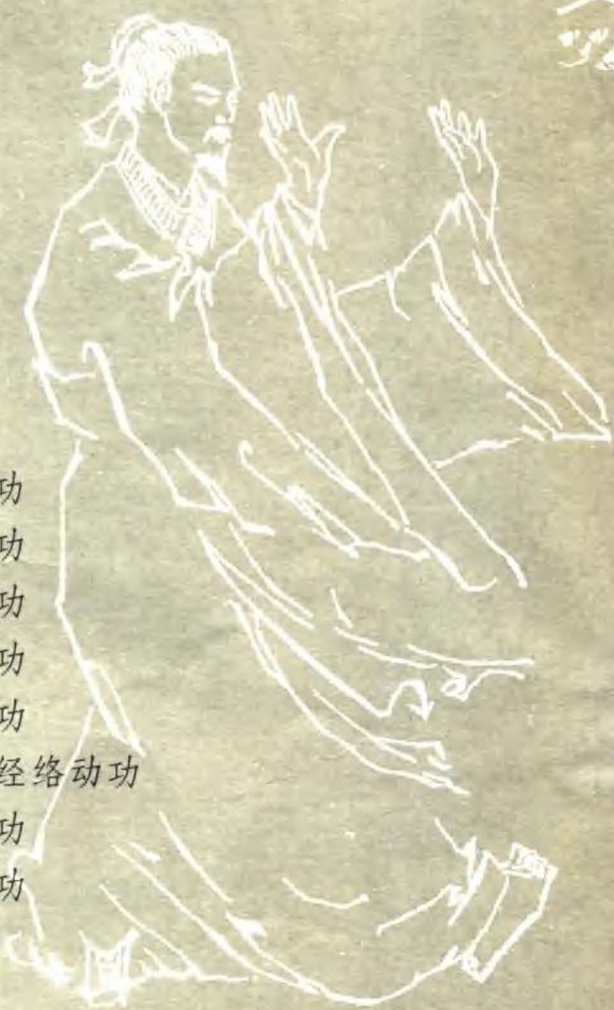


导引养生功

张广德 编著



(图 解)

- 舒心平血功
- 益气养肺功
- 和胃健脾功
- 疏筋壮骨功
- 醒脑宁神功
- 四十九式经络动功
- 舒肝利胆功
- 导引保健功

导 引 养 生 功

张 广 德

导引、养生是祖国医学宝库中的珍品，千百年来一直被广泛地应用于防病、治病的医疗实践中，深受广大群众的喜爱。

《导引养生功》是笔者在继承我国传统导引学、养生学和长寿学以及外祖父家传“慢性病医疗功”的基础上，以人体各系统发病的病因、病理为依据，以祖国医学的整体观念、辩证施治和阴阳五行、经络学说及现代医学的有关理论为指导，于1974年夏至1976年春创编而成的。

《导引养生功》共有八套：

- (一)《舒心平血功》 主要防治高血压、低血压、冠心病、心动过速等心血管系统疾病；
- (二)《益气养肺功》 主要防治伤风感冒、急性慢性气管炎、肺炎、肺等呼吸系统疾病；
- (三)《和胃健脾功》 主要防治消化不良、胃脘痛、胃溃疡、肝炎、胆囊炎、胆石症等消化系统疾病；
- (四)《疏筋壮骨功》 主要防治颈、肩、腰、腿痛，筋力衰弱不能屈伸，肌肉失养逐渐消瘦等运动系统疾病；
- (五)《醒脑宁神功》 主要防治全头痛、偏头痛、面神经麻痹、三叉神经痛、神经衰弱、美尼尔氏综合症、耳鸣、耳聋等神经系统疾病；
- (六)《四十九式经络动功》 主要有助于防治肺、肠癌及呼吸、心血管和消化系统疾病；
- (七)《舒肝利胆功》 主要防治急性慢性肝、胆等疾病；

(八)《导引保健功》 主要具有有病治病，无病强身等综合防治作用。

《导引养生功》的练习，是在古朴典雅和旋律悦耳的民族乐曲伴奏下进行的，除《四十九式经络动功》练一遍需28分钟外，其余七套练一遍各仅需10分钟左右。其套路严谨，动作新颖，酌古创今，风格奇特，易学易练，医疗针对性强，经大量的临床应用，广泛的社会实践和一些医学界的专家、学者的研究证明，《导引养生功》在强身健体和防治多种急慢性疾病方面疗效显著，见效快，而且无任何副作用。

笔者从1972年起，因种种原因先后患有高血压病、冠心病、肝炎等。旧病未除，新病又生，1974年被几家大医院诊断为肺癌，不久又得了血液病(白血球和血小板减少)，加之过敏体征，不能用药，生命危在旦夕。后自编《导引养生功》，驱除了病魔，恢复了健康，重新走上了工作岗位。

目前，《导引养生功》已发展到日本、澳大利亚、美国等17个国家，在我国已普及到27个省、市、自治区，使数以万计的沉痾痼疾者从彷徨绝望中振作了起来，转危为安，重享人世之乐，使无数的年老体弱者从苦闷烦恼中解脱了出来，笑逐颜开，“枯木逢春”，为“四化”做贡献。

在广大群众的迫切要求下，现将八套功法编绘成图，以便于学习。

衷心祝愿大家健康长寿，永葆青春！

[京] 新登字 146 号

责任编辑：鲁牧
责任校对：柳之

导引养生功（图解）

张广德著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京彩虹印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/16 印张：10.5 定价：5.60 元
1987 年 10 月第 1 版 1992 年 5 月第 3 次印刷 印数：15000 册

ISBN7-81003-157-O/G·107

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

导引养生功

《舒心平血功》	(1)
《益气养肺功》	(22)
《和胃健脾功》	(39)
《疏筋壮骨动》	(55)
《醒脑宁神功》	(75)
《四十九式经络动功》	(82)
《舒肝利胆功》	(133)
《导引保健功》	(141)

附 12 经脉图(第一图、第二图)

《舒心平血功》

《舒心平血功》是防治高血压、低血压、冠心病、心动过速等心血管系统疾病的导引功。经过对两千多患者的临床观察，证明总有效率达92.5%，其中属显著效果者达80%。

《舒心平血功》的特点：

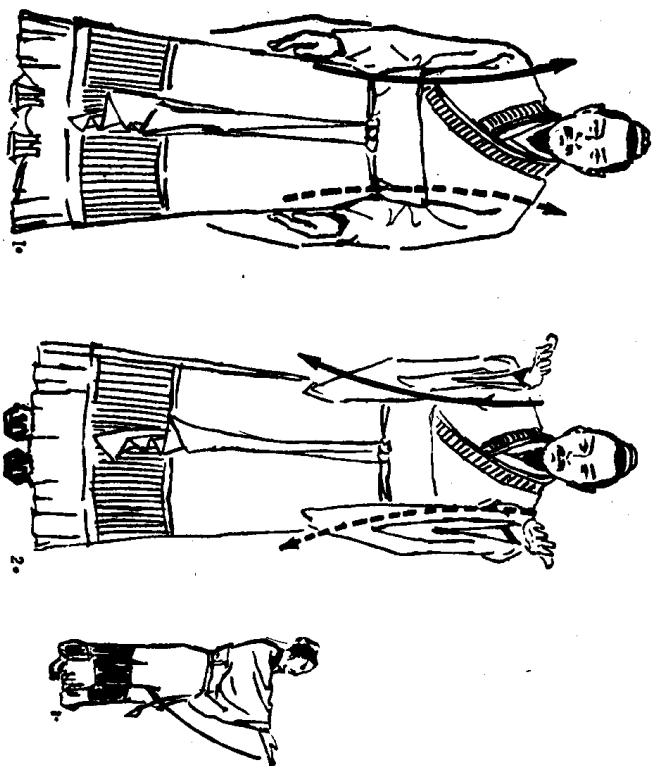
- (一) 意形结合，重点在意。
- (二) 动息结合，着重于息。
- (三) 循经取动，强调臂旋。
- (四) 循经取穴，以指代针。
- (五) 松紧结合，松贯始末。
- (六) 运动周身，缓寓其中。

功前准备：并步站立，周身放松，气定神敛，思想集中，悠然自得，准备练功。

默念练功口诀：

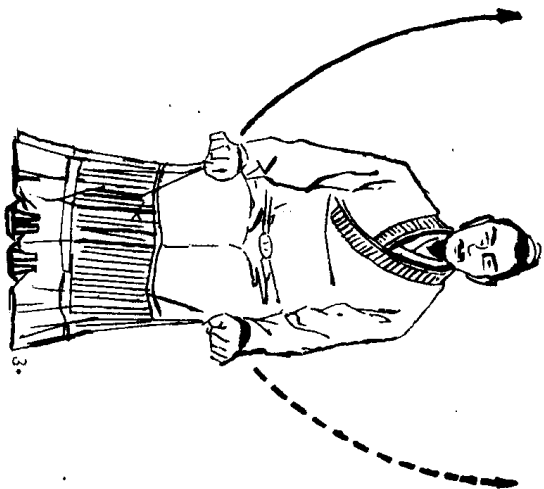
夜阑人静万虑抛，意守丹田封七窍，呼吸徐缓搭鹊桥，身轻如燕飘云霄。

第一式 闻鸡起舞

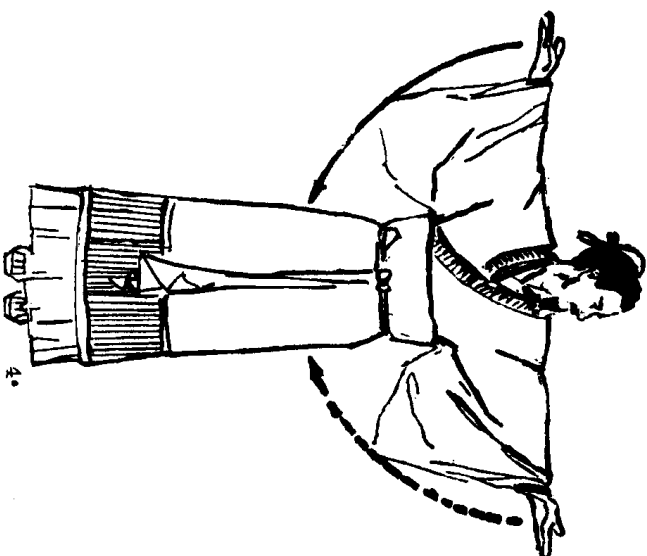


两脚并立，身体正直，两掌垂于体侧；眼平视前方。

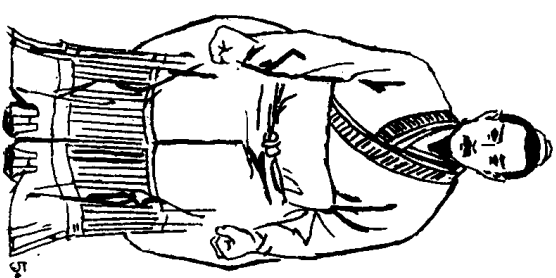
(1) (吸气) 提肛调裆；两掌捧至胸前，高与肩平，宽与肩同；同时两腿伸直提踵，眼平视前方。



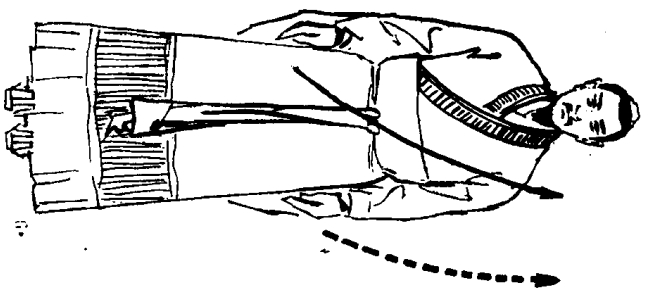
(2) (呼气) 松腹松肛，两腿慢慢下蹲，脚跟落地，同时两掌内旋轻握拳弧形拉至腿侧时中冲点劳宫，眼平视前方。



(3) (吸气) 提肛调裆，同时两拳变掌分别向两侧直臂托起，掌心朝上，两腿随之慢慢伸直提踵，眼向左平视。

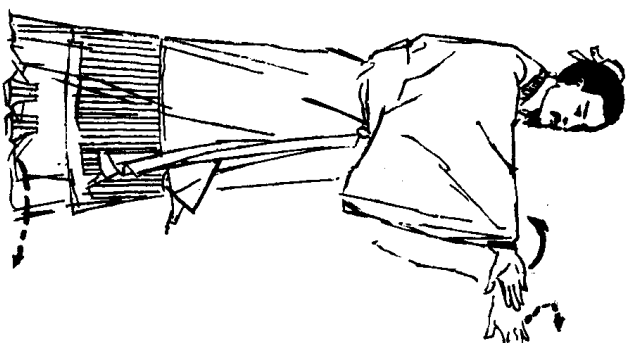


(4) (呼气) 双脚松肛，同时两腿慢慢下蹲，脚跟落地，两掌内旋轻握拳从两侧拉至腿侧时中冲点劳宫，眼转视正前方。
(5)~(8) 同(1)~(4)，唯方向相反。



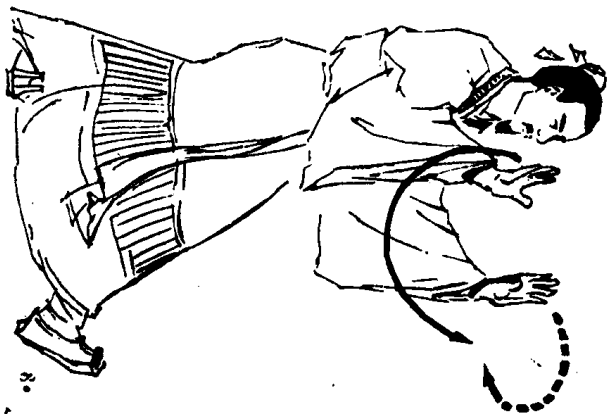
练习次数：做两个八拍，第二个八拍的第八拍还原成并步站立姿势。

要点：意在小指尖，或无名指尖，或劳宫穴，中冲点劳宫时稍用力，起身时舒胸沉肩，下蹲时松腰敛臀，两膝相靠。

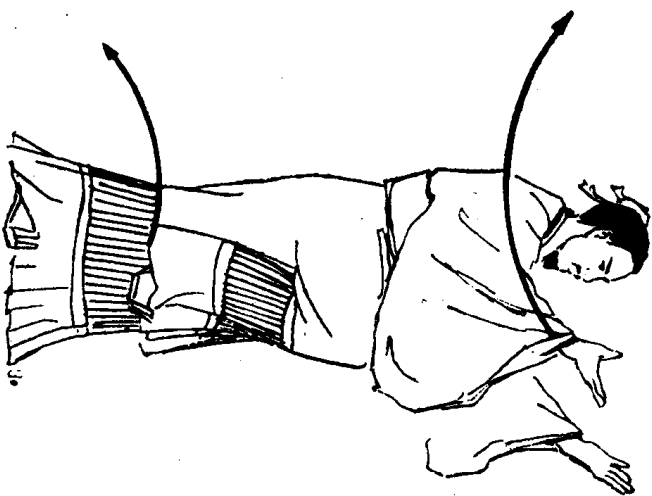


第二式 白猿献果

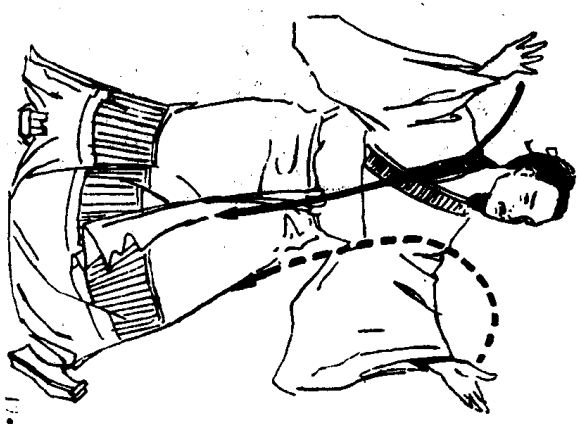
(1) (吸气) 提肛调档，两掌内旋随微左转体向左前方摆起，眼看两掌。



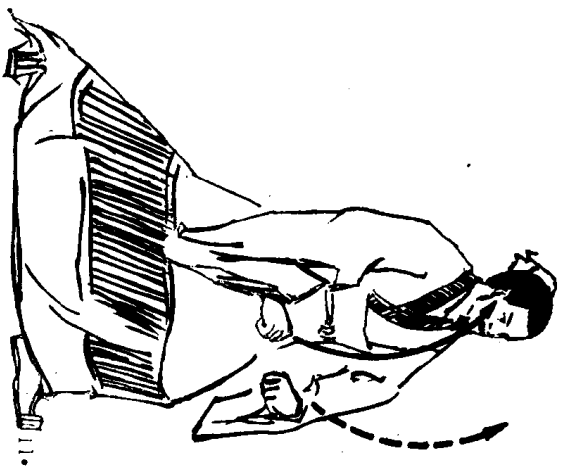
上动不停，重心右移，右腿屈膝，左脚向左前方上步，脚跟着地成左虚步；同时两掌外旋屈肘收于肩侧；眼平视左前方。



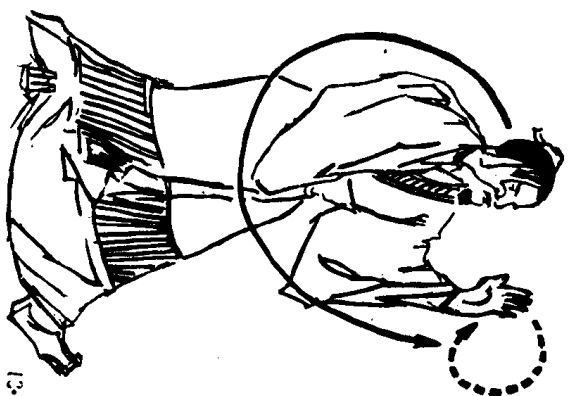
(2) (呼气) 松腹松肛；左腿伸直，右膝提起，同时两掌外旋向左右、稍向下、向前，向上呈捧果献礼状，臂伸直，掌与肩同高，掌距略窄于肩；眼看两掌。



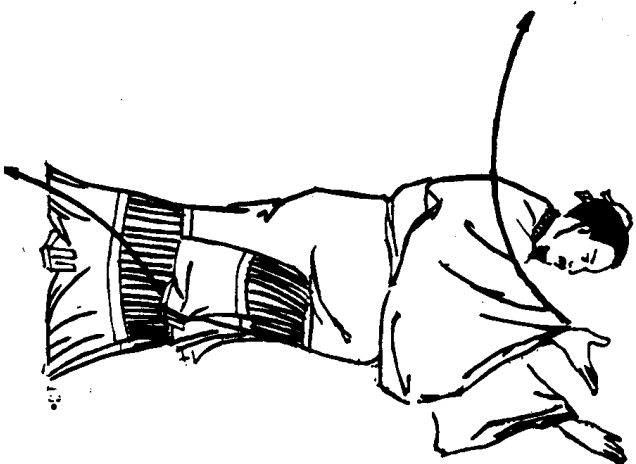
(3) (吸气) 提肛调裆；右脚向右后方落步；重心右移，右腿屈膝，左腿伸直，脚尖翘起；同时两臂伸直成仰掌向两侧平摆；眼平视左前方。



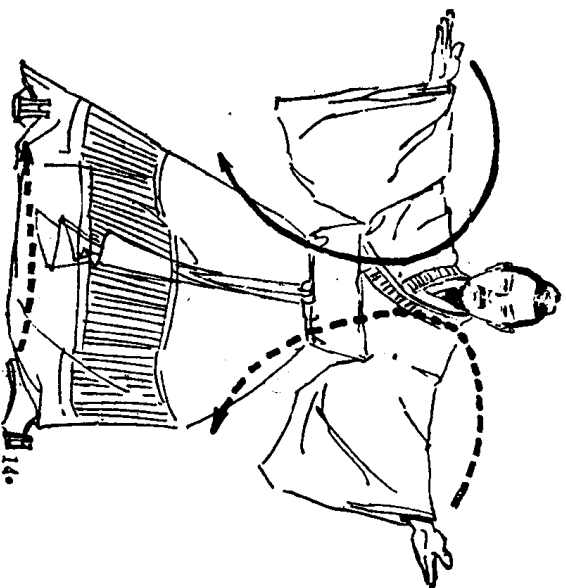
(4) (呼气) 松腹松肛, 重心前移成左弓步, 同时两掌以腕为轴向后、向内划弧使掌心朝前下方按掌, 当接近左膝两侧上方时握拳, 中冲点劳宫, 掌心向下, 两臂成弧形, 眼向左前方平视。



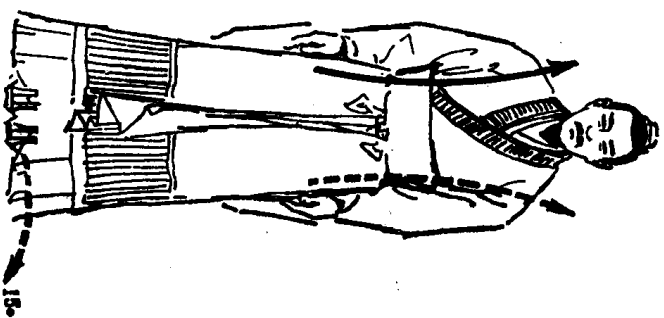
(5) (吸气) 提肛调裆, 重心右移, 右腿屈膝, 左腿伸直, 脚尖翘起, 同时两拳变掌稍内旋, 向上再外旋, 收于肩前侧方, 眼平视前方。



(6) 同 (2)



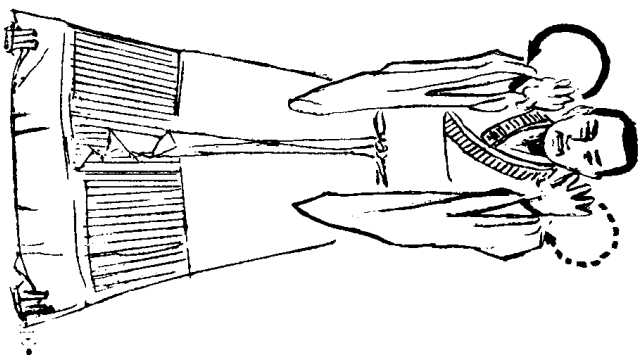
(7) (吸气) 左腿屈膝，身体稍右转，右脚向右侧落地，右腿伸直；同时两掌略带弧形成仰掌向两侧平摆，臂自然伸直；眼转视正前方。



(8) (呼气) 重心右移，右膝稍屈，左脚向右脚并拢，随之两腿伸直，两掌经面前下按成并步站立势。第二个八拍同第一个八拍，唯方向相反。

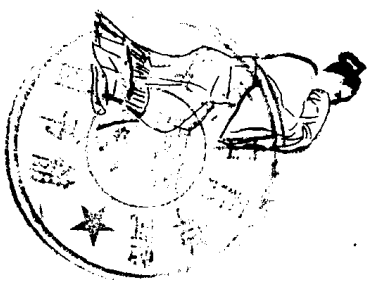
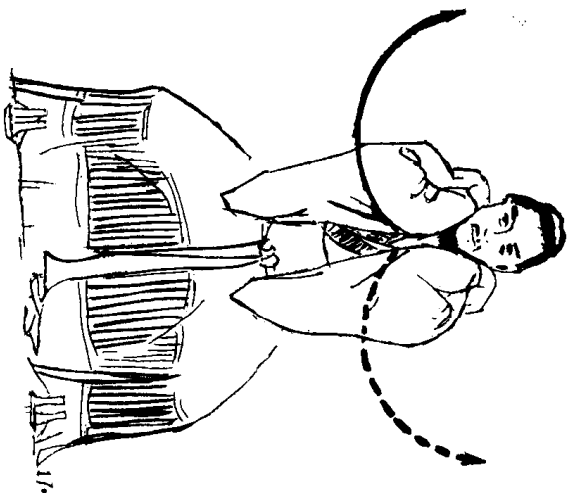
练习次数：做两个八拍。

要点：意守位置同“闻鸡起舞”，成虚步时松腰敛臀；独立势时五趾抓地，沉肩垂肘，小指微上顶，成弓步时要沉髋，上下肢要协调一致。

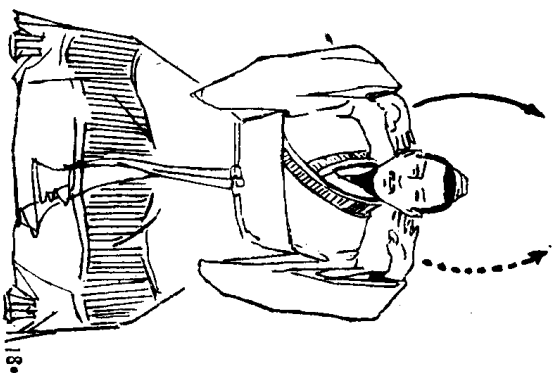


第三式 金象卷鼻

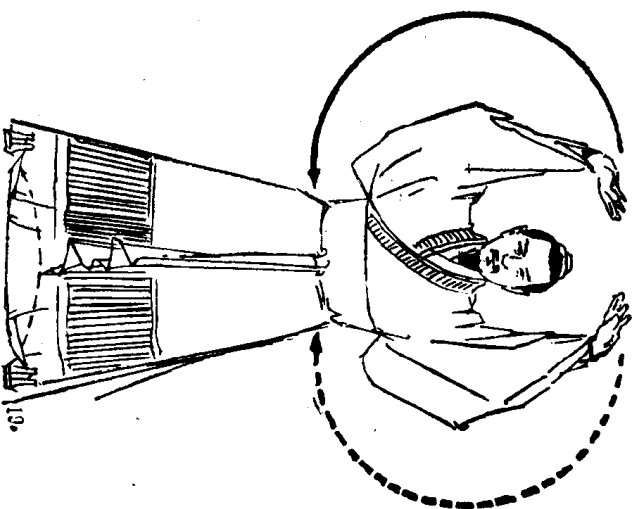
(1) (吸气) 提肛调档，重心右移，右腿稍屈，左脚向左开一大步，随之重心移到两腿中间，两腿伸直，同时两掌内旋向前平举至与肩平，掌距同肩宽，臂伸直，眼平视前方。



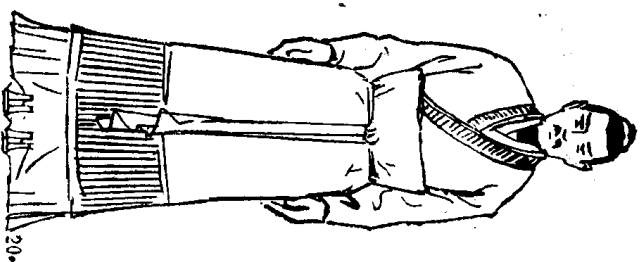
(2) (呼气) 松腹松肛，下蹲成马步，同时两臂外旋，两掌从小指依次卷屈向肩窝穴抓握，五指成勾，两肘尖相靠，眼平视前方。



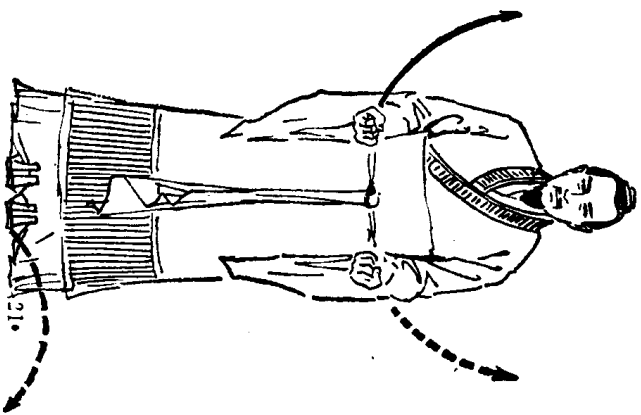
(3) (吸气) 提肛调档；同时两肘外张，两勾手变掌。



两掌上托，掌心朝上，掌指相对，腿和臂徐缓伸直，眼平视前方。

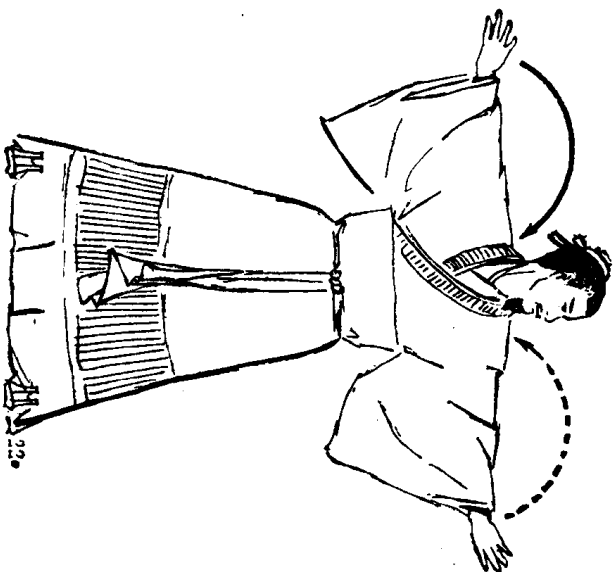


(4) (呼气) 松腹松肛；重心右移，左脚向右脚并拢，两腿逐渐伸直，同时两掌分别从左右垂于体侧，眼平视前方。
(5)-(8)同(1)-(4)，唯方向相反。



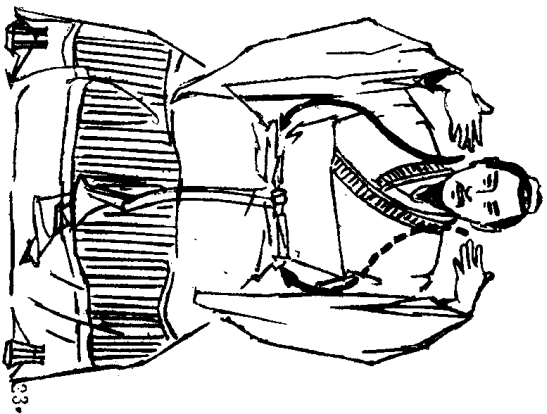
练习次数：做两个八拍。第二个八拍的第八拍还原成并步站立，两手握拳收于腰侧。

要点：臂的旋转幅度宜大；意在小指尖或无名指尖或劳宫穴；握拳时冲点劳宫。

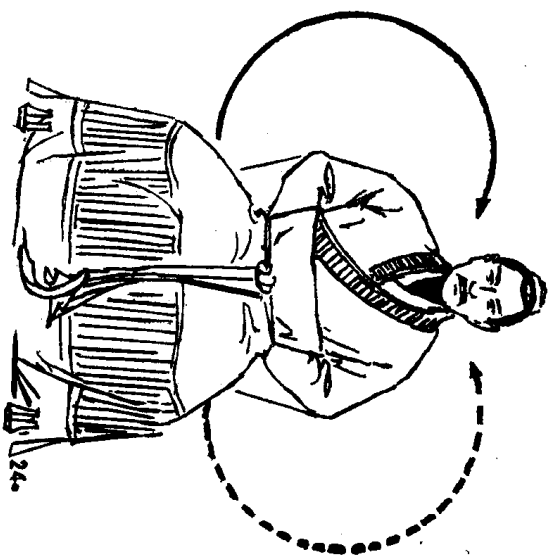


第四式 黄莺叠膀

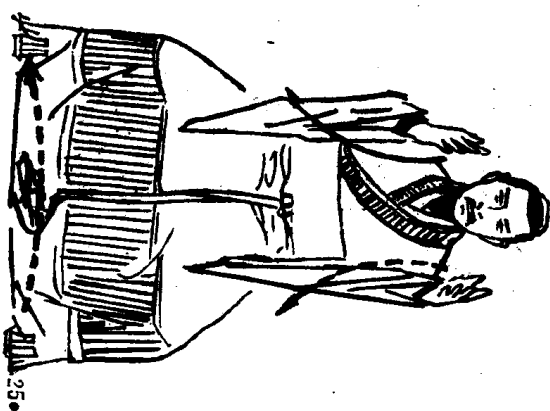
(1) (吸气) 提肛调裆，重心右移，右腿半蹲，左脚向左开步，继而两腿伸直；同时两掌内旋向西侧压掌至与肩平，眼向左平视。



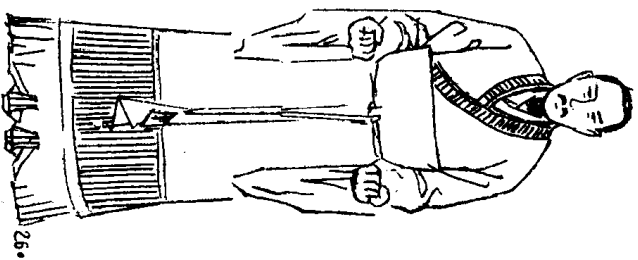
(2) (呼气) 松腹松肛, 两腿下蹲成马步, 同时两掌外旋屈肘于肩前抖动5~8次。



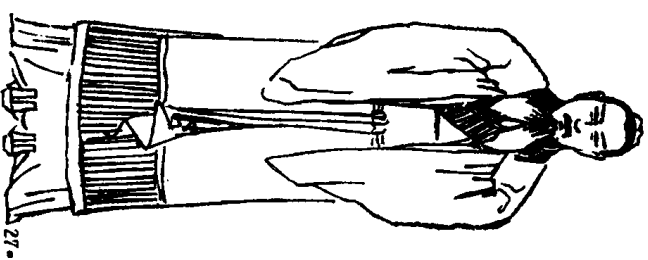
紧接着向腋下, 身后插掌, 臂自然伸直, 掌心朝后, 眼向前平视。



(3) (吸气) 提肛调裆, 两腿不动, 两掌外旋向两侧、向前上方摆动达于胸前, 掌心相对, 两臂自然伸直; 两掌放松抖动5~8次; 眼平视前方。

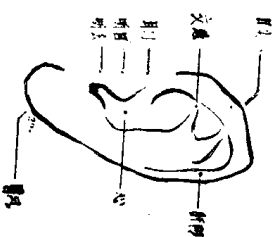
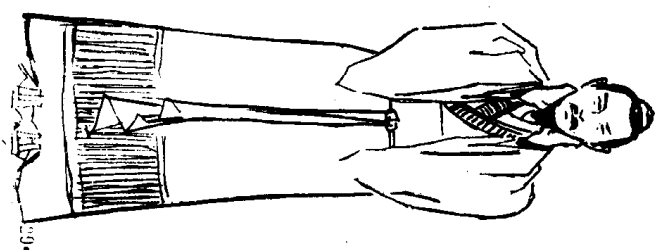
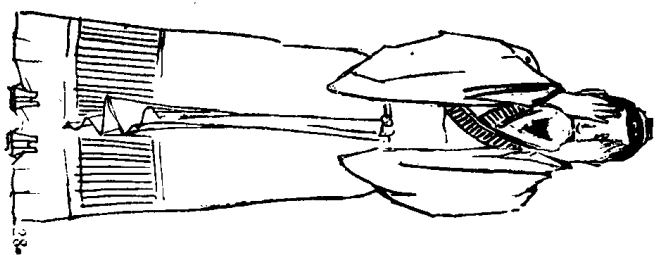


- (4) (呼气) 松腹松肛，重心右移，右腿半蹲，继而左脚向右脚并拢，两腿伸直，同时两掌握拳收抱于腰侧，拳心朝上，中冲点劳宫；眼平视前方。
- (5)~(8)同(1)~(4)，唯方向相反。



练功次数：做两个八拍，第二个八拍的第八拍还原成并步站立，两中指指尖压在承浆穴附近，眼平视前方或轻闭。

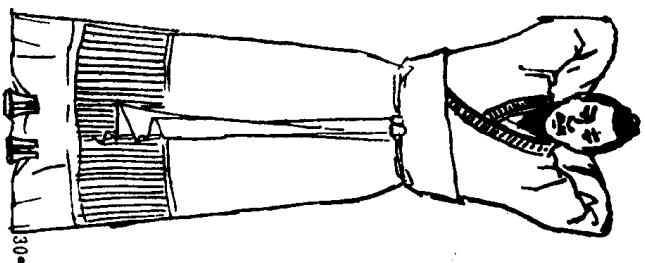
要点：意在中指、无名指、小指尖或劳宫穴；抖腕时肩、肘、腕要充分放松，臂的旋转幅度宜大。



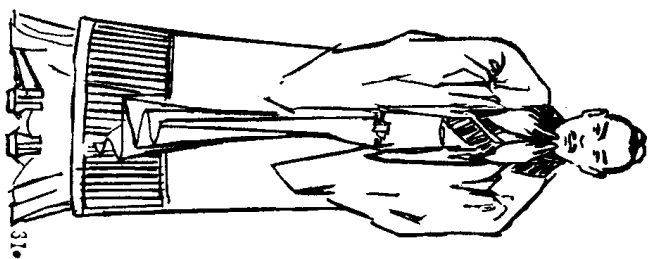
第五式 上工揉耳

(1) 两掌中指腹从承浆经地仓、迎香、睛明、攒竹至眉冲穴后，转用掌心贴面。

(2) 全掌贴面，两手分别向左右摩运（中指腹至头维）；继而向下经耳门、听宫、听会、颊车、大迎等穴，将两掌置于颈部两侧。



(3) 两掌从颈侧向后推按，直到用掌根将颈后皮肉挤拢提起为止。



(4) 两掌沿颈部两侧向前摩擦，两中指腹压在承浆穴上。(5)~(8)同(1)~(4)。



第二个八拍：(1)~(4)拍，两食指腹分别压在耳甲腔心穴上，拇指腹捏在耳后对应部位上，同时向前捻揉；(5)~(8)拍，向后捻揉。每一拍捻揉一周。