

配光盘



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

中老年人养生宝典

1992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  
中国健身气功学会常委



# 中老年人常见病

## 养生运动

## 处方

全民居家健身养生出版工程

高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS



全国家健身养生出版工程

# 中老年人常见病

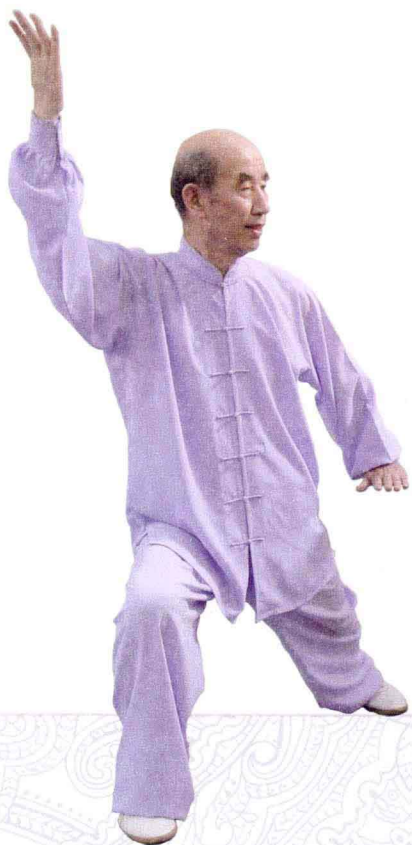
养生运动

处方

ZHONGLAONIANREN  
CHANGJIANBING  
YANGSHENG  
YUNDONG  
CHUFANG



张广德 著



高等教育出版社 北京  
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING



## 内容简介

本书以祖国传统经络学说为依据,针对中老年人常患的疾病:冠心病、中风、高血压、头昏脑胀、老年性痴呆、神经衰弱、三叉神经痛、耳鸣耳聋、糖尿病、气管炎、感冒、颈椎病、肩周炎、腰痛、鼾症便秘痔疮脱肛,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,对中老年人的常见病、多发病具有预防与助疗效果。

本书配售教学光盘,由本书主编——我国著名导引养生大师张广德亲自讲解并演练,主要内容包括病理分析、功法创编依据、中医经络、穴位常识以及全套动作的示范教学。本书不仅适合年老体弱者、病患者,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

中老年人常见病养生运动处方 / 张广德著. — 北京:  
高等教育出版社, 2013.12  
ISBN 978-7-04-038544-1

I. ①中… II. ①张… III. ①中年人-常见病-运动  
疗法②老年人-常见病-运动疗法 IV. ①R454

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第231332号

|      |        |      |     |      |     |
|------|--------|------|-----|------|-----|
| 总策划  | 龙杰 曹京华 | 策划编辑 | 易星辛 | 责任编辑 | 易星辛 |
| 书籍设计 | 张雨薇    | 责任校对 | 杨雪莲 | 责任印制 | 朱学忠 |

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 北京鑫丰华彩印有限公司  
开本 850×1168 1/16  
印张 10.75  
字数 150千字  
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.landracom.com>  
<http://www.landracom.com.cn>  
版次 2013年12月第1版  
印次 2013年12月第1次印刷  
定价 58.00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 38544-00

# 前言

PREFACE

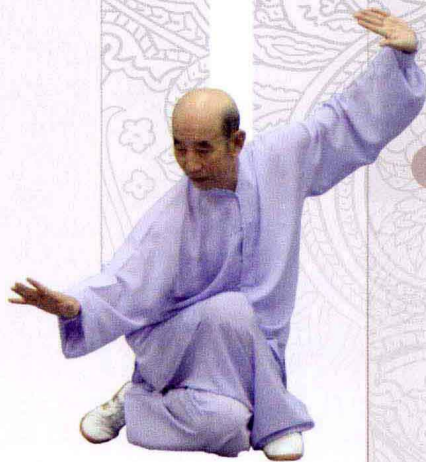
健康长寿是每个人的美好愿望，是社会最宝贵的财富。正如世界卫生组织所说：健康是“1”，幸福、快乐、事业、发展、金钱等都是“1”后面的“0”，没有“1”，后面的“0”都没有意义。

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，被心脑血管系统疾病、糖尿病、肥胖症、神经衰弱等一系列疾病所侵扰。

我国著名导引养生大师张广德先生，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《5分钟养生运动处方》系列，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，以第七名的成绩获评100种优秀图书。为了让更多人群受益，高等教育出版社在《5分钟养生运动处方》系列的基础上，面向中老年人群、女性人群、男性人群、残疾人群体、小儿群体、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提供了丰富的内容和有效方法。

《中老年人常见病养生运动处方》依据疾病的三级预防模式，围绕中老年人常见的16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16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。中老年人通过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16套运动处方。



编者  
2013年8月





## 郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010) 58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010) 82086060

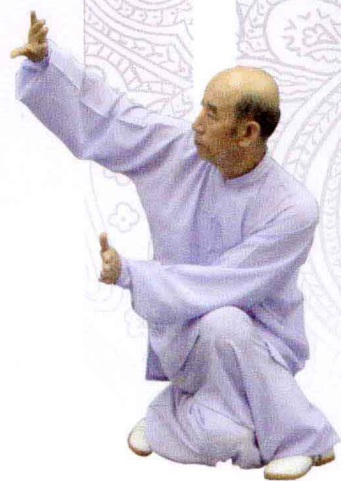
反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120

# 目录

CONTENTS



① 冠心病养生运动处方

一

② 中风养生运动处方

九

③ 高血压养生运动处方

一九

④ 头昏脑胀养生运动处方

二七

⑤ 老年性痴呆养生运动处方

三九

⑥ 神经衰弱养生运动处方

四九

⑦ 三叉神经痛养生运动处方

五七

8

耳鸣耳聋养生运动处方

六五

9

糖尿病养生运动处方

七五

10

气管炎养生运动处方

八五

11

感冒养生运动处方

九七

12

颈椎病养生运动处方

一〇七

13

肩周炎养生运动处方

一一五

14

腰痛养生运动处方

一二三

15

鼾症养生运动处方

一三三

16

便秘痔疮脱肛养生运动处方

一四三

附录 取穴说明和人体穴位图

一五五

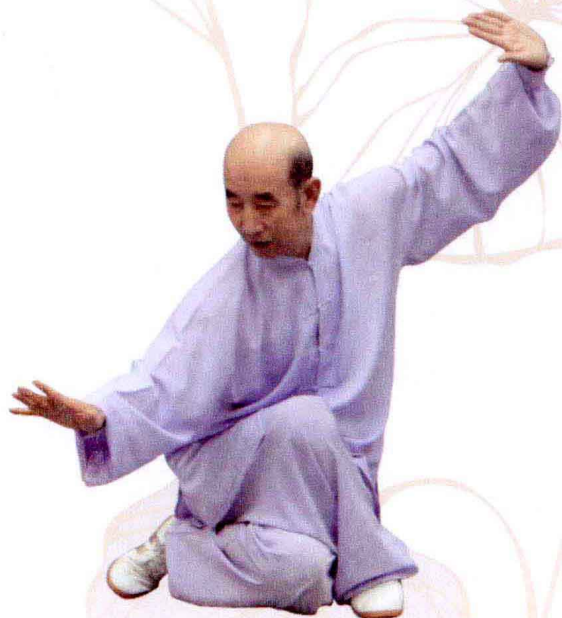
参考文献

一六二



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；重者心肌梗塞，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

○ 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

○ 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）。

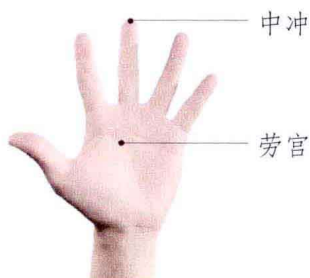


图1-3

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

- 精神集中，意守劳宫。

- 身体中正，周身放松。
- 中冲穴点抠劳宫穴时，用力要短促，以有酸胀感为度。
- 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

- 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。
- 《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）。





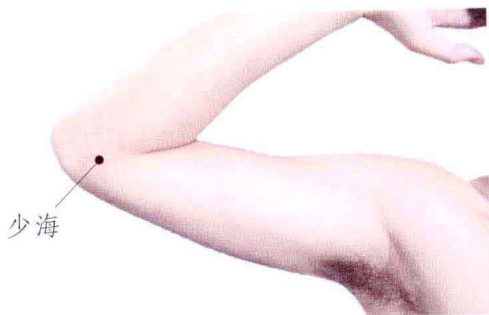


图 1-6

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

- 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）。
- 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

- 精神集中，意守少海。
- 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。
- 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

○ 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

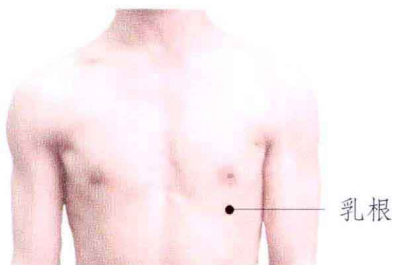


图1-12

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）。

○ 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）。

○ 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

- 精神集中，意守涌泉（图1-19）。
- 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。

- 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

- 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。

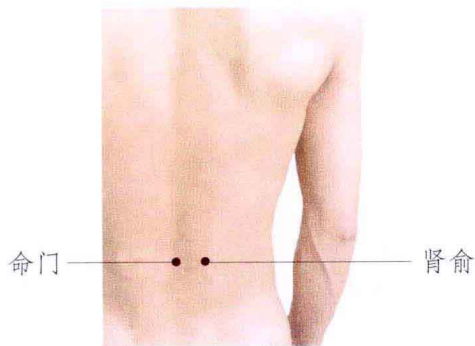


图1-20

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。

- 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。
- 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

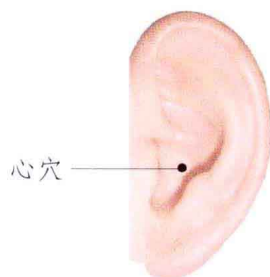


图1-21

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

- 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）。
- 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

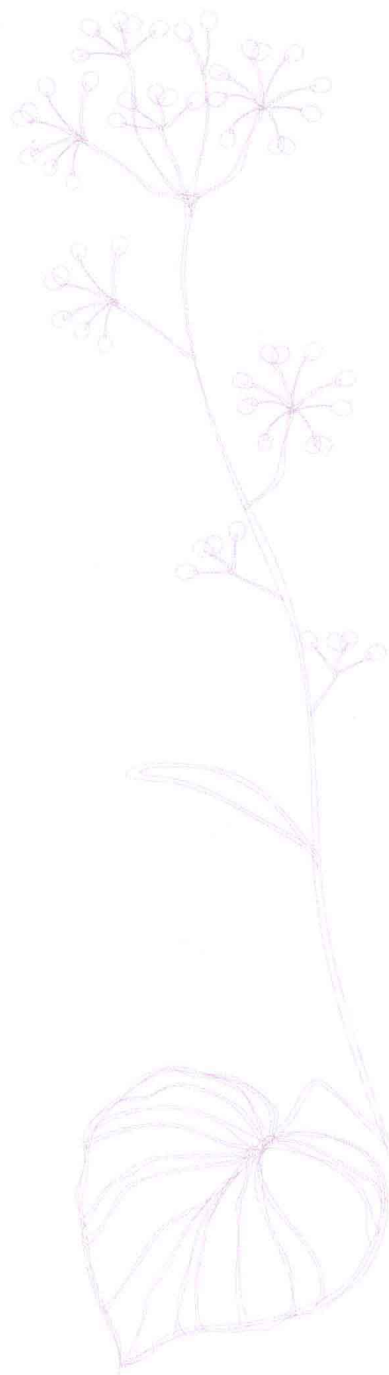
- 精神集中，意守心穴。
- 头颈正直，顺项提顶，切勿低头仰面。

- 捻揉时，以稍有痛感为度。

### 4. 主要作用

- 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。

- 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。



2

# 中风养生运动处方





## 壹 方义解诂

中医学认为，中风主要是在阴阳失调的情况下，忧思恼怒、劳累过度、房事不节等，致使心火暴盛，气血上逆；或嗜酒、恣食厚味造成脾虚痰热内盛等，导致脏腑机能骤然失常而形成的。

中风多由脑血管病变引起，临床症状分在络、在经、入腑、入脏四种。邪在脉络，肌肤麻木不仁；邪在经脉，肢体沉重，举动不灵，口眼歪斜，严重时半身不遂；病邪入腑，患者神志不清；病邪入脏，舌变僵硬，言语不利，口吐涎沫。

患者不论处于哪种症候，均应及时就医，对症治疗；缓解时可以有针对性地锻炼以缓解症状。中医学理论认为，治疗此病宜取督脉百会，任脉关元、神阙，手足十二井穴及曲池、合谷等穴，以缓解症状。健身功法的社会推动工作证明，有规律地进行指趾端和腕踝关节运动，有助于改善中风症状。

## 贰 运动处方

### 托肘梳发

#### 功前准备

正身端坐，两脚分开与肩同宽，脚尖朝前；右掌托左肘使左掌指端轻点前发际，五指分开，掌心呈凹状；眼轻闭或平视前方（图2-1）。

#### 1. 动作指南

○ 随着吸气，提肛收腹，脚趾上跷；同时，右手托左肘从前发际梳到后发际；眼轻闭或平视前方（图2-2）。



图 2-1



图 2-2

○ 随着呼气，松腹松肛，脚趾抓地；同时，左拇指和其余四指顺势捏住项后大筋外分，左肘下沉；眼轻闭或平视前方（图2-3）。

#### 2. 练习次数

一吸一呼为一次，左右各做8次或16次。做完后，还原正身端坐