



中医导引临床手册

◎ 毕鸿雁 李刚 李念虎 主编



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

中医导引临床手册

主编 毕鸿雁 李 刚

山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医导引临床手册 / 毕鸿雁, 李刚, 李念虎主编. -- 济南: 山东科学技术出版社, 2022.1

ISBN 978-7-5723-1172-7

I. ①中… II. ①毕… ②李… ③李… III. ①导引-手册 IV. ①R247.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2022) 第014933号

中医导引临床手册

ZHONGYI DAOYIN LINCHUANG SHOUCE

责任编辑: 崔丽君

装帧设计: 孙 佳

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出 版 者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市市中区舜耕路517号

邮编: 250003 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdcbcm.com

发 行 者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市市中区舜耕路517号

邮编: 250003 电话: (0531) 82098067

印 刷 者: 济南新先锋彩印有限公司

地址: 济南市工业北路188-6号

邮编: 250100 电话: (0531) 88615699

规格: 16开 (170 mm × 240 mm)

印张: 21.75 字数: 300千 印数: 1 ~ 2000

版次: 2022年1月第1版 印次: 2022年1月第1次印刷

定价: 86.00元

《中医导引临床手册》编委会

主 编 毕鸿雁 李 刚 李念虎

副主编 许 波 陈国明 邹建鹏 苏珊珊

编 委 (以姓氏音序排列)

曹海豪 陈 强 郝世杰 姜佳慧 姜晓煜

李琳琳 刘惠芬 娄天伟 曲欣洁 苏 航

孙文玉 王 青 王丽敏 王万宏 席晓明

徐朦婷 张林林

内 容 提 要

导引作为中医五大治疗体系之一，在几千年的历史中一直发挥着治病养生的重要作用。本书以传承发展导引为目标，以服务临床为宗旨，在旁征博引古今导引名著的基础上，凝练出与现代病症相对应的导引术，力争还原古人思想，并将导引动作规范化。

本书共十二章，对导引源流、导引理论、病症导引、经典导引等进行了详细介绍，也为社会常见的失能老人、青少年脊柱侧弯预防等问题提供了导引运动处方。旨在引导读者在全民健康、体医融合的大背景下树立起人人对身体负责的风气，以及健康靠自己启动的观念。同时也为导引爱好者挖掘整理了五套经典导引。本书是集治病、防病和养生于一体的中医导引实用手册。

中医导引发展历史悠久，“导引”一词最早见于《庄子·刻意》篇“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣，此道（导）引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”。导引在古代中医治疗当中占有重要地位，早在《黄帝内经》载：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹠。故导引按蹠者，亦从中央出也”“黄帝曰：余受九针于夫子，而私览于诸方，或有导引行气，乔摩、灸、熨、刺、蒸、饮药之一者，可独守耶，将尽行之乎？”，明确指出导引同针刺、艾灸及饮药等同等重要，并属于中医五大治疗体系之一，是“上工”首选之法，更是中医学中的璀璨瑰宝。

导引是中医五大治疗体系中唯一完全不借助外力，而仅靠自身形与神的调整，达到“自康复能力”最优化的中医治疗手段。而维护好人体的“自康复能力”才能最终达到健康的状态，即“正气存内，邪不可干”。中医导引注重调神、调息、调形，《黄帝内经》当中有“形与神俱，而尽终其天年”的论述，而导引恰恰是中医“形与神俱”健康标准的完美诠释。

随着经济社会的快速发展，中国人口老

前言

龄化步伐加快，慢性疾病越来越严重地威胁着人们的健康，在此大背景之下，“体医融合”模式是大势所趋。但是目前绝大多数中医医师仅仅会开具中药处方、针灸处方，极少有人会开具导引处方，这对于中医界来说是一个巨大损失。中医导引为中国原创的医疗方法，进行挖掘、推广、普及以及在临床治疗中的应用工作迫在眉睫，对充分发挥导引的特色优势及在防治疾病、维护健康方面有着重要而深远的意义。

山东省中医院康复科与骨伤科相互协作、密切配合，共同在中医导引方面做了大量工作。团队注重中医思维模式的建立，重视对中医经典的挖掘和梳理，在中医康复服务能力提升项目进展过程中，已经相继学习、梳理了导引专著《引书》，以及《诸病源候论》《马王堆导引术》《黄庭内景五脏六腑补泻图》《养性延命录》《杂病源流犀烛》等多部蕴含丰富导引内容的古代典籍，并且取得了一定的成果，梳理了脑卒中、帕金森病各个时期以及膝痛、腰痛等多种疼痛的导引术临床应用及疗效观察方法。遵循“传承精华、守正创新”的原则，我们团队结合生理学、筋膜学、解剖学的相关研究，原创出一套“脏腑经络导引术”，具有启动脏腑、舒筋通络的作用，现已经在临床应用，取得良好疗效和患者满意度，并且相继成功申报山东省中医药科技发展计划重点项目和国家继续教育项目。

为使导引重新发挥其临床治疗作用，在多方努力之下，《中医导引临床手册》最终成书。本书在忠于古书的基础上，梳理出贴近当前疾病、具有临床价值的中医导引动作，导引法与病症相对应，并附加清晰图片，尽可能将原汁原味的中医导引呈现给读者。本书旨在为临床治疗提供新思路

和新方法，指导医师在临床上遵循个性化原则确定与患者病情相符合的中医导引处方，期望最终形成可复制、可推广的中医导引治疗体系。诸多慢性病的治疗不能仅靠药物，更需要通过自身运动来调整机体状态。导引作为中医特色疗法，具有药物无法替代的功效，可让患者最大限度恢复身体功能，回归正常生活，对减轻其家庭负担和降低医疗成本有着重要而深远的意义，必将在社会医疗保障体系中发挥积极作用。

感谢中国医学气功学会中医导引专业委员会主任委员吴金鹏教授，《世界太极拳蓝皮书》副主编苏敬斌教授，国际太极拳研究会任永安教授，山东中医药大学中医文献与文化研究院宋咏梅教授，紫凝易筋经传人胡嗣古先生，民间中医叶付庄老师、赵军老师和刘静翰老师等多位专家对本书的指导和帮助。由于水平所限，本书编写难免有所纰漏，敬请各位读者提出宝贵意见。

编 者

2021年10月于济南

第一章 导引的历史源流 / 1	
第一节 导引的发展历史 / 1	
第二节 两部重要的导引古籍 / 8	
第二章 导引相关中医基础理论 / 12	
第一节 “形与神俱”的健康观 / 12	
第二节 “天人合一”的整体观 / 16	
第三节 “取象比类”的思维观 / 22	
第四节 “辨证论治”的应用观 / 27	
第五节 “气和、体柔”的治疗观 / 29	
第三章 导引相关经筋理论 / 33	
第一节 概 述 / 33	
第二节 经筋的分类及作用 / 37	
第三节 经筋的分布 / 42	
第四节 经筋的整体观对中医导引术的影响 / 48	
第五节 从经筋角度分析导引动作的特点 / 51	
第四章 导引相关筋膜理论 / 55	
第一节 筋膜的概述 / 55	
第二节 筋膜与中医导引 / 57	
第三节 脏腑运动的筋膜基础 / 60	
第四节 躯体运动的筋膜基础 / 63	

目录

- 第五章 站 桩 / 68
 - 第一节 概 述 / 68
 - 第二节 站桩的身体反应及注意事项 / 73
 - 第三节 混元桩 / 76
- 第六章 五脏导引 / 79
 - 第一节 五脏导引 / 79
 - 第二节 六字诀 / 90
- 第七章 内科病症导引 / 111
 - 第一节 虚劳候 / 111
 - 第二节 风病候 / 133
 - 第三节 积聚候 / 170
 - 第四节 头部及五官病症 / 174
 - 第五节 脚气病 / 188
 - 第六节 消 渴 / 196
 - 第七节 淋证、便秘 / 198
 - 第八节 腹 痛 / 202
 - 第九节 腹 胀 / 205
 - 第十节 水肿、转筋 / 209

第八章	疼痛导引	/	215
第一节	颈胸痛	/	215
第二节	腰背痛	/	220
第三节	肩肘腕痛	/	230
第四节	髋膝踝痛	/	239
第九章	帕金森病导引	/	247
第十章	失能老人导引	/	261
第十一章	预防青少年脊柱侧弯导引法	/	267
第十二章	经典导引	/	276
第一节	玄鉴导引	/	276
第二节	陶弘景导引按摩术	/	290
第三节	彭祖古仙卧导引	/	296
第四节	《引书》养生导引法	/	305
第五节	十六段锦	/	322



第一章

导引的历史源流

第一节 导引的发展历史

中医导引是中国传统医学的重要组成部分，至今已经有几千年的历史。《黄帝内经》明确指出导引与针、灸、砭石、饮药并属于中医五大治疗体系之一，是上工首选之法，更是中医学中的璀璨瑰宝。中医导引这朵中医学的奇葩，从远古走来，历经各代的精炼和填充，日益变得丰盈，千百年来一直为人类的健康长寿保驾护航。

一、秦汉时期

先秦时期导引发展已经初步完善，这一时期有很多关于导引防治疾病和养生益寿的记载，从记载内容看，这一时期导引已经成为中医的主要疗法之一，并且出现了专门针对疾病的导引动作。

《吕氏春秋·古乐》载：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”陶唐氏为上古帝王尧帝，文献记载表明在距今 4000 多年前，即氏族公社时期，气候潮湿，湿滞气郁，致人筋骨不利，人们用“舞”这种运动来“宣导”湿滞之气，通利关节，这是导引的雏形，这种“舞”后来发展为中医用于防治疾病和养生益寿的导引。

战国时期《庄子·刻意》载：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿



而已矣。此道（导）引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”这里的道引，即导引。熊经即模仿熊爬树的动作，鸟申（伸）即模仿鸟类伸展翅膀的动作，这是最早的仿生导引法“二禽戏”，后来由此演变为“五禽戏”。彭祖是古代著名的养生家，按照《列仙传》的记载，彭祖至殷末已八百余岁，导引行气是其保持长寿的重要方法。

《淮南子·泰族训》载：“赤松子者，神农时雨师也……至高辛时复为雨师。”表明赤松子是神农时代人，到高辛时犹在。《抱朴子·至理》载：“昔留侯张良……曰：‘吾将弃人间之事，以从赤松游耳。’遂修导引，绝谷一年。”说明至汉代赤松子仍在世间，留侯张良曾随其修习导引、辟谷。“王子乔者，周灵王太子晋也”。后世有赤松子导引法、王子乔导引法等功法流传至今。

中医四大经典之首《黄帝内经》将导引作为一种常用的治疗方法进行记载，《灵枢·病传》载：“黄帝曰：余受九针于夫子，而私览于诸方，或有导引行气、乔摩、灸、熨、刺、蕪、饮药之一者，可独守耶，将尽行之乎”，指出导引行气与“乔摩、灸、熨、刺、蕪、饮药”一样，在先秦时期是常用疗法之一。《素问·异法方宜论》载：“中央者，其地平以湿……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹠，故导引按蹠者，亦从中央出也”，指出导引按蹠可以用于祛除脾胃湿滞、治疗痿厥寒热等疾病。《素问·血气形志》载：“形苦志乐，病生于筋，治之以熨引”，指出筋病可用导引方法治疗。《素问·刺法论》载：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津令无数”，表明肾久病时要凝神闭气，通过引颈咽液而补肾精。《素问·奇病论》载：“岐伯曰：病名曰息积，此不妨于食，不可灸刺，积为导引、服药，药不能独治也”，表明息积不能独用药物治疗，而要与导引配合。《灵枢·周痹》载：“其瘕坚，转引而行之”，表明可通过转运导引的方法来缓解瘕坚之症。《灵枢·官能》载：“缓节柔筋而心和调者，可使导引行气”，说明当时已经有专门从事导引行气的医者。从《黄帝内经》的记载中可以看出先秦时期导引已经用于多种疾病的治疗。

马王堆《导引图》是现存最早记载导引术式的图谱，绘有 44 个男女屈伸俯仰的导引图像，其中 25 图题记可辨识。据墓葬年代（公元前 168 年）推断，图像绘制年代至晚在西汉初年，为迄今我国考古发现中年代最早的导引图谱。题记内容可分为祛疾和养生两类，祛疾类多由“‘引’+ 疾病”的结构组成，如引颓、引聋、引膝痛、引肢积、引项、沐猴灌引灵中、引温病、坐引八维、引痹痛等，“引”即“导引”之意；养生类多是描述肢体或仿生动作，如折阴、螳螂、龙登、以杖通阴阳、摇肱、伸、仰呼、猿呼、熊经、蝇悬、鹳等。

张家山汉简《引书》是迄今所发现的最古老的一部导引专著。1984 年，湖北江陵县张家山汉墓出土了一批导引竹简，共 113 枚，题名《引书》，其墓葬年代为吕后时期，最晚不过公元前 186 年。《引书》之“引”即导引。西汉初年的文献中没有单独的书名或篇名，《引书》是指与导引相关的一大类书。全书由 5 个部分组成：第一部分阐述四季养生之道，第二部分记载 41 个具体的导引动作，第三部分记述 44 种疾病及其导引治法，第四部分记述了 24 种导引法对身体各个部位的作用，第五部分记述了疾病的病因病机以及导引疗法的治则和治法。从其内容可以看出导引的理论与实践在当时已经非常系统化。

东汉张仲景也提倡将导引应用于临床。《金匱要略》提出：“若人能养慎，不令邪风干忤经络，适中经络，未流传脏腑，即医治之，四肢才觉重滞，即导引吐纳、针灸膏摩，勿令九窍闭塞，更能无犯王法”，即倡导在外邪刚刚侵犯人体时就用导引等方法进行干预，疏通关窍，驱邪外出，契合了《黄帝内经》“治未病”的理念。

华佗是三国时期的名医，《后汉书·方术列传》载：“佗语普曰：‘人体欲得劳动……古之仙者为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引……’普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。”表明古之仙人（指长寿之人）为导引之事，是为了“以求难老”，吴普习练五禽戏后，九十余岁仍“耳目聪明，齿牙完坚”。



《淮南鸿烈》又名《淮南子》，为汉初皇室淮南王刘安集门客所著，全文共 21 篇，是一本包罗万象的文集。《淮南子》对导引的理论乃至功法都有更具体的描述和概括，特别是自然观和形神论对后世导引理论之发展有重要影响。其中介绍的导引动作包括熊经、鸟申，还有鳧、猿、鸱、虎等多种仿生导引术式。

二、魏晋南北朝时期

魏晋南北朝时期导引的理论和实践均已发展到了相对成熟阶段，重在追求养生长寿，导引术式更加简便，习练更加自由。

《养性延命录》是陶弘景系统总结归纳前人养生理论和方法而撰集的一部重要养生著作，论述了上自农黄，下至魏晋时期，包括彭祖、老子等历代养生名家的养生理论、方法及禁诫，堪称魏晋养生学集大成之作。全书分为六篇，《导引按摩》篇记载导引养生法，内容十分丰富，其精华部分得以留存至今，弥足珍贵。

晋代葛洪《抱朴子·内篇·别旨》载：“夫导引不在于立名众物，粉绘表形著图，但无名状也，或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟蹰，或徐步，或吟，或息，皆导引也”，认为导引不要拘泥于具体的形式，俯仰、行卧、倚立、踟蹰、徐步、吟、息等都是导引。

三、隋唐五代宋金元时期

隋唐五代宋金元时期，医家们对魏晋时期各种导引方法进行汇总与继承，在此基础上进一步系统化、规范化，为导引的大发展奠定了基础。

隋代巢元方的《诸病源候论》是一部中医病因病机学专著，书中记载 1739 种中医证候，但未记载一方一药，而是记载了 287 条针对内科、骨伤科、妇科、五官科等证候的导引法。《诸病源候论》全书共有导引法 287 种，主要集中在前 36 卷，书中记载了隋以前著名的导引养生修炼家如赤松子、宁先生、彭祖、上清真人、王子乔等，这些人的专书多已经亡佚，而《诸病源候论》记述了这些医家专书中与导引法相关的大量原文，为研究古

导引法提供了珍贵的资料，对导引法的发展亦起到了承上的作用。

唐代孙思邈《备急千金要方》在目病、口病、喉病、腰痛、霍乱等病症中记述了导引的方法，提道：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也”。《千金翼方》载：“清旦初以左右手摩交耳，从头上挽两耳，又引发，则面气通流。如此者，令人头不白、耳不聋。又摩掌令热以摩面，从上向下二七过，去肝气，令人面有光，又令人胜风寒，时气寒热头痛百疾皆除”“是以医方千卷，未尽其性，故有汤药焉，有针灸焉，有禁咒焉，有符印焉，有导引焉，斯之五法，皆救急之术也”。说明到唐代时，导引仍然是中医的重要疗法之一。

王焘的《外台秘要》采用了很多针对病症的导引方，绝大部分从《诸病源候论》“养生方导引法”中辑录而来。

唐代司马承祜述的《服气精义论》对各种服气方法进行归纳总结，条分缕析。书中介绍了“服真五牙法”“服六戊气法”“养五藏五行气法”等服气方法。

唐代《黄庭内景五脏六腑补泻图》将导引法细化到每个脏腑，分别论述了肺、心、肝、脾、肾、胆的“修养法”“呼气法”及“导引法”等。

蒲虔贯《保生要录》记述了“调肢体门”：“旧导引方太烦，崇贵之人不易为也。今此术不择时节，亦无度数，乘闲便作，而见效且速。”认为习练导引不应拘泥于时间与形式，可见导引以其简便、易于操作的特点逐渐为普通大众所接受。

宋代的《太初元气接要保生之论》介绍了十二个月中每个月的导引方法：“圣人知此白金自水而生，采为丹基，进道工夫，要知春夏秋冬，四季八节，二十四气，七十二候，昼夜百刻，俱在导引之说”，这是对日常导引实践的进一步细化。

该时期的其他医家不断汇总和继承，如《古仙导引按摩法》引录了《太清导引养生经》《养性延命录》中的部分导引方法，并记录了“元鉴导引法”等。宋代张君房《云笈七签》收录了《养性延命录》《太清导引养生经》等著作中的导引方法，主要集中在“杂修摄部”，汇集了宋代以前的



导引方法；《圣济总录》中导引的内容多出自《灵剑子引导子午记》《备急千金要方》等。

四、明清时期

明清时期医家注重临床实用性，导引进入务实发展阶段，更侧重养生祛病的实际用途。明清时期导引进入新的发展阶段，主要表现在：第一，导引更加注重实际应用；第二，新的导引术式和导引套路涌现，发展出各种成套的导引动作，同时配有大量的图解，更便于习练。

明代李梴《医学入门·保养》记述了“虚损”“开关法”“起脾法”“开郁法”“治腰痛”“治积聚”“治遗精泄泻”“治痰壅”的导引治病方法。

明代胡文煊《养生导引法》共列病症 27 门，每门列功法若干条，所选功法基本上依据《诸病源候论》中所载的导引方法，同一病症列出多种导引方法，因人、因病辨证施功。

明代方书《普济方》在大肠腑门、头门、耳门、诸风门、积聚门、虚劳门、疝门、服饵门均列导引法。

明末清初龚居中《福寿丹书》引录治疗肢体及内脏疼痛、肚腹虚饱、四时伤寒等疗病导引法，以及防治百病、专养元精、明目等养生导引法。

清代沈金鳌《杂病源流犀烛》指出导引可以“助方药所不逮”，修炼家用以延年，医药家用以却病。书中对 92 种中医病症附列导引、运功、修养之法，推崇“于每病方论后，有导引运功之法”，详细介绍了归元、周天、行庭、通关等运功方法。

清代汪启贤《动功按摩秘诀》侧重导引对某一类疾病的运用。其他中医书籍，如《东医宝鉴》《张氏医通》《医方集解》《成方切用》等，也录入了诸多导引方法，说明这一时期导引的临床应用相当普及。

明清是导引术式大发展时期，成套导引大量涌现。元末明初冷谦《修龄要旨》记述了“四时调摄导引法”“延年六字诀”“长生一十六字诀”“十六段锦”“八段锦导引法”“导引却病歌”等丰富的导引内容。明