

## 序

1983年4月，武汉中医学会召开了首次按摩、导引学术经验交流会。会上北京体育学院讲师张广德同志作了“导引养生功”表演，受到与会代表的好评。武汉电台、湖北电台、湖北电视台、《长江日报》等新闻记者分别对他进行了采访。湖北省委书记沈因洛、武汉市顾问委员会顾问张林苏同志接见了。武汉市医学科学研究所、武汉钢铁公司还为他作了专题录像，并举办了“导引养生功”学习班。

“导引”一词，始见于《素问·异法方宜论》：“故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”《史记扁鹊传》谓“瓠石桥引”。古代将练功姿势形容为“天桥引身如熊经鸟伸也”。

“导”，古人写为“導”。谓“从寸道声，以寸引之也”。“引”，古人写为“𢇛”。谓“开弓也，像引弓之形。”“导引”又谓“服气法”。古有“导引之士，养形之人”之说。《黄帝内经》中有“导引行气”的记载。我国医学史上有许多著作如《诸病源候论》中，均有“导引”法的记载。

“导引”可简释为“疏导、通导、引伸、引导”。它可起行气血、通经络、调节脏腑等作用，还可保健养生。

“导引”又是我国古老的体育健身法。因此，“导引”是我们民族的瑰宝。

在体育保健方面，“导引”是综合武术、拳术、体操等动功，结合呼吸吐纳静功，采取自我按摩方式，以气血为理论

指导，依经络循行为动向”的五位一体的医疗体育功夫。这种功夫就是“以意导气，形助潜能，引伸经脉，却病健身”的医疗体育功。

张广德同志，本来是一位武术工作者。十年前，患了肺癌，已到了“不治”的地步，他为了对人民做一点贡献而顽强地与癌症作斗争。他积极钻研我国的导引功，并以此功与病敌相搏，终于战胜了“死神”，恢复了健康，重返工作岗位。他为发掘我国中医事业的导引功，做出了很大的努力。张广德同志，承袭了我国传统的导引功，并根据人体的生理特点，结合病理、病情的需要创编了七套导引功法。它有理论、有经验、有实用价值，是我们民族“导引”的新发展。

癸亥季夏 袁靖序于武汉

## 前 言

导引养生是祖国医学宝库中的一项珍品。千百年来，一直被广泛应用于防病、治病的医疗实践。

本书所介绍的“导引养生功”，是我以人体各系统发病的病因、病理为依据，以祖国医学整体观念、辩证施治和经络学说及现代医学有关理论为指导，在继承外曾祖父家传“慢性病医疗功”的基础上，于1976年春创编而成的。八年来的临床应用、社会实践和一些医学界人士的研究证明，它对防治慢性疾病有较好的疗效，能起到治病、强身的作用。

我就是这套功法的最早受益者。从1972年起，我先后患高血压、冠心病、肝炎，1974年被一些权威医院诊断为肺癌，不久又得了血液病（白血球、血小板减少症），加之过敏性体质，不能用药，生命危在旦夕。在这种情况下，我开始研究导引养生学，并以自己为试点，不断总结经验，经过八年的练功治疗终于恢复了健康，并于1982年4月重返工作岗位。

近几年来，全国练习“导引养生功”的人越来越多，一些医院、疗养院还专门开设了“导引养生功”门诊部。1983年4月，我在中华全国中医学会武汉分会举办的首次按摩导引学术会上，作了全套功法的表演，得到了有关领导和来自16省、市专家的鼓励。同年9月我代表北京体育学院参加了在北京举行的中国、日本、西德三国体育院校学术交流会，在会上报告了“舒心平血功”一文，获科研成果一等奖。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>