

出版说明

导引养生功是通过意识的运用、呼吸的控制和形体的调整，使身心健康优化的自我经络锻炼方法。它是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、阴阳五行、脏腑经络、气血理论和现代医学的有关理论为指导，把导引和养生、肢体锻炼和精神修养融为一体的经络导引术，是人们通往心身健康、延年益寿的一门综合性新学科。

导引养生功的关键技术是辩证施治，其创新点是对症练功，概括起来，具有五大特点，即“五性”和“五结合”：①功医结合，对症施功，功到病除，具有针对性；②中西结合，医理科学，辩证论治，具有哲理性；③练养结合，尤重养生，修身养性，具有全面性；④动静结合，三调一体，形神共养，具有整体性；⑤神艺结合，动作优美，语言形象，音乐高雅，具有艺术性。被誉为武术运动的一个新发展，武术的金项链。

30年来的推广实践和临床应用均证明，人们无病时可用于预防，有病时可用于治疗，病后又可用于康复。其术之简易，其用之宏大，得到了专家、学者的充分肯定和我国政府的正式承认，于1992年荣获国家体育科学技术进步奖。

目前，《导引养生功》已被译为英、日、韩、意、德、法等六国文字出版，受到了国内外广大朋友们的热烈欢迎。

由于购买者颇多，为了满足广大导引养生功爱好者的需求，我社决定对张广德先生所创《导引养生功》功法分卷修订，与完整的教学光盘配套，重新出版。该书图文并茂，彩色制版，图像清晰，易学易练，很便于大家学习。

作者简介

张广德，男，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年3月生，河北省唐山市人，教授，中华武林百杰，中国武术八段。

第一代武术研究生，曾任北京体育大学导引养生学研究室主任，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中心名誉主任。

1959~1963年，先后毕业于北京体育学院（现北京体育大学）本科和研究生部。毕业后留校任教及从事科研工作。

40多年来，在武术教学中，张教授以“摸规律、抓特点”为治学之本，培养了一批著名武术人才；在研创养生太极体系中，以易学的哲理及祖国医学中的经络学说、阴阳五行学说和气血理论为指导，取得了强身健体、防治一些慢性疾病的显著效果；在创编导引养生功体系中，以系统性、科学性、实效性、艺术性和广泛适用性等“五性”为宗旨，以易、医、功、艺、美、乐“六位一体”为核心，笔触严谨，锐意创新，得到了专家承认。在传授养生太极和导引养生功时，以真心、热心、耐心“三心”为原则，受到了群众的热烈欢迎。目前，该功已推广到五大洲，据不完全统计，以导引养生功为媒介，有60多个国家和地区与我校有着密切交往。

张教授所创编的导引养生功，1992年荣获国家体育科学技术进步奖；1993年张教授荣获国务院颁发的“为高等教育事业做出突出贡献”荣誉证书，并享有专家特殊津贴待遇；1996年导引养

生功首批被列为国家全民健身计划推广项目；1999年国家体育总局又授予他体育科技荣誉奖；2002年史康成校长代表北京体育大学再次授予他“在导引养生功的创编和推广工作中作出了重要贡献”的奖牌和证书等。

张教授在教研之余著书19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）》、《养生太极掌（3）》、《养生太极剑（短袍）》、《导引养生·形体诗韵》、《十四经脉图解》、《导引养生功图解》、《儿童意念健身功》、《擒拿百则》、《武术入门》、《导引养生功标准教程·基础篇》、《导引养生功标准教程·强心篇》、《导引养生功——学校教材》等约400多万字，发表导引养生功和武术、太极拳论文20余篇。其中，多篇论著分别荣获北京体育大学学术研讨会、全国武术学会论文报告会、中国体育科学大会及亚洲体育科学讨论会一等奖、二等奖和优秀奖。

张教授曾多次赴日本、法国、德国、澳大利亚、新加坡、荷兰、比利时、奥地利、英国、葡萄牙、西班牙、意大利、美国等10多个国家讲学，为弘扬中国养生文化，促进国际间友好往来和中西方文化交流做出了积极贡献。

张教授现虽已退休，但他退而未休，除了继续在国内普及、传播中国养生文化外，还精心撰写着“养生太极体系”中的《养生太极剑（长袍）》、《养生太极操》、《养生太极扇》、《养生太极刀》和导引养生功标准教程“益肺篇”、“补脾篇”、“固肾篇”等养生专著。

“欲明人者先自明”，是张教授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。

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/>