

# 前 言

养生太极掌包括强心益肺太极掌、滋肾补脾太极掌等，属中华导引养生学的重要组成部分，也是中华导引养生功高层次内容之一。它是以人体发病的病因、病理为依据，以疏导有关经络、畅通有关气血和采日月之精华手段，以柔和缓慢、连绵不断的行走进旋、摆扣磨转、变换多端、协调自然为运动形式，以“天人合一”、“人社相关”、“心身一致”的整体观，辨证立法、对证选势创编而成。

其主要特点有：①采练运气，养气为本；②强调缠绕，工于腕踝；③心身同练，重在练心；④神宇形舒，潇洒飘逸；⑤辨证施治，对症练功等。多年的临床应用和社会实践均证明，人们经常习练养生太极掌，可有效地补其不足，泻其有余，协调阴阳，康体增寿。

近几年来，导引养生功在国内外蓬勃发展，参加学习的人们来自社会各个阶层，其年龄性别、文化程度、练功水平、身体素质、性格爱好及疾病状况都不尽相同，随着改革开放大潮的到来，导引养生功的竞赛和表演活动也日益增多。为了适应广大群众的需要，便于人们对症选功，因人择项，特根据大家的迫切要求，将新创编的《强心益肺太极掌》出版发行，并同时摄制教学录相带、录音带，以供爱好者学习参考。

由于本人水平所限，书中错误希望批评指正。

## 张广德教授简历

张广德，教授，1932年生，河北唐山人。曾任北京体育大学导引养生功研究室主任，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功研究会会长，北京体育大学张广德导引养生功培训中心名誉主任，中国武术学会常委、副秘书长。1959年和1963年先后毕业于北京体育学院本科和研究生部，留校工作后，先从事武术教学，后兼任导引养生功教研工作。

35年来，张教授以摸规律、抓特点为治学之本，培养了吴彬等一批著名武术人才；在研创导引养生功中，以系统性、科学性、实效性、艺术性和广泛适应性为宗旨，经过博采众长，立项创编；科学论证，改进完善；形成体系，建立学科；蓬勃发展，走向世界四个阶段的耕耘，目前已推广到全国及五大洲约有400多万人经常练习，被誉为中国武术的一个新发展，武术的金顶练。

张教授创编的《导引养生功》于1992年荣获国家体育科学技术进步二等奖，从1993年起张教授享受国务院“为高等教育事业做出突出贡献”的专家津贴，1996年被评为“中华武林百杰”，同年导引养生功被首批批准为国家全民健身方法，1997年入选为《中国当代体育教师大辞典》和《中国教育专家名典》，1998年被中国武术协会授予中国武术八段称号等。张教授在教研之余著书13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）》、《养生太极剑》、《儿童意念健身功》、《十四经脉图解》、《擒拿百则》、《武术入门》等，其中，《导引养生功》三译成六国文字出版。撰写武术论文及养生论文 32 篇，其中多篇分别获北京体育大学学术研讨会一等奖和二等奖、全国武术论文报告会、中国体育科学大会优秀奖，并代表国家在亚洲科学大会作了报告，还在法国波比尼大学、德国奥登堡大学、日本东京大学、日本体育大学等作了学术交流，得到了专家好评。

张教授多次应邀赴日、新加坡、韩、法、德、英、比、荷、奥、葡、澳等 10 多个国家讲学，受到了热烈欢迎。“欲明人者先自明”，是他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。张教授现在虽已退休，但仍然在为造福于人类而执着的工作着。

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/>