

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，除了继续在国内外普及、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。

编者寄语

健康长寿是每个人的美好愿望。千百年来，不少医家、养生学家都在寻求延年益寿的方法，积累了丰富的经验和理念，为中华民族的繁衍和发展壮大作出了重大贡献。

随着社会进步，经济、文化的发展，人们的生存条件日益改善，物质文明和生活水平有了显著提高，使人类的寿命明显延长，全世界（包括我国在内）面临着人口老龄化的挑战。目前，健康已成为现代人的第一需要。

什么是健康？在过去很长的时间里，人们一直认为“不生病就是健康”。然而，错了！实际上健康并非无病，无病也不等于健康。世界卫生组织（WHO）给健康下了这样的定义：“健康不仅是不生病，而且是身体上、生理上和社会适应上的完好状态。”这就告诉我们，健康不单纯是指生理健康，还包括心理健康和对复杂社会的良好适应能力。

还有一组数据值得注意，经专家研究、统计发现，目前健康人群只占15%，疾病人群占15%，有70%左右人群属于第三状态，即亚健康状态（包括所有人群）。由于中老年人随着年龄的增长，身体中的各种“部件”逐渐老化了，抵抗力降低了，在70%的亚健康人群中，其比例占了多数。这就给我们每一个人、特别是中老年人，提出了新课题，即在新的环境下

如何保持健康、获得长寿？

我们知道，亚健康状态是健康与疾病两者之间的过渡状态，也可称为“转机期”。这个“转机期”具有双重性，一种是向稳定、积极、良好的方向转化，称为“生机”，使身体由弱变强、使病患者得以康复。一种是向异常、消极、不好的方面发展，称为“杀机”，变身体机能越来越弱、疾病日趋严重，甚至危及生命。

导引养生功体系的编创，考虑了“第三状态”对人体健康发展、转归的双重性，体现了世界卫生组织关于健康新概念的精神；系统地贯彻了心身共同健康的原则，响应和遵循着2000年8月中共中央、国务院作出的《关于加强老龄工作的决定》精神，试图为广大群众提供一个心身共同健康的“舞台”，为辛勤工作了大半辈的老年朋友奉献一份爱心，同时，也使笔者有机会和大家一起美化“夕阳”，共享晚年之乐，这是我多年来的心愿。

期望导引养生功的爱好者、参与者们，身体力行，建立科学的生活方式，养成良好的卫生习惯，努力培养“自我保健”意识，健康长寿，活过百岁，尽享天年，指日可待。正如南北朝时期陶弘景所说：“我命在我不在天”（《养性延命录》）。也正如三国时期曹操所言“盈缩之期，不但在天，养怡之福，可得永年”。

最后，衷心地祝愿大家心身健康，学习成功！

张广德

2003年10月

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/>