

韩晓明, 乔凤杰. 张广德导引养生观的历史生成、要点阐释与时代价值研究[J]. 北京体育大学学报, 2023, 46(2): 139-148.  
doi:10.19582/j.cnki.11-3785/g8.2023.02.014

## 张广德导引养生观的历史生成、要点阐释与时代价值研究

韩晓明, 乔凤杰

(清华大学体育部, 北京 100084)

**摘要:**张广德作为我国著名导引养生家,对导引养生功、健身气功事业的发展贡献卓著。运用文献资料、逻辑分析、专家访谈等研究方法,探究张广德导引养生观的历史生成,阐释张广德导引养生观的核心要点,并立足新时代审视张广德导引养生观的当代价值。研究认为,张广德导引养生观的历史生成以其1974年“身患肺癌”和1986年“导引养生功正式列入北京体育学院教学大纲”为重要节点,分为萌芽期(1932—1973年)、发展期(1974—1985年)和成熟期(1986—2014年)3个阶段;其核心要点主要表现为注重“辨证施治,对症练功”的基本理念,强调“逢动必旋,逢作必绕”的动作特征,主张“动其梢节,行于指趾”的内在要旨,以及提倡“养练结合,尤重养性”的养生理念。新时代张广德的导引养生观有助于推进民族传统体育运动处方的深入开展,有助于丰富运动促进健康的方法体系,有助于继承和弘扬传统体育养生文化,有助于促进中西方文化的交流互鉴。

**关键词:**张广德;导引养生观;导引养生功;辨证施治;新时代

### Study of the Historical Formation, Key Point Analysis and Era Value of Zhang Guangde's Daoyin Health Preservation View

HAN Xiaoming, QIAO Fengjie

(Division of Sports Science and Physical Education, Tsinghua University, Beijing 100084, China)

**Abstract:** As a famous Daoyin health preservation expert in China, Zhang Guangde has made outstanding contributions to the development of Daoyin health preservation exercises and health Qigong career. Using literature review, logical analysis, expert interview and other methods, this paper carries out research on the historical formation of Zhang Guangde's Daoyin health preservation view, expatiates the core points of Zhang Guangde's Daoyin health preservation view, and examines the contemporary value of Zhang Guangde's Daoyin health preservation view in the new era. The research shows that the historical formation of Zhang Guangde's Daoyin health preservation view takes his “suffering from lung cancer” in 1974 and “introducing health preservation exercises into the teaching syllabus of Beijing Sport University” in 1986 as significant nodes. It is divided into three stages: germination period (1932—1973), development period (1974—1985) and maturation period (1986—2014). The core points of Zhang Guangde's Daoyin health preservation view are mainly manifested as focusing on the basic concept of “treatment based on syndrome differentiation and training for symptoms”, advocating the action characteristic of “every movement must rotate, every movement must circle”, emphasizing the internal law of “moving its tip joint, line in the finger toe”, and advocating the gist of health preservation of “combination of cultivation and exercise, with focus on cultivation”. In the new era, Zhang Guangde's Daoyin health preservation view is helpful to promote the in-depth development of traditional national sports prescriptions, to enrich the method system of exercise for health,

投稿日期:2022-06-24 修稿日期:2022-12-22

作者简介:韩晓明,助理研究员,博士,在站博士后,研究方向传统体育养生。通信作者:乔凤杰,教授,博士,博士研究生导师,研究方向武术哲学。

to inherit and carry forward the traditional sports health preservation culture, and to promote the exchange and mutual learning of Chinese and Western culture.

**Keywords:** Zhang Guangde; Daoyin health preservation view; Daoyin health preservation exercises; treatment based on syndrome differentiation; the new era

张广德(1932—2022年)作为我国著名导引养生家,首位中国武术、健身气功双九段,为我国导引养生功、健身气功事业的发展做出了重要贡献。20世纪70年代中期,张广德在生命岌岌可危之际,以易学哲理、阴阳五行学说、经络学说和气血理论等为指导,以强身健体、防治慢性疾病为目的,创编了第一套具有医疗针对性、辩证施治的“抗癆八式”(即现行的“益气养肺功”)。此后,经过40多年的理论研究与实践应用,逐渐研创了以“导引养生功”“养生太极”和“养生运动处方”为主体内容的导引养生体系,并提出了一系列独具特色的导引养生观念,对传承中华传统体育养生文化,完善民族传统体育学科建设具有重要作用。因此,对张广德导引养生观的系统性探究应是体育养生研究领域的题中应有之义。但是,目前学界对张广德导引养生观的研究并未引起足够重视,且以往研究多以简短报道<sup>[1-2]</sup>、宏观描述<sup>[3]</sup>抑或忆述<sup>[4]</sup>等形式呈现,缺乏针对张广德导引养生观的深入阐述与深刻论析,亦缺乏指向新时代体育养生发展的视角,导致张广德导引养生观中的独到见解与精辟理念未能发挥其应有的价值。基于此,本研究从历史生成、核心要点与新时代价值3个层面对张广德的导引养生观进行深入研究,以为当前我国体育养生事业的高质量发展提供借鉴与参考。采用文献资料等研究方法,以“张广德”“导引养生”为关键词,以1984—2022年为检索范围,通过检索中国知网、万方数据库、读秀学术搜索等数字化文献平台,以及清华大学和北京体育大学图书馆,共获得张广德主编或参编的著作114部,以及其他导引养生功相关著作5部、学术论文16篇,并将其中的13部著作和2篇论文作为重点文献,最终引用6部著作和5篇论文。

## 1 张广德导引养生观的历史生成

本研究所指的“导引养生观”主要是指张广德在创编、发展与完善以“导引养生功”“养生太极”和“养生运动处方”为主体内容的导引养生体系过程中所形成的导引养生观念、理念等。其中,通过梳理、总结与提炼张广德导引养生观的核心要义发现,其主要体现在张广德创编的导引养生系列性功法和出版的导引养生系列性著作之中。

通过梳理张广德生平大事记,本研究确定了以张广德1974年“身患肺癌”和1986年“导引养生功正式列入北京体育学院(现为北京体育大学)教学大纲”为重要节点,将张广德导引养生观的历史生成过程分为萌芽期(1932—1973年)、发展期(1974—1985年)和成熟期(1986—2014年)3个阶段,深入探究张广德导引养生观的历史生成。

### 1.1 张广德导引养生观的萌芽期

从中医世家的家庭熏陶,到自幼的习武经历,再到私塾的传统文化教育,以及大学、研究生期间的专业化、系统化的武术技术和理论学习,这些看似与导引养生功并无直接关系的经历,却在“医”“武”“文”“理”等方面,为张广德日后创编导引养生功打下了坚实基础。

1932年3月,张广德出生于河北省唐山市丰润县的一个中医世家。在家庭环境的熏陶下,张广德自幼便跟在家人身后学拿药、诊脉、练习祖传功法“慢性病医学疗功”(此为创编49式经络动功的原型)等,这种中医文化的耳濡目染培养了张广德良好的中医养生素养。此外,张广德从小还酷爱武术,初识武术是在自家旁边的开滦煤矿场。幼年的张广德经常跑到煤矿上玩耍,每当看到工人武术队练习武术时,他便在一

旁跟着比划练习,久而久之,工人们便带他一起练习武术。此时并无固定的师傅,而是只要有人演练武术套路,他就主动向别人请教与学习,这也是他掌握了很多拳法的原因所在。青少年时期,张广德接受了私塾教育,在学堂学习了诸如《道德经》《中庸》《孟子》等传统教育课程,且需全文背诵。在教书先生的严格要求和自身努力下,张广德的文化涵养得到了极大提升,也渐渐喜爱上了阅读经典。这也是日后张广德能引经据典地阐述导引养生理念的重要原因。

1955年,张广德以优异成绩保送进入中央体育学院(现北京体育大学),在著名武术教育家张文广先生的指导下学习武术。期间,他不仅刻苦练习武术,学习各种武术拳种,而且还给自己制定了严格的学习计划,即用挤时间、勤钻研的方法阅读了大量与体育运动有关的书籍,也涉猎与研究了音乐、美术与史学等方面的课外知识。这种勤奋好学的精神也深受中央体育学院第一任校长钟师统以及各位老师的喜爱,并于1959年毕业后以优异成绩留校任教,承担学校武术系的教学工作。1963年,为了培养武术专业的高级技术和理论人才,北京体育学院根据国家教育计划和培养目标,首次招收武术理论与方法专业研究生,张文广则成为中国武术专业第一位研究生导师,开始培养武术研究生人才,而张广德便是我国第一代武术研究生。期间,张广德不仅学习了武术专业理论和技术课程,还学习了其他学科的基础理论课程,并在此基础上采用近代体育理论与实验方法完成了以“腾空飞脚的技术分析”为题的研究生论文<sup>[5]</sup>。这种系统化的课程体系为张广德日后独立从事导引养生功的相关理论和实验研究打下了坚实基础。

**1.2 张广德导引养生观的发展期** 正当张广德满怀激情、踌躇满志地投身武术事业时,“十年浩劫”不仅使其所热爱的武术事业被划入“封、资、修”的范畴而被迫中止,还因“富农”的家庭成分遭到了沉重冲击,其精神上背负沉重的枷锁,愤懑忧伤,身体每况愈下。1974年,张广德经多家医院诊断为肺癌,不久又患了血液

病、冠心病等多种疾病。由于张广德是药物性过敏体质,加之前期患有高血压、心脏病、肝炎等疾病,可以说是无药可医、生命岌岌可危,医院曾2次给他下“病危通知书”。

正所谓“疾风知劲草,岁寒见后凋”。在住院的2年8个月期间,张广德为了寻找“不药而医”的方法,便在病榻上苦读医书经典和现代医学理论,潜心研究病因病理,并结合在本科、研究生阶段学习的养生理论和武术知识等,通过亲身试验以及带医院病友练功的实践方法,不断总结经验与完善功法,于1976年春创编了第1套具有医疗针对性、辩证施治的“抗癆八式”(即现行的“益气养肺功”)<sup>[6]</sup>,这也基本确立了此后导引养生功“辨证施治,对症练功”的基本理念。此后,张广德经过坚持不懈的练功治疗,不仅治愈了自身诸多沉痾,实现了真正的“自我救赎”,还给人类健康事业抱来了一个“大金娃娃”即导引养生功。正如张广德所言:“其实最初只是为了自己的身体康复而编创了这些功法,没想到现在有这么多国内外朋友喜欢导引养生功。”<sup>[7]</sup>

1982年4月,张广德带着无限喜悦的心情重返阔别多年的教学工作岗位,自此便开始了终其一生的导引养生事业。他不仅在北京体育学院进行导引养生教学工作,还怀着助人为乐的目的积极向社会大众推广和普及导引养生功。1984年5月,张广德根据多年的自身体悟与实践经验,将其整理成“舒心平血功”“益气养肺功”“和胃健脾功”等7套具有简易性、科学性、有效性的养生功法,以此编著出版了第一部个人专著《导引养生功》,成为了众多病患者的“健康之友”。此后,为使社会大众能够更加直观、形象地学练导引养生功,以及了解其中的内在机理,张广德又先后出版了《导引养生功图解》和《导引养生功功理》,这3部著作实则是对同一内容的不同视角的阐释。张广德在创编功法的同时,还积极组织专家对练习前后(包括即刻和阶段效果)的相关指标进行测试,并将功法应用于临床观察实验效果,对新编功法的健身价值和防治疾病效果进行科学论证<sup>[8]</sup>,使功法

内容能够得到不断改进和完善。

**1.3 张广德导引养生观的成熟期** 从1986年导引养生功正式列入北京体育学院教学大纲,到2014年导引养生体系的建立,张广德主要进行了导引养生教学、导引养生学科、导引养生体系、导引养生推广等方面的工作。这种全面、系统的工作也助推张广德的导引养生观日臻完善与成熟。

**1.3.1 开展导引养生教学** 1986年,北京体育学院将导引养生功正式列入教学大纲,并在全校开设导引养生选修课,张广德负责导引养生功教学工作。但是,当时既没有统一教材,也没有教学场馆,更没有师资队伍,这给教学工作的开展带来了诸多困难。于是,张广德一边负责撰写我国第一部《导引养生功》函授教材,一边号召老师以及导引养生功国际友人捐款建设教学场馆(即现在北京体育大学的导引养生馆)。同时,张广德还秉承“欲明人者先自明”的育人理念,通过以身作则的身教和因材施教的善教,教授青年教师练习导引养生功,以此组建教师队伍。可以说,张广德为导引养生教学的顺利开展倾心倾力、无私奉献。从1992年开始,除了在全校开设选修课之外,还在武术系、体育教育系、生物科学系保健班开设必修课。20世纪90年代,导引养生功进入全国高等学校共同体课教材,成为多校联合共修的重要课程。可见,张广德的导引养生功从选修课,到研究生课,再到必修课,基本实现了相关学科的全覆盖。经过几十年的默默耕耘,如今的导引养生功已进入北京体育大学本科、硕士生以及博士生的课堂,并成为北京体育大学等高等体育院校的特色课程之一。

**1.3.2 建立导引养生学科** 为了培养专业的导引养生人才,北京体育学院于1989年开始招收导引养生学专业的硕士研究生,使导引养生学在高等院校的发展实现了从“零”到“一”的突破,这对日后导引养生能够以学科的形式存在于高等体育教育领域具有重要的历史和现实意义。自此之后,导引养生便开始迈入学科化发展轨迹,即在张广德等前辈的共同努力下,高等

体育院校的导引养生学科逐步得到完善,且在1992年获国家体育科学技术进步奖。此后,在我国体育养生领域享有盛誉的杨柏龙、胡晓飞等体育养生专家皆是张广德在建立导引养生学科过程中培养的得意弟子。为进一步加强体育养生学科的建设与发展,1998年,经北京体育大学批准,张广德参与创建了我国高等体育学府中的第一个体育养生教研室,以负责全校研究生、本科生、专科及外国留学生的教学、训练,以及体育养生学科的科学研等工作。导引养生学科的建立正是这样一步一个脚印坚实的走出来的。此外,1990年8月,经原国家教委批准,成立“中国高等教育学会导引养生功研究会”,随后确认为“导引养生学专业委员会”,亦充分体现了党和国家对养生事业的关怀与重视<sup>[9]</sup>,对推动和完善导引养生学科建设起到了积极作用。

**1.3.3 研创导引养生体系** 总体而言,张广德以易学哲理、脏腑经络和阴阳五行学说等为指导,以强身健体、防治慢性疾病为目的,研创了以“导引养生功”“养生太极”“养生运动处方”为主体内容的导引养生体系,并以此出版了总计130多部系列性专著。其中,1998年1—8月,张广德研创了“养生太极”体系,主要包括养生太极相关的掌、扇、剑、刀、锦、捶等,共计4卷13套功法。1988年2月—1993年4月,张广德在前3部导引养生相关著作的基础上汇集、修订、增补出版了《导引养生功全书》(共计8卷,约140万字),主要包括功法、功理、养生、教学、论理、答疑和荟萃,使得导引养生功在功法内容、理论内涵、养生体系等方面得到了进一步发展。此外,张广德还以系统性、科学性、实效性、艺术性、广泛适用性为宗旨,以易、医、功、艺、美、乐“六位一体”为指导,编创了强心、益肺、补脾、壮骨、平肝、滋肾、行滞、醒脑、颐养、修身等共计12卷55套功法,进一步丰富和完善了“导引养生功”体系。2010—2014年,张广德又针对不同的受众群体,以“5分钟养生运动处方”为主题,以防治“支气管哮喘”“冠心病”“中风”等常见病、多发病为目的,著书8卷37套功法,研创了“全民居

家健身养生”体系。至此,张广德研创的“导引养生功”“养生太极”“养生运动处方”三大体系共计 105 套功法基本成型,并以此形成了三者之间关系密切、互为补充的导引养生体系。

1.3.4 推广导引养生国际化 为了促进导引养生功的国际化发展,张广德曾多次受邀赴美国、日本、新加坡、法国、德国等 20 多个国家和地区传功讲学,宣传和弘扬独具中华民族特色的导引养生文化,为导引养生走出国门、推动导引养生国际化发展做出了重要贡献。导引养生功在国外好似雨后春笋般得到了极大的推广和普及,并在世界各国迅速扎根、发展与壮大,为促进中西方文化交流和国际友好往来做出了积极贡献。例如,1987 年,美国成立导引养生功研究总会;1988 年,新加坡成立导引保健协会;1997 年,日本成立导引养生功日本总部;1998 年,欧洲 12 个国家成立了欧洲导引养生功联合会;2004 年,法国开办第一所国际养生大学,如此等等。据不完全统计,全球 70 多个国家和地区约有 400 多万人经常练习导引养生功<sup>[7]56</sup>,也因此被联合国教科文组织高级独立调查员杜杜埃内称赞为“导引养生功是东西方文化交流的桥梁”。

## 2 张广德导引养生观的要点阐释

### 2.1 注重“辨证施治,对症练功”的基本理念

“辨证施治,对症练功”的基本理念,取自中医的“辨证论治”理念,是中医认识和治疗疾病的基本原则。张广德创编导引养生功的内在逻辑即是根据人体各系统发病的病因、病理,确定治病的原则,再分别通过功法的特点实现其治病原则,从张广德因身患肺癌而编创的第一套“抗癆八式”开始,便将“辨证施治,对症练功”的理念一以贯之地融摄在导引养生功的编创过程中,即导引养生功的显著特征即是针对不同病症选择不同的功法、动作和原则等,这亦是导引养生功之所以能取得显著效果的关键所在。具体而言,这种“辨证施治,对症练功”的理念既体现在肝胆疾病患者练习“疏肝利胆功”、心血管

系统疾病患者练习“舒心平血功”、呼吸系统疾病患者练习“益气养肺功”等功法的选取,也体现在“活肘畅心肺”“擦肋舒肝胆”“搓腰补肾元”等动作名称的命名和单式动作的应用,还体现在“阻者通之,瘀者导之;虚者补之,亢者平之;紧者松之,挛者舒之;凝者稀之,积者散之”等功法治病的原则,当然还体现在针对不同群体的不同病症所制定的诸如“冠心病养生运动处方”“感冒养生运动处方”“鼾症养生运动处方”等的 5 min 养生运动处方,如此等等。即张广德基于“辨证施治,对症练功”的基本理念,对导引养生功法进行了深入地理论建构和实践检验,为不同的群体即因病因人提供了具有针对性和实效性的功法,这其实已然体现了运动处方的基本特征。当然,这种“辨证施治,对症练功”的基本理念并非仅仅是练习某一套功法,亦需遵循“君臣佐使”“主次分明”的基本原则,即以对症的功法为主,并配以其他相关的功法。例如,针对呼吸系统疾病患者,应以练习“益气养肺功”为主,并辅以“和胃健脾功”“49 式经络动功”分别交替练习,有助于提高疗效。此外,“辨证施治,对症练功”的基本理念在张广德研创导引养生的 3 大体系过程中亦经历了从一功对应一症的模糊性向一功对应一病的具体性的发展历程。

### 2.2 强调“逢动必旋,逢作必绕”的动作特征

“逢动必旋,逢作必绕”作为导引养生功的动作特征,是张广德在确立病因、病理后,为实现其治病原则总结、提炼出的规律性特征,亦是导引养生功区别于其他功法的显著特征之一。其中,“逢动必旋,逢作必绕”主要是指导引养生功的动作在保证规范性的前提下,从起始、到过程中、再到结束,始终将旋转、缠绕性质的动作贯穿其中,正所谓:“动从旋中始,作自绕中停”,即导引养生功中的动与旋、作与绕是一种彼此衔接、联系紧密的内在关系<sup>[10]</sup>。这种以旋转、缠绕为主要形式的动作特征涵盖了人体的四肢、躯干、头颈等部位,既包括肩、肘、腕、掌指、指间等上肢关节,也包括髋、膝、踝、跖趾等下肢关节,还包括胸、腹、背、腰等躯干部位,以及头、颈部位。如 49 式经络动功中的“掌推华山”“金龙盘

柱”对肩、肘、腕、指的内旋、外旋与缠绕,育真补元功中的“金狮跃阙”“风扫残云”对髌、膝、踝、趾的内旋与外旋,引体令柔13式中的“托天旋转”“吊尾旋转”对胸、腰、背的左右旋转,明目还视功中的“举目扬眉”“俯眊寻微”对头颈的旋转等动作,以及就整体而言强调旋臂的舒心平血功、注重盘腿旋踝的育真补元功、着重转体的舒筋壮骨功、尤重转颈的益气养肺功等功法。可见,导引养生功即是通过对上肢的旋、转、缠、绕,下肢的盘、旋、摆、扣,躯干的拧、转、躬、叠,以及头颈的旋、转、缠、绕,以此彰显其内蕴的“逢动必旋,逢作必绕”动作特征。同时,这种旋转与缠绕并不局限于大关节,而是一以贯之地贯穿于掌指、指间、跖趾等小关节,使其成为导引养生功的重要标识。而张广德之所以主张“逢动必旋,逢作必绕”的原因在于,相较单一形式的伸展、牵拉类动作,在其基础上加之旋转缠绕可以产生较大的力矩,能够对相关经脉产生有效刺激,有助于消除经络阻隔段,促进气血畅行,达到行滞化淤,实现“通则不痛”与“五脏六腑得安”的目的,正如在日常生活中旋拧毛巾要比单纯挤压毛巾更易使水流出的道理一样。当然,不同部位的旋转缠绕其内在机理亦有所不同。

### 2.3 主张“动其梢节,行于指趾”的内在要旨

“动其梢节,行于指趾”作为导引养生功的内在要旨,是张广德基于“八虚”“原穴”“经络起止点”3方面医理总结、提炼的重要理念。其中,“动其梢节”是指有规律地活动肘、膝以下部位之各关节,主要包括肘与膝关节,腕与踝关节;“行于指趾”则是指有节奏地活动手指和脚趾端<sup>[9]53</sup>。而导引养生功之所以主张“动其梢节,行于指趾”,主要是由于肘与膝关节处是“八虚”之所在,腕与踝关节附近分别是十二经脉之原穴输布的位置,指与趾端则分别是十二经脉的起点或止点,且这些部位皆是气血羸弱、易阻隔的部位,故导引养生功注重通过针对性动作加强对肘、膝、腕、踝、指、趾等梢节、末端的活动,下文分别进行详细阐述。

1)肘、膝关节与“八虚”。“八虚”是指五脏藏

邪所在之处,分布在人体的8个关节,即两肘、腋、髀、膈,所谓“心肺有邪,其气留于两肘”“肾有邪,其气留于两膈”等。因此,导引养生功即是通过舒心平血功中的“黄莺叠膀”“捶臂叩腿”、疏筋壮骨功中的“凤凰旋窝”、引体令柔十三式中的“躬身吊尾”等动作加强对肘、膝关节的折叠、挤压、牵拉等,以此疏泄八虚之邪气,达到扶正祛邪的目的。2)腕、踝关节与“原穴”。“原穴”是人体生命的本源,是脏腑的原气经过和留止的部位,十二经脉在腕、踝关节附近各有一个原穴,合为十二原穴。根据“五脏有疾,当取之十二原”的医理,导引养生功尤其注重对腕、踝关节的刺激。如坐势聪耳功中的“招锁太溪”、益气养肺功中的“回头望月”、舒心平血功中的组掌、成勾、叠腕、抖手、旋踝、提踵等即是通过加强对腕、踝关节处原穴的点扣、滚压、折叠、旋拧等,以此刺激原穴,疏通经络。3)指、趾端与“经络起止点”。导引养生功注重指、趾端运动是因为这既是十二经脉的起点或止点,以及不同经络间的连接点,如手太阴肺经的止点为拇指桡侧尖端的少商穴、手阳明大肠经的起点为食指桡侧端的商阳穴、且少商和商阳是肺经和大肠经的连接点;同时这也是人体经脉“井、荣、输、经、合”之“井穴”所在位,即指、趾端是各经脉中气血相对较弱、易于阻塞,导致疾病发生的薄弱环节。因此,和胃健脾功各势中的“脚趾抓翘”、四十九式经络动功中的“商商相接”、养生太极掌中的“卷指弹甲”等动作即是通过加强对指、趾端的抓翘、滚压、卷弹等,刺激相关经脉的起点或止点以及“井穴”,以此畅通经脉内气血运行。

### 2.4 提倡“养练结合,尤重养性”的养生理念

“养练结合,尤重养性”是张广德基于“养性为养生之本”所提出的养生理念,正所谓:“长寿原有术,养性是根本。”其中,“练养结合”是指导引养生功将导引与养生、肢体锻炼与精神修养紧密地结合起来,使二者融为一体;“尤重养性”则是指除了强调运用诸多独具导引养生特色的动作方法之外,其更加注重人们的精神修养,其中的“养性”主要包括涵养人的思想品行、道德修

养、为人处世等<sup>[11][48]</sup>。这种“养练结合,尤其养性”的养生理念不仅体现在习练导引养生功前、中、后练功口诀的引导、宁神意守的运用,以及每套功法注意事项中的练习要点等,更是潜移默化地融于习练者的日常生活中,并体现在诸如以“忌情志波动,要精神乐观”为主要内容的“四忌八要”的养生原则,以“养性、畅怀、制怒……”为主要内容的“养生十五要”,以“助人为乐”为核心要义的“四乐八互”,以及“八戒律”“十要诀”等的道德规范。这些皆是“养练结合,尤其养性”养生理念在导引养生功中的生动诠释和具体应用。其中,张广德更是直接将涵养道德视为养性的首要位置,即欲养性,首重修德,修德是根本,这亦是传统体育养生文化乃至整个中国传统文化中的共性之所在。如导引养生功在道德规范上明确规定了“四乐”即助人为乐、苦中求乐、知足常乐、自寻其乐与“八互”即道德互敬、思想互促、功法互学、功理互补等,并将其视为习练者的行为准则,以此来提高人们的道德修养。可见,张广德提倡的“养练结合,尤重养性”的养生理念并非仅是一种流于肢体练习的养生功法,而是将独具特色的导引之法与养生之旨紧密地结合起来,并将“养性”这一核心理念一以贯之地融摄在导引养生功的教学、练习以及日常生活中,为修身养性提供了重要的理论参考和切实可行的实践方法。

### 3 新时代张广德导引养生观的价值审视

**3.1 有助于推进民族传统体育运动处方的深入开展** 2014年10月,国务院印发《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》,指出“加强体育运动指导,推广运动处方,发挥体育锻炼在疾病防治以及健康促进等方面的积极作用”<sup>[12]</sup>。2016年10月,中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》,指出“建立完善针对不同人群、不同环境、不同身体状况的运动处方库,推动形成体医结合的疾病管理与健康服务模式”<sup>[13]</sup>。2022年5月,国务院办公厅印发《“十四五”国民健康规划》,指出“针对特殊人群

开展体育健身指导,加强非医疗健康干预,建立完善运动处方库,推进处方应用”<sup>[14]</sup>。可见,“运动处方”作为一种以个体化、针对性、系统性为基本特征的运动指导方案,已成为我国健康促进、慢性非传染性疾病防治与功能康复的重要手段。

张广德注重“辨证施治,对症练功”的基本理念,即以中医学中的经络学说、阴阳五行学说和气血理论为指导,结合现代医学理论,以强身健体、防治慢性疾病为目的,研创了以“导引养生功”“养生太极”“养生运动处方”为主体内容的导引养生体系。除了在创编功法的思路、机理、特点、原则等方面诠释“运动处方”的内在要义外,其中的“养生运动处方”体系更是以防治社会大众的常见病、多发病为主题,针对中老年、办公族、农民工、伤残人士等不同群体,从方义解诂、功前准备、动作指南、练习次数、注意事项和主要作用6个方面详细地阐述了养生运动处方的内在逻辑与具体内容,可以说是民族传统体育运动处方的先行者与典型代表。可见,在新时代积极倡导运动处方推广与应用的背景下,张广德秉承的“辨证施治,对症练功”理念以及据此所建立的个性化、针对性养生运动处方不仅集中体现了“加强体育运动指导,推广运动处方”“建立完善针对不同人群、不同环境、不同身体状况的运动处方库”等重要理念,更能够为当下民族传统体育运动处方的深入开展提供重要经验。因为当下武术、健身气功等民族传统体育运动处方的研制,仍处于组合功法的练习次数、时长等初级阶段,即未能以社会大众的多元化需求为导向,亦缺乏运动处方的个性化与针对性定制,更不必说运动处方库的系统化建构,从而导致其运动处方的受众群体不明确、运动方案的针对性不足、预期效果模糊等问题较为突显,这也是民族传统体育项目面临发展窘境的重要原因。因此,张广德所秉承的“辨证施治,对症练功”这种针对性、个性化的导引养生理念对当下民族传统体育运动处方的研制与深入开展,尤其是在受众需求、内容设计、方法运用、注意事项、体系建构等方面具有重要借鉴意义。

### 3.2 有助于丰富运动促进健康的方法体系

2016年10月,中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》,指出“广泛开展全民健身运动,扶持推广太极拳、健身气功等民族民间传统运动项目,发挥全民科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用”<sup>[13]</sup>。此后印发的《关于促进中医药传承创新发展的意见》指出“大力普及中医养生保健知识和太极拳、健身气功(如八段锦)等养生保健方法,推广体现中医治未病理念的健康工作和生活方式”<sup>[15]</sup>。可见,独具中华优秀传统文化底蕴的传统养生方法越来越成为运动促进健康体系的重要组构。

近年来,随着国家一系列相关政策的颁布以及社会大众主动健康意识和需求的不断提高,运动促进健康的理念逐渐被大众所接受。尤其是在全球突发的新冠肺炎疫情以及对相关慢性病的防治过程中,以八段锦、太极拳、导引养生功为代表的中国传统体育养生为大众适宜地提供了独具民族和文化特色的养生方法,在促进身心健康、增强免疫力等方面发挥了重要作用。作为中国传统体育养生的重要组成部分,张广德创编的导引养生体系除了具有柔和缓慢的动作特征、老少皆宜的群体特征、不受场地限制等一般性特征之外,更重要的是一以贯之地将“辨证施治,对症练功”的基本理念融摄其中,尤其注重通过“逢动必旋,逢作必绕”的动作特征、“动其梢节,行于指趾”的内在要旨、“细匀深长,舒缓绵柔”的呼吸吐纳以及“似守非守,绵绵若存”的心理调节相结合的导引养生方法,旨在达到防治疾病、促进身心健康的目的。例如,相比注重大关节活动特征的现代体育运动,抑或强调整体性柔和缓慢的其他传统体育养生而言,导引养生功尤其主张“动其梢节,行于指趾”的内在要旨,即注重对肘、膝关节的折叠、挤压、牵拉;对腕、踝关节处原穴的点扣、折叠、旋拧;以及对指、趾端的抓翘、滚压、卷弹等,这对于改善末梢微循环、畅通气血等具有重要作用。而这些独具特色的导引养生方法与理念既是导引养生功区别于现代体育运动以及其他传统体

育养生的显著特征,亦是其能够取得显著效果的关键所在。因此,在新时代倡导运动促进健康与扶持推广民族传统运动项目的背景下,积极推广这种“不药而医”的导引养生方法和理念,充分发挥其在健康促进、慢性病预防和功能康复等方面的积极作用,对于丰富运动促进健康的方法体系具有重要现实意义。

### 3.3 有助于继承和弘扬传统体育养生文化

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央高度重视中华优秀传统文化的继承与弘扬工作。习近平总书记指出“中华优秀传统文化是我们最深厚的文化软实力,也是中国特色社会主义植根的文化沃土,要大力弘扬中华优秀传统文化”<sup>[16]</sup>,要“坚定文化自信,建设社会主义文化强国”<sup>[17]</sup>,以此担当起实现中华民族伟大复兴的历史使命。

传统体育养生文化作为中华优秀传统文化的重要组成部分,继承了中国传统哲学以及儒家、道家、佛家、中医等的思想和文化精华,在长期的养生实践过程中逐渐积累并形成了独具特色的养生文化内涵。张广德的导引养生观则是其中的典型代表,蕴含着丰富的传统体育养生文化,既包括“以静养神,静则少费”“以动养形,动勿过及”以及“形神共养,着重养神”的形神养生观,也包括“调补先天,固肾壮腰”“补益后天,和胃健脾”的脏腑养生观,也包括“未病先防,防重于治”的预防养生观,以及“身心合一”“天人合一”“人社合一”的整体养生观<sup>[11]</sup><sup>3</sup>,这些皆是导引养生功所内蕴的传统体育养生文化。可见,导引养生功是一种自觉、主动地将传统体育养生文化融摄其中,并通过导引养生功独具特色的“逢动必旋,逢作必绕”“动其梢节,行于指趾”“循经取动,以指带针”等动作特征将其内蕴的导引养生文化表达出来,从而展现为一种以动作蕴含、阐释其内在养生文化的基本逻辑。而导引养生功之所以受到广大群众和世界各国人民的欢迎,除了具有简单易学、效果显著等基本特征,更重要的是因为其蕴含中华民族源远流长的养生文化和修身之道。因此,在新时代弘扬中华优秀传统文化的背景下,应积极倡导



这种以“辨证施治,对症练功”为核心要义,以精神养生观、脏腑养生观、预防养生观、整体养生观为文化特质的导引养生功。这不仅为继承和弘扬传统体育养生文化提供了鲜活载体,也有助于人们通过这种身心同练、练养结合的方式直观、形象和完整地感悟和体认其中内蕴的传统体育养生文化,从而促进中华优秀传统文化继承和弘扬,为新时代文化强国建设提供“养生的智慧”。

### 3.4 有助于促进中西方文化的交流互鉴

2017年1月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》,指出“推动中外文化交流互鉴。加强对外文化交流合作……支持中华武术等中华优秀传统文化代表性项目走出去”<sup>[18]</sup>。习近平亦在多个重要场合提出要推进中外文明交流互鉴,加强世界上不同国家、不同民族、不同文化的交流互鉴,夯实共建人类命运共同体的的人文基础<sup>[19]</sup>。可见,推进文化交流互鉴在新时代中国特色社会主义发展进程中具有非凡的时代价值。

据不完全统计,全球范围内70多个国家和地区约有400多万人经常练习导引养生功,即独具东方养生文化特色的导引养生功在促进中西方文化交流和国际友好往来方面做出了积极贡献,也因此被联合国教科文组织称赞为“东西方文化交流的桥梁”。来自英国龙飞太极拳协会主席 Richard 说道:“我喜欢导引养生功最重要的原因是因为它与中医、中国传统哲学结合的很紧密,有深邃的文化内涵,我很喜欢中国的文化,中国的文化太广博了。我爱中国!”比利时的 Clementine 说:“每当练习导引养生功时,我低落的情绪有了改善,这帮助我度过了最煎熬的一段时光。还有,我爱中国文化。”如果说前两者是基于个体视角对导引养生功促进文化交流的考察,那么古巴的 Lirongfu 则是自1995年以来通过开办导引养生学院,为促进中国和古巴两国人民的文化交流与增进友谊做出了积极贡献。可见,导引养生功不仅能提高身心健康水平,还能以一种相对柔性的方式超越国家、民族、文化、肤色、语言等差异,促进不同文化的交

流互鉴以及世界各国人民的友好往来。尤其是导引养生功所蕴含的“身心合一”“人社合一”“天人合一”等整体养生观思想与中华优秀传统文化的和谐理念一脉相承,这正是“以文明交流超越文明隔阂、文明互鉴超越文明冲突、文明共存超越文明优越”<sup>[20]</sup>,使不同文明之美均能得到彰显的具体体现。加之导引养生功作为一种以身为度的修炼方式,能够促使受众通过自我体认的实践方式增强其对内蕴文化形象、直观、整体性的感悟与认知,即是一种他者视角的不断履践、亲证与自得,这或许要比单纯说教式的文化宣传和传播更具吸引力与渗透力,体现了在文化交流互鉴过程中以受众为服务对象的主体性逻辑。当然,在此过程中还应坚持以中华优秀传统文化为底蕴的传播内容,以服务社会大众为中心的传播理念,以新媒体技术为支撑的传播媒介,以及以多元化体育文化活动为主体的传播形式等,充分发挥其在促进中西方文化交流互鉴中的积极作用。

## 4 结束语

作为我国著名导引养生家,张广德导引养生观的形成有清晰的历史脉络,即其主要形成于创编、发展与完善以“导引养生功”“养生太极”和“养生运动处方”为主体内容的导引养生体系过程中。并在此过程中形成了一系列独具特色的导引养生观念。其中,“辨证施治,对症练功”的基本理念既是导引养生功区别于其他功法的重要特征,亦是其取得显著效果的关键之所在。在倡导健康中国和弘扬中华优秀传统文化的新时代,张广德导引养生观在健康促进、文化传承与文化互鉴等方面仍具有重要现实意义。当然,本研究主要阐释了张广德导引养生观的核心要点,而对于不同导引养生体系中各具特色的导引养生观念,以及相应的推进策略等仍需进一步深入研究,以此充分挖掘和深入认识张广德导引养生观,为推动我国体育养生事业的发展提供借鉴与参考。

## 作者贡献声明:

韩晓明:确定研究选题,收集材料,撰写并修改论文;乔凤杰:把握研究方向,指导论文修改。

## 参考文献:

- [1] 昌沧.中华武术的一个新发展:记张广德教授及其导引养生功[J].中华武术,1995(11):6-8.
- [2] 闫佳,小莫.张广德导引养生奇迹[J].中国保健营养,2008,159(2):52-53.
- [3] 原凌云.张广德实践“三个合一”核心养生思想的研究[D].北京:北京体育大学,2016.
- [4] 王友唐.忆张广德老师二三事[J].中华武术,2022(6):16-18.
- [5] 张文广.我的武术生涯[M].北京:北京体育大学出版社,2002:157-158.
- [6] 王仲兴,白德光,李耀明.怎样练好科学的导引养生功[M].太原:山西科学技术出版社,1992:5.
- [7] 肖丹玲,岩峰.广铸德业 导引人生[M].北京:高等教育出版社,2010.
- [8] 张广德.导引养生功标准教程 基础篇[M].北京:北京体育大学出版社,2001:82.
- [9] 张广德.导引养生学 功理卷[M].北京:北京体育学院出版社,1993.
- [10] 黄银.张广德成才内外因研究[D].北京:北京体育大学,2016.
- [11] 张广德.张广德导引养生系列丛书·养生文化篇[M].北京:北京体育大学出版社,2014.
- [12] 国务院.国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见[EB/OL].(2014-10-02)[2022-06-20].[http://www.gov.cn/zhengce/content/2014-10/20/content\\_9152.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2014-10/20/content_9152.htm).
- [13] 中共中央国务院.“健康中国2030”规划纲要[EB/OL].(2016-10-25)[2022-06-20].[http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content\\_5124174.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm).
- [14] 国务院办公厅.国务院办公厅关于印发“十四五”国民健康规划的通知[EB/OL].(2022-05-20)[2022-06-20].[http://www.gov.cn/zhengce/content/2022-05/20/content\\_5691424.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2022-05/20/content_5691424.htm).
- [15] 中共中央 国务院.关于促进中医药传承创新发展的意见[EB/OL].(2016-10-25)[2022-06-20].[http://www.gov.cn/xinwen/2019-10/26/content\\_5445336.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2019-10/26/content_5445336.htm).
- [16] 中国共产党新闻网.大力弘扬中华优秀传统文化[EB/OL].(2018-03-20)[2022-06-20].<http://theory.people.com.cn/n1/2018/0320/c40531-29877608.html>.
- [17] 中共中央宣传部.习近平新时代中国特色社会主义思想学习论丛(第三辑)[M].北京:人民出版社,2020:109.
- [18] 中共中央办公厅 国务院办公厅.关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见[N].人民日报,2017-01-26(06).
- [19] 习近平.习近平谈治国理政(第三卷)[M].北京:外文出版社,2020:468.
- [20] 《党的二十大报告辅导读本》编写组.党的二十大报告辅导读本[M].北京:人民出版社,2022:56-57.

(责任编辑:安力戈;责任校对:李晓佳)

### 2023年第12期体育科学研究方法暑期研修班简介

由中国体育科学学会运动心理学分会、中国心理学会体育运动心理专业委员会、中国体育科学学会学术工作委员会及北京体育大学心理学院、国家体育总局运动应激适应重点实验室联合承办的2023年第12期体育科学研究方法系列暑期研修班,拟于2023年8月22—25日在北京体育大学举行,主题为“体育科学研究方法的课程建设”。具体通知将在中国体育科学学会网站发布,敬请全国体育院校体育科学研究方法课程教师予以特别关注。