



首页

行业动态

社会责任

百年老号

品牌形象

学术研究

会员专区

关于我们

## 百年老号

The century-old

» 典籍

» 名人

» 药具

» 药店

» 药厂

» 药市

» 药材

» 药品

» 医院



当前位置:

» 首页

» 百年老号

» 《导引图》

### 《导引图》

典籍、名人、药具、药店数据来源：数源汇通藏品阁



导引图 清 敬慎山房主人 编绘 清抄彩绘本

《导引图》是署名为敬慎山房主人编绘的，成书于光绪初年，为中医养生专著。

导引，即“导气令和，引体令柔”（清郭庆藩《庄子集释》）。《庄子·刻意》又称“导引”为：“吹呬呼吸，吐故纳新，熊经鸟申。为寿而已矣。”《素问·奇病论》把导引用于治疗胁闷气逆、喘促息难的息积病。导引通过有节奏的呼吸、自我按摩和身体各部位活动以强健体能，治疗疾病，进而养生延寿。吹呬呼吸原是导引动作之一，后经练习者将其发展成为一种独立的功法，称为“行气”。在《灵枢·官能》篇就把导引与行气并列相称。在先秦时代，行气甚为普及，有出土文物《行气玉佩铭》，为公元前380年左右刻在玉器上的，用45个字就概括了练习的要领和作用。晋代道士许逊著《净明宗教录》，书中论道：“气功著成，筋骨和柔，百关通畅”，此时行气已被称为气功。东汉华佗把导引的动作模拟动物活动，演成五禽戏。五禽即虎、鹿、熊、猿、鸟。在导引分化发展的同时，原生态的导引仍沿着初始的格调发展。晋葛洪在《抱朴子》一书中指出导引术的要点是“屈伸之法”，导引的机理是“宣动营卫”。1974年，长沙马王堆汉墓出土的《导引图》，绘有44个人物的导引动作，是彩色帛画，每图除标题外，别无其他文字说明。历代以来，循此脉络导引功法不断丰富，有很多专著流传，宋代陈抟有《二十四式坐功导引治病图》，明代有署名道遥子撰的《导引诀》、胡文煊校的《养生导引法》等。



导引图 清 敬慎山房主人 编绘 清抄彩绘本

导引的各种姿势非图解难以明之，故历代导引著作多以图示。敬慎山房主人编绘的这部《导引图》在清代多种导引专著中具有代表性。全书在图和文字的主从关系上，是以图为主，其旁以文字作讲解。绘图者按照明朝人的梳妆打扮，配合练功的卧榻坐椅，依样明式家具。图线清晰，摹写精细，人物动作逼真，神而不呆。配以简捷的文字，读图自明。

全书图示24幅，功法24种，依序为：子日子时种子功，水火交济补元气功，祛湿消肿功，散气消食功，固元精功，止遗精功，散风寒退热功，养血防痹功，补元神功，止劳嗽功，疏气解郁功，荣气防衰功，默运养心功，运经祛病功，治腰痛岔气功，治头晕目眩功，止腹痛功，培养正气功，健脾补肾功，养真还童功，理血祛瘀功，补神气力功，融会正气功，气血充实功。功法的养治覆盖面较广，练习方法简单，实用性强，绘图精美绝伦。

该书为彩绘本，经折装，系孤本，今藏中国中医科学院图书馆。