

本文引用: 晁胜杰, 陈倩, 周倩, 王震. 马王堆帛书《导引图》出土 50 年研究概述[J]. 湖南中医药大学学报, 2025, 45(3): 496-506.

## 马王堆帛书《导引图》出土 50 年研究概述

晁胜杰<sup>1</sup>, 陈倩<sup>2</sup>, 周倩<sup>3\*</sup>, 王震<sup>4</sup>

1. 丽水学院, 浙江 丽水 323000; 2. 长沙马王堆文化艺术研究院, 湖南 长沙 410000;  
3. 天津中医药大学, 天津 301617; 4. 上海体育大学, 上海 200438

**[摘要]** 马王堆帛书《导引图》作为现存最早的导引图谱文献, 其 50 年的研究历程折射了中医导引研究的现代化进程。本研究通过文献研究法系统梳理 1973—2024 年间文献, 发现《导引图》研究应用情况大概可以分成两个阶段: 第一阶段(1973—1999)“《导引图》初问世”, 聚焦文献校勘与养生机制阐释, 确立学科基础; 第二阶段(2000 年至今)“《导引图》再繁华”, 呈现跨学科特征, 形成以文献研究、功法创编、文化艺术、文旅传播等方面为主体的综合体系。随着“健身气功·马王堆导引术”国家养生功法的创编和推广, 《导引图》的养生技术和智慧广泛传播于中国乃至世界各地, 《导引图》进入“健身气功·马王堆导引术”时代。

**[关键词]** 马王堆; 导引图; 50 年; 研究概述

**[中图分类号]**R247.4

**[文献标志码]**A

**[文章编号]**doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2025.03.016

## A 50-year research overview of the Mawangdui silk manuscript *Drawings of Daoyin*

CHAO Shengjie<sup>1</sup>, CHEN Qian<sup>2</sup>, ZHOU Qian<sup>3\*</sup>, WANG Zhen<sup>4</sup>

1. Lishui University, Lishui, Zhejiang 323000, China; 2. Changsha Mawangdui Culture and Art Research Institute, Changsha, Hunan 410000, China; 3. Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin 301617, China;  
4. Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China

**[Abstract]** As the earliest existing daoyin graphic literature, the Mawangdui Silk Manuscript *Drawings of Daoyin* reflects the modernization process of Chinese medicine daoyin research over its 50-year research history. This study systematically reviews the literature from 1973 to 2024 using the literature research method and finds that the research and application of *Drawings of Daoyin* can be roughly divided into two stages. The first stage (1973—1999), "The Initial Emergence of *Drawings of Daoyin*", focuses on textual collation and the interpretation of health preservation mechanisms, establishing the disciplinary foundation; the second stage (2000 - present), "The Rejuvenation of *Drawings of Daoyin*", is characterized by interdisciplinary features, forming a comprehensive system mainly composed of literature research, exercise creation, culture and art, and cultural tourism dissemination. With the creation and promotion of the national health-preserving exercise "Health Qigong·Mawangdui Daoyin", the health-preserving techniques and wisdom of *Drawings of Daoyin* have been widely disseminated in China and around the world, ushering *Drawings of Daoyin* into the era of "Health Qigong·Mawangdui".

**[Keywords]** Mawangdui; *Drawings of Daoyin*; 50 years; research overview

**[收稿日期]**2024-12-05

**[基金项目]**国家体育总局健身气功管理中心 2024 年度科技攻关项目(QG2024002); 国家体育总局武术研究院 2024 年度院管理课题(WSH2024B0015); 上海市科学技术委员会项目(20DZ2300900)。

**[通信作者]**\* 周倩, 女, 硕士, 副教授, E-mail: 9164695@qq.com。

埋藏地底两千多年的练功图谱——马王堆帛书《导引图》，重见天日之后，引起了学术界和社会大众的关注，根据这幅图编创的“健身气功·马王堆导引术”还受到全世界很多国家和地区的人喜爱。《导引图》到底隐含了怎样的魅力？在马王堆汉墓考古发掘50周年之际，对半个世纪以来有关《导引图》的学术研究进行梳理，不仅看到了学术界研究《导引图》的足迹，发现其学术研究与实践应用交相呼应的特点，以及跨学科整合研究不足的现状。希望本研究能为《导引图》研究提供积极参考，为进一步彰显其时代价值做出贡献。

## 1 马王堆帛书《导引图》概况

1973年末，湖南省长沙市马王堆三号汉墓发掘出土一幅长约133 cm、宽约50 cm的长帛，该帛画与《却谷食气篇》《阴阳十一脉灸经》（乙本）同列长帛，自右至左依次排列<sup>[1]</sup>。帛画以彩色工笔绘制，分4层排列，现存44个导引术式图像，每层11幅，人物图像高9~12 cm，多数为徒手动作，少数持杖、盘等器械。帛画出土时无题名及序跋，考古学者根据墓葬时间和图像内容，结合《庄子·刻意》“熊经鸟伸”导引术记载，定名为《导引图》，世称“马王堆《导引图》”。《导引图》随墓主下葬的时间为公元前168年，其绘制时间应更早一些，主流学者推断为秦代或汉初，部分学者认为包含战国元素<sup>[2]</sup>。《导引图》导引术式和题记内容显示，其技术体系与《吕氏春秋·季春纪》所载“筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”一脉相承，属先秦导引术的图文实证。值得注意的是，从马王堆三号墓中把绘制在珍贵帛书上的《导引图》用作随葬品来看，墓主应非常喜欢且能习练这些导引术，这类养生功法也应是当时湘楚贵族社会比较流行的一种健身方式。

## 2 《导引图》初问世

从1973年出土到1999年，《导引图》研究“初问世”，研究成果大致分两类：文献研究和养生研究。

《导引图》出土后的前十几年，文献研究是主流，包括文物（帛书残片）清理与修复、图文释文注释，这一阶段成果为《导引图》研究奠定了基础。随着研究的深入，《导引图》本身所承载的养生思想、实践、文化等方面的价值逐渐成为主要研究方向。

### 2.1 文献研究

这一时期成果主要来自《导引图》考古发掘研究团队和相关学者，内容涉及考古、历史、文字、中医、美术等多学科领域。

#### 2.1.1 湖南省博物馆中医研究院《马王堆三号汉墓帛画导引图的初步研究》（以下简称《初步研究》）

此篇是考古团队对《导引图》修复后的第一个研究成果，可谓《导引图》研究的奠基之作。该研究解释了确定其名称为“导引图”的原因，详述了《导引图》的具体情况。同时介绍了修复的真实状况：“由于帛画残破断裂比较严重，虽经初步复原，全图前后、上下已很难回复原来的顺序。但每一个图像的运动姿势尚基本保存，仅有少数图像残破难辨，并有约半数的标题文字无法识别。《初步研究》认为《导引图》是“我国古代医学科学资料的一个新发现，它进一步填补了我国医学史和体育史在秦汉时期有关导引疗法的一段重要空白”；同时提出保健、医疗、神仙和方士等不同类别的导引术事实上具有共同的传承关系。文章对《导引图》中的较为清晰的28幅进行了初步考释，另外16幅图由于漫漶断裂比较严重，不易拼接，暂未考释，仅对其中可以辨认的题字进行了一些说明。文章根据《导引图》中的图像和题名，将其内容分为3类。（1）“题有病名的导引图”，从中医角度考释了《导引图》题名中出现的“烦”“聋”“膝痛”等9个病名；（2）“题有动物形象的导引图”，包括“熊经”“信（伸）”等9个动作，认为这类导引动作具有普遍的强身保健目的，而不仅限于某些个别的病症；（3）“其他名称标题的导引图”，包括“以杖通阴阳”“仰呼”“坐引八维”3个动作；文中还附有28幅图的线条勾模图（见图1），并对其进行了排序<sup>[3]</sup>。

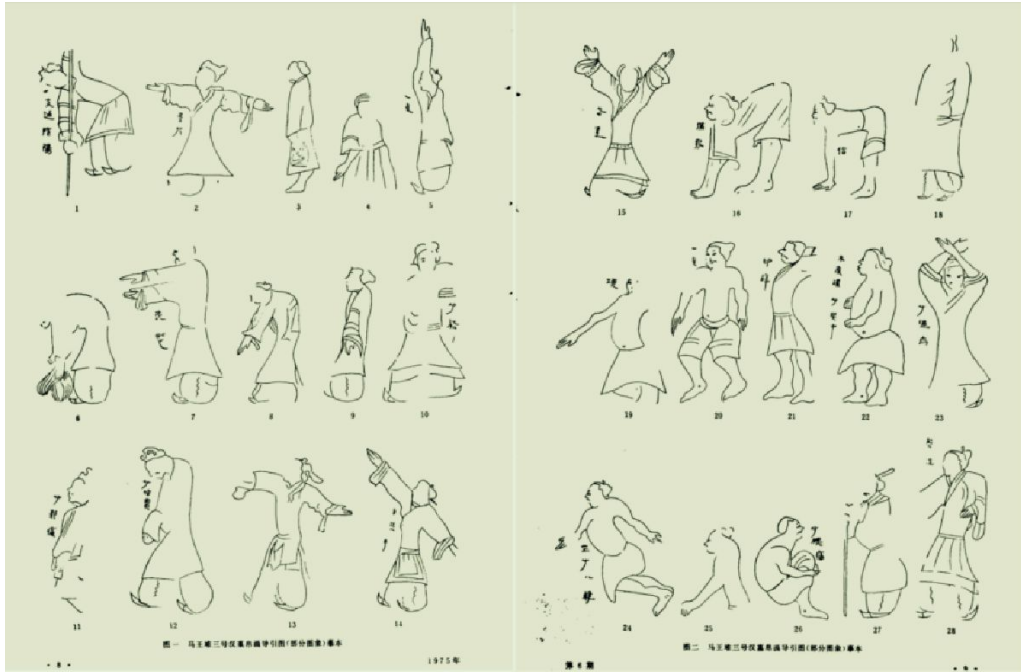


图 1 《导引图》28 幅线图及排序

Fig.1 28 line drawings in order of Drawings of Daoyin

2.1.2 马王堆汉墓帛书整理小组《导引图论文集》

此成果是继《初步研究》之后第二个具有里程碑意义的成果,为全面展开《导引图》研究奠定了基础。《导引图论文集》收录了马王堆汉墓帛书整理小组的“前言”、马王堆出土《导引图》题记释文(见图 2)、唐兰先生的《试论马王堆三号墓出土导引图》和湖南省博物馆等《初步研究(修订稿)》,附高清影印残缺图(见图 3)、墨线复原图(见图 4)、复原图(见图 5)各一幅。

“前言”介绍了拼接复原《导引图》的 5 条原则。

- (1) 主要根据原帛画本身的浸水痕迹及折叠关系进行大体定位。
- (2) 根据折叠的断裂线痕确定位置。
- (3) 根据原图形的反印痕核对位置,如图 1、图 13 等。
- (4) 根据帛本身的上下边缘界线、纹理、经纬密度及其排列、色泽深浅等关系,以及图形本身的部位线条、服装颜色、文字接连等关系接复。
- (5) 对于个别图形,如图 22,残缺太多,参照现存古代其他导引图中近似的图形予以复原。经过反复考察、核对、拼复,最后在故宫博物院修复装裱而成《导引图》。

“题记释文”,以表格的形式,依据导引图的排序

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	第一行
(缺)	(缺)	(缺)	(缺)	(缺)	(缺)	(缺)	(缺)	(缺)	(缺)	(缺)	
22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	第二行
引	引	引	引	引	引	引	引	引	引	引	
33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	第三行
(缺)	(缺)	(缺)	(缺)	(缺)	(缺)	(缺)	(缺)	(缺)	(缺)	(缺)	
41	40	39	38	37	36	35	34				第四行
引	引	引	引	引	引	引	引				

图 2 《导引图》论文集》题记释文

Fig.2 Annotations and explanations of "Paper Collections of Drawings of Daoyin"

逐一注释题记文字。题记释文由图片排序、临摹原题记文字、楷体书写题记 3 个部分组成。根据题记的完整情况分为 4 种:(1)题记完整、文字可释读,共 23



图3 《〈导引图〉论文集》残缺图

Fig.3 Fragmented image of "Paper Collections of Drawings of Daoyin"

个;(2)题记不完整,只能释读其中部分文字,共2个;(3)题记文字都模糊不可释读,共6个;(4)完全

没有题记,用“(缺题)”表示,共13个。

《试论马王堆三号墓出土导引图》一文,首先明确了《导引图》的形制:“上下4列,有残缺,现存44图,30幅图有题记,其中之一是‘熊经’,跟《庄子》合,证明这是导引图。”作者提出导引是“我国医学的一科”“养生法的一种”,并梳理历代导引图的源流,最终考释了28处题记,确定《导引图》编号顺序为“自上而下,从左到右”。

《初步研究(修订稿)》在“图像的说明”一节中,增加“复原后的《导引图》是一幅用朱、褐、蓝、黑色单线平涂的群像运动图,分为上下4排,每排11人,共



图4 《〈导引图〉论文集》墨线复原图

Fig.4 Ink-line reconstruction drawing of "Paper Collections of Drawings of Daoyin"



图5 《〈导引图〉论文集》复原图

Fig.5 Reconstruction drawing of "Paper Collections of Drawings of Daoyin"

有44种不同的运动姿势。每一图像旁书有术式名称,因帛画残缺,能看出字迹的仅有31处”等内容。在《《导引图》内容的分析考察》一节,对导引图进行了更加细致的分类。第一类“题有病名的导引图”,从原来的9个,增加到了13个。第二类“题有动物形象的导引图”,从原来的9个增加到10个。增加第三类“器械运动的导引图”,包括图8(盘)、图17和30(棍)、图21(盘)和图24(袋状重物)。第四类“其他类”,含“折阴”“印(仰)呼”两个。此外,修订稿新增“服饰问题的讨论”,将44人的服饰分为3类,认为有女性22人,1/2的妇女参加锻炼,反映《导引图》的性别参与特色。其编号顺序与唐文一致,与1975年版完全不同<sup>[4]</sup>。

2.1.3 马王堆汉墓帛书整理小组《马王堆汉墓帛书(肆)》(1985) 该成果是对马王堆医书首次全面整理的权威著作,对整个马王堆医书研究都具有里程碑的意义。书中高清影印了《导引图图版》,把《导引图》(残卷)从右至左分割成四张大图,相连的两张图有交叠重复,较《导引图论文集》中的六分《导引图》(残卷)更加清晰易辨识。书中还收录《导引图题记释文》,内容与《《导引图》论文集》同<sup>[5]</sup>。

2.1.4 《导引图》其他文献研究 这一时期,除了上述三项里程碑式的成果,还有对题记或图形考释、商榷的成果。如,沈寿<sup>[6]</sup>认为“懣厥”应该“猫蹶”。李德骧等<sup>[7]</sup>提出了《导引图》仍需探讨的几个问题:第一,认为“𠄎”既不能释为“此”也不能释为“引”,而应释为“引郤”的简写。第二,对残缺图名推断。图20(顺序与《初步研究》一致)不应释为“引瞶”,而应释为“引隳”。第三,对3个图形与图名不符的探讨。图17为身体下屈,名字却为“信”(伸),推断可能是一组连续动作中的一个;图21“仰呼”中,头尚未抬起;图24“坐引八维”,似立定跳远,动作名却用“坐”。第四,提出了导引图复原拼接中存在的4个问题。沈寿<sup>[8]</sup>强调该帛书“是一卷两文、一图的帛书”,三者要合在一起进行研究,并认为可以统一命名为《导引食气

篇》。该研究还指出《导引图》要结合残图和复原图进行研究,完全以复原图为依据进行研究,就容易出现问题。廖名春<sup>[9]</sup>,考证《导引图》中图28的题记“满歎”进行应为“俛屈”。《导引图》文献研究得以不断完善。

## 2.2 养生研究

2.2.1 导引历史 《初步研究》《导引图论文集》开启《导引图》养生思想研究的先河后,相关成果不断出现。周世荣<sup>[10]</sup>不仅探讨了导引图与儒释道各家思想的渊源,也阐释了与传统八段锦、五禽戏等各种导引术的关系,还讨论了《导引图》释文的几处争论。吕利平等<sup>[11]</sup>通过图谱人物术式的站位、排列组合,推释出图谱版面的构成与阴阳五行、五方、五时和二十四节气的内在对应关系,从侧面反映《导引图》与先秦道家思想的价值内涵。吴志超<sup>[12]</sup>将《导引图》所载术式与后世“婆罗门导引十二法”“达摩十八手”“五禽戏”“八段锦”“易筋经”进行对照。王卜雄<sup>[13]</sup>、沈寿<sup>[14]</sup>等著作中,都对《导引图》养生思想、具体内容、导引历史进行了相关介绍。

2.2.2 导引保健 周世荣<sup>[15]</sup>《马王堆三号汉墓出土的导引图看五禽戏》一文,探讨了《导引图》对“五禽戏”的影响;曲祖贻<sup>[16]</sup>《主动按摩和老年保健——从马王堆的保健图谱谈起》是一篇介绍性小文,已使用“马王堆‘导引图’”简称;沈寿<sup>[17]</sup>通过后世相关导引文献对44幅图的动作逐一进行了解析;邱丕相<sup>[18]</sup>依据《导引图》成功创编术一套养生健身功法,这套马王堆导引术在国内外都有较大影响。随着《导引图》研究和传播的推进,社会大众,特别是气功体育人士,开始运用马王堆《导引图》中的单式动作或专门性功法进行健身养生实践。

2.2.3 导引医疗 谈清霖<sup>[19]</sup>提出《导引图》每一图都有医疗健身作用,只是部分图式没有标明。周世荣<sup>[20]</sup>通过辑录《诸病源候论》中与《导引图》相关的导引法,按照“时令病、内脏病、躯体病、五官病”4个病候类别,对术式逐一做了注解。夏德安<sup>[21]</sup>首次对马王堆



三号墓所有医学文献翻译成英语的著作,将《导引图》翻译为 *Drawings of Guiding and Pulling*,并对44幅图的动作逐一进行了解释,对可以识别的题记进行了兼顾音、意的翻译,如将图6题记“折阴”翻译为“Snapping Yin”。

### 2.3 艺术研究

《导引图》在书法、绘画、服饰等方面也有独特艺术价值。书法方面,学界基本将《导引图》中的题名字体界定为古隶或篆隶,且以字体推断图的绘制年代约在汉初。唐兰<sup>[22]</sup>认为《却谷食气》的字体是由篆变隶的过渡形式,当是汉初写本,时间可能在高祖惠帝时期(前206—前188)。服饰方面,对服饰种类、搭配、色彩等进行了分析。《初步研究(修订稿)》对《导引图》服饰进行了分析,将图像中的服饰分为褶袴式服装、禪襦式服装、裸上体穿短袴(裤)或短裳(裙)三类,认为第二、第三类服饰与四川成都凤凰山出土汉代画像砖相似,应为农民衣饰<sup>[4]</sup>。马继兴<sup>[21]</sup>也认为《导引图》中的服饰多数为汉初农民衣饰。绘画方面,刘晓路<sup>[23]</sup>对《导引图》在绘画史上的地位给予高度评价,“对线条的运用也极其洗练概括,仅以速写式的粗放墨线把握人物动态大势,衣服点以朱红、青或淡青带蓝。该图还将作为中国最早的全身人物画系统作品彪炳于中国人物画史”。

## 3 《导引图》再繁华

21世纪以来,学术界对《导引图》的关注重心逐渐转到体医结合的养生功法实践研究领域。这一时期最具代表性的是“健身气功·马王堆导引术”功法系列成果。这一阶段,学者们发表了近百篇有关《导引图》的学术论文,关于健身气功·马王堆导引术的论文有60余篇,出版专著10余部。另外,在艺术、文化、旅游、传播等各方面的研究成果逐渐丰富。

### 3.1 文献研究

3.1.1 《长沙马王堆汉墓简帛集成》(2014) 该成果由湖南省博物馆、复旦大学出土文献与古文字研究

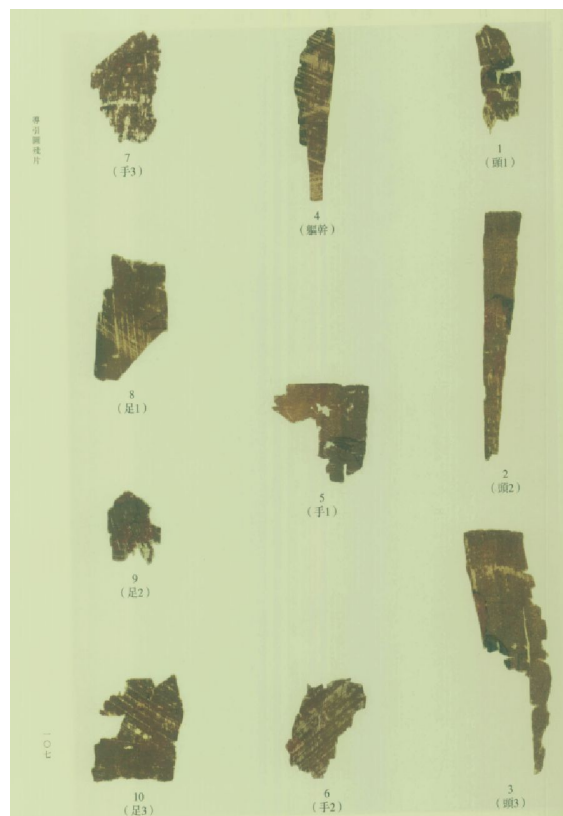


图6 《导引图》残片

Fig.6 Fragments of *Drawings of Daoyin*

中心联合编纂,是《导引图》文献研究最新进展的首次权威发布。

第1册“马王堆汉墓简帛出土与整理情况回顾”中,详细介绍了《导引图》出土、修复、装裱的情况,“导引图被戳烂”“帛书折叠黏连”等《导引图》复原困难的两个原因,《导引图》装裱的详细过程。第2册中影印《导引图》高清图版和残片。这次《导引图》图版根据2008年10月重新拍摄的照片制作,较以前更为清晰。图版分为3个部分进行影印:(1)《导引图》全图影印;(2)从右向左分成三部分,放大影印;(3)10片《导引图》残片放大影印(见图6)。有利于研究者了解《导引图》复原时的真实面貌。

第6册“《导引图》释文”分为“说明”“题记释文”“解说”“残片”4部分。“说明”,说明了《导引图》的出土情况、文献研究的重要成果、图版制作、新发现残片等情况。“题记释文”(见图7),较《马王堆汉墓帛书(肆)》有几处调整:字体由手写体,变成打印体;



内在关系、分类特征。陈红梅<sup>[25]</sup>整理了马王堆医书发掘以来学术界对其抄写年代考证的种种观点,认为《导引图》《却谷食气》等3种医书的帛二抄写年代为西汉初年。白杉悦雄等<sup>[26]</sup>对《导引图》注释采用了图像分列、每图注释的形式。广濑薰雄<sup>[27]</sup>《马王堆汉墓帛书〈导引图〉整理琐记(三题)》探讨了《导引图》三处新发现:其一,拼合图26残片,题名为“虎引”,动作是模仿老虎的躯体运动术式;其二,考证图42题名应为“蠅息”;第三,介绍了十片《导引图》残片的拼合。其中4块无法找到合适的位置,并认为《导引图》原图有可能不止44人。杨睿等<sup>[28]</sup>对“两文一图”中文本与图像的关系、图像与图像关系、图像的术式以及《导引图》导引养生功法流变进行文献梳理。张雷<sup>[29]</sup>认为《导引图》中第23图题名应释为“引膝痹”。郑健飞<sup>[30]</sup>考证《导引图》图4的题记为“引目效射”。

### 3.2 功法研究

“《导引图》初问世”阶段,已有学者和导引术爱好者根据《导引图》创编了一些养生功法,为《导引图》国家功法的创编提供了有益参数。2008年,国家体育总局健身气功管理中心(以下简称“气功中心”)组织上海体育学院创编的“健身气功·马王堆导引术”正式推出。此后,《导引图》以功法的形式,迅速成为国内外健身养生领域的一张中国文化名片。《导引图》进入“健身气功·马王堆导引术时代”。

3.2.1 功法理论 《导引图》养生功法创编前后,学者们都非常重视功法理论研究。樊贤进<sup>[31]</sup>分析了马王堆《导引图》“引肱积”“引痹痛”“引胃痛”3个术式的中西医机制。王震<sup>[32]</sup>系统探讨了《导引图》的历史文化渊源,建构了具有可行性的《导引图》养生技术理论体系和操作方法,是“健身气功·马王堆导引术”创编前期最为重要的理论奠基之作。王震等<sup>[33]</sup>认为《导引图》术式涵盖后世所有养生功法类型,是后世养生功法的原型,具有健身气功的本质特征;总结了五条养生功法发展主线,即导引图与仿生导引主线、导引图与疗病导引主线、导引图与行气导引主线、导

引图与壮力导引主线、导引图与按摩导引主线。裘玲珍<sup>[34]</sup>通过人类腰部生物学、中医学、运动学、腰椎间盘突出及腰椎生物力学、腰病病征等角度,对比分析了邱丕相《马王堆导引术》、沈寿《导引养生图说》、吴志超《导引养生术论稿》、吴长新《44招帝王养生功法》中对《导引图》“引腰疼”动作的创编原理和功效。魏一苇等<sup>[35]</sup>从理论角度论证了《导引图》在当下的可行性。周丹丹等<sup>[36]</sup>分析了“仰呼”这一式的可行性。何清湖<sup>[37]</sup>对《导引图》44图的每一个动作进行了解析,部分图片引用古代文史中医资料进行佐证。葛金文<sup>[38]</sup>按照“图像说明”“释义”的格式,将44幅图逐一进行译注,对缺、残题记的图,重新“补提”题记。

3.2.2 功法创编 2007年,气功中心组织专家创编健身气功新功法,“健身气功·马王堆导引术”由上海体育学院中标创编。课题组遵循“功法原型依据马王堆导引图”等创编原则,多次召开传统导引术观摩研讨会,邀请周世荣等《导引图》复原专家,以及传统导引术传承人,交流课题组初创的“马王堆导引术”功法。经过反复论证、研讨、实验,功法于2008年通过专家评审,最终形成了古朴优美、内外相合、功效突出的“健身气功·马王堆导引术”。这套功法,共12式,选取了《导引图》中17张图像里的动作<sup>[39]</sup>。

3.2.3 功法教材 2010年,气功中心推出了第一版以动作图式教学为主的《健身气功·马王堆导引术》教材,标志着《导引图》的研究成果正式融入国家的体育发展规划<sup>[39]</sup>。2012年,该教材的英文、日文、德文本出版。龙专等<sup>[40]</sup>将《健身气功·马王堆导引术》选用的17幅《导引图》进行高清、彩色处理,便于读者阅览、携带、跟练。2023年,气功中心组织全国该领域专家重新编订出版了《健身气功·马王堆导引术》通用教材,全书分为功法概述、学练指导、答疑解惑等4章11节。较2010版教材,“功法概述”“学练指导”内容大幅度增加,“功法功理”重新配图、绘制动作路线、详解动作要点,增加了呼吸方法、意念活动、功理作用等内容<sup>[41]</sup>。



3.2.4 实验研究 实验研究是导引术功法创编的基础性研究,是功法有效性的科学支撑。《健身气功·马王堆导引术》(2023)在“健身效果”一节中,通过大量的实验数据说明功法在“增进体质健康”“提升心理健康”“概述生活质量”“防治慢性疾病”“提高免疫机能”等方面具有明显效果<sup>[41]</sup>。较具代表性的成果还有:刘先萍等<sup>[42]</sup>《健身气功·马王堆导引术锻炼对中老年女性心境改善的实验研究》,刘娜等<sup>[43]</sup>《健身气功·马王堆导引术锻炼改善高血压患者生存质量的实验研究》,王宾等<sup>[44]</sup>《健身气功·马王堆导引术锻炼对中老年女性免疫功能的影响》,丁慧鑫等<sup>[45]</sup>《健身气功马王堆导引术在康复护理的应用及展望》,龙专等<sup>[46]</sup>《基于“气虚—能量代谢重塑”探讨马王堆导引术在慢性心力衰竭中的作用机制》,彭嘉颖等<sup>[47]</sup>《马王堆导引术对原发性睡眠障碍大学生睡眠质量的影响》,刘卓等<sup>[48]</sup>《马王堆导引术治疗肩周炎恢复期 30 例临床观察》等。

2010 年以后,还有 8 篇关于导引术实验研究的硕士学位论文。郭新斌<sup>[49]</sup>《健身气功·马王堆导引术锻炼对中老年女性生活质量影响的研究》;穆长帅<sup>[50]</sup>《健身气功·马王堆导引术锻炼对中老年女性体质影响的实验研究》;齐风猛<sup>[51]</sup>《练习健身气功·马王堆导引术对中枢神经系统的影响研究》;周江燕<sup>[52]</sup>《马王堆导引术与 24 式太极拳对普通大学生体质影响的比较研究—以江西师范大学为例》;赵田田<sup>[53]</sup>《健身气功·马王堆导引术锻炼对 2 型糖尿病患者的辅助治疗效果研究》;王权恕<sup>[54]</sup>《健身气功·马王堆导引术对 T2DM 患者步态的干预效果研究》;杨天赐<sup>[55]</sup>《24 式太极拳与健身气功·马王堆导引术对 2 型糖尿病患者病情干预效果的对比研究》;彭测<sup>[56]</sup>《马王堆导引术改善慢性腰肌劳损症状的临床观察研究》。

3.2.5 推广研究 一些学者从传播学角度分析了健身气功·马王堆导引术国内外迅速流行的原因。刘程程<sup>[57]</sup>发现练习马王堆导引术调节心理、涵养道德,丰富校园生活,有利于传统文化传承,改善高校学生体质现状。李湘<sup>[58]</sup>设计了一种基于马王堆导引

术和传统五行音乐疗法融合的老年人健康运动游戏系统。周纯等<sup>[59]</sup>提出在文化旅游景点推广马王堆导引术的策略。Ronald C. Smith 等<sup>[60]</sup>简述了《导引图》的历史,并对《导引图》44 个图的导引术习练方法、功用做了详细介绍。何清湖<sup>[61]</sup>用中英双语介绍《导引图》情况,将《导引图》翻译为 *the Drawings of Guiding and Stretching*,并认为“马王堆导引术开创了中国导引运动养生之先河,在其后的两千多年历史中,它不仅一直被医家和养生家广泛采用,还被道教和佛教广泛用作修炼身心之法”。

### 3.3 艺术文化

近年来,学者们持续发掘《导引图》在艺术、文化旅游等领域的时代价值。陈剑<sup>[62]</sup>以图像解读为基础,从“象”“气”“道”3 个美学范畴着手,阐述作为文化范式的“导引”所蕴含的中国传统体育与艺术的综合精神。任秋林等<sup>[63]</sup>认为健身气功·马王堆导引术是典型的健身、养生、唯美类民族传统体育项目,它集音律美、服饰美、形态美、意境美、功效美、内涵美以及自然和谐之美等为一体。罗旻琪<sup>[64]</sup>聚焦《导引图》“题名”字体特征,认为其字形的取势上既有纵向取势,也有横向取势,字形结构较为松散自由,并且有时刻意追求偏旁部首之间的高低错落,形成自由灵动的艺术风格。

## 4 《导引图》研究总结与展望

《导引图》出土 50 年来,因其承载着特殊的文化历史价值和中华养生智慧,在文献、体育、中医等领域持续催生系列成果。通过梳理其学术脉络可见:其一,文献研究奠定了《导引图》所有研究的基础。其二,养生研究构成《导引图》出土五十年来学术重心。“健身气功·马王堆导引术”的创编和推广,不仅将《导引图》的养生智慧广泛传播至国内外,更使其进入“健身气功”时代。其三,近年来,《导引图》在文化、艺术、文旅、传播等领域的多维价值也逐渐被发掘出来。展望未来,《导引图》或将在下个五十年迎来更迅速发展:国家层面,通过“健身气功”工程实

现技术标准的国际化,为“健康中国”以及全球人类健康做出更多贡献;学界方面,依托土文献研究与体医融合,为《导引图》发展传播夯实更加稳健的理论根基;社会力量,以文旅IP开发(如湖南博物院数字导览项目),深入推动文化资本转化,繁荣地方文化经济。

综上,在国家、学界和社会各界五十年的协同努力下,沉睡两千多年的《导引图》已然重焕生机。随着研究的推进、国家的发展、文化的传播,这一古老智慧,定能重“健”人间美好,为人类健康福祉与文明进步谱写新篇章。

## 参考文献

- [1] 湖南省博物馆, 复旦大学出土文献与古文字研究中心. 长沙马王堆汉墓简帛集成: 陆[M]. 北京: 中华书局, 2024: 15.
- [2] 马继光. 马王堆古医书考释[M]. 长沙: 湖南科学技术出版社, 1992: 8.
- [3] 马王堆三号汉墓帛画导引图的初步研究[J]. 文物, 1975(6): 6-13, 63, 96.
- [4] 马王堆汉墓帛书整理小组. 导引图[M]. 北京: 文物出版社, 1979: 1-25.
- [5] 马王堆汉墓帛书整理小组. 马王堆汉墓帛书: 肆[M]. 北京: 文物出版社, 1985: 47-52.
- [6] 沈 寿. 谈西汉帛画《导引图》中的“猫蹶”[J]. 文物, 1979(1): 81.
- [7] 李德骧, 魏大鸿. 从马王堆三号汉墓帛画导引图看我国古代体操[J]. 华中师院学报, 1980(1): 126-134.
- [8] 沈 寿. 西汉帛画《导引图》考辨[J]. 体育文史, 1989(1): 24-28.
- [9] 廖名春. 帛书导引图题记“僂歆”考[J]. 古汉语研究, 1994(2): 60-61.
- [10] 周世荣. 马王堆养生气功[M]. 长沙: 湖南科学技术出版社, 1990: 176-355.
- [11] 吕利平, 郭成杰. 马王堆汉墓《导引图》探索与辨析: 从阴阳五行与五时、五方谈起[J]. 成都体育学院学报, 1998(3): 23-35.
- [12] 吴志超. 导引养生史论稿[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1996: 40-43.
- [13] 王卜雄, 周世荣. 中医气功学术发展史[M]. 长沙: 湖南科学技术出版社, 1989.
- [14] 沈 寿. 导引养生图说[M]. 北京: 人民体育出版社, 1992: 45-89.
- [15] 周世荣. 从马王堆三号汉墓出土的导引图看五禽戏[N]. 体育报, 1977-05-30.
- [16] 曲祖贻. 主动按摩和老年保健: 从马王堆的保健图谱谈起[J]. 上海中医药杂志, 1979(4): 32-33.
- [17] 沈 寿. 西汉帛画《导引图》解析[J]. 文物, 1980(9): 70-76.
- [18] 邱丕相. 马王堆导引术[M]. 贵阳: 贵州东方音像出版社, 1998.
- [19] 谈清霖. 马王堆三号汉墓帛画导引图的探讨[J]. 安徽中医学院学报, 1984(3): 9-14.
- [20] 周世荣. 谈马王堆导引图和《诸病源候论》中的导引术式[J]. 湖南中医学院学报, 1985(2): 45-47.
- [21] Donald Harper. *Early Chinese Medical Literature: The Mawangdui Medical Manuscripts*[M]. Kegan Paul International, London and New York, 1998.
- [22] 唐 兰. 马王堆帛书《却谷食气篇》考[J]. 文物, 1975(6): 14-15.
- [23] 刘晓路. 中国帛画[M]. 北京: 中国书店, 1994: 87-90.
- [24] 刘 朴. 对西汉初期导引式分类及名称的研究: 从西汉初期的竹简和帛画中的导引式名称分类和比较研究来看其时代的导引式命名特征[J]. 山东体育学院学报, 2007(5): 17-19.
- [25] 陈红梅. 马王堆医书抄录年代研究概况[J]. 中医文献杂志, 2009, 27(6): 50-52.
- [26] 白杉悦雄, 板内荣夫. 马王堆出土文献译注丛书[M]. 东京: 东方书店, 2011: 66-73.
- [27] 复旦大学出土文献与古文字研究中心编. 出土文献与古文字研究(第五辑)[C]. 上海: 上海古籍出版社, 2013: 535-545.
- [28] 杨 睿, 刘晓蕾. 西汉初期养生观研究综述: 基于马王堆出土文物的探讨[J]. 武术研究, 2022, 7(7): 117-119, 141.
- [29] 张 雷. 出土简帛导引文献文字释丛[J]. 中医文献杂志, 2022, 40(6): 1-3.
- [30] 郑健飞. 马王堆帛书缀合研究[D]. 上海: 复旦大学, 2023.
- [31] 樊贤进. 马王堆《导引图》部分功法浅析[J]. 安徽中医临床杂志, 2002, 14(5): 345-346.
- [32] 王 震. 马王堆导引图养生技理研究[D]. 上海: 上海体育学院, 2004.
- [33] 王 震, 邱丕相, 李志明. 从导引图与养生功法的流变探研中国健身气功的本质特征[J]. 体育科学, 2005, 25(7): 49-52.
- [34] 裘玲珍. 对马王堆导引图中引腰痛动作的剖析[J]. 河北体育科技, 2008, 27(2): 161-162.
- [35] 魏一苇, 何清湖, 刘禹希. 马王堆养生理论研究的现状与展望[J]. 湖南中医药大学学报, 2014, 34(9): 62-65.
- [36] 周丹丹, 殷宏亮, 戴 军, 等. 马王堆导引术“仰呼”一式在

- 运动处方中应用的可行性分析[J]. 山东体育科技, 2023, 45(4): 51-55.
- [37] 何清湖. 马堆古汉养生大讲堂[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2017: 161-179.
- [38] 葛金文. 马王堆医书译注[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2024: 217-252.
- [39] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功 马王堆导引术[M]. 北京: 人民体育出版社, 2010.
- [40] 龙 专, 彭 亮, 齐新宇. 养生功法: 马王堆导引术便携卡[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2020.
- [41] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功 马王堆导引术[M]. 北京: 人民体育出版社, 2023.
- [42] 刘先萍, 王 震, 王自友. 健身气功·马王堆导引术锻炼对中老年女性心境改善的实验研究[J]. 中国体育科技, 2010, 46(5): 118-121.
- [43] 刘 娜, 刘 鲲. 健身气功·马王堆导引术锻炼改善高血压患者生存质量的实验研究[J]. 四川体育科学, 2013(5): 39-41, 66.
- [44] 王 宾, 陆松廷. 健身气功·马王堆导引术锻炼对中老年女性免疫功能的影响[J]. 中国老年学杂志, 2015, 35(15): 4283-4285.
- [45] 丁慧鑫, 于春光, 张春花, 等. 健身气功马王堆导引术在康复护理的应用及展望[J]. 护理学报, 2019, 26(8): 19-22.
- [46] 龙 专, 欧阳过, 王 敏, 等. 基于“气虚-能量代谢重塑”探讨马王堆导引术在慢性心力衰竭中的作用机制[J]. 湖南中医药大学学报, 2020, 40(11): 1350-1354.
- [47] 彭嘉颖, 曹泽云, 邓石峰, 等. 马王堆导引术对原发性睡眠障碍大学生睡眠质量的影响[J]. 中医药导报, 2022, 28(12): 119-122.
- [48] 刘 卓, 唐 华. 马王堆导引术治疗肩周炎恢复期 30 例临床观察[J]. 湖南中医杂志, 2024, 40(5): 54-57.
- [49] 郭新斌. 健身气功·马王堆导引术锻炼对中老年女性生活质量影响的研究[D]. 上海: 上海体育学院, 2010.
- [50] 穆长帅. 健身气功·马王堆导引术锻炼对中老年女性体质影响的实验研究[D]. 上海: 上海体育学院, 2010.
- [51] 齐风猛. 练习健身气功·马王堆导引术对中枢神经系统的影响研究[D]. 上海: 上海体育学院, 2011.
- [52] 周江燕. 马王堆导引术与 24 式太极拳对普通大学生体质影响的比较研究: 以江西师范大学为例[D]. 南昌: 江西师范大学, 2014.
- [53] 赵田田. 健身气功·马王堆导引术锻炼对 2 型糖尿病患者的辅助治疗效果研究[D]. 上海: 上海体育学院, 2014.
- [54] 王权恕. 健身气功·马王堆导引术对 T2DM 患者步态的干预效果研究[D]. 大连: 辽宁师范大学, 2023.
- [55] 杨天赐. 24 式太极拳与健身气功·马王堆导引术对 2 型糖尿病患者病情干预效果的对比研究[D]. 大连: 辽宁师范大学, 2023.
- [56] 彭 测. 马王堆导引术改善慢性腰肌劳损症状的临床观察研究[D]. 成都: 成都中医药大学, 2023.
- [57] 刘程程. 传播学视角下马王堆导引术在高校推广的路径分析[J]. 武术研究, 2019, 4(1): 122-124.
- [58] 李 湘. 基于马王堆导引术的老年人健身游戏系统设计[D]. 长沙: 湖南大学, 2023.
- [59] 周 纯, 江淑鹏, 李映松, 等. 健身气功·马王堆导引术在文化旅游景点推广的策略研究[J]. 武当, 2023(11): 70-72.
- [60] RONALD C. SMITH, ANTONIO M. CARMONE. Shadows of Mawangdui: Animating the Silk Daoyintu[M]. Three Pines Press, 2023.
- [61] 何清湖. 马王堆医学文化: 汉英对照[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2024: 61-65.
- [62] 陈 剑. 从马王堆《导引图》看中国传统体育与艺术精神[J]. 南京艺术学院学报(美术与设计版), 2008(4): 18-21.
- [63] 任秋林, 雷 斌, 刘 晶. 健身气功·马王堆导引术的美学分析[J]. 体育世界(学术版), 2016(10): 64-65.
- [64] 罗旻琪. 马王堆医书的书体特征研究[D]. 长沙: 湖南大学, 2019.

(本文编辑 许 盈)