

教育部体育卫生与艺术教育司 委托

中华 五禽操 教师参考书

**China
WuQinCao
Teacher's
Guide**

江苏师范大学 编著



高等教育出版社

CHINA INTERNATIONAL EDUCATION

中华

五商探

教师教育



China
International
Education
Teacher's
Guide

January 2021

11 11111111

教育部体育卫生与艺术教育司 委托

中华五禽操教师参考书
Zhonghua Wujincao Jiaoshi Cankaoshu

江苏师范大学 编著



内容简介

本书是受教育部体育卫生与艺术教育司委托，由江苏师范大学编写的。全书系统地论述了华夏养生文化的源起、内容与价值追求，五禽戏的历史渊源和健身功效，以及创编中华五禽操的目的、创新点等。主要包括中华五禽操概述、中华五禽操基本动作及教学原则和教学方法、中华五禽操动作图解与教学提示、中华五禽操考评标准，能够为中小学体育教师教学提供很好的帮助。书后还附有中华五禽操各套操的吟诵词及其编写说明，以供教学参考。

本书适用对象为全国幼儿教师，普通中小学校（含特殊教育学校）、中等职业学校的体育教师，以及高等学校体育教育专业、武术与民族传统体育专业学生。

图书在版编目（C I P）数据

中华五禽操教师参考书/江苏师范大学编著.--北京：高等教育出版社，2014. 10
ISBN 978-7-04-040955-0

I. ①中… II. ①江… III. ①五禽戏-中小学-教学参考资料 IV. ①G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 192877 号

策划编辑 陈 海 易星辛 责任编辑 易星辛 封面设计 张申申 版式设计 范晓红
责任校对 陈 杨 责任印制 毛斯璐

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	国防工业出版社印刷厂	网上订购	http://www.landracom.com
开 本	787mm × 1092mm 1/16		http://www.landracom.com.cn
印 张	7.5	版 次	2014 年 10 月第 1 版
字 数	190 千字	印 次	2014 年 10 月第 1 次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	19.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 40955-00

创编委员会

顾 问：王登峰 杜 伟 徐放鸣 任 平 郑元林 方 忠
主 任：周 武
副主任：陈 洪 欧阳文珍 朱存明 赵明奇 朱悦龙

委 员（以姓氏笔画为序）：
马南京 王 伟 王新华 朱永光 刘嘉伟 孙 砺 李桂玲 宋 桦 张惠春
陈 麒 房冬梅 唐殿坤 崔怀猛 彭雪燕

创编工作组

1. 中华五禽操（幼儿）

动作创编（以姓氏笔画为序）：王 伟 王新华 朱永光 李桂玲

宋 桦 张惠春 崔怀猛 彭雪燕

演练人员：张裕婧（单人） 张裕婧 苏星童（集体）

示范指导：张惠春 李桂玲 彭雪燕

2. 中华五禽操（小学1—3年级）

动作创编（以姓氏笔画为序）：王 伟 王新华 朱永光 李桂玲

宋 桦 张惠春 崔怀猛 彭雪燕

演练人员：喻妞妞（单人） 喻妞妞 刘轩萌 孙鹏翔（集体）

示范指导：张惠春 李桂玲 彭雪燕

3. 中华五禽操（小学4—6年级）

动作创编（以姓氏笔画为序）：王 伟 王新华 朱永光 李桂玲

宋 桦 张惠春 崔怀猛 彭雪燕

演练人员：齐果儿（个人） 齐果儿 刘安雅 董辰钊（集体）

示范指导：张惠春 李桂玲 彭雪燕

4. 中华五禽操（初中）

动作创编（以姓氏笔画为序）：王 伟 王新华 朱永光 李桂玲

宋 桦 张惠春 崔怀猛 彭雪燕

演练人员：马一琳（单人） 李双彤 马一琳 刘杰（集体）

示范指导：张惠春 李桂玲 彭雪燕

5. 中华五禽操（高中）

动作创编（以姓氏笔画为序）：王 伟 王新华 朱永光 李桂玲

宋 桦 张惠春 崔怀猛 彭雪燕

演练人员：毕文娟（单人） 段如玉 毕文娟 尹玉彰（集体）

示范指导：张惠春 李桂玲 彭雪燕

作 曲：唐殿坤 桑觉敏

音乐制作：陈舜禹

吟诵词撰写：刘嘉伟

解说词撰写：李桂玲 易星辛

本书编写人员

主 编：周 武

副 主 编：李桂玲 王新华

参编人员：王 伟 朱永光 宋 桦 崔怀猛

前 言

党的十八届六中全会提出建设社会主义文化强国，包括对传统文化的发掘整理，并将之立为国策。这一政策对民族复兴、国家富强意义重大。十八届三中全会进一步提出要“加强社会主义核心价值体系教育，完善中华优秀传统文化教育”，更是把弘扬中国传统文化作为着力点。为深入贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》和《切实保证中小学生每天一小时校园体育活动的规定》有关精神，大力推动全国亿万学生阳光体育运动的广泛开展，充分挖掘我国优秀的传统文化，丰富学校大课间及课外体育活动的形式和内容，为广大儿童、青少年学生提供科学的锻炼手段，受教育部体育卫生与艺术教育司委托，江苏师范大学创编了这套“中华五禽操”。

“中华五禽操”按年龄段分为幼儿操、小学1—3年级操、小学4—6年级操、初中操和高中操。全操以传统“五禽戏”为基础，采用广播操的表现形式，把传统的养生理念和现代的体育教育理念结合起来，把五禽戏仿生锻炼形式和现代的美学结合起来，配以中华文学创作的吟诵诗词和古典音乐来引导动作意境，具有增进学生体质健康、传承华夏民族养生文化、弘扬民族自信心的作用，有助于促进德育、智育、体育、美育的有机融合，增强学生的综合素质和民族凝聚力，为中华民族的伟大复兴和人类的文明进步作出贡献。

在创编“中华五禽操”的过程中，为了确保操的民族性、文化性和科学性，我们聘请了文学、历史学、生理学、心理学等方面的专家，成立了动作创编、实证研究、配乐制作、吟诵创作、图片视频拍摄、教材研制六个工作组，积极开展调研，科学设计方案，以教育学、历史学、心理学、生理学、社会学、运动生物力学等理论为创作基础，依据不同年龄段学生承受运动负荷的规律，以及不同年龄段学生身体发育和心理发展的规律创编本套操，并在教学实践中不断完善。经过近两年的创编、实验、修改以及科学测试与研究，在2013年12月召开的“中华五禽操”评审会议上，得到了与会专家的一致肯定。

“中华五禽操”系列产品包括教师参考书、教学挂图、教学光盘（DVD）和音乐光盘（CD），由高等教育出版社出版。

2014年7月

目 录

第一章	第一节 华夏养生文化简介	001
中华五禽操概述 /001	第二节 五禽戏的历史溯源及健身功效	005
	第三节 中华五禽操创编的指导思想与目的	009
	第四节 中华五禽操的创编原则	011
	第五节 中华五禽操的编排结构、特点与创新点	011
第二章	第一节 中华五禽操的基本动作	013
中华五禽操基本动作、	第二节 中华五禽操的教学原则	015
教学原则和教学方法 /013	第三节 中华五禽操的教学方法	016
第三章	第一节 中华五禽操（幼儿）动作图解与教学提示	023
中华五禽操动作	第二节 中华五禽操（小学1—3年级）	
图解与教学提示 /023	动作图解与教学提示	037
	第三节 中华五禽操（小学4—6年级）	
	动作图解与教学提示	053
	第四节 中华五禽操（初中）动作图解与教学提示	069
	第五节 中华五禽操（高中）动作图解与教学提示	083
第四章	第一节 中华五禽操的课程考核标准	099
中华五禽操考评标准 /099	第二节 中华五禽操的竞赛评判标准	100
附录		
中华五禽操吟诵词		
及其编写说明 /103		
参考文献 /109		

第一节 华夏养生文化简介

一、华夏养生文化的概念

什么是文化？文化即人化，即人类文明的总和。依照17世纪德国法学家普芬多夫的观点，文化是社会人的活动所创造的东西及有赖于人的社会生活而存在的东西的总和。它包括人类共同创造的物质文化遗产和非物质文化遗产。华夏是中华民族的指代，养生是通过各种方法调养人的身体健康和心理健康。华夏养生文化具体说来就是以中国传统哲学为理论基础，结合中医理论和体育运动观念，通过采用导引、行气、服食、药饵、仿生运动等方法，加强身体自我调节能力，提高身心健康水平，优化生存质量，进而达到预防疾病、养护生命、延年益寿等目的的一系列相关指导思想与行为的统称。它始终围绕着养护人类生命这一主题。在千百年坚持不懈的探索中人们逐步总结出了从各个角度，包括自然、社会、生理、心理等方面综合起来的颐养身心的方法，形成了一套具有中华民族文化特色的关乎生命科学的理论与方法体系。它对中国人构建健康且长寿的生活起到了重要的作用，是中华文化最具特色的内容之一。在全球化的视野下，华夏养生文化的主旨与世界人民向往和平幸福的方向高度吻合，有着巨大的社会价值和发展空间。

二、华夏养生文化的源起

中国自古以来就注重养生，养生的历史可以上溯到古老的原始社会。1973年秋，考古工作者在青海省大通县上孙家寨发掘出了一座马家窑类型墓葬。在出土的陶器中发现一件内壁绘有“舞蹈”花纹的彩陶盆，五人一组手拉手，跳集体舞，舞者动作协调一致，气质端雅，舞姿优美。马家窑文化是仰韶文化向西发展的一种地方类型，出现于距今五千七百多年的新石器时代晚期，是很早的原始文化。这一文物绘画展示了原始人有意识、有组织的运动行为，不妨将之看作锻炼养生的发端吧。即使这一活动里面蕴含其他的目的，比如祭祀或者庆祝，但依然不影响它的锻炼功能。这种利用舞蹈锻炼身体方式应该延续了很久，近年于云南省临沧地区的沧源佤族自治县，发现了一些古老的岩画，也有舞蹈动作。另据《吕氏春秋》记载：“昔陶唐氏之始，阴多滞状而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”就是说，在尧帝时代，洪水肆虐，人们生活在阴冷潮湿的环境中，很多人得了关节病和肢体肿胀的疾病，为了对抗疾病，维护身体健康，那时的人们创编了一种舞蹈来锻炼身体，收到了很好的治疗效果，说明舞蹈从原始人创造出来的那天

起，养生锻炼的作用就相伴随行了。

随着文明的进步，人们知识的不断积累与延展，人们逐渐意识到除了简单的舞蹈之外，还有其他可以影响身体健康的运动方式。从甲骨文考证中我们可以看出，人们学会了占卜。我们知道，占卜不是肌肉运动锻炼方式，不会增强体魄。但是，它可以作为维护人们心理健康的手段。虽然占卜出的吉或凶没有科学依据，反映不出客观情况，但它影响着人们的情绪。占卜到吉，则情绪高昂，信心满满；占卜到凶，则小心行事，谨慎规避。我们可以把它当作古人注重心理健康的开始。身与心通过舞蹈与祭祀或占卜而紧密地联系在一起。虽然心理学进入我国是近现代的事，但如何维护心理健康，先验式的方法却从古老的原始社会就开始了。

养生是养身与养心的结合，也就是人们常说的维护生理健康与维护心理健康的结合，缺一不可。到了殷商时期，人们就开始细致地总结这些经验了。《尚书·洪范》记载了“五福六极”之说。五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。六极：一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。就是说五种幸福：一是长寿，二是富，三是健康安宁，四是遵行美德，五是高寿善终。六种不幸的事：一是早死，二是疾病，三是忧愁，四是贫穷，五是邪恶，六是懦弱。比较客观地将幸福的生活状态与不幸福的生活状态做了区分，同时也在说明，哪些是值得追求的，哪些是要尽力避免的。这几条都与养生有关系，并不是提到“寿”，就与养生有关系，“富”就与养生没关系，这不客观，其实都有，不过就是相关性的不同，权重存在差别。《尚书·洪范》中的这一记载并没有细致地阐述养生理论和方法，但是它提出了一个总纲，即抛出了每个人都必须面对的问题：如何达到幸福，避免祸患？这一设问，提醒了人们去面对并思考这一问题，开启了后世养生文化大发展的篇章。

其后，作为中国哲学思想源头——《易经》开始阐述一些基本的养生原理，古人云：“不知易，不足以言太医”“医不可无易，易不可无医”，就说明了《易经》的重要性，它与健康养生关系密切，并提供方法论的指导。《易经》的阴阳五行、太极八卦、天人合一等理论对养生学的发展产生了深远的影响。《周易·大有卦》曰：“君子以遏恶扬善，顺天休命。”阐述遏恶扬善，以善养生。《周易·咸卦》曰：“山上有泽，咸。君子以虚受人。”是说人要有宽广的胸怀，对人对事要包容和接纳。《周易·坤卦》曰：“地势坤，君子以厚德载物。”暗含了以德养生之义，等等。《易经》开始系统地阐释养生的方式。如果说《尚书·洪范》提出了有关养生的问题，那么《易经》则开始思考从理论上阐释这一问题。

随后，诸子百家对这一问题都有所思考，比较突出的是医家、道家、神仙家、儒家等。特别是神仙家，不仅思考长寿的问题，而且还坚持不懈地追求长生不老，不死成仙。他们不仅构建理论，而且勇于实践，在弘扬阴阳五行学说的同时炼丹采药，配置仙方，寻求生命永恒的突破。虽然一直未能实现，但其不懈钻研形成的一些成果对后世也有不少启迪作用，而其常用的导引吐纳方法对促进健康的巨大作用一直绵延到现代。

历史的发展使得儒道释三家占据了中国文化的主流位置，但他们都不曾漠视养生这一永恒的主题。儒家不仅从道德修养方面阐释生命的形态，也从衣食住行方面提出了养生的具体

方法。孔子提出“食不厌精，脍不厌细”“七不食”“食不语”等，并要求在各个方面都保持和合的状态，无过无不及，调心养性，内外相合，达到养生的目的。而道家，则以淡泊修身为主旨，从老子的《道德经》到庄子的《养生主》，都提倡“顺乎自然”，保持心神宁静，远离烦恼，以一种超脱的心态面对世间的一切，同时催生了后世养生主静派的诞生。释家的养生比较特别，通过戒律来规避潜在的危险，维护身心健康。在衣食住行方面，不杀生，不沾荤腥，简衣素食，随遇而安；在思想方面，倡导五蕴皆空，万缘放下，非常彻底、空灵，通过较为苛刻的手段寻求生活与心灵的自然。

探究养生，有一本书是不能回避的，那就是《黄帝内经》。此书大概形成于战国至东汉时期，之所以说大概，是因为这本书不是一人能力所及的，是集体创编的成果。《黄帝内经》是我国古代关于生理学、医学、养生学的一部经典之作，其中《素问》《灵枢》两篇探讨了很多养生内容，其也是中医成书最早的一部医学典籍。在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”“脉象学说”“藏象学说”“经络学说”“病因学说”“病机学说”“病症”“诊法”“论治”及“养生学”“运气学”等，提出“精、气、神”是人体三宝，是生命的存在形式，这一认识成为后世养生家们注重保精、益气、养神的理论依据。《黄帝内经》的妙处在于创立了“经络学说”，提出经络能够“决死生，处百病，调虚实”。这一令西方学者匪夷所思的理论却始终在发挥着作用，是导引养生的重要理论基础。《黄帝内经》还提出了一整套关于人体生命的认识，其中一些是古代养生学的首创同时也是重大突破。它的出现，使中国养生文化形成了独特的景观，并以一些卓有成效、无法质疑而现在却又难以解释的救治事实不断吸引着很多学者探究，被誉为医学宝典。

三、华夏养生文化的内容

华夏养生文化是既重视身体健康，又重视心灵健康的文化，其内容自然就围绕这两方面展开。

1. 精神追求

原始社会不论是巫术还是祭祀，都不会生产出任何物质。祭祀用的野果或野兽，这些可以吃的，可以喝的，或是可以用的，它只是用来表达一种精神的意向，或是敬畏，或是欢庆，或是祈祷，或是用来释放情绪、表达感情。既然在原始社会人们都需要这样做，说明人对于生存意义的需求是极其渴望的，这也是人们常说的“七情六欲”中的“七情”。出现这些情感状态，就需要释放，高兴的时候就欢笑，悲伤的时候就哭泣，恐惧的时候就祈祷神灵，然后，让情绪恢复到平静状态。通过欢笑、哭泣、祈祷等形式维护心灵健康，其中，喜、怒、哀都好表达，而“惧”是非常难以解决的。面对不期而至的暴雨、洪水、疾病、野兽，那个时代无法有效地克服，怎么办呢？只有寻求一种超自然的力量了。于是，催生了原始宗教，构建了原始社会人们自我安慰的精神支柱。这一精神追求一直绵延到现在。从中国文化发展的历程中，我们不难看出，不论是诸子百家还是后来的儒释道，讨论最多的是精神性的内容，从“死生有命，富贵在天”“厚德载物”到“修齐治平”，阐释人与天、人与人和人自我矛盾的关系，始终在不懈寻求人生的意义，构建精神信仰及各种社会关系准则，维护心灵健康。

2. 肢体运动

肢体运动是最早的锻炼身体方式，从原始社会的绘画中我们可以看出，那时已有了集体项目，且颇有章法，内容也比较丰富。另外，我们也可以推导，在原始战争环境中，战士不锻炼身体，不掌握一定的兵器运用方法，想取胜也不太可能。既然有打不完的仗，就一定有配套的锻炼或训练方法。古籍记载舜、禹时期，三苗族反叛，舜帝三次打败他们，仍不能降服他们。后来禹带领军队表演手执巨斧与盾牌的“干戚舞”给三苗看，这个武舞表现出威武雄壮的气魄与高超的武功，使三苗既感动又害怕而终于降服。如果没有长期训练“干戚舞”，想达到这个效果，是不可能的。这也是锻炼身体的方式。原始社会竟有这么高的水平，后世便可想而知了。

3. 导引

导引一词最早见于《庄子·刻意》：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣；此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”（道：通“导”）虽然这一词最早出现于此，但方法不一定此时才有，按道理应该在这之前就存在，且得到了很好的发展，庄子只是做了总结。彭祖是上古时代善于养生的长寿者。那些内练导引的人、外练筋骨的人、学习彭祖追求养生的人都在按照“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申”的方法习练。这种方法换种说法叫“养形术”“为寿法”。我们可以看出，导引术强调“吹响呼吸，吐故纳新”，这是气功，且配合“熊经鸟申”肢体运动，上拉下抻，属气功中的动功，所以晋代李颐将之注释为“导气令和，引体令柔”是恰当的，是内外结合的颇具特色的中国养生方法。

4. 饮食

饮食对健康的重要性众所周知。从生理学的角度讲，营养要均衡，才能保持正常的新陈代谢。中国是人类生活智慧开化最早的国家之一。早在上古时代，以彭祖为代表的烹饪先贤们就强调与自然和谐，向大地索取营养，发明了许多经典美食。老子也强调道法自然，甚至认为“治大国若烹小鲜”。后来中国文化中的各家要求却不一样。释家要求禁绝食欲，不杀生，只吃素；道家不忌，但不倡导，清淡为主；儒家啥都吃，且比较考究。食补胜药补，是中华食养、食疗的基本观点。

5. 两性

情欲是中国文化探讨较多的问题之一，也是健康关注的主题之一。释家是坚决禁止的；道教一开始是提倡的，且研究出了房中之术，但南宋之后就逐渐被神秘化、隐蔽化了；儒家是放开的，认为是“人之大伦也”，否则如何会有天伦之乐！在社会正常规范之内，满足情欲既能够维持生理健康，也可以维护心理健康。

四、华夏养生文化的价值追求

其实，不管是《黄帝内经》还是《易经》，不管儒道释三家如何从形式上去理解，他们都通过心灵的感应去辨识养生，也就是以一种系统的、整体的思维观念，去阐释那时他们还难以解释的自然现象，来维护自己的心理健康，调整自身的行为。即人们在敬畏他们赖以生

存的自然环境中，思考如何平安健康地生活。他们通过构建某些来自心灵直觉的理论去解释他们无法理解的东西。他们通过构建既包括神灵也包括自然的精神与物质统一在一起的“天”，也通过构建既包括心灵也包括身体的精神与物质统一在一起的“人”，去解释一切。我们不难发现，这个“天”，其实是自然的人构造的“天”；这个“人”，也是自然的人构造的“人”。那么，结果就很清晰了，即“天人合一”是中国文化的核心观念，这在原始社会人们开始恐惧他们赖以生存的自然环境的时候就出现了。唯一与后来不同的是，那时人们还不能够将之上升到理论阶段，还不能够通过文字来确切地表达这种带着恐惧与不安的切身感受。在原始社会，人们无法抗拒洪水，无法远离凶猛的野兽。在难以预测的灾难面前，他们只有通过他们自己构建的叫做“天”的在自然物质领域可以看见但却在精神领域无法具体化的类似于“神灵”的东西，安慰自己不安的心灵。这也正验证了柏拉图的那句话：“人是有意义的动物”，即人成为人的时候，从动物的无思维状态进入称为“人”的有思维状态的时候，“为什么存在？”“存在又是为了什么？”这样的问题就成了他们永远挥之不去的梦魇。而当文明进化到出现“诸子百家”去辩论的时候，那种发自心灵感应形成的系统整体思维观念，在经历了一代代的经验传承后，已然固化到了每一个学派的人的心灵深处。那么，诸如“道法自然”“天人合一”这些哲学层面的基本观念，也就自然而然地成为各派构建理论知识的基础。他们在阐述生命形态的时候，也不可避免地将之转化为相关养生的理论原则，成为养生实践的终极导向。中国的养生文化，说到底，是身心健康并重的文化。

第二节 五禽戏的历史溯源及健身功效

一、五禽戏的历史演变

《后汉书·华佗传》记载了名医华佗的故事，其中有这么一段话，是华佗对他的学生说的：“是以古之仙者为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，并利蹄足，以当导引。”这段话中所提到的“五禽之戏”就是目前历史文献中记载最早的有关五禽戏的论述，所以，现在流行的各派五禽戏都将源头追溯到此，公认华佗为鼻祖。不可否认，这段历史文字有力地证明了华佗拥有一套五禽之戏。而且，在华佗之前未见有类似文献的记载，所以可以认为五禽戏为华佗所创，始自于此。我们从这段文字也可以看出，有“古之仙者”会导引之术，动作内容是“熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节”，说明在华佗创编五禽戏之前，熊戏和鸟戏已经有雏形了，或者说已经存在一套方法了，华佗也许是承传了前人的成果，也许是对原有的一些内容做了一些改编。那么，五禽戏的源头是不是可以再向前追溯？我们就以华佗所在的时代作为一个原点，向前，讨论其起源；向后，梳理其演变。

1. 上古时期导引的萌芽

据史料记载，在原始社会末期的“陶唐氏”时代（公元前2357—公元前2318年），黄河

水长期泛滥成灾，黄河中下游地区有许多民房被毁，原始社会生产力水平低下，除了原始的巫术能够让人们获得一点心理上的慰藉外，其余没有任何方法解决由于水灾而带来的疾病，久而久之，许多人患了关节不利的“重髓”之症。为了消除疾病带来的痛苦，人们开始有意识地模仿飞禽走兽的动作和神态锻炼身体，通过一段时间的练习，病情有所好转，随着原始的经验积累，人们总结出模仿动物活动的“肢体舞”。这种具有“利导”作用的“肢体舞”，也许就是远古导引术的萌芽。“海岱及淮”中心地区的大彭氏国，水灾频繁，部落首领彭祖率领子民掘土为井，洁净水源；夯土成墙，以避猛兽；改善烹调，强化吸收；饮食之余，大鼓大舞，正是为了加强体质，驱病延年，振奋精神。大彭氏国的国都即今天的徐州城，古曰彭城，正是汉末华佗行医济世的主要活动地区。

2. 春秋战国时期的发展

先秦时期的道家代表人物——庄子的著作中就记载着：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。”并把导引的发明权归于彭祖，说明这时的导引发展已较为成熟。

资料显示，公元前3世纪末的作品《导引图》（图1）描绘了不同年龄的男女体操动作44种，其中31处标有注释，从标注可见，当时应用导引方法治疗疾病已经较为普及。而且，图中人物的着装，有的赤裸上身，有的撩起裤脚，着装具有明显的劳动特征。在农耕社会早期，社会下层由于缺少必要的医疗条件，为了保持身体健康，人们不得不把预防疾病作为日常的重要事务，因此，导引术多流行于平民百姓之中，且适宜不同性别和年龄的人群习练。

根据复原的导引图可以很清楚地看到，《导引图》中有些动作是模仿鸟兽的动作神态来创编的，原有的图中虽然注文残缺，但仍可看出有模仿猴、鸛、鹤、熊、螳螂、乌龟、龙等的典型动作。

战国时期的《导引图》中除极个别的蹲、跪(坐)式外其余全部为立式运动。《导引图》文字说明中直接提到治病的项目有“烦”“痛明”“引聋”“引温病”等12项，说明导引不仅对四肢部位的膝痛，消化系统中的五脏，五官的耳目，而且对某些传染病也有治疗效果。



图1 《导引图》样例

3. 秦汉以降导引的成熟与定型——五禽戏

秦汉时期，冠以“彭祖导引”之术十分流行，仿生仿形渐成风气。西汉中期，淮南王刘安召集门客与方士集体编写的《淮南子·精神训》中有这样一段记载：“若吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，鳧浴蟺躩，鸱视虎顾，是养形之人也。”这里所说的模仿熊、鸟、鳧、蟺、鸱、虎的运动方式，是一种配合呼吸锻炼的气功，故而被后世称作“六禽戏”。东汉末年，名医华佗在吸取古之导引的基础上，结合自己对医术的独特见解，参考虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的代表性动作，创编了一个套势相承的“五禽戏”。华佗的五禽戏是在前人导引的基础上发展起来的，由此可见，当时已有多种模仿动物形神的导引图文，这些导引图文就是五禽戏产生的重要源泉。

对华佗创编五禽戏的记载最早见于西晋，书中仅记载了文字，却没有提及任何练习五禽戏的方法。目前所能见到较早记载“五禽戏”具体动作的文献，是南北朝名医陶弘景所编撰的《养性延命录》。由于南北朝距东汉末年不过300年时间，因此，学者普遍认为该套五禽戏动作最接近华佗创编的五禽戏。

南北朝名医陶弘景也是在前人成果基础上创编的五禽戏，但是他所创编的五禽戏练习起来动作难度大，非常不适宜普及。例如，五禽戏中的猿戏练习是择一牢固横竿，横竿略高于自身，人站立时手指可触及横竿最高处。动作如猿攀物般以双手抓握横竿，使两脚悬空，做引体向上七次，接着先以右脚背勾住横竿，放下两手，头身随之向下倒悬，略停后换左脚，最后回到地面，双手揉压双眼片刻。

到了明代正德末年（公元1565年），状元罗洪先所撰的《仙传四十九方》中，十分详尽地收藏了华佗的“五禽图”，指出：“凡人身体不安，作此禽兽之戏，汗出，疾即愈矣”，并且确切地指出导引方法的保健养生作用。

随后，明代周履靖的《夷门广牍·赤凤髓》、清代曹无极的《万寿仙书·导引篇》和席锡蕃的《五禽舞功法图说》等著作中，都以图文并茂的形式，比较详细地描述了五禽戏的习练方法。这些五禽戏功法与陶弘景《养性延命录》所载有较大出入，“五禽”动作均为单式，排序也变为“虎、熊、鹿、猿、鸟”，而且在文字说明上不仅描述了“五禽”的动作，还有神态的要求，并结合了气血的运行。

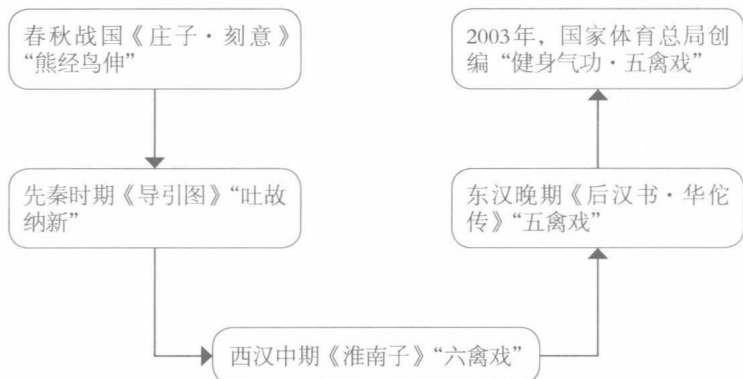


图2 “五禽戏”演变脉络

4. 健身气功五禽戏

2003年,国家体育总局会同多个单位编排了五禽戏,并命名为“健身气功·五禽戏”,与传统意义上的华佗五禽戏有所区别。由国家体育总局新编的简化五禽戏,每戏分两个动作,分别为:虎举、虎扑;鹿抵、鹿奔;熊运、熊晃;猿提、猿摘;鸟伸、鸟飞。每种动作都是左右对称地各做一次,并配合气息调理。“健身气功·五禽戏”特别注重脊柱运动,注重动作的仿生效果,动作缓慢,比较适合成年人习练。

二、五禽戏的健身功效

五禽戏的健身功效被历代养生家称赞,据传华佗的徒弟吴普因长年习练此法而达到百岁高龄。经常习练五禽戏,可以涵养精神、调节气血、益润脏腑、畅达经络、舒筋活络、通利关节,从而促进全身气血流畅,达到强身健体、消除疾病、延年益寿的目的。

1. 虎戏

虎戏主要作用于督脉、任脉。中医学认为,虎戏主肝。督脉行于背部正中,任脉行于腹部正中,脊柱的前后伸展折叠,牵动任、督两脉,能起到调理阴阳、疏通经络、活跃气血的作用。脊柱运动能增强腰、背、颈部肌肉力量,对常见的腰部、颈部疾病,如腰肌、颈肌劳损,习惯性腰扭伤,腰椎间盘突出有很好的防治作用。

练习虎戏时,模仿虎的动作要有虎威,形似猛虎扑食。威生于爪,要力达指尖,神发于目,要虎视眈眈。爪甲与目皆属肝,用力时气血所至,可以起到舒筋、养肝、明目的作用。做虎举与虎扑的动作时身体舒展,两臂向上拔伸,身体两侧得到锻炼,这正是肝胆经循行部位,使得肝经循行部位气血通畅。经常练习自然使肝气舒畅,肝系疾病与不适得到缓解。

2. 鹿戏

鹿戏主要是作用于颈部和尾闾。中医学认为,鹿戏主肾,练习鹿戏有活动腰胯、增强肾功能的作用。中医认为,“腰为肾之府”,通过腰部的活动,可以刺激肾脏,起到壮腰强肾的作用;且认为肾主骨,开窍于耳,常练习可明目聪耳、舒筋活络、滑利关节。尾闾是任、督二脉通会之处,意守尾闾,可以引气周营于身,通经络、行血脉、舒展筋骨。督脉主一身之阳气,为全身阳脉之海,疏通督脉可振奋一身阳气,肾脏与督脉功能的改善可以调节生殖系统功能,提高精力和免疫力,能防治由于阳虚引起的一些虚寒症,如背寒肢冷、感冒、夜尿频多。

练习鹿戏时,鹿抵腰部要左右扭动,尾闾运转,可以刺激肾脏,起到壮腰强肾的作用。鹿奔时,向内含胸,脊柱向后凸,形成竖弓,通过脊柱的运动使得命门开合,强壮督脉。肾藏精,督脉主一身之阳气,肾脏与督脉功能得到改善可以调节生殖系统。

3. 熊戏

熊戏对应的是五脏中的脾,通过外导内引,能挤压脾、胃、肝、肠等内脏器官,对消化器官进行体内按摩,对预防和治疗胃酸、胃痛、消化道溃疡等疾病有良好的功效。除了有益于脾胃,还可以增强肠胃的活动及分泌功能,促进消化与吸收,防治一些肠胃疾病,如便