

气功健身自学丛书

# 五禽戏

赵美环  
编著

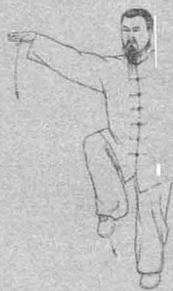


北京体育大学出版社

气功健身自学丛书

# 五禽戏

赵美环  
编著



北京体育大学出版社

策划编辑：苏丽敏 吴海燕  
责任编辑：晓 言  
审稿编辑：苏丽敏  
责任校对：吴海燕  
绘 图：高 翔 罗 兰 凌 召  
责任印制：陈 莎

---

## 图书在版编目（C I P）数据

五禽戏 / 赵美环编著. — 北京：北京体育大学出版社，2012.8

（气功健身自学丛书）

ISBN 978-7-5644-1118-3

I. ①五… II. ①赵… III. ①五禽戏—基本知识  
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第204968号

## 五禽戏

赵美环 编著

---

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部010-62989432

网 址：[www.bsup.cn](http://www.bsup.cn)

印 厂：北京昌联印刷有限公司

开 本：880\*1230毫米 1/32

印 张：6.75

字 数：194千字

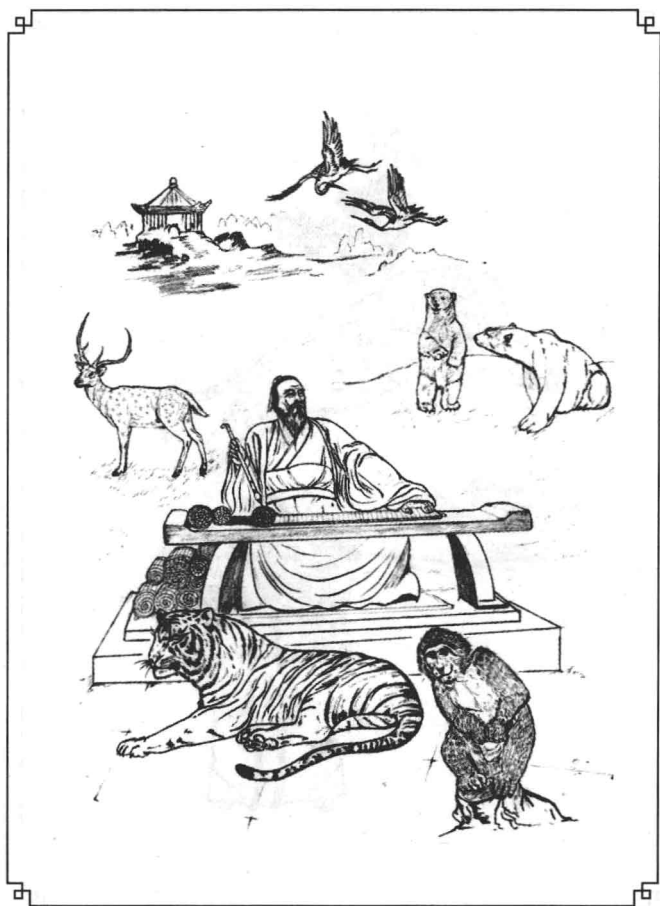
---

2012年8月第1版第1次印刷

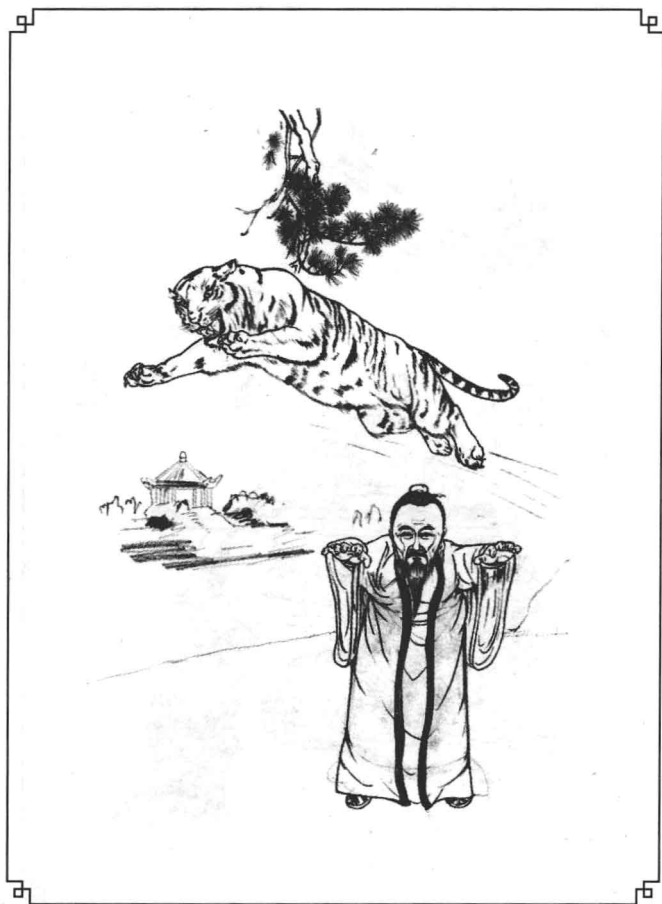
印数1-5000册

定价：20.00元

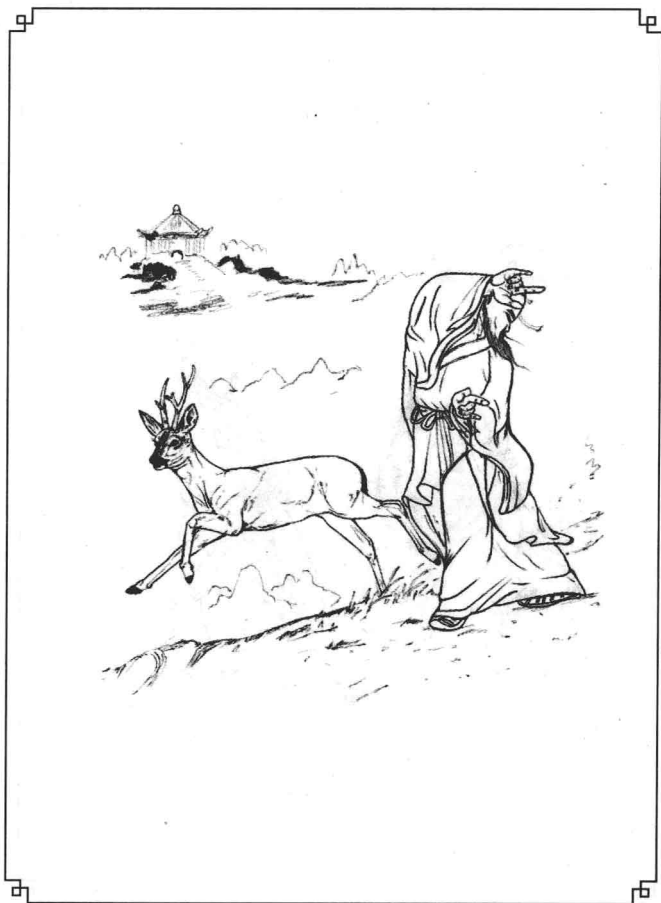
（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）



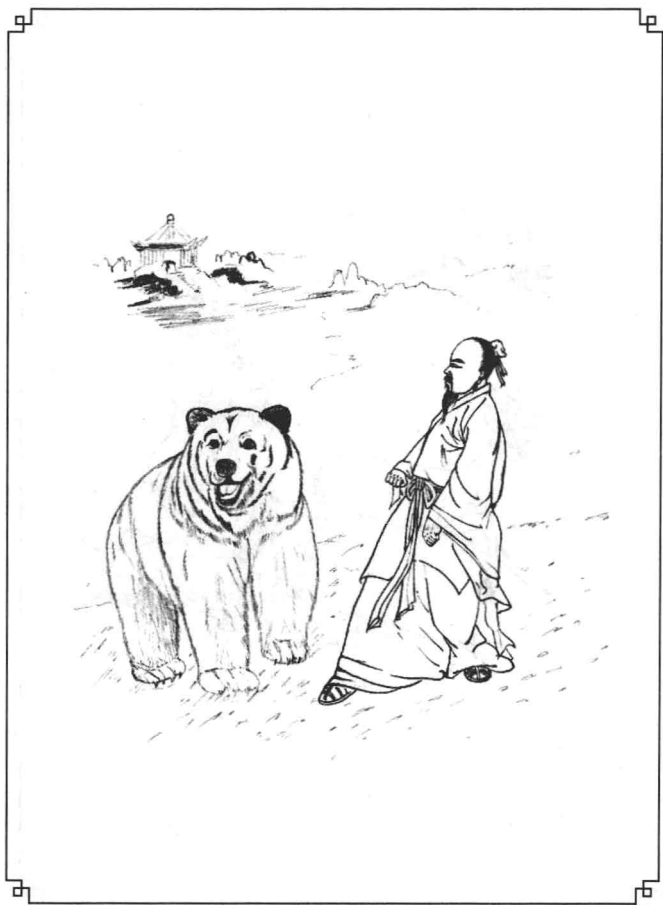
1. 传说五禽戏由东汉名医华佗所创，“挽引肤体，动诸关节，以求难老，名曰五禽之戏”，“轻身，消谷气，益气力，除百病”。



2. 虎戏之虎举、虎扑。



3. 鹿戏之鹿抵、鹿奔。



4. 熊戏之熊运、熊晃。

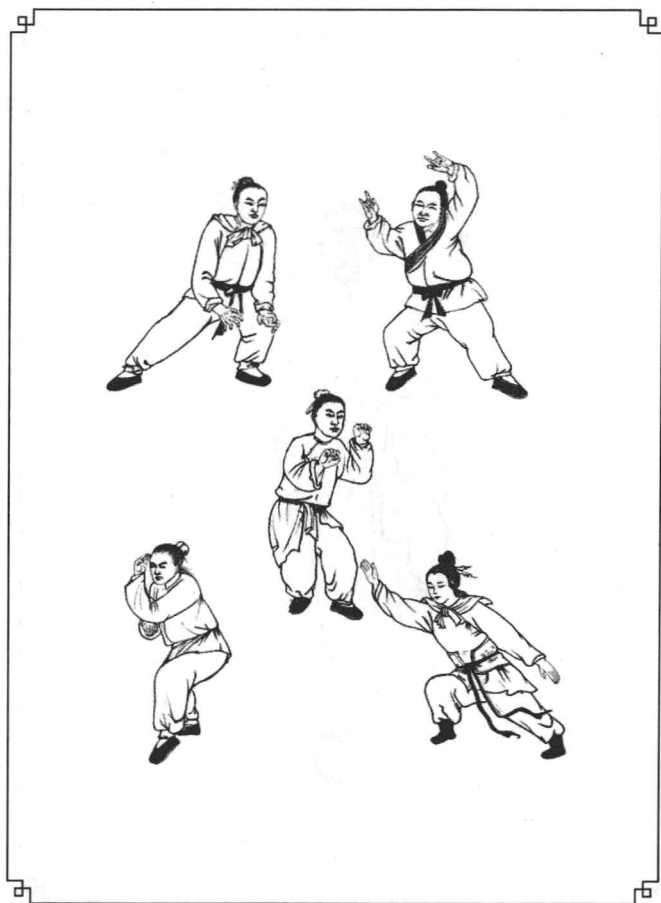


5. 猿戏之猿提、猿摘。

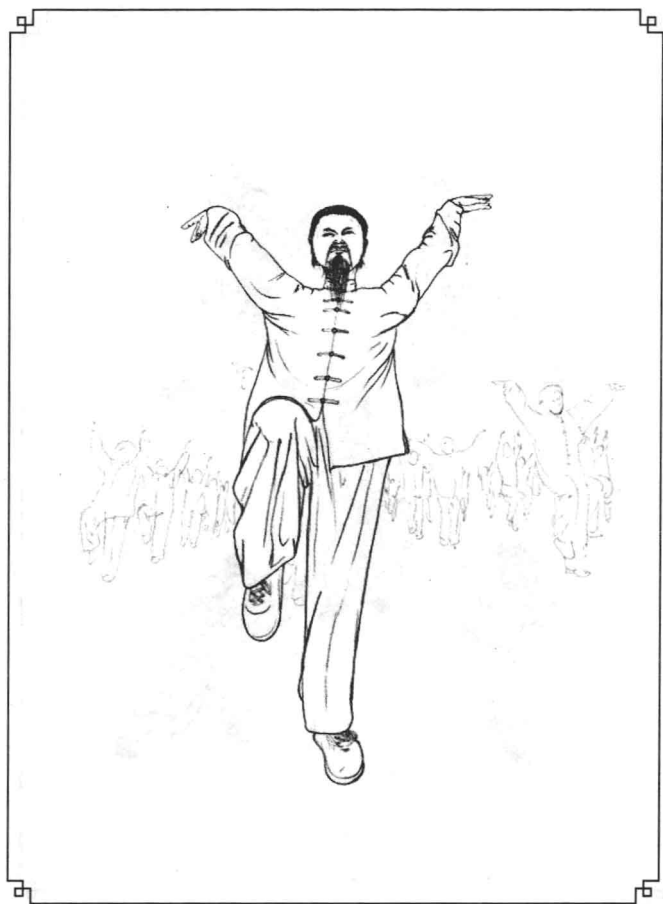




6. 鹤戏之鹤伸、鹤飞。



7. 五禽戏在民间广泛流传, 并演变出许多流派, 各有所长, 丰富多彩。



8. 国家体育总局大力推广健身运动, 综各家所长, 简化、统一和规范了五禽戏。



目录

❁ 13	第一章 起势调息	
	第一节 起势	/14
	第二节 调息	/16
❁ 23	第二章 虎戏	
	第一节 手形	/25
	第二节 虎举	/27
	第三节 虎扑	/36
❁ 55	第三章 鹿戏	
	第一节 手形	/57
	第二节 鹿抵	/58
	第三节 鹿奔	/74
❁ 95	第四章 熊戏	
	第一节 手形	/97
	第二节 熊运	/98
	第三节 熊晃	/115

❁ 131	第五章 猿戏	
	第一节 手形	/133
	第二节 猿提	/135
	第三节 猿摘	/148
❁ 167	第六章 鹤戏	
	第一节 手形	/169
	第二节 鹤伸	/170
	第三节 鹤飞	/181
❁ 199	第七章 引气归元	
❁ 208	附录	

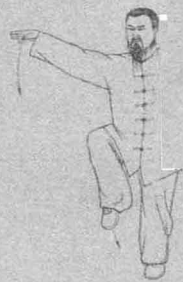


目录

气功健身自学丛书

# 五禽戏

赵美环  
编著



北京体育大学出版社

策划编辑：苏丽敏 吴海燕  
责任编辑：晓 言  
审稿编辑：苏丽敏  
责任校对：吴海燕  
绘 图：高 翔 罗 兰 凌 召  
责任印制：陈 莎

---

## 图书在版编目（C I P）数据

五禽戏 / 赵美环编著. -- 北京 : 北京体育大学出版社, 2012. 8

(气功健身自学丛书)

ISBN 978-7-5644-1118-3

I. ①五… II. ①赵… III. ①五禽戏—基本知识

IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第204968号

## 五禽戏

赵美环 编著

---

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部010-62989432

网 址：[www.bsup.cn](http://www.bsup.cn)

印 厂：北京昌联印刷有限公司

开 本：880\*1230毫米 1/32

印 张：6.75

字 数：194千字

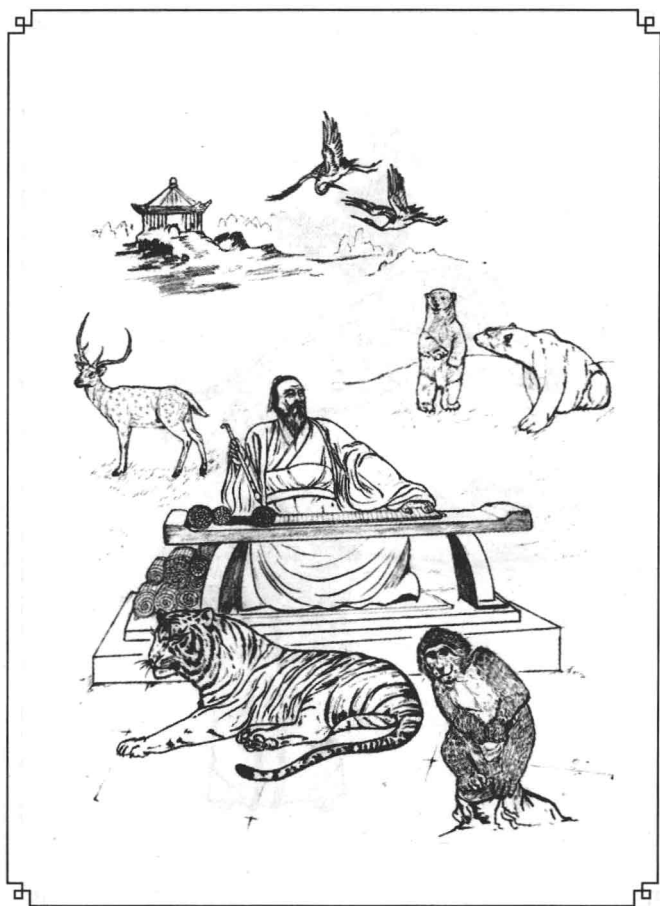
---

2012年8月第1版第1次印刷

印数1-5000册

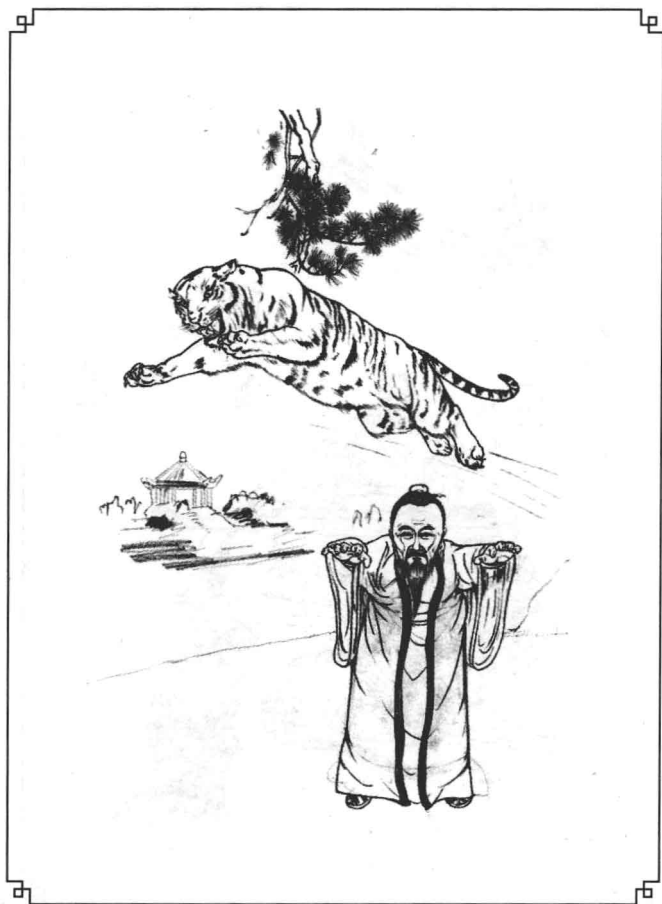
定价：20.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



1. 传说五禽戏由东汉名医华佗所创，“挽引肤体，动诸关节，以求难老，名曰五禽之戏”，“轻身，消谷气，益气力，除百病”。





2. 虎戏之虎举、虎扑。