



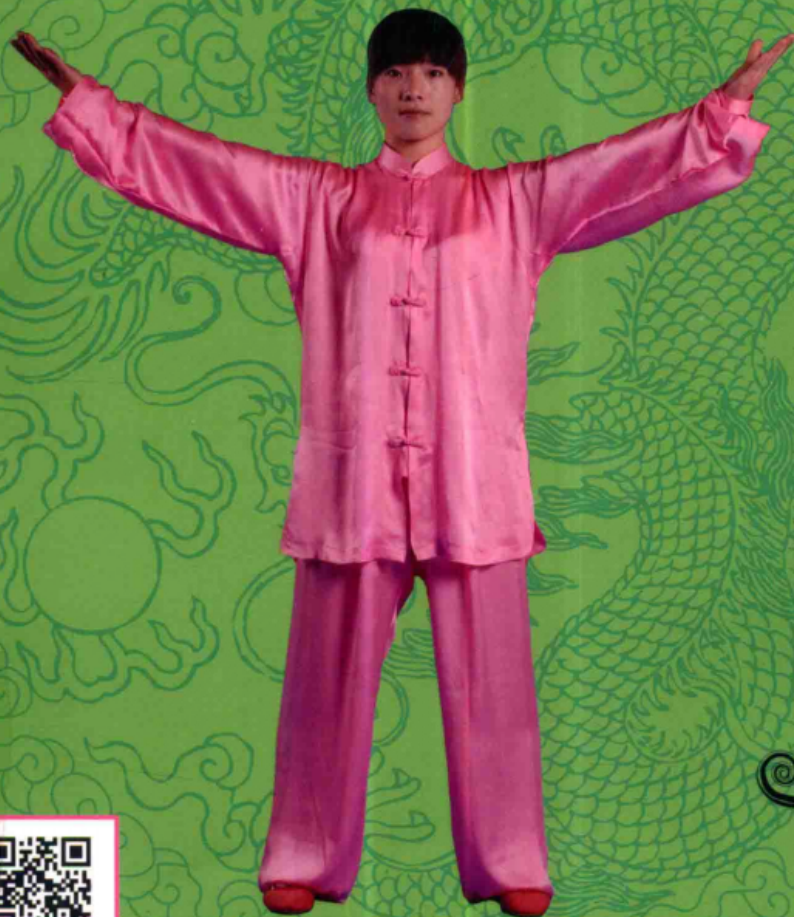
国医&国术
最养生

北京中医药大学中医养生康复学学士
针灸推拿学硕士、中医气功学博士
首都体育学院武术与养生教研室副教授
少林禅武医八段锦、易筋经传人
茹凯 编著

补养 阴阳

五禽戏

坚持天天20分钟，疏经络、理三焦
养气血、调阴阳、通上下、百病不生



经典回归，传承国医养生精华，融合生理、中医、国术
图解国医国术养生，强体增智、防病祛病、益寿延年



吉林科学技术出版社

茹凯
编著

补
养
阴
阳



图书在版编目(CIP)数据

补养阴阳五禽戏 / 茹凯编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5384-6591-4

I. ①补… II. ①茹… III. ①五禽戏—基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第065988号

补养阴阳五禽戏

编 著 茹 凯
出 版 人 李 梁
编 委 阚俊明 洪嘉婧 杨东雨 冯 娜 樊凤芝
田 甜 王学伟 张 旭 赵 哲 孙 迪
刘媛媛 刘金玲 程光惠 丁丽玲 姜德福
刘 刚 施 丹 王 红 武 宁

策划责任编辑 孟 波 孙 默

执行责任编辑 孙 默

装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/20

字 数 200千字

印 张 10

版 次 2015年4月第1版

印 次 2015年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6591-4

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究





第一章

五禽戏的健身养生秘密

五禽戏的每一戏，每一个动作，都是为了疏通经络，畅通气血，从而达到祛病强身的目的。而这一切都依赖于五禽戏独特的动作设计，它以腰脊为主轴和枢纽，带动四肢向各个方向运动，牵动了全身许多重要的经脉，使气血在经脉之中畅通无阻地运行。

1. 五禽戏功法源远流长 / 10
2. 五禽戏，五禽与人体五脏一一对应 / 14
3. 五禽戏与五季五行养生的和谐 / 16
4. 以腰脊为轴带动四肢，疏通经络，畅通气血 / 18
5. 松、紧、动、静、练、养，相兼相合强体质 / 20
6. 五禽戏的呼吸方法 / 22
7. 你不能不知道的人体经络走向 / 26





第二章

五禽戏基础要记牢， 科学养生不出岔

在练功的时候要保持平常心，不急不躁；在平时的生活中，也要保持着协调均衡，自然而然就能得到益寿延年。在安静的环境下，保持身心的放松，进入心灵的宁静状态，自自然然开始习练功法，这就是练习五禽戏所要求的松静自然的原则。

1. 怎样真正做到松、静、自然 / 30
2. 正确的站桩锻炼：基本身形姿势很重要 / 32
3. 练习五禽戏讲究圆活连贯，切忌直来直去 / 34
4. 五禽戏练习要领 / 36



第三章

五禽戏基础要记牢，手把手教你爱身体

气在人体内是在不断的运动中发挥功能的，它的运动方式就叫做气机，气机的形式主要有升、降、出、入这四种。气机的动态平衡是人体维持正常的生理活动的重要前提，一旦气机失调，疾病就会产生。所以，调理气机就是说五禽戏的预备势有助于调节气在人体内的动态平衡，以达到祛病保健的功效。

1. 你要滚瓜烂熟记诵的动作——基本手型、步型和平衡 / 40
2. 起势调息，升清降浊——预备势 / 46
3. 疏通三焦之气，远离湿热之症——第一势：虎举 / 58
4. 增强腰部力量，预防腰部疾病——第二势：虎扑 / 66
5. 强腰补肾减腰脂——第三势：鹿抵 / 80
6. 振奋一身阳气，保护颈椎腰椎——第四势：鹿奔 / 90
7. 活腰健脾促消化——第五势：熊运 / 102
8. 预防“人老腿先老”的妙招——第六势：熊晃 / 108
9. 按摩心脏，改善脑部供血——第七势：猿提 / 120
10. 缓解神经紧张，预防抑郁症——第八势：猿摘 / 130
11. 调养肺部，增大肺活量——第九势：鸟伸 / 146
12. 调节内分泌，改善骨质疏松症——第十势：鸟飞 / 156
13. 引气归元，平和气息——收势 / 170





第四章

特殊人群如何针对性 练习五禽戏

需要注意的是，中老年人或身体虚弱的人在练习五禽戏的动作时，可以根据自身的情况适当地减小动作幅度，尤其在向前俯身、身体后仰这些动作的时候，要格外小心，所以，不同的人群，要根据自身情况选择适合自己的动作。

1. 腰肌劳损者如何练习五禽戏 / 180
2. 颈椎、腰椎病患者如何练习五禽戏 / 182
3. 脾胃不佳者如何练习五禽戏 / 184
4. 慢性支气管炎患者如何练习五禽戏 / 186
5. 骨质疏松患者如何练习五禽戏 / 188
6. 高血压患者如何练习五禽戏 / 190
7. 高血脂患者如何练习五禽戏 / 192
8. 防治癌症如何练习五禽戏 / 194

附录

如何正确取穴 / 196



茹凯
编著

补
养
阴
阳



五
禽
戏

图书在版编目(CIP)数据

补养阴阳五禽戏 / 茹凯编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5384-6591-4

I. ①补… II. ①茹… III. ①五禽戏—基本知识
IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第065988号

补养阴阳五禽戏

编 著 茹 凯
出 版 人 李 梁
编 委 阚俊明 洪嘉婧 杨东雨 冯 娜 樊凤芝
田 甜 王学伟 张 旭 赵 哲 孙 迪
刘媛媛 刘金玲 程光惠 丁丽玲 姜德福
刘 刚 施 丹 王 红 武 宁

策划责任编辑 孟 波 孙 默

执行责任编辑 孙 默

装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/20

字 数 200千字

印 张 10

版 次 2015年4月第1版

印 次 2015年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6591-4

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究





传统国术最养生

作为中华文化瑰宝之一，中医运动养生是中华民族在几千年生产生活实践和与疾病作斗争中逐步形成并不断丰富发展的一门科学，为中华民族繁衍昌盛作出了重要贡献，对世界文明进步产生了积极影响。

“熊经鸟伸、吐故纳新”，源于上古神仙医家的导引吐纳、内功健身，是中华养生学独特的技艺。它方法虽简，但内涵丰富，讲究天人合一、情景交融、形神兼养，功效称妙，寓精奥国学大道于至简至易的循环运动之中，是中华国学的代表作。中医学独特的整体生命理论和系统健康观念，倡导人与自然和谐、人与社会和谐、身体健康与心理道德相统一，扶正祛邪、培元固本、保精养神、四时调摄、阴阳平衡、协调五脏、疏通经络等易学、易懂、易行、有效的生活化原则方法，也充分发挥人的主观能动作用，在对现代亚健康 and 多种功能性身心疾病，如颈椎病、肩周炎、腰腿痛、头痛、失眠、高血压、糖尿病，神经官能症等，都有良好的康复保健作用。

为了让大家迅速体验中华健身养生学的科学与文化魅力，体悟中华养生文化的精神内涵，共同维护与提高我们的生命健康品质，我从许多优秀的传统健身术中精选了在历史上产生广泛效用的六种经典与大家分享：

易筋经——禅心武道，易筋洗髓

五禽戏——象形取意，仿生超越

六字诀——吐故纳新，调经理脏

八段锦——医道卫生，文武兼修

五行掌——内功养生，运化五脏

太极拳——心松意圆，运化元气

这六大经典养生法，都是经国家专门研究机构统一整理编创，非常精练简捷，好用易用。在本书编写中我们还结合相关的中医养生文化一起讲解，力求更通俗易懂、生活化、时新化。

“医者，意也”，得意则忘形。太极拳也讲究“以心行气”“重在精神”，所以我们讲生命健康，贵在得神，练功修养重在调气，神气和畅，自然悠然自得，在轻松健身中体悟生活的精妙艺术与生命的最高意境。来一起体悟中华运动养生的魅力吧！

茹凯





第一章

五禽戏的健身养生秘密

五禽戏的每一戏，每一个动作，都是为了疏通经络，畅通气血，从而达到祛病强身的目的。而这一切都依赖于五禽戏独特的动作设计，它以腰脊为主轴和枢纽，带动四肢向各个方向运动，牵动了全身许多重要的经脉，使气血在经脉之中畅通无阻地运行。

1. 五禽戏功法源远流长 / 10
2. 五禽戏，五禽与人体五脏——对应 / 14
3. 五禽戏与五季五行养生的和谐 / 16
4. 以腰脊为轴带动四肢，疏通经络，畅通气血 / 18
5. 松、紧、动、静、练、养，相兼相合强体质 / 20
6. 五禽戏的呼吸方法 / 22
7. 你不能不知道的人体经络走向 / 26





第二章

五禽戏基础要记牢， 科学养生不出岔

在练功的时候要保持平常心，不急不躁；在平时的生活中，也要保持着协调均衡，自然而然就能得到益寿延年。在安静的环境下，保持身心的放松，进入心灵的宁静状态，自自然然开始习练功法，这就是练习五禽戏所要求的松静自然的原则。

1. 怎样真正做到松、静、自然 / 30
2. 正确的站桩锻炼：基本身形姿势很重要 / 32
3. 练习五禽戏讲究圆活连贯，切忌直来直去 / 34
4. 五禽戏练习要领 / 36



第三章

五禽戏基础要记牢，手把手教你爱身体

气在人体内是在不断的运动中发挥功能的，它的运动方式就叫做气机，气机的形式主要有升、降、出、入这四种。气机的动态平衡是人体维持正常的生理活动的重要前提，一旦气机失调，疾病就会产生。所以，调理气机就是说五禽戏的预备势有助于调节气在人体内的动态平衡，以达到祛病保健的功效。

1. 你要滚瓜烂熟记诵的动作——基本手型、步型和平衡 / 40
2. 起势调息，升清降浊——预备势 / 46
3. 疏通三焦之气，远离湿热之症——第一势：虎举 / 58
4. 增强腰部力量，预防腰部疾病——第二势：虎扑 / 66
5. 强腰补肾减腰脂——第三势：鹿抵 / 80
6. 振奋一身阳气，保护颈椎腰椎——第四势：鹿奔 / 90
7. 活腰健脾促消化——第五势：熊运 / 102
8. 预防“人老腿先老”的妙招——第六势：熊晃 / 108
9. 按摩心脏，改善脑部供血——第七势：猿提 / 120
10. 缓解神经紧张，预防抑郁症——第八势：猿摘 / 130
11. 调养肺部，增大肺活量——第九势：鸟伸 / 146
12. 调节内分泌，改善骨质疏松症——第十势：鸟飞 / 156
13. 引气归元，平和气息——收势 / 170



第四章

特殊人群如何针对性 练习五禽戏

需要注意的是，中老年人或身体虚弱的人在练习五禽戏的动作时，可以根据自身的情况适当地减小动作幅度，尤其在向前俯身、身体后仰这些动作的时候，要格外小心，所以，不同的人群，要根据自身情况选择适合自己的动作。

1. 腰肌劳损者如何练习五禽戏 / 180
2. 颈椎、腰椎病患者如何练习五禽戏 / 182
3. 脾胃不佳者如何练习五禽戏 / 184
4. 慢性支气管炎患者如何练习五禽戏 / 186
5. 骨质疏松患者如何练习五禽戏 / 188
6. 高血压患者如何练习五禽戏 / 190
7. 高血脂患者如何练习五禽戏 / 192
8. 防治癌症如何练习五禽戏 / 194

附录

如何正确取穴 / 196



第一章 五禽戏的健身养生秘密





1

五禽戏功法源远流长



华佗五禽戏

华佗编创的五禽戏，最早出现在西晋时陈寿的《三国志·华佗传》里，后来南北朝时期的名医陶弘景，在他的著作《养性延命录》中详细描述了五禽戏的具体动作。到了隋唐，华佗五禽戏就更加流行了，唐代医学家孙思邈就十分推崇五禽戏。到了宋代，五禽戏同样很受欢迎，爱国诗人陆游就是五禽戏的“忠实粉丝”，陆游生来就体弱多病，可是他却活到了85岁，养生的秘诀正是五禽戏。

新编五禽戏

新编五禽戏继承了传统五禽戏的精华，非常适合现代人练习健身。新编五禽戏的动作编排是根据《三国志·华佗传》的记载，顺序为虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏和鸟戏。

动作比较简便易学，动作的数量则是根据《养性延命录》的描述，一共有10个动作，每一戏中2个动作，此外还在功法的开始和结束增加了预备势和收势。整套功法练下来，有调理五脏、疏通经络、调和气血的作用，对全身有整体的保健功效。