

传统中医养生

牛蛇五



禽戏

杨宇 主编

人体是一个统一的整体，五脏相辅相成，五禽戏动作仿效虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷，力求蕴含五禽的神韵，其任何一戏的习练，既能主治对应脏腑的疾患，又能兼治其他各脏腑的疾病，故能达到祛病强身、延年益寿的作用。

广西科学技术出版社



作者简介

杨宇：医学硕士（针灸推拿学），广西中医药大学第一附属医院主治医师、讲师，中国武术六段，中华中医药学会推拿分会第一届青年委员，广西中医药学会推拿专业委员会常务委员，广西针灸学会理事，世界手法医学联合会委员，广西中医药大学第一附属医院健身养生功法总教练。从事针灸推拿学临床、教学、科研工作近10年，主要研究领域为针灸推拿结合传统功法调治脊柱相关疾病的临床研究。

近年来，立足中医“治未病”理念，将中医养生防病与传统功法紧密结合，以医院为载体在广西电视台公共频道和都市频道、《南国健报》、《都市生活报》等媒体推广教授了“五禽戏”、“八段锦”、“易筋经”、“太极拳”等传统中医健身养生功法并取得了良好的效果，深受广大患者、媒体和群众的认可。





华佗五禽戏，是东汉名医华佗所创的中医健身养生功法。其作为仿生学养生功法，在习练过程中既具有生动有趣、易于掌握的特点，又具有养生调理和防治疾病的中医特性。本书的编著旨在立足于前人研究的基础上，整理出华佗五禽戏每一式动作的中医学养生内涵，以利于习练者在锻炼过程中既掌握动作要领，又能明确每一式动作的中医功法含义，这样才能更好地领悟华佗五禽戏的精髓所在。与此同时，结合现代医学对每一式动作的功能锻炼意义进行详细讲述，更贴近生活，使普通老百姓都能很好地接受和理解本套中医传统功法。总之，本书的编著是在继承传统中医文化的基础上对中医健身养生功法的整理，是对国粹精髓的尊重和发扬。

ISBN 978-7-5551-0667-8



9 787555 106678 >

定价：49.00元



传统中医养生

牛蛇五禽戏

杨宇 主编



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

传统中医养生：华佗五禽戏/杨宇主编. —南宁：
广西科学技术出版社，2016. 7
ISBN 978-7-5551-0667-8

I. ①传… II. ①杨… III. ①五禽戏（古代体育）—
基本知识 IV. ①G852. 9

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第 166127 号

传统中医养生·华佗五禽戏

CHUANTONG ZHONGYI YANGSHENG HUATUO WUQINXI

杨 宇 主 编

责任编辑：罗煜涛 陈勇辉 黄 璐
装帧设计：韦娇林

责任校对：徐晓柳
责任印制：韦文印

出 版 人：韦鸿学
社 址：广西南宁市东葛路 66 号
网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社
邮政编码：530022

经 销：全国各地新华书店
印 刷：广西大华印刷有限公司
地 址：广西南宁市高新区科园路 62 号
开 本：789 mm×1024 mm 1/16
字 数：100 千字
版 次：2016 年 7 月第 1 版
书 号：ISBN 978-7-5551-0667-8
定 价：49.00 元

邮政编码：530007

印 张：8.75
印 次：2016 年 7 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

杏虎西龍
林耀耀海浩
段文魁



广西针灸推拿学专家、中国书画家协会会员、广西书法家协会会员段文魁教授题赠

编委会

主 编：杨 宇（广西中医药大学第一附属医院）

副 主 编：韦东谊（广西中医药大学体育部）

张静文（广西中医药大学体育部）

阮俊霖（右江民族医学院）

沈小淞（广西中医药大学第一附属医院）

梁 静（广西中医药大学第一附属医院）

编 委：毛梅燕 苏宇虹 莫金霖 陈文富 彭丁丁

张玲玲 林正佳 言彩蝶 贾 微 温海成

王德胜 王宇坤 王雪娟 何乾超 何贤芬

李宗霖 潘广喜 张 冲 庾科翰 唐宏亮

韦 盛 陈 斌

书名题字：张达平

摄 影：韦 盛（广西艺术学校）

绘 图：任毅平（四川省华蓥市蓥艺广告设计制作工作室）



本书资助基金来源：

1.广西壮族自治区卫生和计划生育委员会中医药科技专项项目（任

务书编号：GZLC16-09）

2.广西兴仁谷农业科技有限公司

3.广西南宁国色文化传播有限公司



序

序

当今世界，科技和信息化为社会文明的发展、进步贡献极其重大。然而与此同时，人们的疾病结构也在悄无声息地改变。由于来自社会、工作和家庭等诸多因素的影响，癌症患者正在逐年增加；电脑、智能手机在多领域的普及应用，使脊柱退变的相关疾病也在逐年增加并且年轻化。同时，随着人们生活水平和文明程度的不断提高，人们的健康意识也在不断增强，养生观念逐步提升。

然而，当今社会健康与养生观念虽提升不少，但养生方式却繁杂不清、乱象丛生。在我国，论及养生，无不感慨我国本土道家养生思想的积极影响，其中以老子的无为学说强调凡事要“顺天之时，随地之性，因人之心”影响尤为深远。当下社会所认可的维护健康的四大基石为“均衡饮食”“适量运动”“乐观心态”“充足睡眠”。不难看出，其与我国流传至今的养生观念不谋而合，也由此可见，适当的运动在养生中的重要地位。《庄子·刻意》曰：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道（导）引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也。”由此可见，我国古代的导引术中早有模仿动物形神以达到健身、治病、防病目的的养生方法，这也正是东汉医家华佗所著五禽戏的前身。而五禽戏作为具有中医特性的健身养生功法，其养生内涵丰富，流传历史悠久，经历了时代的考验，值得全社会推广和学习，也符合目前社会上认可的以“空、虚、静、松”为主的养生理念。



杨宇医师是我的学生与同事，他自小研习传统武术，就读大学后又专门练习和研究中医传统功法，可谓武术功底扎实。其作为从医十载的针灸推拿学专业硕士和家族中医的传承者，中医理论和临床水平深得认可。此次，以广西壮族自治区卫生和计划生育委员会中医药科技专项项目研究为契机，杨宇医师带领他的团队成员勤求古训、博览众家，在整理、挖掘前人经验和事实的基础上，将五禽戏的中医学内涵进行了深入的剖析和阐述。数年间辛勤耕耘，数易其稿，终成今日之《传统中医养生·华佗五禽戏》一书。

该书经纬分明，文字简洁，重点突出，阐释明细，通过对中医基础理论阐述和延伸，确保了学术性，为五禽戏这套中医健身养生功法的推广和发展研究提供了重要的理论基础。在功法解释的过程中，该书大量采用了朴素平实的语言，保证了通俗性，使本书可以作为一本很好的中医养生科普读物加以推广。其中该书对每式动作讲述后，再运用中医学和现代医学理论对功法进行释义，毫无保留地将杨宇医师及其科研团队多年的研究成果展现给各位读者，供大家学习、参考，弥足珍贵。我认为，《传统中医养生·华佗五禽戏》的出版，对中医健身养生功法的整理和中医养生精粹的传承均将起到积极的促进作用。

广西名中医，广西中医药大学教授、硕士研究生导师、
主任医师，广西中医药学会推拿专业委员会主任委员 黄锦军

2016年5月25日于南宁



前言

中医学是我国独有的临床医学理论体系和医学哲学理论体系，是我国优秀传统文化和中华文明的重要组成部分，对我国乃至世界文明的进步都产生了积极的影响。

中医学理论体系，涵盖了对疾病预防、治疗和养生保健的各个方面的阐述。其中“治未病”的防病和养生调理思想在老百姓中尤为受到推崇和认可。在当今社会，健康意识逐步增强，养生观念逐渐成熟，人们正在四处探索和挖掘各种养生保健的方法和途径。中医养生理念也正在日益深入全世界人民的心。中医养生，分为“主动养生”和“被动养生”两个部分。所谓主动养生，就是指通过自身的努力改变那些不利于健康的生活、工作习惯，并养成良好习惯的过程。被动养生，则是指通过自身以外的努力，如药物治疗、理化治疗和调理等而达到养生目的的过程。中医养生锻炼，作为重要的主动养生方法，一直为世代中华儿女所喜爱并影响着全世界。中医外科鼻祖、东汉名医华佗所创的五禽戏是一种外动内静、动中求静、动静具备、有刚有柔、刚柔相济、内外兼练的仿生学功法。相传，华佗的弟子吴普、樊阿，由于几十年坚持练习五禽戏，90多岁时，仍然步履轻捷，耳聪目明，牙齿坚固。可见，在1700多年前，华佗“不治已病，治未病”以预防为主的思想，就已经通过倡导体育锻炼表现出来了。故建议当今诸位均可效仿而推广此独具中医特色的保健养生功法。

华佗五禽戏，作为一套仿生学养生功法，其在习练过程中既具有生动有趣、易于掌握的特点，又具有养生调理和防治疾病的中医特性。本书的编著旨在立足于前人研究的基础上，整理出华佗五禽戏每



一式动作的中医学养生内涵，以利于习练者在锻炼过程中既掌握动作要领，又能明确每一式动作的中医功法含义，这样才能更好地领悟华佗五禽戏的精髓所在。与此同时，结合现代医学对每一式动作的功能锻炼意义进行详细讲述，更贴近生活，使普通老百姓都能很好地接受和理解本套中医传统功法。总之，本书的编著是在继承传统中医文化的基础上对中医健身养生功法的整理，是对国粹精髓的尊重和发扬。

杨 宇

2016年6月于广西南宁



目 录

第一章 五禽戏的历史渊源.....	1
第一节 五禽戏的起源.....	1
第二节 五禽戏的发展源流.....	2
第三节 五禽戏的现代研究.....	4
第二章 五禽戏相关的中医医理.....	10
第一节 阴阳学说.....	10
第二节 五行学说.....	13
第三节 藏象学说.....	15
第四节 经络学说.....	19
第五节 气、血、津液学说.....	26
第三章 五禽戏与中医五脏的对应关系.....	30
第一节 练虎戏 养肝气.....	31
第二节 练鹿戏 养肾气.....	32
第三节 练熊戏 养脾气.....	34
第四节 练猿戏 养心气.....	35
第五节 练鸟戏 养肺气.....	38



第四章 五禽戏动作要领及功法释义	40
第一节 凝气调息	40
第二节 虎戏	43
第三节 鹿戏	60
第四节 熊戏	74
第五节 猿戏	87
第六节 鸟戏	101
第七节 引气归元	116
第五章 五禽戏的习练要求	119
第一节 习练前准备	119
第二节 习练要求	120
参考文献	124
附：经络腧穴图	125



第一章 五禽戏的历史渊源

第一节 五禽戏的起源

五禽戏是由东汉末年名医华佗在天道自然观的影响下，运用阴阳、五行及气血等相关的传统医学理论，以健身防病为目的，运动脏腑和脊柱为原则创编而成，又称华佗五禽戏，属于古代传统导引养生术之一。五禽戏由5种动作组成，分别是虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏和鸟戏，每种动作分别模仿了相应的动物动作，是一种外动内静、动中求静、动静具备、有刚有柔、刚柔相济、内外兼练的仿生学功法。它开辟了后世导引术套路式的先河，在我国乃至世界的传统养生保健史上具有重要的意义。

五禽戏从创编至今已有1700多年历史，是我国历史上流传最为久远的导引养生操，是一种模仿五种动物动作和神态的功法。模仿动物的功法早在汉代以前就有，如《庄子·刻意》提到：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道（导）引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也。”《淮南子》提到：“若吹响呼吸，吐故内新，熊经鸟伸，鳧浴猿躩、鸱视虎顾，是养形之人也。”湖南长沙马王堆汉墓中出土的帛画《导引图》中绘有多幅模仿熊、鸟、鹤、猿、猴、龙、鸱等动物神态进行锻炼的姿式图。五禽戏起初并没有相关的文字流传，华佗的功绩在于将以前的养生导引术进行系统的总结，并组合成套路，通过口授身传使其得以传播。华佗编创五禽戏的有关记载最早见于西晋陈寿所著的《三国志·华佗传》：“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。”南北朝时范晔在《后汉书·华佗传》中的记载与此基本相同。（图1-1）





图1-1

第二节 五禽戏的发展源流

一、先秦时期：导引术的推动与发展

导引术最初是由模仿动物的姿态或劳动时的动作编排而成。春秋战国时期，养生的思想与方法日渐成熟，受长寿观念的影响，医家、养生家从治病、养生的角度出发，使中医导引术进一步规范。人们从实际经验中总结出采用“导引按”的方法医治疾病，并根据动物的特点发明了“多禽戏”。老子指出“玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤”，主张养生不仅仅需养形、养神，还要善于养气，才能延年益寿。庄子又进一步发扬了老子的思想，主张“天人合一”“清静无为”。

二、汉代：导引术框架的形成

先秦时期导引术式相对简单，相关的文献中仅见记载单个动作，而后世导引术多由此得到启发，加以发挥而形成。秦汉时期医



学技术的进步，也带动了导引术的发展，中医导引术从简单的动作上升至哲学文化的理论高度。西汉初年刘安《淮南子》载有6个导引术式，六禽中有3种属鸟类，与当时所追求“羽仙”的思想相符合，“故胆为云，肺为气，肝为风，肾为雨，脾为雷，以与天地相参也，而心为之主”，根据脏腑与天地自然观的理论将六禽戏与脾、肾、肺、肝、胆、心六脏腑相合。由此，也提出了导引术可作用于脏腑，并逐渐发展为中医的阴阳五行归类。《黄帝内经》将“天人合一”的思想纳入中医理论，并在阴阳五行学说理论的基础上，建立起独特的诊断、养生学说体系。

三、魏晋南北朝、隋唐：导引术的发展与制约

魏晋南北朝时期形成了丰富的养生思想、养生方法，是养生学发展的成熟时期，各种导引术专著和导引图相继出现，导引的术式和名称名目繁多。西晋陈寿所著的《三国志·华佗传》最早出现了关于导引术的文字记载，而随后的《后汉书》所记与此基本相同。南北朝时期，陶弘景的《养性延命录》最早用文字记录了“六字诀呼吸”。《华佗别传》记载：“吴普从佗学，微得其方，魏明帝呼之，使为禽戏。普以年老，手足不能相及，粗以其法语诸医。”在魏晋南北朝，五禽戏突破了单式导引的局限，动作各异，式式相承，神形兼备，注重意守及与呼吸的配合，既独立成节又连贯成套，并在民间广为流传。

隋唐时期，儒学的地位不断提高，儒家尊经崇古，信而好古，述而不作，受思维方式的影响，中医的导引术处于相对稳定状态，历代的增补、变化都极小，理论发展几乎没有质的突破，只是单纯的应用推广、经验积累。华佗五禽戏缓慢发展，突出表现为重应用的趋势，它不仅用于锻炼身体，而且用来治疗多种疾病。此时，隋代巢元方《诸病源候论》有关于200多种的导引术式和具体操作方



法，其中也有摹拟动物的名称，如龙行气、蛇行气、龟行气、鸯行气、雁行气、虾蟆行气等。药王孙思邈继承了华佗的医学思想，提出适当运动的养生方法，包括华佗五禽戏、天竺国按摩十八式、老子按摩法等。

四、宋、明、清：导引术相关书籍较多出现

宋朝统治者提倡医术、刊行医书，并认为其是儒家“仁政”的体现。朝廷组织人员对医书进行征集、汇编、整理、校勘以及出版发行工作，大批医家怀着儒家“济世”的思想著书立说。宋代印刷术的发明，更是成为有力的推动剂，中医导引术相关书籍大量存世，并在此基础上进行了更为深入的研究、演绎。

清道光壬辰年刊行的曹无极所著的《万寿仙书·导引篇》当中的《五禽图》，绘有5张图形及附注图解，书中所介绍的导引姿势与马王堆出土的《导引图》有类似之处，对研究五禽戏在明清时期的发展具有较高的历史价值。席锡蕃的《五禽舞功法图说》等著作图文并茂，要求有神态，并结合气血的运行，较详细地描述了五禽戏的习练方法。这些五禽戏与《养性延命录》所载有较大的出入，后者五禽的动作均为单式，排序也变为虎、熊、鹿、猿、鸟。此时，在传统5种术式的基础上，加入“鸛顾式”和“狮舞式”，作七禽戏。

第三节 五禽戏的现代研究

一、五禽戏对人体心血管系统的影响

经常习练五禽戏对防治心脑血管疾病改善血液循环有一定的效果。习练五禽戏时整个身体为意识下的运动，通过调节气息节奏，