

石家庄市科学技术协会推荐科普类读物

传统养生功法图谱

简易华佗五禽戏

王文举。主编

河北科学技术出版社

石家庄市科学技术协会推荐科普类读物

传统养生功法图谱

简易华佗五禽戏

王文举◎主编

河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

传统养生功法图谱 : 简易华佗五禽戏、八段锦 / 王文举主编. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2016. 9
ISBN 978-7-5375-8625-2

I. ①传… II. ①王… III. ①五禽戏 (古代体育) — 图谱②八段锦 — 图谱 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 228683 号

Chuantong Yangsheng Gongfa Tupu

传统养生功法图谱

王文举 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷 河北太行机械厂劳动服务公司印刷厂

经 销 新华书店

开 本 889×1092 1/32

印 张 5.25

字 数 50 千字

版 次 2016 年 9 月第 1 版

2016 年 9 月第 1 次印刷

定 价 (两册) 38.00 元

传统养生功法图谱

《简易华佗五禽戏》编委会名单

主编：王文举

编委：吴海明 王延峰 冯 涛 刘燕珍

高晓玲 赵凤琴 赵玉斌 张文清

翟素英 胡蜀宾 吴素娥 田继红

张素馨 杨玉民 李建设 段晓晶

序 言

在我国古老的导引术中，华佗五禽戏、八段锦是流传最广，对导引术发展影响最大的两种传统养生保健功法；并以简便易学、健身效果显著而深受广大群众的喜爱。2003年，国家体育总局曾将重新编排后的五禽戏、八段锦等健身功法向全国推广，并作为医学类大学中“保健体育课”的内容之一。现代医学研究也证明，作为医疗健身体操，华佗五禽戏、八段锦功法的练习不仅使人体的肌肉和关节得以舒展，松柔筋骨，导引吐纳，还可疏通经络，使气血畅通，增强体力，提高人的免疫力，达到调身、调息、调心，祛病强身健体，益寿延年之目的。

本书以传统华佗五禽戏第58代掌门人周金中先生所著的《传统华佗五禽戏》为蓝本，由传统华佗

五禽戏第 59 代传人杨玉民先生演示，59 代传人吴素娥女士结合自身练习感受，在原著基础上进行了删减和调整，使内容更加简练、精湛，使初学者更易领会并掌握。

本书在编印过程中得到了石家庄市科学技术协会的大力支持，在此表示感谢！

本书凝聚着华佗传人的心血，体现了中医人的传承精神，希望能够对广大人民群众的身心健康有所帮助。



目 录

第一章 “简易华佗五禽戏” 概述·····	1
一、华佗五禽戏简介·····	3
二、华佗五禽戏的功能作用·····	4
三、华佗五禽戏练习要诀·····	6
四、华佗五禽戏养生总要·····	7
五、华佗五禽戏基本手形·····	8
六、华佗五禽戏基本步形·····	10
七、华佗五禽戏基本身法·····	11
八、华佗五禽戏热身功·····	12
第二章 “简易华佗五禽戏” 动作图解 ·····	19
一、起 式·····	21
二、虎 戏·····	23
三、鹿 戏·····	37

四、熊 戏·····	49
五、猿 戏·····	61
六、鸟 戏·····	73
七、引气归元·····	91
八、收 式·····	93

第一章

『简易华佗五禽戏』概述



一、华佗五禽戏简介

华佗五禽戏——国家非物质文化遗产，是 1800 多年前东汉神医华佗在总结前人导引养生术的基础上，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的生活习性和神态，结合中医学的阴阳、五行、脏象、经络、气血运行的理论创作而成的养生医疗功法。是中华优秀传统文化瑰宝，体现天人合一的哲理境界。本书介绍的华佗五禽戏第 57 代传人董文焕老师传承的“简易五禽戏”套路，是学习五禽戏的入门套路，分为原地练习法和活步练习法，吸收传统华佗五禽戏的动作精华，虽然与传统华佗五禽戏 54 式相比，运动的招式少了许多，但仍具有传统华佗五禽戏的明显特征，每招每式都是传统五禽戏的代表动作，属象形套路，练形取意，对锻炼身体来说具有同样的功效。

从“预备式”开始到“收式”结束，全套 13 式，虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏各两式，鸟戏三式。

简易五禽戏套路在动作上以舒缓为主，柔多刚少，松柔筋骨，内练五脏六腑，以利气血贯通，病不得生。动作难度小，简便易学，安全可靠，男女老少皆可练习，深受人们的喜爱，是最好的健康养生方法之一。

二、华佗五禽戏的功能作用

华佗五禽戏是动气功，通过形体运动、导引吐纳，刺激不同的穴位，疏通不同的经络，使气血畅通，增强体力，调心养神，提高人体免疫力。

虎练骨：虎戏主肾，动作特点是活动腰部及四肢，其劲道是以腰部带动四肢运动，意守命门穴。主要刺激肾经和膀胱经的原穴、俞穴、命门穴、肾俞穴等，同时牵动任脉、督脉，疏通肾经和膀胱经，

有强力壮腰健骨、益气补肾作用。

鹿练筋：鹿戏主肝，以伸筋拔骨的舒展动作为主，其劲道是以四肢带动躯体运动，意守章门、尾闾或会阴穴。主要刺激肝经、胆经等，有疏肝理气、舒筋活络作用。

熊练脾胃：熊戏主脾，动作沉稳，特点是以肩胯带动躯体和四肢运动，意守中脘。主要刺激脾经和胃经等，有灵活关节、充实四肢、调理脾胃作用。

猿练心：猿戏主心，动作灵巧，特点是抓、跳、盼、望等，以上肢带动躯体运动，意守鸠尾穴。主要刺激心经和心包经，有灵活耳目、养心健脑、升窍益智作用。

鸟练皮毛：鸟戏主肺，动作轻捷舒展，特点是以上肢运动来带动全身运动，其劲道是以肩带臂、臂驱手，意守气海穴。主要刺激肺经和大肠经等，有调达气脉、增大肺活量、疏通经络作用。

中医认为，人体是一个有机的整体，通过经络联系在一起，五脏六腑相互表里、相辅相成。所以

华佗五禽戏中任何一戏的演练,既对应不同的脏腑,又兼顾其他脏腑经络,使人体脏腑、经络、关节得到锻炼。长期坚持练习,可以达到调身调息调心、祛病强身健体、益寿延年之目的。

三、华佗五禽戏练习要诀

松静自然，意气相随；
练养结合，动静合一；
外导内引，循序渐进；
对称习练，阴阳表里；
因人而异，因病而异；
起居有常，饮食有节；
生活有序，顺应四季；
心态端正，乐观神逸；
融入社会，无欲无求；
积精累气，贵在坚持。

四、华佗五禽戏养生总要

对称练习，切忌偏倚；

心无杂念，放松身体；

意守定物，引神入静；

形体自然，习练专一；

形与意合，气寓其中；

以意领气，以气导劲；

形神意气，铭心牢记；

动作呼吸，配合彻底；

导引吐纳，始终不渝；

一动全动，协调统一；

刚柔相济，快慢相兼；

形体舒展，拔骨伸筋；

舒缓圆活，柔和匀称；

静动松紧，辩证关系；

求功莫急，循序渐进；
持之以恒，功到自成；
融入自然，天人合一。

五、华佗五禽戏基本手形

1. 虎爪



五指张开，虎口撑圆，第一、二指关节内扣。

2. 鹿角



拇指伸直外张，食指、小指伸直，中指和无名指弯曲内扣、贴手心内。

3. 熊掌



五指自然伸开，微屈，手心内含。

4. 猿钩



五指腹捏拢，屈腕。

5. 鸟翅



五指伸直，拇指、食指、小指向上微微翘起，无名指、中指并拢向内微微内含。