



汉竹 ● 健康爱家系列

千年流传的健身功法

10分钟见效的养生运动

虎



健身国术

(时尚健身版)

# 五禽戏

鹿



熊



猿



鸟



全国武术锦标赛冠军  
邱慧芳 主编

虎戏：内外兼修，强肾固本  
 鹿戏：疏肝利胆，柔韧筋脉  
 熊戏：强健脾胃，运化消食  
 猿戏：悦心神，畅心志  
 鸟戏：吐故纳新，疏通任督

健康生活  
HEALTHY LIVING

吉林科学技术出版社



附赠资深教练示范讲解  
DVD 光盘

**图书在版编目(CIP)数据**

五禽戏 / 邱慧芳主编. — 长春: 吉林科学技术出版社,  
2009.5

(健身国术)

ISBN 978-7-5384-4192-5

I. 五… II. 邱… III. 五禽戏(古代体育)—基本知识  
IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 071117 号

# 五禽戏

健身国术 (时尚健身版)



汉竹图书  
www.homho.com  
全案策划

主编: 邱慧芳 编著: 汉 竹

责任编辑: 李红梅

封面设计: 辛 琳

版式设计: 张腾方 张 帆 胡永强 张春艳

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

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

编辑部电话: 0431-85610611 E-mail: meimei2006@126.com

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

889mm × 1194mm 20 开本 6 印张

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-4192-5

定价: 35.00 元 (赠送光盘)



汉竹●健康爱家系列

虎鹿熊猿鸟

健身国术  
(时尚健身版)

邱慧芳主编

# 五禽戏



吉林科学技术出版社

前言

虎

鸟

鹿

五禽戏

猿

熊

# 虎



# 鹿



# 熊



# 猿



# 鸟



## 五禽戏

是东汉名医华佗精心研究虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的生活习性，经过象形取义，仿生超越的提炼，结合传统中医学的治病与养生原理所编成的一套健身气功功法。刚柔相济，阴阳互补，体现了中华文化天人合一的哲理境界。

传统养生讲究闲心与劳形，即精神要悠闲，形体要运动。现代医学研究证明，五禽戏是一套使全身肌肉和关节都能得到舒展的医疗体操。在锻炼全身关节的同时，不仅能提高心肺功能，改善心肌供氧量，还能提高心脏排血能力，促进组织器官的正常发育。

本书中专家将带您了解五禽戏的健身养生之道，讲解习练五禽戏的要领，并且用图文结合的形式详细拆解每一个动作，对动作要点、易犯错误都加以专业的指点与分析。您可以按照本书的讲解独自学习五禽戏动作招式，通过循序渐进的习练掌握五禽戏的精髓，从而达到健身养生、陶冶心境的目的。



## 五禽戏养生法 / 7

五禽戏——华佗养生大法 / 8

五禽戏的源流 / 8

五禽与五脏及五行的对应关系 / 9

五禽戏功法特点 / 10

健身效果 实例举证 / 13

调生理功能 / 13

提身体素质 / 13

养精神情致 / 13

## 习练要领 / 15

形神意气 / 16

“形”须准 / 16

“神”要似 / 16

“意”随形 / 17

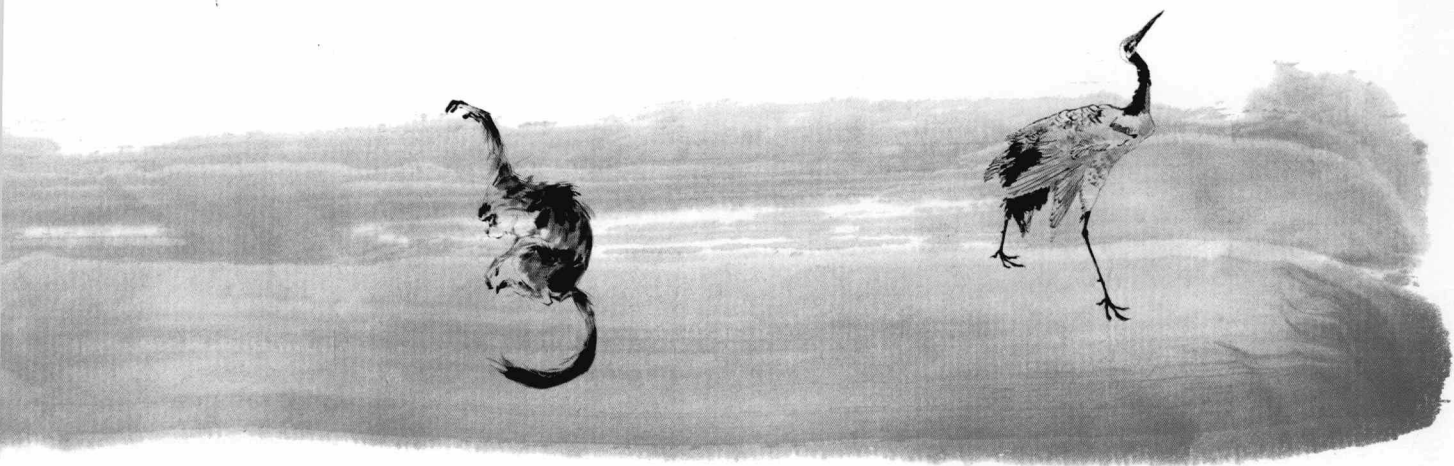
“气”要匀 / 17

由浅入深 因人而异 / 18

学练动作 由浅入深 / 18

动作幅度 因人而异 / 18

练功相关事宜 / 19



## 习练课堂 / 21

基本步型与平衡 / 22

预备势——凝神调息 / 24

**虎戏**——伸缩有力 刚柔相济 / 28

虎举——调理三焦 加强循环 / 30

虎扑——柔韧脊柱 疏通经络 / 36

**鹿戏**——轻盈舒展 安闲雅静 / 46

鹿抵——强腰固肾 强筋健骨 / 48

鹿奔——牵拉肩背 振奋阳气 / 54

**熊戏**——外动而内静 沉稳亦灵敏 / 62

熊运——防治腰肌劳损 强健脾胃功能 / 64

熊晃——调理肝脾 提高平衡 / 68

**猿戏**——轻灵敏捷 动静结合 / 74

猿提——灵敏肌肉 按摩心脏 / 76

猿摘——促进脑部血液循环 改善神经系统功能 / 82

**鸟戏**——活跃经络 灵活四肢 / 92

鸟伸——吐故纳新 疏通任督 / 94

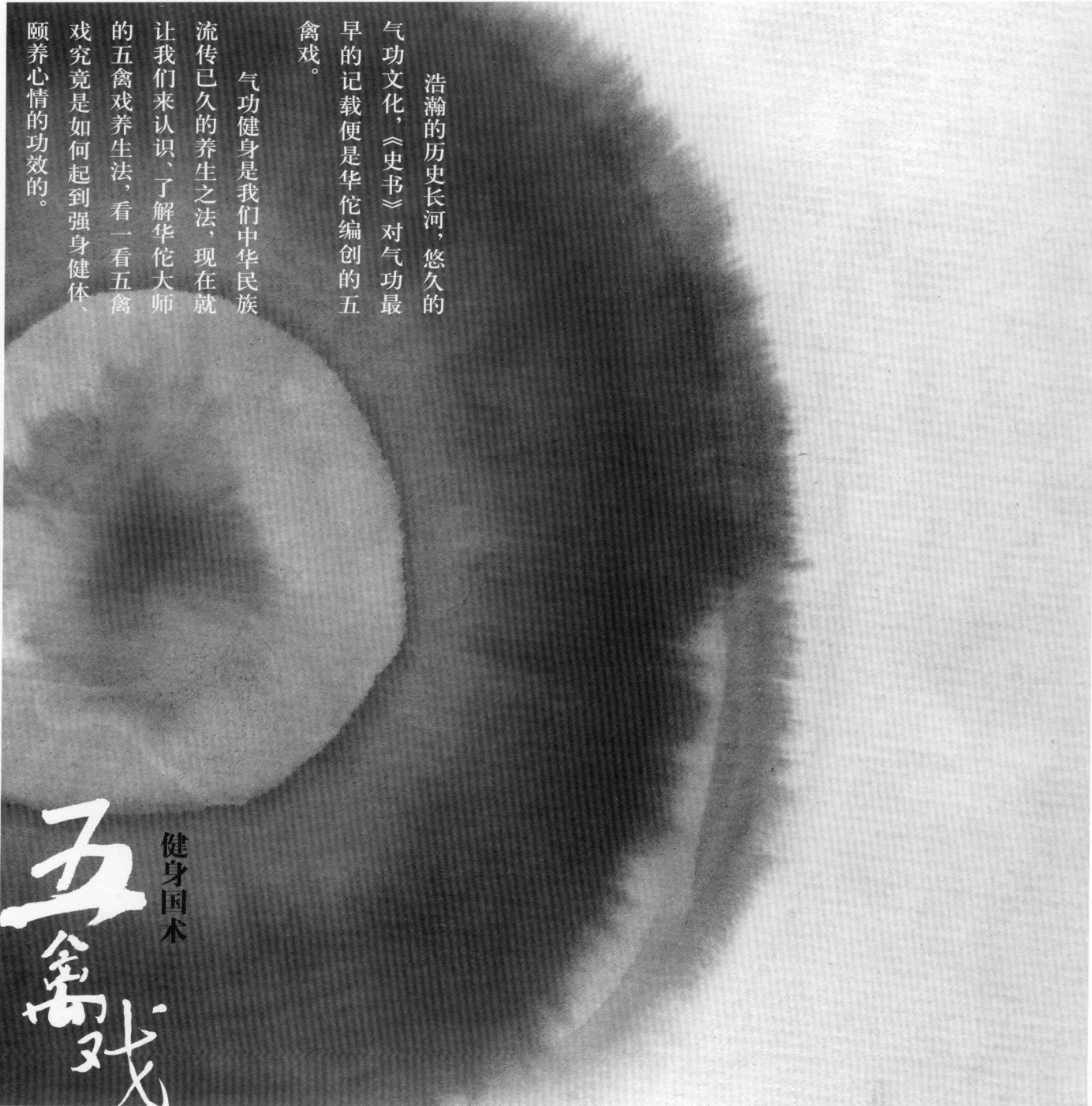
鸟飞——按摩心肺 锻炼四肢 / 100

收势——引气归元 / 106

## 附录 / 112

关于健身气功 / 112

人体经络及常见穴位图 / 116



浩瀚的历史长河，悠久的  
气功文化，《史书》对气功最  
早的记载便是华佗编创的五  
禽戏。

气功健身是我们中华民族  
流传已久的养生之法，现在就  
让我们来认识、了解华佗大师  
的五禽戏养生法，看一看五禽  
戏究竟是如何起到强身健体、  
颐养心情的功效的。

健身国术

五禽戏





五禽戏

养生法

# 五禽戏

## 华佗养生大法



### 五禽戏的源流

**五**禽戏是东汉名医华佗在  
古代仿生导引吐纳术的  
基础上,根据虎、鹿、熊、猿、鸟  
的活动特点,结合中医脏腑、经  
络、气血理论编成的一套具有民  
族特色的仿生养生法,以活动筋  
骨、疏通气血、防病治病、健身  
延年为目的。

由于这5种动物的生活习性

不同,活动的方式也各有特点,  
或雄劲、或轻捷、或沉稳、或变  
幻、或高飞。人们模仿它们的姿  
态进行运动,可使全身气血流  
畅,起到锻炼关节、脏腑的作用。

虽然五禽戏的“戏”为嬉  
戏、游戏之意,即轻松愉悦地活  
动身体,但它并不是一套简单的  
体操,而是一套高级的保健养生  
功。作为我国最早的具有完整功  
法的仿生医疗健身体操,五禽戏  
对后世的导引、八段锦,乃至气  
功、武术都有一定影响。

从中医的角度讲,五行学说  
用来解释人体五脏功能,而华佗  
选取了虎、鹿、熊、猿、鹤这5种  
动物代表水、木、土、火、金五行,  
因此这5种动物与人体五脏系统  
就有了关联。人们模仿它们的姿  
态进行运动,正是间接地锻炼了  
脏腑。



华佗医术高明,也通晓养生之  
术,他模仿虎、鹿、熊、猿、鸟(鹤)  
的动作,创编了五禽戏,“体有不快,  
起作一禽之戏”,年纪虽大仍有壮容。

## 五禽与五脏及五行的对应关系

五禽 五脏 五行

**虎** 属水，与人体肾系统相应。虎为百兽之王，骨骼强劲，动作刚健迅猛。人体肾藏精主骨，为先天之本。虎戏模仿虎的行走扑跃，威严在身，内练骨骼，外练四肢，有强肾固本之功效。

虎 肾 水

**鹿** 属木，与人体肝系统相应。鹿形体矫健，关节灵活，长于奔跑跳跃。人体肝藏血主筋，主疏泄，司运动。鹿戏动作舒展大方，轻捷灵活，能增强肝胆的疏泄功能，增加肢体关节的灵活性，使筋脉柔韧性增加。

鹿 肝 木

**熊** 属土，与人体脾系统相应。熊体重力大，形似笨拙，实则沉静，四肢发达。人体脾主消化运输水谷精微，为人后天之本，又主肌肉与四肢。熊戏模仿熊的动作，晃动身躯，摇摆四肢，寓沉静于舒缓之中，能增强脾的运化功能，帮助消化饮食。

熊 脾 土

**猿** 属火，与人体心系统相应。猿活泼，机灵敏捷，有腾挪闪避之功。人体心主血脉，藏神，主司神明变化。猿戏模仿猿的种种体态动作，能悦心神，畅心志，流通血脉，增强心的功能。

猿 心 火

**鸟**（鹤）属金，与人体肺系统相应。鹤飘逸潇洒，能飞善走，颈长灵活。人体肺主一身之气，主司呼吸，宣发水谷精微到全身各个部分。鹤戏模仿鹤的起落展翅，伸颈回顾等动作，同时配合呼吸吐纳以运气，能增强肺的呼吸功能。

鸟（鹤） 肺 金



## 五禽戏功法特点

**现**代五禽戏继承了传统五禽戏的精华，动作设计做到了与美学、现代人体运动学有机结合，既充分体现了科学理念和时代特征，又符合传统气功调身、调息、调心的原则。

### 有氧养生，安全易学

五禽戏动作简捷，左右对称，既可以全套整体习练，也可以侧重习练某戏，或者只练某戏。运动量较为适中，属于中小强度的有氧训练。练习时可以根据自身情况调节每势动作的幅度和强度，安全易学。

整套功法虽然动作相对简单，但每一动作无论是动姿或静态，都有细化、精化的余地。习练者可以根据自己的身体条件和健康状况，循序渐进，逐步提高。

### 牵动全身，加强循环

五禽戏动作实现了身体躯干的全方位运动，包括前俯、后仰、侧屈、拧转、折叠、提落、开合、缩放等各种不同的姿势，对颈椎、胸椎、腰椎等部位能够进行有效的锻炼。

五禽戏还特别注意手指、脚趾等关节的运动，以达到加强远端血液微循环的目的。同时，还对平时活动较少或为人们所忽视的肌肉群加强了运动锻炼。

## 动静相结，练养兼有

五禽戏模仿“五禽”的动作和姿势，舒展肢体，同时在功法的起势、收势以及每一戏结束后，都会配以短暂的静功站桩，诱导习练者进入相对平稳的状态和“五禽”的意境，以此来调整气息、宁心安神，起到“外静内动”的功效。

在做静功站桩时，虽然形体处于静止状态，但是要体会到体内的气息运行以及“五禽”意境

的转换。动与静的有机结合，两个阶段互相交替出现，才可起到练养相兼的互补作用，从而进一步提高练功效果。

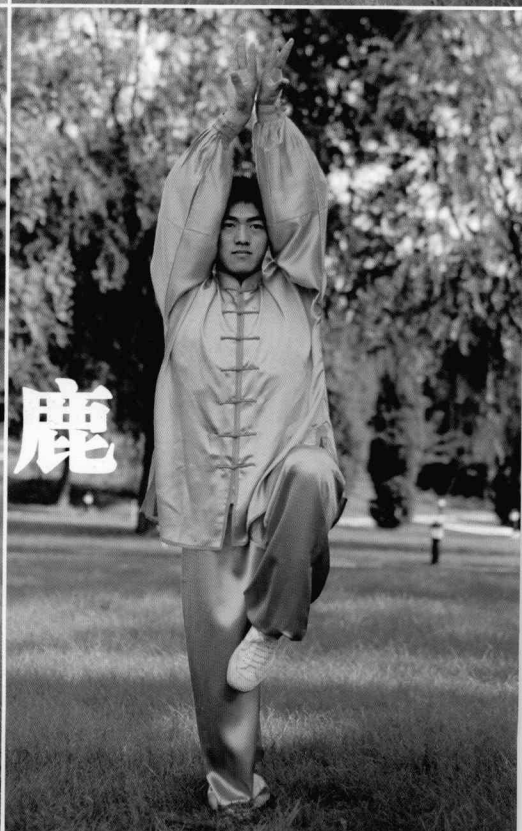
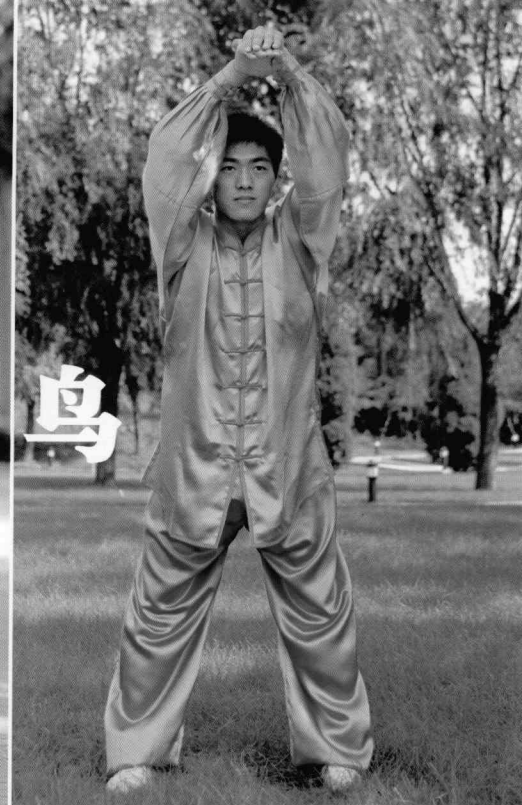
## 外导内引，体松意充

“导引”意为“导气令和，引体令柔”。“导气令和”指疏通调畅体内气血和调顺呼吸之气；“引体令柔”就是指活利关节、韧带、肌肉的肢体运动。五禽戏是以模仿动物姿势、以动为主的功法，根据动作的升降开合，以

形引气。虽然“形”表露于外，但被内在的“意”、“神”所系。外形动作既要仿效“五禽”特点，还要力求蕴含“五禽”的神韵，意气相随，内外合一。

习练过程在保证功法要求的正确姿势前提下，各部分的肌肉要尽量保持放松，做到舒适自然，不僵硬，不拿劲，不软塌。只有肢体松沉自然，才能做到以意引气，气贯全身；以气养神，气血通畅。





# 健身效果 实例举证

五禽戏的动作编排，非常符合习练者特别是中老年人运动的规律。它是根据中老年人解剖、生理和心理特点而编写的，通过对实验人群6个月的跟踪观察，他们身体的一些功能与状态都有了明显的改善与提升。

## 调生理功能

### 改善心脏功能

实验表明，经过6个月的练习后，练习者安静状态下心率明显下降，表明在完成相同运动负荷时心率降低，脉搏输出量增加，心脏泵血功能改善，同时还可改善心肌血液供应量。

### 调理肺部功能

经过6个月的练习后，练习者肺活量提高，安静状态呼吸频率降低，呼气深度增大，肺换气效率提高。同时，练习过程中深慢的呼吸方式，使呼吸道阻力明显降低，增加肺通气量，改善肺通气功能，可有效减少肺源性心脏病的发生率和降低病死率。

### 预防心脑血管疾病

长期习练五禽戏对预防中老年人心脑血管疾病具有积

极的作用。长期练习五禽戏对降低中老年人三酰甘油水平、调节脂质代谢具有良好的作用，并能降低血液黏稠度，对中老年女性尤其明显。

## 提身体素质

### 提高腰背力量

练习五禽戏可有效提高练习者腰背部柔韧、力量和身体平衡的能力。经过6个月的练习，练习者体前屈活动度明显增大，闭眼单腿站立时间明显延长，背力增加。

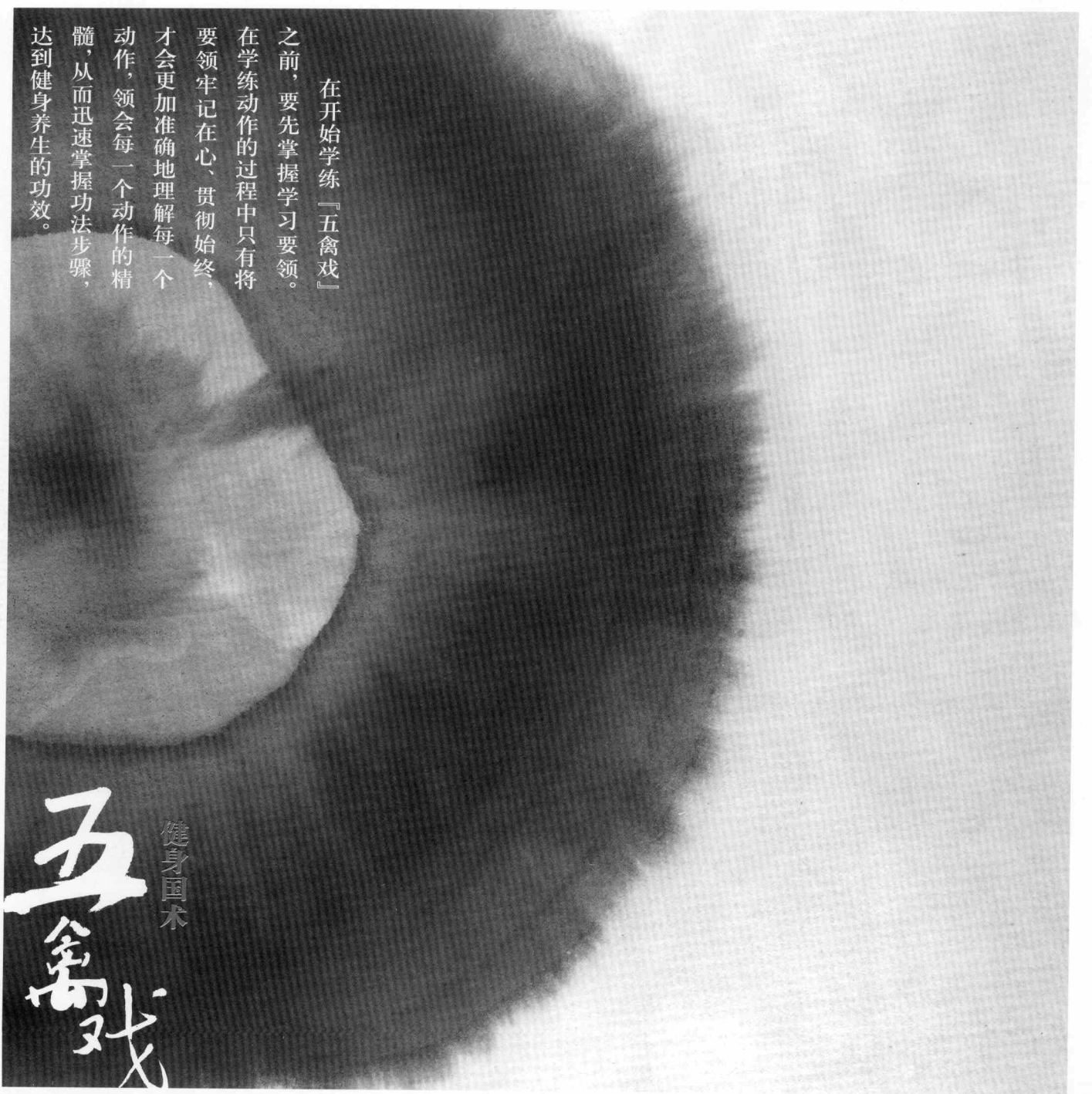
### 提高骨密度

研究表明，负重身体练习对改善骨密度具有明显作用。五禽戏是全身性活动，并且动作缓慢，练习时下肢负重较大，下肢肌肉处于持续的缓慢收缩过程，

对骨骼的刺激比较明显。通过对67例练习者观察发现，经过6个月练习后，男女受试者的骨密度显著提高，明显改善了练习者钙的代谢，延缓骨质疏松症的发生。

## 养精神情致

五禽戏具有调心特点，练习时要求把不利于身体健康的情绪变化和思想杂念排除掉，进入演练五禽戏的意境，每一戏的意念都不同，从而提高锻炼者的精神情致，有助于缓解练习者的精神紧张，减轻心理压力，保持心理健康状态。实验表明，经过6个月的功法练习，受试者各项心理指标均有显著改善，对提高中老年人心理健康水平的确有显著功效。



在开始学练『五禽戏』之前，要先掌握学习要领。在学练动作的过程中只有将要领牢记在心、贯彻始终，才会更加准确地理解每一个动作，领会每一个动作的精髓，从而迅速掌握功法步骤，达到健身养生的功效。

健身国术

五禽戏



习练要领

五禽戏

