

随书赠送五禽戏演示VCD光盘



舒解肌肉与关节，调节阴阳平衡，锻炼身体，康复保健最有效
外动内静，每一戏可独立练习，恢复年轻态，健身养生，防病治病最得意

五禽戏

养阳补阴养生

茹凯◎著

五禽戏

养阳补阴养生



吉林出版集团
吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

养阳补阴养生五禽戏 / 茹凯著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5384-4716-3

I. ①养… II. ①茹… 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(2010)第069868号

养阳补阴养生五禽戏

著	茹 凯				
编	汤铁军				
委	赵 哲	代选彬	王 亮	庞甜甜	田 甜
	李 爽	徐晓凤	张晓娟	张金玲	周广宇
	张小平	刘 锋	窦逾常	怀淑君	童银燕
	范浩杰	刘昱峰	刘 亮	唐信青	路纯江
	王 晶	于 通	武文婷	张海霆	侯 隽
	李兴华	陈晓娇	林子琪	段 卓	姜 丽

出 版 人 张瑛琳

选题策划 孙 默

责任编辑 孙 默

封面设计 墨工文化传媒有限公司

制 版 墨工文化传媒有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/20

字 数 160千字

印 张 8.5

印 数 1—8000册

版 次 2011年6月第1版

印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

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 85600311 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4716-3

定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

编者的话

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，是中华国学的凝聚代表作。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易效的生活化原则方法，也充分发挥人的主观能动作用，在对现代亚健康和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，都有极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。在本次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

2010-12-30



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 / 11
3. 五禽戏与五季五行养生的和谐 / 12
4. 以腰脊为轴带动四肢，疏通经络，畅通气血 / 13
5. 松、紧、动、静、练、养，相兼相合强体质 / 14
6. 腹式呼吸：五禽戏的基本呼吸法 / 15
7. 你不能不知道的人体经络走向 / 16



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 / 18
2. 正确的站桩锻炼：基本身形姿势很重要 / 19
3. 讲究圆活连贯，切忌直来直去 / 21
4. 不调而自调：把握好形、神、意、气 / 22
5. 循序渐进，持之以恒 / 23



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，一旦气机不调，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 / 25
2. 起势调息，升清降浊——预备势 / 28
3. 疏通三焦之气，远离湿热之症——第一势：虎举 / 38
4. 增强腰部力量，预防腰部疾病——第二势：虎扑 / 41
5. 强腰补肾减腰脂——第三势：鹿抵 / 58
6. 振奋一身阳气，保护颈椎腰椎——第四势：鹿奔 / 65



7. 活腰健脾促消化

——第五势：熊运 / 79

8. 预防“人老腿先老”的妙招

——第六势：熊晃 / 84

9. 按摩心脏，改善脑部供血

——第七势：猿提 / 95

10. 缓解神经紧张，预防抑郁症

——第八势：猿摘 / 100

11. 调养肺部，增大肺活量

——第九势：鸟伸 / 120

12. 调节内分泌，改善骨质疏松症

——第十势：鸟飞 / 133

13. 引气归元，平和气息

——收势 / 152



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 / 163
2. 颈椎、腰椎病患者如何练习五禽戏 / 164
3. 脾胃不佳者如何练习五禽戏 / 165
4. “老慢支”患者如何练习五禽戏 / 166
5. 骨质疏松患者如何练习五禽戏 / 167
6. 高血压患者如何练习五禽戏 / 168
7. 高血脂患者如何练习五禽戏 / 169



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。

在 2004 年，中国国家体育总局将重新编排后的五禽戏健身法隆重地向全国推广。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。

这些特性是如何秉承相生相克规律的呢？大家都知道，木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；而五行相克的另一大特点是隔位相克，木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。这个规律被用在医学上，巧妙地和人体的五脏联系起来，深刻描绘出人体器官之间的相关性。

医学上的五行，不是指金木水火土这五种具体物质本身，而是五种物质不同属性的抽象概括。“五脏”指的是肝，心，脾，肺，肾。五脏配五行的规律是：肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水。所以人们要调节代表生命信息的五行之气，气和顺了，人也就健康了。

总之，五行学说以天人相应为指导思想，以五行理论为中心，以空间结构的五方、时间结构的五季、人体结构的五脏为基本框架，将自然界的各种事物、现象以及人体的生理病理现象都按其属性进行归纳，从而将人体的生命活动与自然界相联系，构成了决定人身体健康的五行结构系统，用以说明人体以及人与自然环境的统一性。



2. 五禽戏，五禽与人体五脏一一对应

五禽戏是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的养生体操，主要是由五禽与五脏的对应关系决定的。

五禽与五脏的关系，还得从中医的五行学说谈起。五行就是指金木水火土这五种物质的运动变化，它们相生相克，每一行都有它自己的基本特征。根据五行的特点，可以把大千世界的任何一种事物进行归类，人体的内脏也是一样，可以分为五脏。野生动物也可以五行来分类，便是以虎、鹿、熊、猿、鸟这五种动物为代表，它们之间的关系是一一对应的。因为五禽戏的流派很多，观点不尽一致，下面就给大家介绍一种相对最受推崇的观点：

虎属木，与肝系统相对应。肝脏有藏血、主疏泄的功能，关系到人体气机的畅通，如果肝气郁结，气郁化火，使肝胆上亢，就可能引起肝病。在练习虎戏的时候，除了要模仿虎威之外，还应该配上“嚎”的声音，让气从丹田而出，吼出心中的抑郁之气，起到疏肝理气的功效。

鹿属水，与肾系统对应。肾能藏精、主骨，是人体先天之本。两肾之间的命门，蕴藏着先天之气，肾所藏之精要靠命门之火的温养，才能发挥滋养体内各个器官，以及繁殖后代的功能。鹿戏的动作以腰部带动四肢，加强了对命门的锻炼，使命门精气充足，从而达到益气补肾的目的。

熊属土，与脾胃系统相对应。脾胃主运化，将食物消化成营养，再将营养运送到全身。通过模仿熊晃动身体、摇摆四肢的缓慢动作，能增强脾胃运化功能，营养肌肉，我们便能有一个健壮的体魄。

猿属火，与心系统相对应。心主血脉和神明，对应的情绪是喜悦，所以时常保持喜悦的心情，可以增强心脏功能。而模仿猿猴的种种体态动作，能使人心情愉快，维持心脏的健康。

鸟属金，与肺系统相对应。肺主一身之气，既主管人体的呼吸，又要通过宣发作用将气血能量输送至全身各个部位。模仿鸟飞翔的动作，同时配合均匀的呼吸，便能够增强肺的呼吸功能，使它能够正常地调节人体全身之气，只要气顺了，人也就健康了。在本文的最后再附上五禽、五行、五脏的关系表，您一眼就能够看明白。

五禽、五行、五脏的关系

五禽：虎 猿 熊 鸟 鹿

五行：木 火 土 金 水

五脏：肝 心 脾 肺 肾

3. 五禽戏与五季五行养生的和谐

明白了五禽、五行与五脏的对应关系，咱们再来了解一下五季、五脏与五禽之间的关系。在中医理论中，一年分为五季，在春夏之间多出来一个长夏，就是从小暑到立秋之间的时段，具体说来就是：

春天是肝的主季，肝气最旺，但这个季节也最容易发生肝病。肝主升主动，喜舒畅，主藏血，如若平时用肝过度，久失调养，肝血不足，又加上情志抑郁，在这个季节就容易表现出来。但春季也是养肝调肝的最佳季节。春天适宜多练习养肝疏肝的功法，多食用养肝疏肝食物。

夏养心。这里所说的夏是从立夏到小暑这段时间，是一年当中人体新陈代谢最旺盛的季节。但暑热逼人，心脏负担较其他季节明显加重，容易烦躁伤心血。所以夏练要以静为主，宜调息净心。

长夏养脾。脾喜燥恶湿，最怕湿邪来犯。而长夏最大的特点就是湿气太重，所以传统养生学认为，在这个季节尤其要注意预防暑湿，从而达到除湿健脾的作用。

秋养肺。秋天最脆弱的部位就是肺，入秋后气候干燥，所以润燥是秋季养肺大法，就是要多喝水，多食滋阴润肺的食物，多练习行气肺经的功法，这样才能使肺脏安度金秋。

冬养肾。冬季寒气最易伤肾，而肾乃先天之本，要安然逾冬，就要格外注重养护肾气，防范疾病于未然。最好的办法，便是进行颐养肾脏的健身练习。

说完了五行、五脏与五季，还有一样是一定不能不说的，那就是五方。我国从商朝就有了东、西、南、北、中五个空间方位的观念。又将一年五季与五个方位联系，春季对应东方，夏季对应南方，长夏对应中，秋季对应西方，冬季则对应北方。

虎戏应木，主行气肝经，春天宜练。

猿戏属火，主行气心经，夏天宜练。

熊戏属土，主行气脾经，长夏宜练。

鸟戏属金，主行气肺经，秋天宜练。

鹿戏属水，主行气肾经，冬天宜练。

一般练功讲究方位，早上太阳初升时面向东方，其它时间面向南方。



4. 以腰脊为轴带动四肢，疏通经络，畅通气血

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。

为什么以腰脊为轴就能带动四肢的运动呢？因为腰脊的运动牵动整个脊柱运动，从而牵动躯干，四肢又是附着在躯干上的，又势必会带动四肢运动。腰脊就像人体运动的枢纽，五禽戏正是运用人体构造的这个特点，以腰脊为主轴，带动四肢与身体躯干做全方位的运动，最大范围地活动了身体，增强了健身的功效。

可是，五禽戏以腰脊为主轴带动四肢的运动，又是如何牵动人体经脉的呢？这里首先要说到腰部的旋转动作与经脉的关系。

在虎戏中“虎扑”一势，有身体前伸、后仰的动作，脊柱能够得到充分的伸展与折叠；在鹿戏中“鹿抵”一势，腰部侧屈、拧转的动作，能够带动整个脊柱充分旋转；在“鹿奔”一势，背部向后拱的动作，使腰背部得到了充分的伸展和拉长；还有“熊运”一势中腰腹部的摇晃动作以及“鸟伸”一势中双臂向上举使身体成反弓状等动作，都能够使腰背部得到大幅度的旋转。这样的旋转便有力地牵动了人体的重要经脉——任督二脉。任督二脉统摄全身的气血阴阳，因此沟通这两条经脉，就相当于促进了全身的气血流通。

此外，手臂的旋转、伸展等动作能够有效地刺激手三阴、三阳经，双腿的屈伸活动也能够对足三阴、三阳经进行良性刺激。如此说来，四肢的运动将人体“十二经脉”都牵扯到了，人体主要的经脉都畅通了，气血当然就会更畅通了。

最后，五禽戏还非常注重手指关节的活动，比如，我们在练习虎戏时，十指要迅速弯曲变成“虎爪”；在练习猿戏时，十指要快速捏拢变成“猿钩”；在练习鸟戏时，双掌要迅速变成“鸟翅”。活动手指，便能够有力地牵动循行于手臂内的经脉，对调和气血、畅通经络也极为有利。



5. 松、紧、动、静、练、养，相兼相合强体质

五禽戏作为我国的传统健身功法，具有松紧结合、动静结合、练养相兼的特点，正因为松、紧、动、静、练、养，相兼相合，我们的气血才会畅通，相应的，我们的体质才会逐渐增强。所以，我们要把这三个功法特点消化掉，将它们运用到功法的练习中，练功的效果才会进一步得到提高。

现在我们先来谈谈松紧结合这个特点。所谓“一张一弛，文武之道也”，而松紧结合则是练功之道。“松”是指肌肉、关节以及精神和内脏都要达到最大限度的放松，同时松而不懈，保持正确的姿态，将放松的程度不断加深。

“紧”则是指在练习的时候，适当用力，并且要缓慢进行。松紧配合得适度，将有利于畅通经络、行气活血，增强体质。

接下来再说说动静结合。动静结合有两层含义，第一层含义是指在练功方式上将动功与静功结合起来，五禽戏是一种典型的动功，也需要动静相互配合，动中求静。在生命运动中，“形”、“气”、“神”各有所司，缺一不可。养生保健的根本就在于养好“形”、“气”、“神”。动功注重养形，静功注重养神和养气，将它们结合起来，便能够实现生命运动的整体优化。

因此，我们在练习五禽戏的时候，除了练习舒展肢体、活络筋骨的动功，在功法的起势、收势以及每一戏结束之后，还应该配合短暂的站桩静功进行练习，这样将帮助我们调整气息，宁心安神，达到五禽戏功法所要求的入静状态。

动静结合的第二层含义，是指在练习动功时要做到动中有静，也就是说在我们练习五禽戏的时候，虽然身体在不断的运动，但是内心却是安静的，意念是高度集中的，这样精神专注将使得肢体运动灵活自如，这就是所谓的寓静于动。



6. 腹式呼吸：五禽戏的基本呼吸法

练习五禽戏，并不是单纯地练习动作，我们还应该与呼吸相配合，才能够增强练功的效果。所以在这一节里，我要教给大家五禽戏的一个基本呼吸方法——腹式呼吸。也就是以膈肌运动为主，呼吸时膈肌下降，腹压增加，感觉好像是空气直接进入腹部。

腹式呼吸又可分为顺呼吸和逆呼吸两种。顺腹式呼吸，吸气时，腹部自然地向外鼓出，呼气时，腹部自然地向内收紧。而逆腹式呼吸，则是在吸气时，将腹部向内收紧，呼气时，将腹部自然地向外鼓。在五禽戏动作熟练后，我们就可以采用的是逆腹式呼吸法。在最初练习这种呼吸法的时候，可以将手轻轻地放在小腹上，来感受呼吸时腹部的起伏，等到熟练了就不用手来辅助，自然就会形成逆腹式呼吸。

那么逆腹式呼吸对于人体有哪些主要的保健作用呢？首先，它能让我们吸入充足的氧气，有利于促进体内的新陈代谢，还可以改善血液里的内氧环境，增强免疫力。肺活量大的人相对会比较长寿，不是没有道理的。

其次，逆腹式呼吸还能增强练习五禽戏时的真气。中医理论认为，人体的真气藏于腰肾，布于全身，是呼吸运动之根源。真气产生的地方，就是小腹，采用逆腹式呼吸法，能够使小腹不停地内外起伏，因此有助于增强人体的真气。

再者，逆腹式呼吸法还能够增强五脏六腑的功能。因为横膈肌的上下运动，对内脏器官有一种“按摩”的作用。前面跟大家说过，五禽戏的五禽与五脏相对应，所以对五脏有良好的调养功效。逆腹式呼吸法也能调理五脏，它与五禽戏可谓是“不谋而合”，所以在练习五禽戏的时候，采用逆腹式呼吸法，对五脏的保养功效将会大大提高。



7. 你不能不知道的人体经络走向

我们练习五禽戏，不仅要从动作导引入手，而且还有一个不能忽视的方面，那就是了解人体的基本经络走向。

所谓经络，也就是经脉和络脉的组成。“经”，是路径的意思，是指的整个经络系统的主干，经脉贯穿上下，与内外沟通。而“络”就是网络，络脉是经脉的分支，比经脉要细小。经脉与络脉纵横交错，在人体里构成了一张大网。经络内联五脏六腑，外接四肢百骸，可以说人体的每个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中，身体健康状况与经络紧密相连。

首先，通过经络可以运行气血，调和阴阳。它能濡养脏腑和肌肤，维持人体各部分的正常功能。其次，经络可以抵御病邪，反映病痛，我们常常按摩一个经络上的穴位，如果有异常的感觉，也可能就是病症的征兆。而且，经络还能传导经气、调整虚实，比如在针灸法里，用针刺疏通了经脉，病痛就会减轻，机体的阴阳平衡就能恢复。

此外，经络还能网络周身、联通整体。十二经脉及其分支纵横交错、入里出表、通上达下，联系了脏腑器官，奇经八脉沟通于十二经之间，经筋、皮部联结了肢体筋肉皮肤，从而使人体的各脏腑组织器官有机地联系起来。

我们全身主要的经络有 12 条主干线，叫做“十二正经”或“十二经脉”，它们是气血运行的主要通道，对称地分布在人体两侧，每一个经脉分别属于一个脏或一个腑，依次是：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经和足厥阴肝经。

