

五禽戏

体育锻炼方法丛书



人民体育出版社

五禽戏

《五禽戏》编写小组 编

人民体育出版社



出版说明

伟大领袖和导师毛主席、党中央一贯关怀人民群众的健康，重视体育运动的发展。毛主席曾向全国人民发出“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，并指出：“体育是关系六亿人民健康的大事”、“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动”。党和国家为人民群众参加体育运动提供了良好的条件。

在毛主席革命路线指引下，我国体育事业得到了很大发展，经过无产阶级文化大革命，特别在全国人民贯彻落实华主席、党中央提出的抓纲治国战略决策的大好形势下，越来越多的工农兵和青少年参加了各种各色的体育活动，对于抓革命、促生产、促工作、促战备，起了积极作用。

为了适应广大人民群众锻炼身体的需要，我们出版这套“体育锻炼方法丛书”。这套丛书以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，宣传为革命锻炼身体，介绍各种健身知识和锻炼方法；在编写和取材上力求通俗易懂，简便易行，以利人民群众因时因地开展体育活动。

限于我们的水平，缺点错误恐难避免，希望读者通过锻炼实践提出改进意见，以便不断进行修订。

前 言

据历史记载，早在四千多年前，我国劳动人民即已知道导引吐纳（体育锻炼）和仿效鸟兽动作可健身治病（见《庄子·刻意篇》：“熊经鸟伸，为寿而已矣”等）。但以后由于孔丘等大肆散布“死生有命”的反动思想，巫医迷信猖獗一时，致使这种锻炼身体的先进思想未得发扬。至后汉三国时期，华佗（公元141—203）不信天命，冲破当时的反动思潮，大胆提出锻炼身体可健身治病，并总结劳动人民的经验创编了五禽戏。

华佗是沛国樵（今安徽亳县）人，是一位名医，曾到处奔走，为民除病。他创编了五禽戏，不仅身体力行，坚持锻炼，而且还大力推广，传授给他的学生吴普、樊阿等人，并在许昌每天早晨亲自教给一些瘦弱的病人进行操练。

华佗反对“天命观”，认为“人的身体需要经常劳动，但不可以过度。经常活动能使消化力强，血液流通，不容易生病。犹如门户的枢纽，因为经常转动，不会腐朽”（见《三国志·华佗传》：“人体欲得劳动，但不当使其极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也”）。远在一千八百多年前的历史条件下，华佗竟能提出这样先进的思想，实在难能可贵。

五禽戏在解放前奄奄一息，不得开展，只是在解放后，

在党的英明领导和支持下才得到发扬，才得以劳动人民广泛用来健身治病。

五禽戏流派很多，我们遵循伟大领袖毛主席关于“古为今用”、“推陈出新”的教导，参考了一些古今五禽戏资料(包括人民体育出版社1962年出版的《五禽戏》一书)，并做了不少调查研究，整理出了这四套五禽戏动作。这四套五禽戏动作难度不同，繁简不一，广大工农兵可以根据自己的情况和喜爱选练。

五禽戏健身防治疾病的效果非常显著。据记载，华佗的学生吴普、樊阿等人由于坚持练五禽戏，活到九十多岁还耳聪目明，牙齿坚实。解放后，人们坚持五禽戏锻炼的经验也一再证明，五禽戏确有助于健身防治疾病。我们选择了一些典型实例附于书后，供参考。

在编写工作中，安徽医学院、中国人民解放军第二二三医院、安徽省体委、徽州地区体委以及李佩弦、刘世颖等同志曾给予大力支持和协助，马风阁副教授为编写本书进行了许多调查、试点、考证工作并负责全书的编审工作，在此一并表示感谢。

这几套五禽戏有的曾在沈阳、吉林、西安等地部分群众中推行过多年，有的曾在安徽医学院部分学员中试教过，广泛征求过工农兵的意见，也曾征求过安徽医学院部分中西医医生的意见。但限于水平，缺点和错误恐难避免，尚希指正。

目 录

前 言

五禽戏锻炼要领 (马凤阁)	1
第一套五禽戏 (周稔丰整理)	5
第二套五禽戏 (李春阳整理)	12
第三套五禽戏 (马凤阁改编)	32
第四套五禽戏 (严海改编)	62
五禽戏的效用 (李春阳、马凤阁整理)	64
从马王堆三号汉墓出土的导引图看五禽戏 (周世荣)	73

五禽戏锻炼要领

安徽医学院 马风阁

要更好地从事革命工作，大干社会主义，就要有一个健壮的身体。而要锻炼好身体，首先要提高认识，端正态度，要象革命老前辈朱德委员长和徐特立同志那样，发扬革命乐观主义精神，批判活命哲学，坚持为革命而锻炼身体。这是最重要的前提，此外还应做到下列几点。

一、坚持经常，循序渐进

有的人身体有病，经过一个时期锻炼，好了病就不再坚持锻炼，结果病又复发，第二次吃到病苦。所以，体育锻炼必须坚持经常。

还有些人锻炼身体急于求成，不量力，结果反而给身体造成损害。这种例子在国内外都不少见，经验教训很多，必须遵守循序渐进、因人而异这一原则。当然，运动量不够，引不起身体发生必要的变化，这也达不到预期的效果，也是要注意的。

还有些人以为自己无病，就不注意坚持经常锻炼。殊不知在三大革命实践中要想克服各种困难，为实现祖国的四个现代化做出更大贡献，没有好身体是不行的。关于这一点，已有很多人的实践经验可以证明。为贯彻执行伟大领袖毛主席关于“预防为主”和“发展体育运动，增强人民体质”的伟大指

示，我们必须循序渐进长期坚持体育锻炼，不能三天打鱼两天晒网。

二、全身放松

练功时，不仅肌肉要放松，而且神经也要放松。平时，人体习惯于紧多松少，所以练功时如能放松一下，对消除脑力和体力疲劳帮助极大。松和紧是相对的，练五禽戏始终要求在松中有紧，柔中有刚，切不可用僵力。换句话说，也只有做到松，使出的劲才会柔中有刚，刚中有柔，不致僵硬。这是我国古代各种健身法的一个最基本的共同要求。五禽戏如此，八段锦、易筋经、太极拳等也莫不如此。这点必须充分注意。

三、意守丹田

全身放松之后，即排除杂念，意守丹田。所谓意守丹田，就是微微用意想着小腹。必须指出，微微用意就是不要过分用意，否则会适得其反，反而造成神经紧张，严重时甚至可能引起不良后果。

意想小腹，有助于形成腹式呼吸，增强内脏器官，有助于做到上虚下实，即胸虚腹实，使呼吸加深，血液循环旺盛，使身体重心下移，使身体下部充实，这有助于克服中老年人容易发生的头重脚轻和上盛下虚的病象。此外，由于做到了上虚下实，所以下盘牢固，做起动作来才能轻灵。

四、呼吸均匀

练功前，可先做几次深呼吸。练功当中，呼吸要自然，平稳，最好用鼻，也可口鼻并用，但不可张口喘粗气，而要悠悠吸气，轻轻呼气，自己都听不见。练五禽戏最好到空气

新鲜的地方去进行，如果在室内练，要先开窗换气。做到上述几项要求以后，做起动作来会自然形成腹式呼吸，使横膈上下运动的幅度加大，腹肌收缩有力，对内脏很有好处。但腹式呼吸要自然形成，切不可强呼硬吸。

五、动作象形

练五禽戏要做到外形和神气都象五禽，这样才能做到自然活泼，拉开架子。有些人练五禽戏，开始时不好意思，怕人笑话，以后克服了这种思想才收到意想不到的效果。几千年来实践证明，仿效动物进行锻炼既可健身治病，又可提高锻炼兴趣。例如，可以今天练个虎戏，明天练个鹿戏，或一次全练，不会单调。

具体地说，练虎戏时，要表现出威猛的神态，要目光炯炯，摇头摆尾，扑按，搏斗等，但用劲要柔中有刚，刚中有柔，不可用僵劲。虎戏动作刚猛，有助于增强体力，故体弱者只练其中较容易做的动作，其它动作可不练。

练鹿戏时，要仿效鹿那样心静体松，姿势舒展，要把鹿的探身、仰脖、缩颈、奔跑、回首等神态表现出来。鹿戏有助于舒展筋骨。

练猿戏时，要仿效猿那样敏捷好动，要表现出纵山跳涧、攀树登枝、摘桃献果的神态。猿戏有助于发展灵活性。

练熊戏时，要象熊那样浑厚沉稳，表现出撼运、抗靠、步行时的神态。熊外似笨重，走路软塌塌，实际上在沉稳之中又寓有轻灵。熊戏有助于做到上虚下实，克服头重脚轻，并能增强内脏器官。

练鹤戏时，要仿效鹤那样昂然挺拔，悠然自得，要表现

出亮翅、轻翔、落雁、独立等动作的神态。鹤戏有助于增强肺呼吸功能，调达气血，疏通经络。

六、讲究卫生

1. 要练好身体，光练五禽戏还不行，必须和饮食起居，劳动、生活习惯等各个方面配合起来。例如吸烟对人体有害，应该忌掉，酒也不宜多喝，等等。

2. 饱食后一小时内，不宜锻炼，以免影响消化。衣服要松宽，以免出汗着凉。

3. 为使身体得到全面锻炼，除八段锦、易筋经、五禽戏外，还可根据身体的情况选一些其它体育项目（如长跑、游泳、冷水浴、日光浴等）进行锻炼。至于运动时间和次数等，都要因人因时因地制宜，以练到微微出汗为适宜，切不可勉强过量。

第一套 五禽戏

西安体育学院 周稔丰 整理

这套五禽戏动作比较简单，运动量比较小，适合于体弱或初学者选练。

熊 形

预备式：两脚平行自然站立，距离与肩等宽，两臂自然下垂（图1），做3—5次深呼吸后，做下列动作。

1. 屈右膝，右肩向前下晃动，手臂亦随之下沉，左肩则稍向后外舒展，左臂稍上抬（图2）；

2. 屈左膝，左肩向前下晃动，手臂亦随之下沉；右肩



图 1



图 2



图 3

则稍向后外舒展，右臂稍抬高（图3）；

如此反复晃动，次数不拘，有健脾胃、助消化、活关节等功效。

虎 形

预备式：两臂自然下垂，颈自然竖直，面部自然，眼向前平看，口要合闭，舌尖轻抵上腭；不要挺胸或拱背，脚跟靠拢成立正姿势。全身放松，任何部分都不可紧张。如此站立片刻（图4），然后做下列动作。

1. 左 式

（1）两腿慢慢向下弯屈，成半蹲姿势，体重移于右腿；左脚靠在右腿踝关节处，脚跟稍离地抬起，脚掌虚点地；同时两掌握拳提至腰部两侧，两拳拳心均向上，眼看左前方（图5）；



图 4



图 5

（2）左脚向左前方斜进一步，右脚也随之跟进半步，两

脚跟前后相对，距离一尺左右，体重坐在右腿，成左虚步；同时两拳顺着胸部向上伸，拳心向里，伸到口前向里翻转变掌向前按出，高与胸齐，掌心向前，两掌虎口相对，眼看左手食指尖（图6）。

2. 右 式

(1) 左脚向前垫半步，右脚随之跟到左腿踝关节处，两腿靠拢，右脚跟稍离地抬起，右脚掌虚虚点地，两腿屈膝半蹲，成左独立步；同时两掌变拳撤到腰部两侧，拳心向上，眼看右前方（图7）；

(2) 右脚向右前方斜进一步，左脚也随之跟进半步，两脚跟前后相对，距离一尺左右；体重坐在左腿上，成右虚步；同时两拳顺着胸部向上伸，拳心向里，伸到口前向里翻转变掌向前按出，高与胸齐，掌心向前，两掌虎口相对，眼看右手食指尖（图8）。



图 6



图 7



图 8

3. 左 式

(1) 右脚向前垫半步，左脚也随之跟到右腿踝关节处，

脚跟稍离地抬起，脚掌虚点地；两腿仍屈膝半蹲，成右独立步；同时两掌变拳撤至腰部两侧，拳心向上，眼看左前方（同图 5）；

（2）完全与前左式（2）的动作同（同图 6）；

如此左右虎扑，次数不限；练时要协调敏捷，沉着勇猛，做到“手起而钻，手落而翻，手足齐落，挺腰伸肩”，这样虎形的神态就基本具备了。

猿 形

预备式同虎形。

1. 两腿慢慢向下弯屈，左脚向前轻灵迈出，同时左手沿胸前至口平时向前如取物样探出，将达终点时掌变爪，手腕随之自然下屈（图 9）；

2. 右脚向前轻灵迈出，左脚随之稍跟，脚跟抬起，脚掌虚点地；同时右手沿胸前至口平时向前如取物样探出，将达终点时掌变爪手，腕随之自然下屈；同时左手亦收回左肋下（图 10）；

3. 左脚往后稍退踏实，身体后坐，右脚随之亦稍退，脚尖点地；同时左手沿胸前至口平时向前如取物样探出，将达终点时掌变爪手，腕随之自然下屈；同时右手亦收回至右肋下（图 11）；

4. 右脚向前轻灵迈出，同时右手沿胸前至口平时向前如取物样探出，将达终点时掌变爪手，腕随之自然下屈（图 12）；



图 9



图 10



图 11



图 12



图 13

5. 左脚向前轻灵迈出，右脚随之稍跟，脚跟抬起，脚掌虚点地；同时左手沿胸前至口平时向前如取物样探出，将达终点时掌变爪手，腕随之自然下屈；同时右手亦收回右肋下（图 13）；

6. 右脚往后稍退踏实，身体后坐，左脚随之亦稍退，脚尖点地；同时右手沿胸前至口平时向前如取物样探出，将达终点时掌变爪手，腕随之自然下屈；同时左手亦收回至左肋下（同图 11，惟左右相反）。

鹿 形

1. 右腿屈曲，上体后坐，左腿前伸，膝稍弯，左脚虚踏，成左虚步势。

2. 左手前伸，肘微屈；右手置于左肘内侧，两掌心前后遥遥相对。

3. 两臂在身前逆时针方向同时旋转，左手绕环较右手

大些。关键在于两臂绕环不是肩关节为主的活动，而是在腰胯旋转带动下完成的。手臂绕大环，尾闾绕小环，这也就是所谓“鹿运尾闾”。其任务主要是活腰胯，借以强腰肾，活跃骨盆腔内的血液循环，并锻炼腿力（图14）。



图 14

4. 如此运转若干次后，右腿前迈，上体坐于左腿上，右手前伸，左手护右肘，顺时针方向绕环若干次。如此左右互换。

鸟 形

预备式：两脚相并站立，两臂自然下垂，眼向前平视，平心静气站立片刻，然后做下列动作。

1. 左脚向前迈进一步，右脚随即跟进半步，脚尖虚点地；同时两臂自身前抬起向左右侧方举起，并随之深吸气（图15）；

2. 右脚前进与左脚相并，两臂自侧方下落，在膝下相抱，同时深呼气（图16）；

3. 右脚向前迈进一步，左脚随跟进半步，脚尖虚点地；同时两臂自身前抬起向左右侧方举起，并随之深吸气（图17）；

4. 左脚前进与右脚相并，两臂自侧方下落，在膝下相抱，同时深呼气（同图16）。

此势有助于增强心肺功能，健壮肾腰，长久坚持练习，

也有人治好了腰痛痼疾。

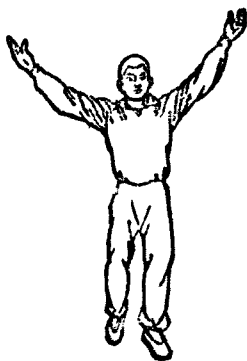


图 15



图 16

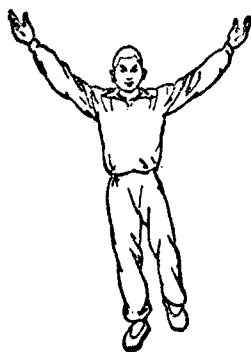


图 17