

传统养生功法图谱

- 五禽戏
- 八段锦
- 太极拳
- 健肺呼吸操

吴海明 主编

河北科学技术出版社

传统养生功法图谱

五禽戏·八段锦·太极拳·健肺呼吸操

吴海明 主编

河北科学技术出版社
·石家庄·

图书在版编目（CIP）数据

传统养生功法图谱 / 吴海明主编. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2021.3
ISBN 978-7-5717-0701-9

Ⅰ. ①传… Ⅱ. ①吴… Ⅲ. ①气功—养生（中医）—图谱 Ⅳ. ①R214-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第048683号

Chuantong Yangsheng Gongfa Tupu

传统养生功法图谱

吴海明　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　石家庄九洋印务有限公司
经　　销　新华书店
开　　本　710mm×1000mm　1/16
印　　张　13.25
字　　数　85千字
版　　次　2021年3月第1版
　　2021年3月第1次印刷
定　　价　60.00元

传统养生功法图谱

编委会

主编：吴海明

编委：郑欢伟　刘富德　冯　涛　刘燕珍

高晓玲　赵风琴　张文清　翟素英

田继红　杨玉民　苏书贞　段晓晶

王　玲

功法表演：

五禽戏表演者：杨玉民

八段锦表演者：仇丽娜

太极拳表演者：姜　宏

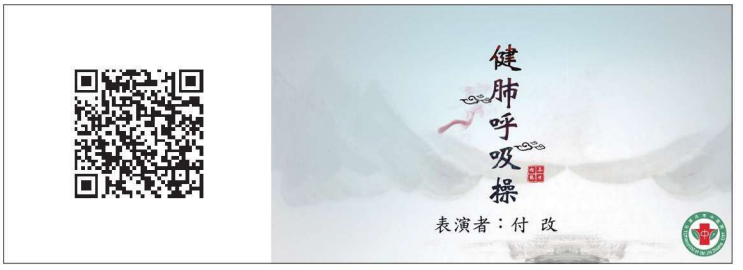
呼吸操表演者：付　改

传统养生功法图谱教学视频扫描链接码









需要全本请访问 www.ertongbook.com

前言

中华传统养生功法是中华民族医学、保健学的重要组成部分，是中华文化遗产中的瑰宝。五禽戏、八段锦、太极拳等传统养生功法广为流传，简便易学，健身养生效果显著。健康中国战略更是开启了健康养生的新时代，《关于促进中医药传承创新发展的意见》要求大力普及中医养生保健知识和太极拳、健身气功（如八段锦）等养生保健方法。习练传统养生功法可以通过各种锻炼活动，达到平衡阴阳、调和气血、疏通经络、扶正祛邪的功效。在新冠疫情防控过程中，八段锦、太极拳等走进了更多国人的视野，成为风靡全国的群众健身功法，被推荐应用到新冠肺炎患者恢复期中医康复治疗中。

石家庄市中医院自20世纪90年代开始在病区推广教练立式八段锦和坐式八段锦，辅助病人治疗。2016年以来医院更是组织了千人“八段锦”展演暨挑战赛，县市区八段锦千人师资培训，八段锦、太极拳推广普及进社区、进公园等活动，积极倡导健康生活方式，提

高市民的健康素养。

本书收录了五禽戏、八段锦、太极拳三套传统养生功法和健肺呼吸操，配以影像资料，图文结合详细讲解每一招、每一式，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地练习。每天几分钟，循序渐进，从而达到强身健体、延年益寿的养生功效。

希望中医传统养生功法走进更多人的生活，为全民健康发挥更重要的作用。

编　者

2021 年 3 月

目录

第一篇　五禽戏……1
华佗五禽戏简介……3
华佗五禽戏动作图解……13
第一式　起势……13
第二式　虎戏……15
第三式　鹿戏……29
第四式　熊戏……41
第五式　猿戏……53
第六式　鸟戏……66
第七式　引气归元……84
第八式　收势……86

第二篇　八段锦……89
八段锦简介……91
八段锦手形及步形……92
八段锦动作图解……93
预备式……93
第一式　两手托天理三焦……97
第二式　左右开弓似射雕……102
第三式　调理脾胃须单举……108
第四式　五劳七伤往后瞧……112
第五式　摇头摆尾去心火……117
第六式　两手攀足固肾腰……125
第七式　攒拳怒目增气力……132

第八式 背后七颠百病消……139
收势……142

第三篇 太极拳……147
太极拳简介……149
太极拳八式动作图解……150
预备式……150
第一式 起势……151
第二式 揽雀尾——左掤……154
揽雀尾——右掤……158
揽雀尾——捋、挤……162
揽雀尾——按……166
第三式 单鞭……168
第四式 提手上式……174
第五式 白鹤亮翅……177
第六式 左搂膝拗步……181
第七式 十字手……185
第八式 收势……189

第四篇 健肺呼吸操……191
健肺呼吸操简介……193
健肺呼吸操动作图解……194
第一式 腹式呼吸……194
第二式 头颈运动……195
第三式 肩部运动……196
第四式 转体运动……197
第五式 体侧曲运动……198
第六式 屈肘下蹲……199
第七式 双手举托……200
第八式 踮脚运动……201

第一篇

五禽戏



需要全本请访问 www.ertongbook.com

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。

华佗五禽戏强调心随意动、气随意行、意随形动，通过意会五禽的威猛、安舒、沉稳、灵巧、轻捷等美好神韵并与导引动作相结合，将人融入自然之中，使人与自然和谐统一。习练鹿抵和鹿奔来意会众鹿戏抵、伸足迈步的安闲雅静、静谧恬然之态。习练熊运和熊晃来意会熊在山林中转腰运腹、自由漫行的憨实宽容之态。习练猿提和猿摘来意会灵猴摘桃献果的活泼灵巧之态。习练鸟飞和鸟伸时要意会仙鹤昂首挺胸、展翅翱翔的安然自在、悠闲宁静的神韵。习练五禽戏使“外在肢节”与“内在脏腑”相协调，疏经通络，固精盈血，强健身心，从而达到延年益寿的目的。

本书介绍的是华佗五禽戏第59代传人杨玉民老师传承的“简易五禽戏”套路，是学习五禽戏的入门套路。

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、益气补肾的作用。

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、舒筋活络的作用。

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、胃经等，有灵活关节、充实四肢、调理脾胃的作用。

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、升窍益智的作用。

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、以臂驱手，意守气海穴。主要刺激肺经、大肠经等，有调达气脉、增大肺活量、疏通经

络的作用。

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。

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。

华佗五禽戏基本手形

虎爪：五指张开，虎口撑圆，第一、第二指关节内扣。




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。



熊掌：五指自然伸开，微屈，手心内含。




猿钩：五指腹捏拢，屈腕。



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。





华佗五禽戏基本步形

弓步：两腿前后分开一大步，横向之间保持一定的宽度，左腿屈膝前弓，膝关节不能超过脚尖，脚尖微内扣；右腿自然伸直，全脚着地。左腿在前为左弓步，右腿在前为右弓步。

马步：两脚开步稍宽于肩，两脚平行，两腿弯曲成骑马式。

踮步：提起脚跟，用脚尖着地走路，一起一落，交替进行，始终保持一脚着地，另一脚提起。

歇步：两腿交叉靠拢下蹲，左腿全脚着地，脚尖外展，右脚前脚掌着地，膝部靠于左小腿外侧，臀部接触右脚跟处。右腿在下为右歇步，反之为左歇步。

独立步：一腿自然站立，全脚踏实站稳，另一腿在体侧或体前屈膝提起，膝高于腰，小腿自然下垂。左腿直立为左独立步，右腿直立为右独立步。

盖步：又叫横盖步，左脚经右腿前向右横跨一步，右脚随时也向右横跨一步，落脚站稳，全脚踏实。左脚向右横跨叫左盖步，右脚向左横跨叫右盖步。

华佗五禽戏基本身法

头颈：头颈运动主要是在眼神的牵动下进行的，不同的眼神对头颈要求不同，一般要求是虚灵顶劲（不偏不倚），颈部自然放松。

肩肘：根据动作不同，对肩肘的要求也有所不同，一般情况是沉肩坠肘。

胸背：根据动作不同，对胸背的要求也不同，一般情况是

需要全本请访问 www.ertongbook.com