

第一章 绪论

一、传统运动疗法的含义

在浩如烟海的中医古典文献中，没有“运动疗法”一词，但英国著名学者和科学史专家李约瑟博士在其名著《中国科学史》中说：“值得注意的是18世纪时，中国的治疗体操传入欧洲，并在现代的卫生和治疗方法上占有头等重要的地位。”李约瑟博士所说的“治疗体操”，就是本书所说的“运动疗法”。所谓“运动疗法”，顾名思义，就是利用身体的运动来治疗疾病的方法。说起运动疗法，人们马上会想到跑步、登山、广播操、交际舞等现代人所喜好的各种运动，但这些都不是本书论述的范围，本书要讲的是我国古代流传下来的五禽戏、八段锦、易筋经等各种运动疗法，故名之为“传统运动疗法”。

传统运动疗法就是养生家和体育史学者所说的“导引”，《辞海》“导引”辞条曾作如下注释：“中国古代一种强身除病的养生方法。……以主动的肢体运动，配合呼吸运动或自我按摩而进行锻炼。相当于现今的气功和体育疗法。”在本书中，导引与传统运动疗法是同义词。著名学者沈寿先生在《导引养生图说》中说：“什么叫‘导引学’？导引学是我国古代养生学的重要组成部分，用今天的话来说，它是专门研究养生和医疗体育的一门学问，是祖国古代体育与医学相结合的宝贵遗产，是我国历代人民在同疾病和衰老作斗争的过程中，不断创造、积累、总结、提炼出来的一整套行之有效的保健医疗体育方法和理论。它以养生保

健和‘治未病’的医疗预防观点为理论基础，以我国传统的健身法作为自我锻炼和不药自疗的手段，以达到强身、延年、防病、祛疾的体育和医疗的目的。”

二、传统运动疗法的起源与发展

传统运动疗法与人类的产生一样久远，早在人类社会初期，人类在长期与疾病作斗争的过程中，就逐渐认识到运动对防治某些疾病的良好作用。我国最早的古医书《黄帝内经》中就有如下记载：“中央者，其地平以湿……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷 故导引按跷亦中央出也。”说明导引疗法产生于“中央”之地，善治“痿厥寒热”。在《黄帝内经》的其他篇章还有不少类似论述，如《素问·血气形志》篇说：“形苦志乐，病生于筋，治之以熨引。”说明导引疗法适于治运动系统病。《素问·奇病论》说：“病胁下满，气逆……病名曰息积，此不妨于食，不可灸刺，积为导引服药，药不能独治也。”说明导引疗法适于治情志郁病。这些都显示出了春秋战国时期，传统运动疗法已被广泛应用于医疗。

1973年在湖南长沙马王堆三号汉墓中出土一批医书，其中有一篇《导引图》。图上绘有各种姿势的导引图像 44 个 这是迄今所见到的最早的导引图。全图长 100 厘米，宽约 50 厘米。单个具体图像高 9~12 厘米，图中有男有女，有老有少，有裸背有著衣。每个图象为一独立的运动姿势，整齐地排列成上下 4 排，每排 11 个图。如把它和现代的健身操相对照，会发现现代的健身操中有不少动作在导引图中都有。如上肢运动、扩胸运动、体侧运动、转腰运动、腹背运动、踢腿运动等。说明汉初导引之法在先秦医学的基础上，已得到了新的发展。

1984年在湖北江陵县张家山汉墓出土的西汉初年汉简《引

书》也是一篇导引专著，可惜有文无图。到了汉末出现的“五禽戏”，导引已具有了成套术式的雏型。

“五禽戏”为汉末名医华佗在继承前人有关导引的理论和实践的基础上，模仿五种禽兽的活动形态而创编的一套健身医疗操。华佗“五禽戏”的出现，把传统运动疗法的发展大大向前推进了一步。说明传统运动疗法在秦汉时期是比较广泛受人们重视的。

魏晋南北朝时期，玄学盛行，道家养生法兴起，使导引之术充满了道家“潜心虚静，息虑无为”的厌世思想，代表人物是嵇康、葛洪、陶弘景。由于葛、陶都是医家，他们都能亲身实践，因此无论在导引理论上或方法上都有不少合乎医学的东西，这对后世传统运动疗法的发展起了很大的作用。

隋唐时期是传统运动疗法发展的鼎盛时期。这与当时政府对医学的非常重视有关。隋朝曾在政府机构中设有太医署，下设按摩博士 2 人。隋太医博士巢元方等编撰的医书《诸病源候论》，集中反映了这一历史。《诸病源候论》广泛吸收了前人导引治病的经验与方法，并加入了不少巢氏的心得和体会。全书共有导引治病的具体术式和操作方法 280 多条，对于各种疾病所应用的导引方法都作了详细的说明。这些内容在本书后面的“传统运动疗法的常用套路”中都可以看到。《诸病源候论》是一部奇书，全书不载一方一药，以运动疗法代替药品，实属首创。

唐代医家继承了巢氏的作法。孙思邈所撰《摄养枕中方》、《备急千金要方》和《千金翼方》中，都有大量文字论述导引的理论和方法。其中不仅辑有道家导引法，而且辑有佛家导引法。王焘在《外台秘要》中，更是原样照录《诸病源候论》导引法。这都反映了隋唐时期传统运动疗法的成熟和特点。

两宋时期，理学盛行，该期导引最突出的发展是在术式上重视坐式，出现了各种坐功。后世流传的陈稀夷坐功，就是这个时

期的产物。陈希夷坐功以二十四势分二十四节气练习，“以时行功，以经治病”，本书名之为“二十四气坐功却病图”。这套坐功不但对运动疗法的发展，而且对中医时间医学的发展，具有重要的研究价值。

宋代导引疗法的另一个贡献是“八段锦”的流行，八段锦犹如五禽戏的出现一样，使我国传统运动疗法的发展又上了一个新台阶，是古代导引术逐步走向简约化的表现。

明清时期，传统运动疗法的发展主要体现为整理与改造，出版了不少专门著作，最具有代表性的是高濂编撰的《遵生八笺》，此书 1895 年曾译成英文在国外发行。书中辑有导引法 8 种，即：(1) 陈希夷十二月坐功 24 式；(2) 灵剑子（即晋人许逊）四时导引法 15 式；(3) 五脏导引法 12 式（即胡愔脏腑导引法）；(4) 太上混元按摩法 49 式（即老子按摩法）；(5) 天竺按摩法 18 式（与孙思邈所记者同）；(6) 婆罗门导引法 12 式；(7) 八段锦导引法与八段锦坐功图；(8) 治万病坐功诀 24 式（即《云笈七签》所载王子乔行气导引法）。

大约与《遵生八笺》同时成书的有周履靖撰写的《夷门广牍·赤风髓》，书中辑有导引图 4 种，即（1）五禽书 5 图；（2）八段锦 8 图；（3）诸仙行功 47 图；（4）华山 12 睡功图（即陈希夷睡功图）。

再有是明人罗洪先辑的《万寿仙书·导引图》共有诸仙导引法及五禽戏五十余势，每势均有图诀。还有明人胡文焕编撰的《寿养丛书》，书中辑有导引法多种，包括《原生训纂》、《养生类纂》、《养生导引法》、《保生心鉴》、《锦身机要》、《修真秘要》等。这些都反映了明清传统运动疗法的整理和改造特点。不过，到了清代，传统运动疗法已有衰落表现，关于这一点，从吴尚先的《理瀹骈文》中已可看到，他在书中介绍了按摩补五脏法、导引去五脏风邪积聚法及导引治诸病法后感叹道：“今人不讲摩浴

(即导引按摩)，故不知耳。”任何事情的发展都不会是直线的，传统运动疗法发展为现代运动疗法，已是历史的必然。

三、传统运动疗法的特点

要谈传统运动疗法的特点 首先要了解人们对“导引”一词的理解。“导引”一语，最先见于先秦典籍《庄子·刻意》其文云：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”自《庄子》中提到“导引”以后，不少学者都对其进行了注疏。归纳起来，约有四种意见。

一是强调形体的运动，以唐代王冰注《黄帝内经》为代表，他说：“导引，谓摇筋骨，动肢节。”他把导引等同于肢体运动，可简称为“引体”派，即按照一定的要求运动肢体。

二是“导气”派，也就是强调呼吸吐纳，通过导气，调节体内的气血运行。这方面可以唐代成玄英为代表，他注疏导引曰：“导引神气，以养形魄，延年之道，驻形之术。”

三是综合派，主张导气和引体两个方面的作用和方法都应该包括在“导引”之内。此一观点以晋代李颐为代表，他注“导引”谓：“导气令和，引体令柔。”强调了“导气”和“引体”不可偏废。

四是多义派，就是主张导引应该具有多方面的内容，除导气与引体外，还应有按摩、叩齿、漱咽、存想等等。以晋代葛洪为代表，他在《抱朴子》中说：“夫导引不在于立名、象物、粉绘、表形、显图，但无名状也，或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踞躅，或徐步，或吟，或息，皆导引也。”

了解了“导引”的诸家学说后，我们说传统运动疗法有如下特点：以肢体运动为主体，以呼吸吐纳导气为辅助，以叩齿漱

咽为前导。

以肢体运动为主体，就是说运动疗法必须有肢体运动，没有肢体运动的呼吸吐纳、叩齿漱咽都不能称为运动疗法，这也是本书选择“传统运动疗法的常用套路”的基本原则。这里所说的肢体运动，仅包括自我按摩，而不包括他人按摩，他人按摩属按摩疗法范畴。

以呼吸吐纳导气为辅助，是指在肢体运动的同时，配合呼吸吐纳和导气，这正是传统运动疗法不同于一般体育疗法之处。但是，如果只有呼吸吐纳和导气，没有肢体运动，那就不称为运动疗法，而只能称为气功疗法。存想包括在导气范围之内。

以叩齿漱咽为前导，是指在运动肢体之前或之后，上下牙齿轻轻叩合以集神，漱咽练精以增寿。叩齿还有坚固牙齿的作用，漱咽所产生的口中唾液，在古代文献中又称为玉泉、醴泉、玉浆、玉液、灵液、神水等，慢慢咽下，有延年益寿的作用。叩齿漱咽，可以在形体运动之前进行，作为运动疗法之先导，也可以在形体运动之后进行，作为运动疗法之善后，但并不是运动疗法的必须步骤。

四、传统运动疗法治病原理

法国哲学家伏尔泰有一句名言：“生命在于运动。”这与我国著名神医华佗的看法是一致的，华佗曾对弟子言：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢终不朽也。”传统运动疗法首先强调的是“引体”，也就是运动形体，运动疗法能够治疗多种疾病，机理也就在此。据现代研究，运动可提高消化系统的功能。人在运动中会增强体内营养物质的消耗使整个机体代谢增强，而提高食欲。长期坚持运动可以促进胃肠蠕动，促进消化液的分泌，可使肝脏、胰腺功能得

到改善，可以调节消化功能。运动可以改善呼吸，人体在运动中需要吸进更多的氧气，排出大量的二氧化碳，因而肺活量增大，残气量减少，肺功能增强，使肺病得到改善和治疗。运动还可增强心脏的功能，使心肌收缩有力，排血量增加，冠状动脉口径增粗，心脏供血得到改善，全身血管弹性增加，动脉粥样硬化得到延缓。运动能使肌肉发达，骨质增强。运动可改善神经系统功能，提高机体对外活动的适应能力，协调大脑皮层兴奋和抑制过程，提高神经细胞的工作效率，解除大脑皮层的紧张和焦虑，使人机体灵活，耳聪目明，精力充沛。

传统运动疗法除注重运动形体外，还善于“导气”，“气”是中医学中很重要的一种概念。中医认为，“气”是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。气来源于禀受父母的先天精气，饮食中水谷精气和呼吸自然界的清气。气具有推动、温煦、防御、固摄和气化作用。没有气的功能活动，便没有生命的运动，所以清代著名养生家在《遵生八笺》中说：“人之所生，神依于形，形依于气，气存则荣，气败则矢，气清则神爽。”传统运动疗法通过调气、导气，使气的功能大大加强，从而达到调和气血、祛邪扶正、愈病健身的作用。

传统运动疗法还强调“存思”的意念作用，这种意念属于中医“神”的范畴。中医认为，神是人的精神、意识、思维活动，神不仅是人体生理功能的重要组成部分，而且在一定条件下又能影响人体各方面生理功能的协调平衡，在运动疗法进行过程中，人们通过“神”驾驭气和形的运动，从而能更准确、更有针对性地达到治疗各种疾病的目的。

总之，运动能够治疗疾病，自有其妙理存在。有人说：“运动是水，运动是营养，运动是防治一切疾病的良药。”绝非虚言。

第二章 传统运动疗法的主要套路

一、五禽戏

“五禽戏”是我国古代著名的运动套路，相传为东汉名医华佗所创。我国古人在长期的生活实践中，逐渐认识到模仿飞禽走兽的动作活动身体，有利于健康和防治疾病，再经过名医的加工和提炼，就逐渐形成了这些传统套路。

“五禽戏”的资料记载，最早见于《三国志·华佗传》。目前可见的最早的五禽戏文字谱，为宋代张君房主编的《云笈七签》卷三十二《杂修摄·导引按摩》中所载的《五禽戏诀》。此“戏诀”为南朝梁代陶隐居所撰《养性延命录》中的一篇，只有文字叙述，没有图。现存图文兼备的“五禽戏图诀”，较早的应数明代罗洪先所辑《万寿仙书·导引图》卷内的《五禽图》，和明代周履靖所编《夷门广牍·赤凤髓》卷内的《五禽书》。《五禽书》与《五禽图》的图和文内容基本相同，可以看成近似于“一式两份”的古图谱，但明代中期的“图诀”，与后汉末期的“戏诀”相比，因时间已相隔一千多年，内容已有很大不同，故本书在介绍时，拟分别叙述，将陶隐居《养性延命录》所载称为“陶氏五禽法”，罗洪先《万寿仙书》的五禽图称为“罗氏五禽戏”。

（一）虎戏

（1）陶氏虎戏

【运动图式】图 1-1



图 1-1

【动作说明】四肢踞地，身体向前向后振荡三遍，然后加大手与脚的距离，首先腰部尽量向前伸展，翘首昂视，随后身躯向后退缩还原，犹做“俯卧撑”状，连续做七遍。

【主治病症】内可去脏腑宿积风冷，外可除筋脉拘急，腰脊肩膀风冷。

【按语】虎戏为五禽戏之一，原文云：“虎戏者，四肢踞地，前三擢，却三擢；长引腰，乍却，仰天即返，距前，行却各七过也。”后世的“卧扑食势”和“铁牛耕田势”，以及近世的“俯卧撑”基本与虎戏动作相同，《诸仙导引图》的“李泓济玩月势”和“夏云峰乌龙横地势”也与虎戏类似。李泓济玩月势能和气血、顺气，夏云峰乌龙横地势能治背脊疼痛，都是对虎戏疗效的很好说明，《诸病源候论·风冷候》的导引法对理解虎戏的作用更为直接，原书云：“长舒足，肚腹着席。安徐看气向下，知有去处。然始着两手掌拓席，努使臂直，散脊背气向下，渐渐尽势，来去二七。除脏腑内宿冷，脉急，腰髀风冷。”

(2) 罗氏虎戏

【运动图式】图 1-2

【动作说明】闭住呼吸，将头低下，两手握拳前伸，发力模仿猛虎发威之势。想象双手如提千斤重物，轻缓地提起来，在上提的过程中，注意不要呼气，一边起身，一边吞气入腹。意想神气上贯头顶，又从上而下，进入腹中，甚至觉腹中雷鸣。如此动作，连续进行七次。



图 1-2

【主治病症】能使周身气血调和，精神舒畅，百病消散。尤善治遍身拘急疼痛，外感时气伤寒。

【按语】《五禽图》原书云：“虎形，闭气，低头，捻拳，战如虎威势，两手如提千金，轻轻起来，莫放气。平身，吞气入腹。使神气上而复下，觉腹内如雷鸣，或七次。如此运动，一身气脉调和，百病不生。”《修真秘要》的“霸王散法”与虎戏类似，其法云：“治遍身拘束、疼痛，时气伤寒。立住，左脚向前，握两拳，运气一十二口。右脚亦然。”

（二）熊戏

（1）陶氏熊戏

【运动图式】图 1-3

【动作说明】取仰卧姿势，屈膝，用两手抱在膝下，头部向上举起，随即左右交替向两侧滚地，各七次。然后蹲在地上，双手分置两侧下方，左右手交替托地晃动身躯，也各七次。

【主治病症】上可降气清火，治疗耳、眼、鼻、喉等上部诸孔窍的热证，下可祛除寒冷，流通血脉，煦濡骨髓筋脉，治疗手



图 1-3

足四肢、腰脊上下骨髓内寒冷，血脉中寒冷，筋脉挛急。

【按语】熊戏为五禽戏之一，原文云：“熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头，左僻地七，右亦七。蹲地，以手左右托地。”《诸病源候论·头面风候》和《诸病源候论·筋急候》的导引法与熊戏类似，《头面风候》导引法云：“抱两膝，自弃于地，不息八通。治胸中上至头诸病，耳、目、鼻、喉痛。”《筋急候》云：“两手抱足，头不动，足向口面受气，众节气散，来往三七。欲得捉足，左右侧身，各各急挽，腰不动。去四肢、腰上下髓内冷，血脉冷，筋急。”

(2) 罗氏熊戏

【运动图式】图 1-4

【动作说明】闭住呼吸，握拳，模仿熊起身侧立，左右交替地摆动四肢，然后立定，运气使两肋的骨节都发响。做三五遍即可。

【主治病症】安固肾腰，祛除腹胀，舒筋强骨，安神养血。治疗腰痛，四肢拘挛，腹胀。

【按语】《五禽书》原书云：“闭气，拈拳，如熊身侧起，左右摆脚，安前投；立定，使气，两肋旁骨节皆响。能安腰力，能除胀腹。或三五次止。亦能舒筋骨而安神养血也。”《诸病源候论·风四肢拘挛不得屈伸候》和《诸病源候论·腰痛候》皆有类似运



图 1-4

动疗法记载。“风四肢拘挛不得屈伸候”导引法云：“立，身上下正直，一手上拓，仰手如似推物势，一手向下，如捺物，极势。上下来去，换易四七。去髀内风，两髀并内冷血，两腋筋脉挛急。”《腰痛候》导引法云：“一手向上极势，手掌四方转回，一手向下努之；合手掌努指，侧身欹形，转身向似看，手掌向上，心气向下，散适，知气下缘上，始极势，左右上下四七亦然。去髀并、肋、腰脊疼闷。”《诸仙导引图》中的“曹国舅脱靴势”和“高象先凤张势”与熊戏类似。

（三）鹿戏

（1）陶氏鹿戏

【运动图式】图 1-5

【动作说明】四肢踞地，转颈向后看，左右各三二次；然后再四肢踞地如前，两腿交替向侧后方伸脚，亦各三二次。

【主治病症】除胸臆风邪，亦去肾邪。治疗胸闷，食欲不振，头项牵拘，肩背诸疼，咽干喉痹，耳聋目不明，腰腿不利。

【按语】鹿戏是五禽戏之一，原文云：“鹿戏者，四肢踞地，



图 1-5

引项反顾 左三右二 左右伸脚 伸缩亦三亦二也。”《千金方》所辑《婆罗门按摩法》中即有类似记载，称为“虎视法”，书中云：“两手踞地回顾，此是虎视法，左右同。”陈抟之《坐功图》更进一步说明了本运动式的疗效。其中《立春正月节坐功图》云：“宜每日子丑时叠手按脾，转身拗颈，左右耸引各三五度，叩齿、吐纳、漱咽三次。治病：风气积滞，颈痛，耳后痛，肩膈痛，背痛，肘臂痛，诸痛悉治。”《雨水正月中坐功图》云：“每日子丑时叠手按脘，拗颈转身，左右偏引各三五度，叩齿、吐纳、漱咽。治病：三焦经络留滞邪毒，嗑干及肿，啞，喉痹耳聾，汗出，目锐眦痛，颊痛，诸疾悉治。”不过，陈抟采取的不是“四肢踞地”式，而是“坐”式，其治疗效果是一致的。

(2) 罗氏鹿戏

【运动图式】图 1-6

【动作说明】取站立姿势，闭住呼吸，低头身前倾，握拳，仿效鹿转颈回头顾盼自身的尾部；然后直起身来，用意收缩肾囊，以脚尖踮地连续跳踮，使脚后跟连着颈椎骨一起动，浑身都振抖而动。每日做三二次，或者随时做一次都很好。

【主治病症】癫痫，咳逆，胸病，咽干喉痹，伤寒发热，头痛恶寒。

【按语】《五禽书》原书云：“闭气，低头，拈拳，如鹿转顾尾间；平身，缩肾，立脚尖跳踮，脚跟连天柱动，身皆振动。或



图1-6

二三次，可不时作一次，更妙也。”本鹿戏式又可分为两式，第一式为“转颈顾尾”，第二式为“脚尖跳踮”。“转颈顾尾”与陶氏鹿戏一致，不过陶氏鹿戏采取“四肢踞地”，罗氏采取站立而已。“转颈顾尾”在《诸病源候论·风癩候》有类似记载，原书云：“还向反望，侧望，不息七通。治咳逆，胸中病，寒热癩疾，喉不利，咽干咽塞。”“脚尖跳踮”在《诸病源候论·伤寒候》也有类似记载，云：“举左手，顿左足，仰掌，鼻内气四十息之。除身热背痛。”

(四)猿戏

(1) 陶氏猿戏

【运动图式】图1-7

【动作说明】两手高举，作攀物自悬状，一上一下地伸缩身体，连续作七遍；然后卷屈一脚的脚趾，作拘拿物件状，随即将此脚屈膝，成猿猴独立势，同时以一手屈肘，成钩手，按摩颈项部，左右交替各做七遍。

【主治病症】治疗内脏下垂、脱肛、便秘、腹胀身疼。

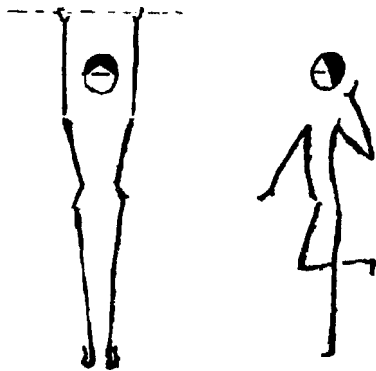


图 1-7

【按语】猿戏为五禽戏之一，原书云：“猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七；以脚拘物自悬，手钩却立，按颈，左右七。”与民间导引中的“蹲坐颠立”、“霸王举鼎”相似，也与《诸仙导引图》的“张紫阳捣皤势”、“许蜡插花满头势”略同。

(2) 罗氏猿戏

【运动图式】图 1-8

【动作说明】闭住呼吸，仿效猿猴一只手攀抱树枝，另一只手做摘果子状；一只脚略为悬空提起，另一只脚脚跟踮地，向后方转身。与此同时，吸气入腹，直觉有汗渗出而止。

【主治病症】瘫痪，浑身疼痛。

【按语】《五禽书》原书云：“闭气，如猿手抱树一枝，一只手如拈果；一只脚虚空握起，一只脚跟转身。更换神气，连吞入腹，觉汗出方已。”《诸仙导引图》的“铁拐李指路势”和“邗子入山寻犬势”与猿戏势类似。



图 1-8

(五) 鸟戏

(1) 陶氏鸟戏

【运动图式】图 1-9

【动作说明】先取站立姿势，两手立掌，指尖朝天，屈肘分置身体两侧，向前翘起一脚，同时两手向头顶伸臂高举，睁目前视，如鸟欲飞状，左右交替做十四次；然后坐下，舒伸两脚，用两手去钩攀足心，手拉与脚推，两向用力，伸缩七次。

【主治病症】腰腿疼痛，腹痛呕吐，疝气遗精。

【按语】鸟戏是五禽戏之一，原文云：“鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉鼓力，左右二七；坐伸脚，手挽足拒各七，伸缩二臂各七也。”《诸病源候论·病冷候》和《诸病源候论·呕吐候》皆有类似记载。《病冷候》导引法云：“一足向下，踏地，一足长舒，向前极势，手掌四方取势，左右换易四七。去肠冷，腰脊急闷，骨疼。令使血气上下布润。”《呕吐候》导引法云：“坐地，直舒两脚，以两手叉挽两足，自极，十二通。愈肠胃不能受食吐逆。”《诸仙导引图》中的“孙玄虚乌龙探爪势”、“兰采和

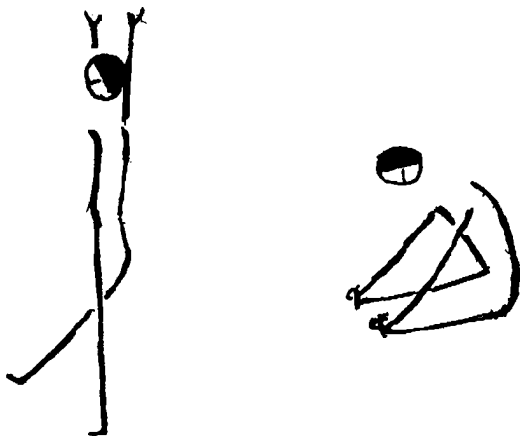


图 1-9

“乌龙摆角势”、“东方朔捉拇法”、“山图折脚势”等都与鸟戏类似。

(2) 罗氏鸟戏

【运动图式】图 1-10

【动作说明】闭住呼吸，仿效鸟类将要飞起时，尾部翘起朝向天空，双手作打躬状向前俯身；然后昂起头，直起腰，双手虚握挥舞于头顶。

【主治病症】胸背痛，腰拘身疼。

【按语】《五禽书》原书云：“闭气，如鸟飞欲起，尾闾气朝顶，双手躬前；头、腰仰起，迎舞顶。”《诸仙导引图》的“韩湘子活人心法”、“常天阳童子拜势”、“候道玄望空设拜势”与鸟戏类似。

总之，五禽戏是一种重要的传统体育疗法，有助消化，活血脉，利足膝，明耳目，固齿轻身，防病祛疾，延缓衰老等作用，可成套练习，也可有针对性地专练一式或几式。在针对具体病症