

五禽戏—流传最久的健身体操中医执业医师考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022__E4_BA_94_E7_A6_BD_E6_88_8F_E2_c22_648913.htm

五禽戏由5种动作组成，分别是虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏和鸟戏，每种动作都是模仿了相应的动物动作。每种动作都是左右对称地各做一次，并配合气息调理。五禽戏是一种中国传统健身方法，由五种模仿动物的动作组成。五禽戏又称“五禽操”、“五禽气功”、“百步汗戏”等。据说由东汉医学家华佗创制。五禽戏是中国民间广为流传的、也是流传时间最长的健身方法之一。1982年6月28日，中国卫生部、教育部和当时的国家体委发出通知，把五禽戏等中国传统健身法作为在医学类大学中推广的“保健体育课”的内容之一。2003年中国国家体育总局把重新编排后的五禽戏等健身法作为“健身气功”的内容向全国推广。五禽戏历史 据说五禽戏是汉代名医华佗发明的，但也有人认为华佗是五禽戏的整理改编者，在汉代以前已经有许多类似的健身法。最早记载了“五禽戏”名目的是南北朝陶弘景的《养性延命录》。但也有人认为相传是由东汉名医华佗模仿熊、虎、猿、鹿、鸟5种动物的动作创编的一套防病、治病、延年益寿的医疗气功。它是一种“外动内静”、“动中求静”、“动静兼备”、有刚有柔、刚柔并济、练内练外、内外兼练的仿生功法。五禽戏的内容 五禽戏由5种动作组成，分别是虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏和鸟戏，每种动作都是模仿了相应的动物动作。每种动作都是左右对称地各做一次，并配合气息调理。

一、熊戏 身体自然站立，两脚平行分开与肩同宽，双臂自然下垂，两眼平视前方。先右腿屈

膝，身体微向右转，同时右肩向前下晃动、右臂亦随之下沉，左肩则向外舒展，左臂微屈上提。然后左腿屈膝，其余动作与上左右相反。如此反复晃动，次数不限。

二、虎戏

脚跟靠拢成立正姿势，两臂自然下垂，两眼平视前方。

（一）左式

- 1.两腿屈膝下蹲，重心移至右腿，左脚虚步，脚掌点地、靠于右脚内踝处，同时两掌握拳提至腰两侧，拳心向上，眼看左前方。
- 2.左脚向左前方斜进一步，右脚随之跟进半步，重心坐于右腿，左脚掌虚步点地，同时两拳沿胸部上抬，拳心向后，抬至口前两拳相对翻转变掌向前按出，高与胸齐，掌心向前，两掌虎口相对，眼看左手。

（二）右式

- 1.左脚向前迈出半步，右脚随之跟至左脚内踝处，重心坐于左腿，右脚掌虚步点地，两腿屈膝，同时两掌变拳撤至腰两侧，拳心向上，眼看右前方。
- 2.与左式2同，唯左右相反。如此反复左右虎扑，次数不限。

三、猿戏

脚跟靠拢成立正姿势，两臂自然下垂，两眼平视前方。

（一）左式

- 1.两腿屈膝，左脚向前轻灵迈出，同时左手沿胸前至口平处向前如取物样探出，将达终点时，手掌撮拢成钩手，手腕自然下垂。
- 2.右脚向前轻灵迈出，左脚随至右脚内踝处，脚掌虚步点地，同时右手沿胸前至口平处时向前如取物样探出，将达终点时，手掌撮拢成钩手，左手同时收至左肋下。
- 3.左脚向后退步，右脚随之退至左脚内踝处，脚掌虚步点地，同时左手沿胸前至口平处向前如取物样探出，最终成为钩手，右手同时收回至右肋下。

（二）右式动作与左式相同，唯左右相反。

四、鹿戏

身体自然直立，两臂自然下垂，两眼平视前方。

（一）左式

- 1.右腿屈膝，身体后坐，左腿前伸，左膝微屈，左脚虚踏；左手前伸，左臂微屈，左手掌心向右，右手置于左肘内侧，右手

掌心向左。2.两臂在身前同时逆时针方向旋转，左手绕环较右手大些，同时要注意腰胯、尾骶部的逆时针方向旋转，久而久之，过渡到以腰胯、尾骶部的旋转带动两臂的旋转。（二）右式动作与左式相同，唯方向左右相反，绕环旋转方向亦有顺逆不同。

五、鸟戏 两脚平行站立，两臂自然下垂，两眼平视前方。（一）左式 1.左脚向前迈进一步，右脚随之跟进半步，脚尖虚点地，同时两臂慢慢从身前抬起，掌心向上，与肩平时两臂向左右侧方举起，随之深吸气。2.右脚前进与左脚相并，两臂自侧方下落，掌心向下，同时下蹲，两臂在膝下相交，掌心向上，随之深呼气。（二）右式同左式，唯左右相反。

总结 五禽戏锻炼要做到：全身放松，意守丹田，呼吸均匀，形神合一。练熊戏时要在沉稳之中寓有轻灵，将其剽悍之性表现出来；练虎戏时要表现出威武勇猛的神态，柔中有刚，刚中有柔；练猿戏时要仿效猿敏捷灵活之性；练鹿戏时要体现其静谧恬然之态；练鸟戏时要表现其展翅凌云之势，方可融形神为一体。常练五禽之戏，可活动腰肢关节，壮腰健肾，疏肝健脾，补益心肺，从而达到祛病延年的目的。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com