

## 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。关键问题在于两臂绕环不是肩关节为主的活动，而是



图 14

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）。

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

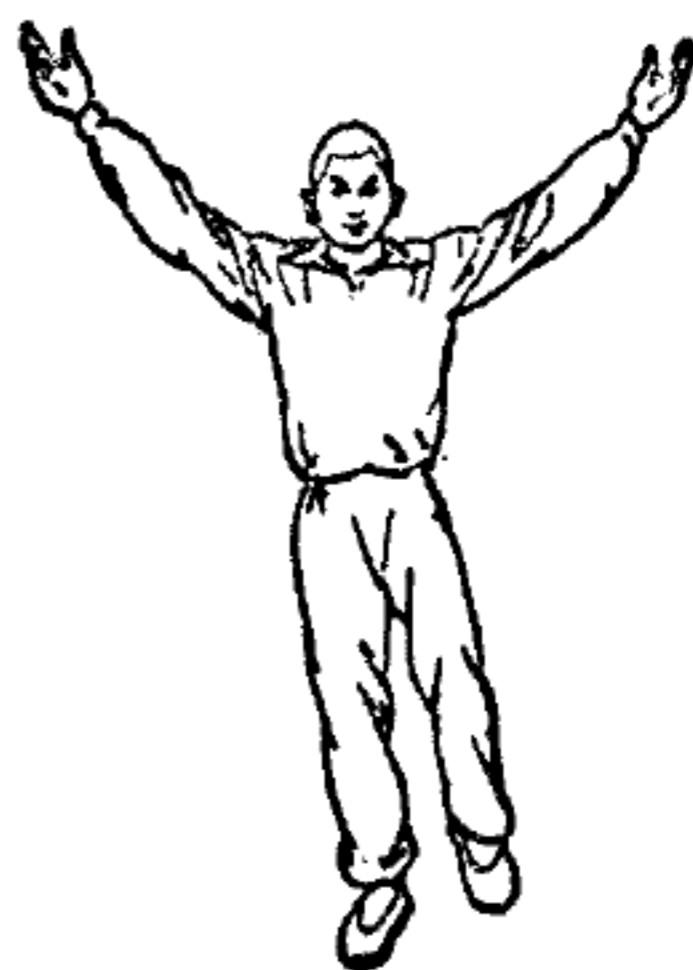


图 17

## 第二套 五禽戏

吉林省延吉市中国人民  
解放军第二二三医院 李春阳 整理

这套五禽戏共分4节，有20个势，强调要动静结合，难度比第一套稍大。

编者患慢性气管炎二十多年，以后又转化为过敏性哮喘症，曾多次住院治疗，用过多种药物仍未去根，曾为不能为党做更多工作而苦恼。后来，通过学习马列著作和毛主席著作，认识到对待疾病要有个“斗”字，只有充分调动自己的主观能动性，才能促使疾病向好的方面转化。于是下定决心，坚持练五禽戏，果然收到了意想不到的效果，不仅病好了，体质也增强了。

初练五禽戏时，编者对五禽戏的作用还不大相信，抱着半信半疑试试看的态度开始了锻炼。未想到经过三年的锻炼竟收到了这样大的效果，编者尝到了甜头，遂带动许多病友也坚持锻炼，于是练五禽戏的队伍越来越大，并纷纷鼓励编者编写这套五禽戏。为使更多的阶级弟兄早日恢复健康，在以华主席为首的党中央领导下精力充沛地参加社会主义革命和社会主义建设，遵照毛主席关于“古为今用”的教导，参阅有关资料，结合编者的体会，编写了这套五禽戏。

这套五禽戏除在沈阳、吉林两地公园部分群众中开展过

几年外，沈阳医学院还在两期赤脚医生训练班上推行过，都收到了较好的效果，不少病员结合药物治疗坚持五禽戏治好了多年的疾病。为增加练五禽戏的信心，本书选了若干典型事例附在书后，供大家参考。

## 预 备 式

### 一、翻掌提足

两腿分立与肩同宽，脚尖略里扣，两五指并拢，手自然下垂，两臂伸直前后摆动；向前上方提 60 度，掌心向上；翻掌后两手向后下方按压 45 度，掌心向下，同时头颈前探，翻掌提足 30 下；抬臂时吸气，落臂时呼气，成上吸下呼(图 1—5)。



图 1



图 2

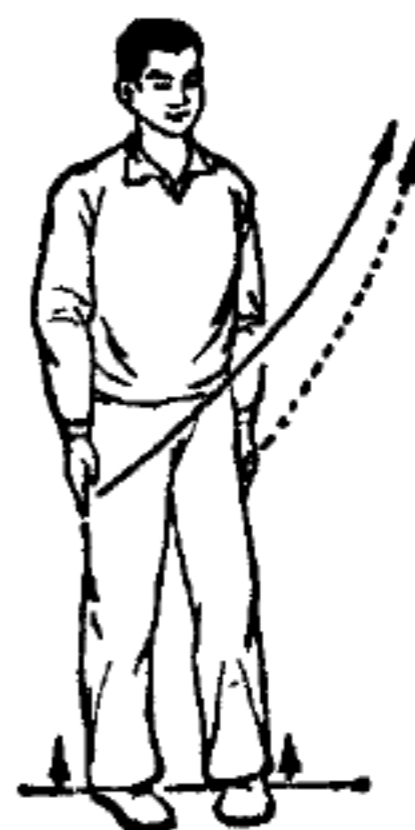


图 3

### 二、左右平掌

两腿分立与肩同宽，脚尖里扣，两腿下蹲成对膝式；先出左臂，平掌上托 60 度；右臂于腰后为 45 度；两腿下蹲时

单臂行进，左右互换，送出收回两手均经腋下各 30 次，成左吸右呼(图 6)。



图 4

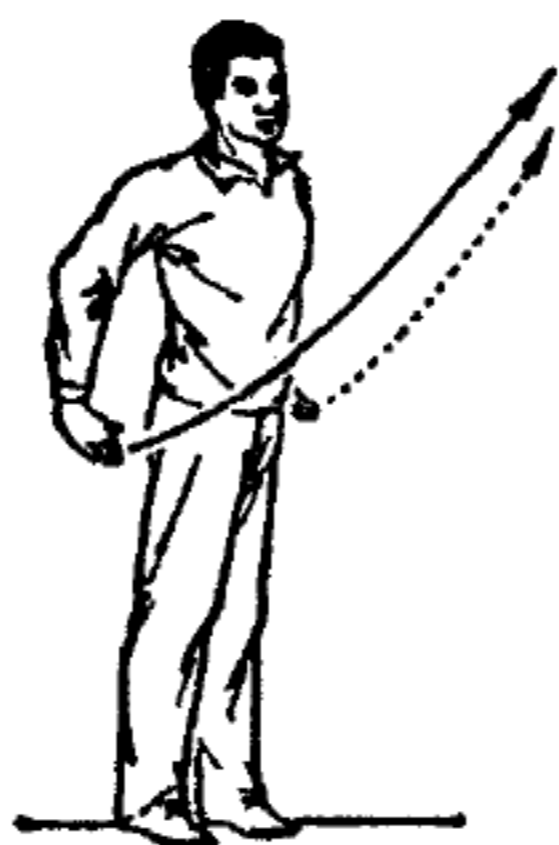


图 5



图 6

### 三、脉搏交替

目视前方，两腿站立，脚成内八字形，两腿对膝下蹲；左手腕弯曲，掌心向下，左臂上提 60 度；右臂后甩手腕上弯，掌心向上 45 度；曲腕伸掌左右交替各 30 次，为站吸蹲呼(图 7、8)。



图 7



图 8

每势做完，都做一次收势动作：两腿自然站立，两臂左右平伸，掌心向上，足跟提起，小臂屈曲收回翻掌，两手从胸前经过，压置于腿根部，使肺内浊气排除，同时足跟落下（图9—11）。

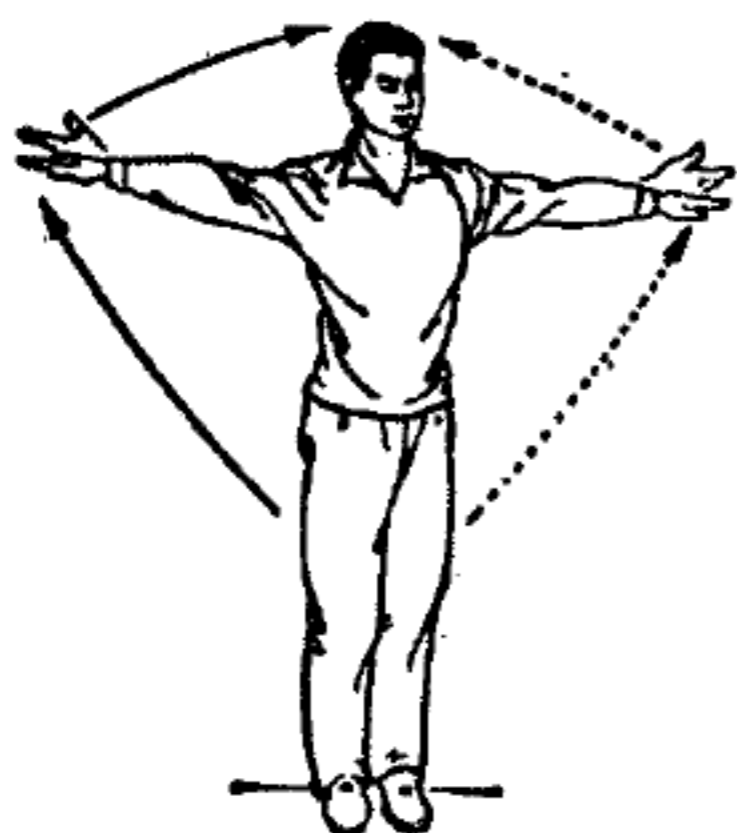


图 9



图 10



图 11

## 第一节 动作（一——五势）

### 一、上山虎

**歌诀：**虎势威猛，目光炯炯；

振颤臂膀，增强脏腑。

左动——自然站立，左腿迈出与右腿相距一脚远，成屈直步；右臂自右后方从头顶抢向前方，手成虎爪形，腕部稍弯与头平，掌心向下；左臂于后，掌心向上，左臂用力振颤两下，右臂借此力向前伸缩两下（图12—14）。

右动——方向相反，动作相同。

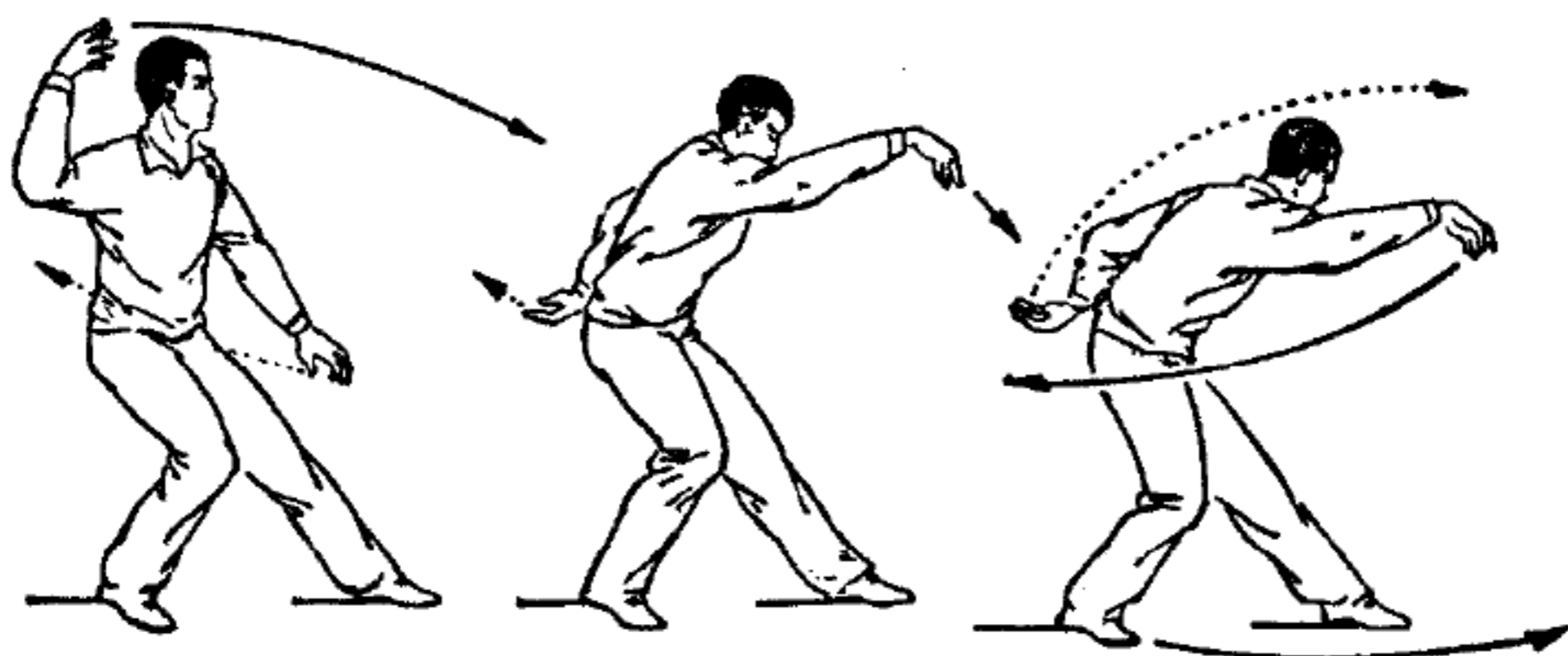


图 12

图 13

图 14

## 二、仰 脖 鹿

**歌诀：**仰脖举臂，稳健行进；  
边走边望，能健腰肾。

左动——自然站立，左腿迈出与右腿相距一脚远，成虚实步，身向后倾；右臂上举中指尖与头平，目视掌心距鼻一拳；左手于后与腰相距一拳，掌心向外，自然仰脖挺胸（图15—17）。

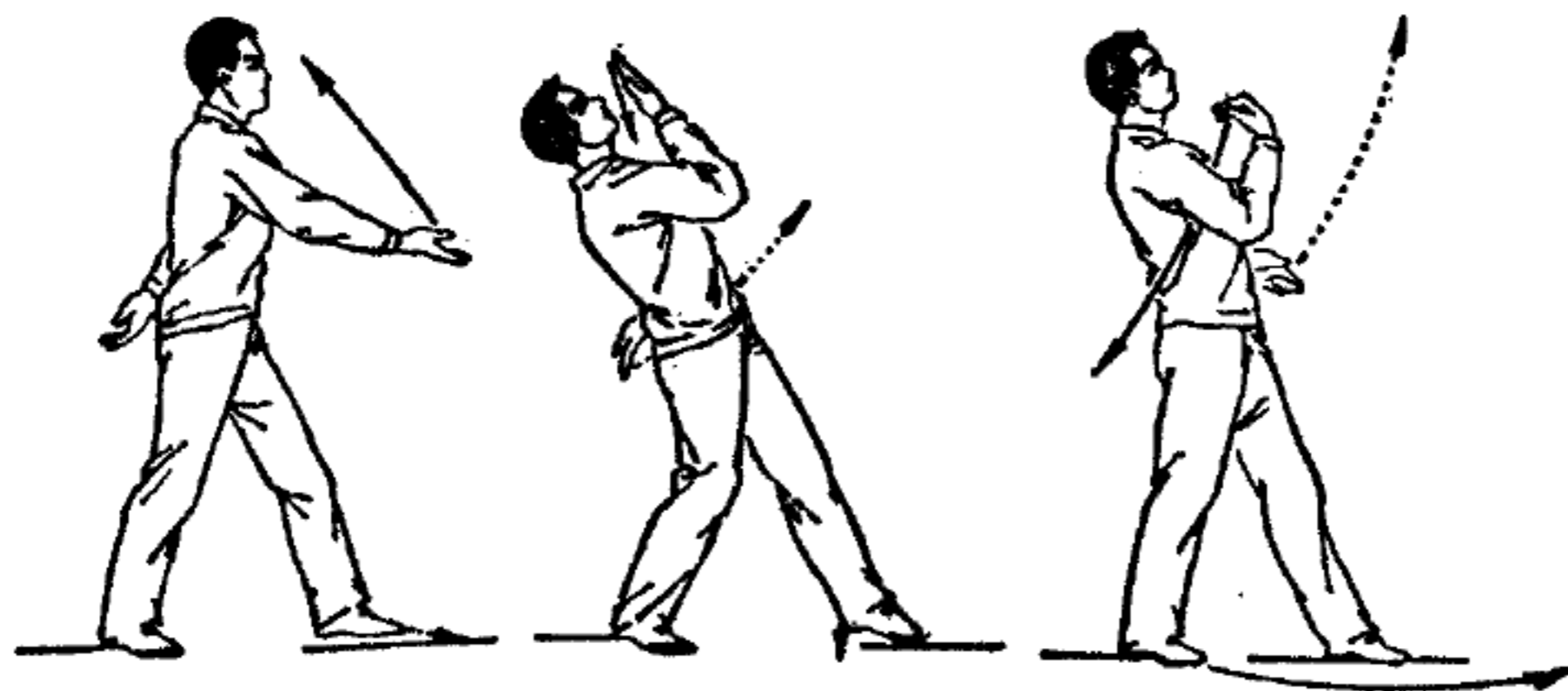


图 15

图 16

图 17

右动——方向相反，动作相同。



### 三、双 臂 猿

**歌诀：** 屈肘挟臂，扭身后望；  
频频躲闪，眼脑灵活。

左动——自然站立，左腿向右跨步，脚尖外斜；两臂屈曲抱肘，两手握拳举于太阳处，头转向左前方，两腿下蹲，同时两手伸开，掌心相对，指尖与头平，眨眼三下为动视（图18—20）；



图 18



图 19



图 20

右动——方向相反，动作相同。

### 四、单 臂 熊

**歌诀：** 抗豹斗虎，斜胯推攀；  
上虚下实，沉稳轻灵。

左动——自然站立，左腿迈出，右腿横站成斜马步；两臂挟紧，左手伸出掌心向下，浮于左腿上一拳高，右手贴于右胯旁，指尖下垂，两眼平视（图 21—23）。



图 21



图 22



图 23

右动——方向相反，动作相同。

### 五、斜 飞 鹤

歌诀：展翅斜飞，高空飞翔；  
肢体下蹲，可理三焦。

左动——自然站立，左腿向右跨，成扣膝步，两臂举于胸前交叉，屈膝下蹲翻掌，左手心向外横于前额，距一拳远，右臂于后，手心向外距腰一拳，扭身右看成斜平脸(图 24—26)。



图 24



图 25



图 26

右动——方向相反，动作相同。

## 第二节 动作(六——十势)

### 六、寻食虎

**歌诀：**稳步留神，低头寻食；

扑食扭身，强视前方。

左动——自然站立，左腿向右跨步，右手向左上方划弧横于前额，掌心向下，距一拳远，左手横于后腰，掌心向上，距腰一拳，身向左扭动，眼看右足跟，同时抬头，强视片刻，形似虎寻食(图 27—29)。



图 27



图 28



图 29

右动——方向相反，动作相同。

### 七、缩脖鹿

**歌诀：**屈腿缩脖，伸臂斜视；

轻灵奔走，理气补肺。

左动——自然站立，左腿迈出脚轻轻着地，右腿弯曲成屈

直步；右臂由背后伸于前方，掌心向左，拇指向上与鼻平；左臂于后拇指向下，掌心向右，沉胸缩脖，眼为横视（图 30—32）。



图 30



图 31



图 32

右动——方向相反，动作相同。

### 八、摘果猿

**歌诀：**身斜上看，两手摘果；

动作敏捷，可除麻木。

左动——自然站立，左腿迈出，足跟提起，脚尖点地，右腿微屈提步；左臂紧贴乳下方，指尖下垂；右臂弯曲上抬，右手从右脑后绕于前额，拇指、食指、中指撮拢呈摘果式，眼动视（图 33—35）。



图 33



图 34



图 35

右动——方向相反，动作相同。

### 九、双 臂 熊

歌诀：步伐稳重，双掌下按；  
慢运抗靠，收腹甩臀。

左动——自然站立，左腿迈出，脚尖里扣，起动收腹左甩胯，右腿前弓，成斜马步；两大臂挟紧，小臂伸平，双手浮于左膝上，掌心向下，距一拳高，眼平视(图 36—38)。



图 36



图 37



图 38

右动——方向相反，动作相同。

## 十、平 飞 鹤

歌诀：高飞远征，两臂如扇；  
运肢练臂，补肾归经。

左动——自然站立，左腿蹠曲，脚轻轻迈出，平放于地，右腿弯曲成鸡步；两臂平伸，腕部弯曲，指尖下垂，如撮上提，两手仲开，同时下按，头随腿向左摆动，眼环视（图 39—41）。



图 39



图 40



图 41

右动——方向相反，动作相同。

### 第三节 动作(十一——十五势)

#### 十一、下山虎

**歌诀：**高居密林，实步向前；  
勇猛下山，两爪生威。

左动——自然站立，左腿向右跨步，两腿下蹲，左手放于两腿之间，右手穿背下插，左翻掌，掌心向下于左膝前停留片刻，眼强视(图 42—44)；



图 42



图 43



图 44

右动——方向相反，动作相同。

#### 十二、长跑鹿

**歌诀：**鹿喜长跑，疏通血脉；  
运动尾闾，可除疾患。

左动——自然站立，左脚起步踢出，上体前倾，脚掌距地一拳；右腿微屈，成剪子步；右臂前伸，手腕弯曲，指尖下

垂与头平；左臂于后，距腰一拳，指尖向上，眼斜视（图 45—47）。



图 45



图 46



图 47

右动——方向相反，动作相同。

### 十三、望月猿

歌诀：眼望明月，动中求静；  
舒展关节，可除眼病。

左动——自然站立，左腿起动，足尖点地，脚掌向外，成撇脚步，身子向右后倾斜；左臂贴于肋间，指尖下垂，右



图 48



图 49



图 50



臂屈曲上举，五指并拢贴于右眉稍，指尖与头平，眼看左上方，成望月式(图 48—50)。

右动——方向相反，动作相同。

#### 十四、摇臂熊

歌诀：走路软蹋，两臂后摇；  
舒经活络，能除肩伤。

左动——自然站立，两腿微屈，胸向前倾；两脚成提跟步，两臂屈曲上端与肩平，掌心向下，距下颌一拳；先迈左腿摇左臂，用两脚掌走路，眼随臂摇方向平视(图 51—53)。



图 51



图 52



图 53

右动——方向相反，动作相同。

#### 十五、旋飞鹤

歌诀：伸臂出腿，开胸理气；  
活动全身，动中求静。

左动——自然站立，左腿伸出一步远，脚掌轻轻着地，

右腿微屈，成屈直步；两臂由下甩向前上方，掌心相对，停留片刻；接着翻掌，掌心向外，两臂左右分旋以弧形划向背后，掌心向上；同时，左腿弓，右腿蹬，阔背挺胸，眼环视（图 54—56）。



图 54



图 55



图 56

右动——方向相反，动作相同。

#### 第四节 动作(十六——二十势)

##### 十六、回头虎

**歌诀：**虎惊回头，呲牙咧嘴；

强筋怒视，扭腰后坐。

左动——自然站立，左腿迈出，脚尖略里扣，为屈直步；两手成爪形，右臂向左平形划弧，横曲于前额与头平，掌心向下，距额一拳；同时左臂弧形后划，横于腰后，掌心向外，距腰一拳，扭身左转，面部斜形，呲牙咧嘴，张口伸舌，眼强视（图 57—59）。



图 57



图 58

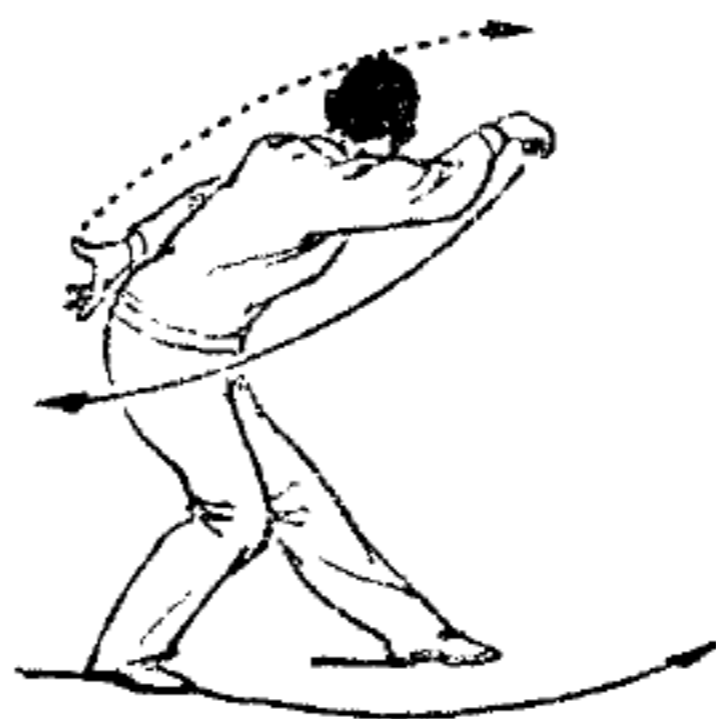


图 59

右动——方向相反，动作相同。

### 十七、伸脚鹿

**歌诀：**伸脚后坐，开裆补肾；  
精气存身，可除劳伤。

左动——自然站立，左腿迈出，右脚横站成弓步；两手穿掌，掌心向上，左手右翻掌，右手左翻掌，同时左臂下按，右臂向后拉；左腿伸直，右腿下蹲，右手浮于膝上距一拳高，

左手拍左脚背 3 下(图 60—62)。

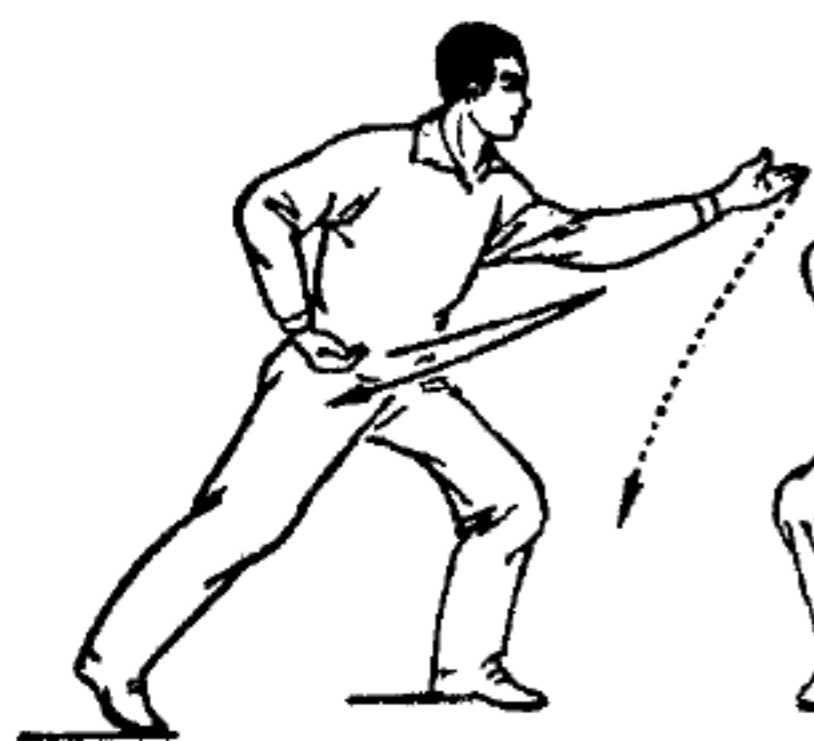


图 60

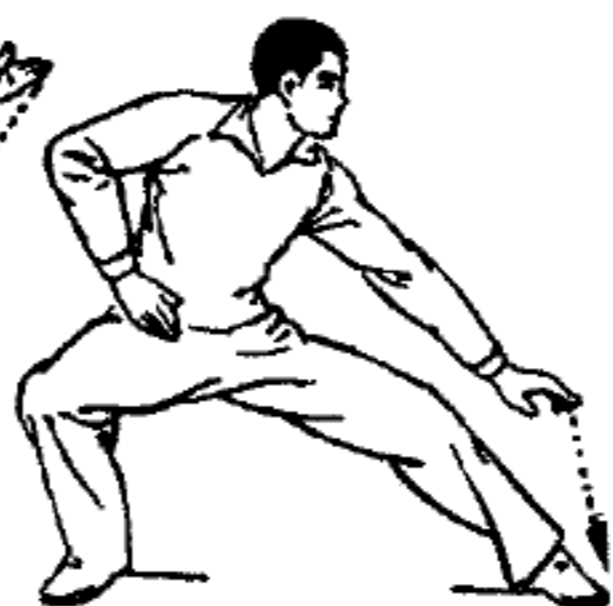


图 61



图 62

右动——方向相反，动作相同。

### 十八、献果猿

**歌诀：**轻灵躲闪，双手并舞；

左动右转，弓步献桃。

左动——自然站立，左腿向左前方跨出一步，右腿跟随并拢，成屈曲步；两臂由外向内划以弧形，两手虎口朝上相对，手指并拢呈取物式(图 63—65)。



图 63



图 64



图 65

右动——接左动，右腿向右前方跨出一步，左腿跟随并拢，成屈曲步；两臂由内向外划以弧形，两手经腋下并掌，手托向前送去呈献果势(图 66—68)。



图 66



图 67



图 68

### 十九、晃背熊

**歌诀：** 屈肘晃背，两目平视；  
挺胸拔背，可健肾腰。

左动——自然站立，上身挺直，两大臂挟紧，小臂上提，腕部弯曲，手指下垂，两腿屈曲成平脚步；先迈左腿平足前进，边走边晃动脊背，头向左摆动，眼平视(图 69—71)。



图 69



图 70



图 71

右动——方向相反，动作相同。

## 二十、翔 飞 鹤

**歌诀：**凌空环视，沉吊腑脏；  
鹤立如松，慢步探身。

左动——自然站立，左腿迈出直立，右腿弯曲向后提足，两臂于胸前交叉，身子下弯前探；两臂左右平伸，掌心向下；右腿屈曲，脚掌(鞋底)朝上，抬头沉颈，停立延时，眼环视(图 72—74)；



图 72



图 73



图 74

右动——方向相反，动作相同。