

## 編者的話

五禽戏是我国固有的一种健身方法。在长期发展过程中形成了不少流派。我們几經选择,在这里共介紹五套:胡耀貞老大夫的一套,特点是偏于內功;戴叶涛老大夫的一套,特点是偏于外功;焦国瑞大夫的一套,特点是內外俱练;另外还介紹两套古本五禽戏,以供学者参考。

本书为了便于說明动作,图解有的用正面图,有的則用側面图,因此学习时最好是参照文字說明。

在編写本书时,焦国瑞大夫曾予以大力协助,在此表示感謝。

人民体育出版社編輯部

## 总 目 录

- 五禽戏的沿革（焦国瑞）…………… 1
- 五禽戏之一（焦国瑞编著）…………… 3
- 五禽戏之二（戴叶涛编著）……………45
- 五禽戏之三（胡耀贞编著）……………91
- 古本五禽戏介绍（明万历年刻本《夷  
門广韻》“赤凤髓”、清道光壬辰  
年刻本《万寿仙书》）

## 五禽戏的沿革

焦国瑞

五禽戏是一种模仿五种禽兽的动作用来保健强身、祛病延年的体育活动。五禽是指虎鹿熊猿鸟，戏是指游戏之意。因此，在练习五禽戏时，就应该像五禽在深山原野“游戏”那样，无拘无束、自然活泼地进行活动。

模仿禽兽动作来锻炼身体，已有很久的历史。早在《庄子》“刻意篇”中就有“熊经鸟伸，唯寿而已”的记载。可见在这一时期，人们就已经把模仿熊鸟的动作，作为一种养生保健的运动方法了。到后汉时期，名医华佗很重视身体的锻炼，他把“熊经鸟伸”的运动发展为五禽的运动，并命名为“五禽之戏”，因此，人们都称它为“华佗五禽戏”。据《后汉书》“方术传”载，华佗对他的弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使其极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，百病不生，譬如户枢，终不朽也。为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。我有一术，名五禽之戏，一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟，亦以除疾，兼利蹠足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食。”华佗的弟子吴普用这种方法锻炼

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>