

序

体育在人们生活中愈来愈成为不可缺少的部分。在人体工程学和现代体育不断发展的今天，对广为流传的健身养生的民族体育进行发掘整理并使之科学化，仍然是一项很有意义的工作。

我国古代名医华佗创编的五禽戏，流传至今已有一千七百多年，一直长盛不衰，被广大群众用以健身祛病，极富效益。

作为一代名医的华佗，不仅行医用药，消除疾患，而且钻研体疗健身方法，创编了五禽戏。这一开拓性的创举，使他成为世界上最早推行医疗体育和防治结合的先人。寓医理于动作之中，寓保健康复效益于生动形象的“戏”中，这是五禽戏区别于其他健身运动的显著特征，其可贵之处也正在于此。

张柯、董文成同志整理的五禽戏，通过疏理、推敲、实践、规范等过程，使内在因素更加充实准确；对过去在流传过程中产生的一些差错也是一个补正，使之更加完备。这一有意义的工作，将使五禽戏更加提高生命的活力，显露生命的潜力，在健体祛病、防老防衰等方面起到更为积极的作用。

辽宁师范大学体育系教授 张光舜



前 言

五禽戏是东汉名医华佗创造的巧妙健身方法，具有强身和医疗的显著效果。

久练此功，不仅可以大大提高机体的抗病能力和工作效率，而且能推迟衰老，延年益寿。因此，自产生以来，在民间广泛流传了一千七百多年，到现在已形成了许多不同的流派，演变成几十种不同的套路，成为民间体育百花园中争芳斗艳的一株奇葩异卉，对增进人民健康所创造的奇迹是不可胜计的。在社会主义建设各条战线上的广大群众，有很多人借助五禽戏锻炼焕发了青春，为四化建设不知疲倦地工作着。

新中国成立以来，多年流传在沈阳市群众中的这套五禽戏，是沈阳市医疗体育协会特邀五禽戏领导小组顾问姜洪清老师教传的。姜老师青年时在营口从刘克昌老先生学得这套功法，自己长期坚持锻炼，深有体会，并有所创造和开拓。姜老师现已有七十八岁高龄，多年来除热心指导各个辅导站群众练功外，还多次为和平区和沈阳市医疗体育协会举办五禽戏辅导班，为推广这套功法培养了一大批骨干，受到群众和有关方面人员的赞誉。

这套五禽戏，刚柔相济，意力并用，体用兼顾，将气功、

体操和武术的优点熔于一炉，是一套效验卓著的全面健身祛病妙法。当前，不仅在我省广泛流传，而且已传到全国，成为深受欢迎的一种医疗体育功法。

这套五禽戏，在六十年代曾有人整理过，但并不完备。广大五禽戏爱好者迫切要求将姜洪清老师教传的这套五禽戏准确、完整地整理成文，以便纠正流传过程中出现的种种偏差，给自学者提供一份可靠的参考材料。为此，我们受沈阳市医疗体育协会的委托，不揣浅薄，将姜老师所教传的五禽戏加以记录整理。整理工作从1981年开始，功法部分五易其稿始成。为便于读者理解和学练，特请美术教师王玉潭、曹太文同志绘制了动作图谱。全文完稿后，经姜洪清老师审阅，提出修改意见，又反复修订，这才定稿。郭锋、杨桂林、沈光利等同志对本书给予很多帮助，在此一并表示谢意。

这份资料，如果能使五禽戏爱好者得到一点帮助，对发掘和继承我国这一古老的珍贵文化遗产有些微贡献，那将是我们最大的愿望。限于我们的水平，错漏之处，希望读者指正。

张 柯 董文成

1986年2月6日

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/>