

<<健身养生五禽戏挂图>>

图书基本信息

书名：<<健身养生五禽戏挂图>>

13位ISBN编号：9787538155945

10位ISBN编号：7538155945

出版时间：2008-11

出版时间：辽宁科技

作者：霍瑞明

页数：11

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健身养生五禽戏挂图>>

内容概要

五禽戏是由东汉著名神医华佗首创的，具有两千多年的历史。

五禽戏是华佗模仿自然界中虎、鹿、熊、猿、鸟（特指仙鹤）五种动物象形动作而编，又称五禽健身操、百步汗戏、五禽养生操。

华佗曰：“吾有一术，名五禽之戏，一日虎，二日鹿，三日熊，四日猿，五日鸟。

亦以除疾，并利蹄足，以当导引。

体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以着粉，身体轻便欲食。

”因年代久远，原创失传，后人依据长沙马王堆出土五禽图谱和民间相传，形成不少流派，各有千秋，但万变不离其宗。

练习五禽戏，可以活动筋骨，疏通经络，气血循环，防病祛病，强身健体。

从古到今，五禽戏被无数疾病患者作为康复治疗的辅助手段而广为传播。

五禽戏属中小强度有氧运动，简单易学，老少皆宜，不受场地限制，两平方米足矣。

习练前需简单热身活动，习练时动作速度、步型大小、高低幅度、习练时间因人而异，动作一般重复做两遍，中间休息2~3分钟，总计约30分钟。

做一遍可感前额微微发汗，做两遍可感前额冒汗。

习练时以身体发热出汗为佳，练后需补充水分。

学习五禽戏时，一定要把握形、神、意、气四点，并贯穿在五禽戏象形动作中，用一颗平常心态，体现美感，悟其精髓，力求达到虎、鹿、熊、猿、鸟动物之形神兼备，意气相随，内外合一，阴阳平衡，五脏和谐，以求有病祛病、无病健身之功效。

为了追求健康，欢迎大家都来练习五禽戏，它会使您的体魄如虎背熊腰，四肢如猿活泼灵活，脚步如鹿轻盈矫健，福寿如松鹤千年。

最后，送您一首《五禽健身歌》：“五官属五行，五脏练五禽。

鼻属金，通肺练鹤形；目属木，通肝练鹿形；耳属水，通肾练虎形；舌属火，通心练猿形；口属土，通脾练熊形。

”

<<健身养生五禽戏挂图>>

作者简介

霍瑞明，男，1957年12月生，石家庄人，大学文化。

从1978年起利用业余时间用心学习太极拳，春夏秋冬，闻鸡起舞。

先后习练《24式太极拳》、《48式杨式太极拳》、《32式太极剑》、《健身气功五禽戏》、《健身气功六字诀》。

2006年又参加中医按摩学习，2007年考取全国通用的高级

<<健身养生五禽戏挂图>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>