



Heyttu

Annals of Chinese Medicine

Volume 2021, Article ID CN000002, 4 Pages

Category: Ann Chin Med (中文版)

DOI: <https://doi.org/10.46949/acm.2021.1.2>

## 运用五禽戏治疗疾病的研究进展

刘弋详 林砚铭 高彦军

上海中医药大学深圳医院创伤骨科, (深圳 518000)

**[摘要]**五禽戏是中华民族一种古老的健身体操,寓保健、康复效益于生动形象的“戏”之中。对运动、心血管、消化及神经系统等的病症,都有一定的疗效。本文对五禽戏治疗各类病症的研究进展进行了总结和探讨。这将有利于对五禽戏作用机理的深入认识,为进一步开发利用五禽戏这一传统保健项目提供一定的理论基础。

**[关键词]**五禽戏; 保健气功; 中医; 保健气功

### Advance on the clinical application of Wuqinxi (Five Animals Qigong)

Liu Yi Xiang, Lin Yan Ming, Gao Yan Jun

Orthopedics Department, Shenzhen Hospital of Shanghai University of TCM, Shenzhen

Correspondence should be addressed to Liu Yi Xiang, 374111896@qq.com.

#### Abstract

Wuqinxi (Five Animals Qigong) is a representative health Qigong and has been widely used to improve health and benefit rehabilitation. Researchers suggest that the Wuqinxi be useful to treat sports injury and cardiovascular, digestive and nervous disorders. The article reviewed the clinical advance of Wuqinxi and analyzed its mechanism for clinical application to popularize the practice and research of the Wuqinxi.

Keywords: Wuqinxi; Five Animals Qigong, Chinese medicine, Health Qigong

Citation: Liu YX, Lin YM, Gao YJ. Advance on the clinical application of Wuqinxi (Five Animals Qigong). Ann Chin Med, 2020, 2020(2):CN000002

Citation:刘弋详,林砚铭,高彦军.运用五禽戏治疗疾病的研究进展. 中医年鉴杂志 (Ann Chin Med), 2020, 2020(2):CN000002 (In press)

Received June 1, 2020; Accepted July 1, 2020

Academic Editor: Hui Zhang

Copyright © 2021 Liu YX et al. This is an open access article (CC BY-NC-ND 4.0), which permits copy and redistribute the original material without derivatives in any medium or format any medium for non-commercial purposes, provided the original work is properly cited.

五禽戏是中华民族一种古老的健身体操,由汉代著名的医学家华佗在“户枢不蠹,流水不腐”的思想指导下,根据古代导引、吐纳、熊经、鸟伸之术发展而来。《后汉书·艺文志》

载“华佗五禽戏诀一卷”原本已佚,今传本为陶弘景所辑。《养生延命录》曰:“虎戏者,四肢距地,前三擗,却二擗,长腰……鹿戏者,四肢距地,引项反顾……熊戏者,仰以两手抱

膝，下举头……猿戏者攀物，自悬伸缩体……鸟戏者双立手翘一足……”研究了虎、鹿、熊、猿、鸟五禽的活动特点，并结合人体脏腑、经络和气血的功能，编成了一套具有民族风格特色的导引术。

根据中医的脏腑学说，五禽配五脏。五禽戏寄医理、保健、康复效益于生动形象的“戏”之中。虎戏主肝，能疏肝理气，舒筋活络，能旺盛精力，充沛脏气；鹿戏主肾，能益气补肾，壮腰健胃；熊戏主脾，能调理脾胃，充实两肢；猿戏主心，能养心补脑，开窍益智；鸟戏主肺，能补肺宽胸，调畅气机。五脏相辅相成，能达祛病强身、延年益寿的功效。据传华佗的徒弟吴普因长年习练此法而达到近百岁高龄。随着现代人们物质生活的丰富，锻炼身体已经是必不可少的一项日常活动，而祖国传统瑰宝五禽戏也得到广大人民喜爱和认可。实践证明，五禽戏对增强体质，提高人体免疫力的作用是明显的。它对临床各系统疾病都有一定的疗效。现将近 20 年来五禽戏机理及临床应用研究进展综述如下。

## 1. 现代理论研究

### 1.1 五禽戏对运动系统起到较好的保健作用

五禽戏的动作对运动系统的作用较为明显。其活动部位全面，各种动作涉及全身各大肌肉群，以及脊柱四肢、手指的关节运动，如头颈俯仰、侧屈、耸肩、旋肩、摆臂等动作。虎戏的左右跨步下蹲，熊戏的推攀、腰骶臀跨部的运动，猿戏的四肢动作，鹿戏的提肩动作，鹤戏的左右伸脚和独立步。这些动作可以改善脊椎骨肩关节及其他关节的软组织血液循环，疏通经络，软坚散结，有助于保持骨骼、关节的正常结构，预防关节僵硬，减少骨质疏松和骨刺的形成，保持身体平衡。

五禽戏的腰部运动贯穿始终，腰部是人体的枢纽，许多人因为年龄因素，脊柱及其周围软组织发生退行性变。因此多做腰部运动能使脊柱保持灵活性，从而伸展身体，大大增进机体代谢功能，防止运动器官的退化衰老。总之，五禽戏实现了全身各部位、各关节的充分活动，增强了各运动器官的功能，是一种十分有效的强身健体，防病祛病的健身方法<sup>[1]</sup>。比如五禽戏熊晃动作过程中下肢的练习对提高腿部肌肉特别是股四头肌、股二头肌、半腱肌和半膜肌的力量都具有良好的作用。同时对于中老年人来说，良好的下肢肌肉力量是提高身体平衡能力，保持身体稳定性，降低摔倒几率的关键<sup>[2]</sup>。猿提动作中，各肌电的数值普遍呈上升趋势，其中小腿三头肌的腓肠肌上升趋势最为明显，提高了踝关节和髌关节的稳定性，对改善

下肢平衡有一定的帮助作用。鸟戏中鸟伸主要作用的是锻炼胫骨前肌和股四头肌的股外侧肌<sup>[3]</sup>。

张庆武<sup>[4]</sup>测量 27 例五禽戏爱好者骨密度，并与不经常参加体育锻炼的学生 25 人进行对比，发现长期进行华佗五禽戏锻炼的大学生较不经常参加体育锻炼的大学生可获得更高的骨密度。陈明坤<sup>[5]</sup>用五禽戏配合临床常规方法治疗 X-ray 表现为明显骨质稀疏和骨密度检测为阳性受试者 30 例，治疗 6 个月后测骨密度、VAS、骨代谢生化，疗效均优于单纯临床常规治疗组。唐辉<sup>[6]</sup>用益气壮骨汤并五禽戏治疗 18 例骨质疏松病人 10 月后，结果总有效率 88.8%。

### 1.2 五禽戏对生理系统起到了良性刺激作用

脊柱内走行着复杂的中枢神经，其上与脑干相连，其下与周围神经相连。运动脊柱对整个神经系统产生了刺激作用，五禽戏锻炼可使神经的营养作用加强，同时也可促进神经—内分泌—免疫网络的联系，从而对身体产生全面的促进作用<sup>[7]</sup>。从五禽戏健身操运动强度来看，属于中等运动强度的有氧运动。从运动意义上讲，有氧运动可以使周身血管舒张，对植物性神经进行调整起到降血压的作用，它还可以降低血液粘稠度，加快血流速度，同时运动使肌肉收缩增加静脉血回流量，从而增加心脑血管的血流量，促进新陈代谢。还可以使增高的血脂被吸收，同时提高血液中的高密度脂蛋白，因而起到较好的降血压和降血脂的作用。经常进行五禽戏锻炼，可使心功能增强，促进血液循环，益于心血管系统。五禽戏中转服、弯腰、转身的动作比较多，这对于加快胃肠蠕动，提高消化功能显然很有作用。同时五禽戏中的吐舌动作有助于生津液，帮助消化，有助于消化系统<sup>[1]</sup>。

张庆武<sup>[8]</sup>测量了 58 例练习五禽戏学生的心脏每搏输出量，18 周后发现锻炼能有效地改善练习者的心血管系统机能，使心脏每搏输出量增加。岳海侠<sup>[9]</sup>通过对 30 例锻炼五禽戏老人进行为期 6 个月观察，发现五禽戏能明显改善心肺功能，增加心脏每搏输出量和显著升高射血分数，减缓心率，和增加肺活量、每分最大通气量。朱毅<sup>[10]</sup>运用五禽戏治疗稳定期慢性阻塞性肺疾 26 例，发现五禽戏较步行更能有效改善肺功能的 FEV1、FEV1%、FEV1/FVC。李兆伟<sup>[11]</sup>观察血脂异常患者的 66 例，通过五禽戏锻炼 16 周后的调脂治疗达标率明显高于慢跑的锻炼组。沙鹏<sup>[12]</sup>观察了 40 例练习五禽戏 20 周的中老年女性，发现五禽戏能有效改善血脂水平，并对提高心血管的机能具有重要作用。闫严<sup>[13]</sup>通过对 62 例五禽戏习练者观察，发现五禽戏能改善高甘油三酯血症(HTG)。李兴海

[14]用五禽戏配合临床常规治疗方法治疗 II 型糖尿病患者 30 例 6 个月,发现五禽戏组改善血液循环机能优于单纯临床常规治疗组。洪创雄<sup>[15]</sup>观察五禽戏对 I 级高血压病患者血压和 C 反应蛋白作用的治疗作用,2 个月后发现五禽戏对 I 级高血压病有良好的疗效并能降低 C 反应蛋白含量。

### 1.3 五禽戏对免疫系统有良性调节作用

吴京梅<sup>[16]</sup>观察中老年人锻炼五禽戏 3 个月后的前后的外周血 T 细胞亚群结果,发现男女中老年人免疫机能都有良好的改善作用,而且女性受试者免疫力提高较快,且 60-69 岁间受试者免疫力提高较快。表明五禽戏锻炼可以有效改善中老年人的免疫机能。虞定海<sup>[17-18]</sup>通过对中老年人五禽戏锻炼 6 个月前后机体 NK 细胞活性变化和外周血 T 淋巴细胞的变化的观察,发现五禽戏锻炼可以增加中老年人 NK 细胞活性,对外周血 T 淋巴细胞产生了积极影响,对中老年人的免疫平衡有调节作用<sup>[16-19]</sup>。

### 1.4 五禽戏对心理健康具有改善作用

五禽戏运动不仅给人们带来了身体上的健康,同时,也带来了良好的心理体验,给心理健康打下基础。

芦翠莲<sup>[19]</sup>观察练习五禽戏大学生 90 例,2 年后发现长期练习对大学生因压力导致的焦虑、抑郁、敌对等不良心理状态有显著的调节和缓解作用。吴家舵<sup>[21]</sup>以自测健康评定量表、锻炼自觉效果评价表、注意力集中测试仪,对练习 2 个半月五禽戏 484 例锻炼者进行前后测试比较。得出五禽戏对改善和调节个体的心理状态

具有疗效。

### 1.5 五禽戏对整体身体综合的作用

中医讲天人合一、整体观,现在我们来看下五禽戏对整体身体综合的评价。

朱寒笑<sup>[20]</sup>观察通过五禽戏锻炼的健康老年人 45 例,16 周后,发现五禽戏锻炼有助于提高老年女性外周血超氧化物歧化酶活性、性激素水平,延缓自由基损伤,增强神经反应能力和平衡能力。虞定海<sup>[21]</sup>通过观察练习 3 个月五禽戏的 71 例女性,发现练习者腰围、腰臀比较锻炼前明显降低,肺活量、握力显著提高,收缩压、舒张压下降,跟骨骨密度有增高趋势,并对练习者多项体质指标产生积极影响。

## 2. 问题与展望

五禽戏具备简、便、廉、效及不良反应小等特点,能起到调理阴阳,促进气血运行,扶正祛邪,促进患者康复。常练五禽戏能够达到益寿延年、抗衰老的功效。运动后感到精神爽快,食欲增加,手脚灵活,特别是对人体的运动系统效果更好。但是对于五禽戏现代科学基础机制研究,特别是物力学、肌电、运动解剖等方面的研究很少,关于五禽戏的文献报道中,以级别低的个案报道和不严格的临床对照实验为主,没有明确的给出具体练习方法、指南、练习量的标准化,没有太多单一针对治疗某病临床报道,也没有实验明确研究五禽戏的具体完整机理以及更严谨更深入的科学研究。故今后可开展更为严密科学的随机对照临床实验研究以弥补以上方面的不足。

### 参考文献

- [1] 薛红强. “五禽戏”健身原理探究[J]. 西安航空技术高等专科学校学报, 2004, 22(1): 64.
- [2] 姜倩, 胡晓飞. 健身气功五禽戏熊晃动作的运动学分析[D]. 北京, 北京体育大学, 2010.
- [3] 谢萌, 虞定海. 健身气功·五禽戏平衡动作对下肢稳定性的运动解剖学与肌电分析[D]. 上海, 上海体育学院, 2011.
- [4] 张庆武, 胡焯. 华佗五禽戏对大学生骨密度的影响[J]. 通化师范学院学报, 2011, 32(2): 67-69.
- [5] 陈明坤. 健身气功五禽戏锻炼对中老年骨质疏松患者骨密度、骨代谢的影响[J]. 消费导刊科技论坛, 2009: 217, 246.
- [6] 唐辉, 殷晓东, 殷晓艳. 益气壮骨汤并五禽戏治疗原发性骨质疏松症[J]. 现代康
- 复, 2000, 4(12): 109.
- [7] 王敬浩, 虞定海. 华佗五禽戏创编的文化机理及其现代健身意义[J]. 体育文化导刊, 2006: 87-89.
- [8] 张庆武, 尹维增. 健身气功·五禽戏对大学生心血管系统机能影响的研究[J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2011, 32(3): 451-453.
- [9] 岳海侠, 陈刚. 五禽戏锻炼对老年心肺功能影响研究[J]. 内江科技, 2011(5): 52.
- [10] 朱毅, 李凝, 金宏柱. 五禽戏早期干预对稳定期慢性阻塞性肺疾病患者的影响[J]. 辽宁中医药大学学报, 2010, 12(6): 107-109.
- [11] 李兆伟, 周丽娟. 健身气功·五禽戏对血脂异常患者干预作用的研究[J]. 广州体育学院学报, 2009, 29(4): 97-103.
- [12] 沙鹏. 健身气功五禽戏对中老年女性血

- 脂指标及平衡能力的影响[J].陕西中医,2010,31(10):1332-1334.
- [13] 闫严.健身气功·五禽戏对高脂血症患者细胞黏附分子及血脂水平的影响[J].辽宁师范大学学报,2009,32(3):356-358.
- [14] 李兴海.健身气功·五禽戏对II型糖尿病患者血液流变性研究的研究[J].辽宁师范大学学报,2007,30(3):370-371.
- [15] 洪创雄.五禽戏对高血压病患者血压和C反应蛋白作用的研究[J].2007,4(8):26-27.
- [16] 吴京梅,虞定海.“健身气功·五禽戏”锻炼对中老年人外周血T细胞亚群的影响[J].北京体育大学学报,2006(8):1074-1076.
- [17] 虞定海,吴京梅.“健身气功·五禽戏”锻炼对中老年人NK细胞的影响[J].上海体育学院学报,2008(1):56-57.
- [18] 虞定海,王敬浩.6个月健身气功五禽戏锻炼前后中老年人外周血T淋巴细胞的变化[J].中国运动医学杂志,2007(2):206-207.
- [19] 芦翠莲.五禽戏锻炼对大学生心理健康的影响研究[J].甘肃联合大学学报,2010,24(2):124.
- [20] 朱寒笑,郝孙勇,陈雪莲.16周新编五禽戏锻炼对老年女性身体机能相关指标的影响[J].中国运动医学杂志,2008,27(4):499-500.
- [21] 虞定海,陈文鹤,张素珍,等.五禽戏练习对中老年女性体质的影响[J].中国运动医学杂志,2004,23(3):309-310.

编辑：张辉