

五禽戏健身价值分析

程澳

(湖北大学体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: 本文采用文献资料、逻辑分析等方法, 梳理五禽戏的历史沿革, 分析五禽戏对人体神经系统、心血管系统、呼吸系统、免疫系统以及肌肉骨骼系统的影响, 并提出五禽戏练习时应注意的事项。

关键词: 非物质文化遗产; 五禽戏; 健身价值

The Value Analysis of Wuqinxi Fitness

Cheng Ao

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: Literature data and logical analysis are used to sort out the historical evolution of Wuqinxi, analyze the influence of Wuqinxi on human nervous system, cardiovascular system, respiratory system, immune system and musculoskeletal system, and put forward the matters that should be paid attention to when practicing Wuqinxi exercises.

Key words: Intangible cultural heritage; Wuqinxi; Fitness value

1 前言

2016年10月“健康中国2030规划纲要”指出“健康是促进人的全面发展的必然要求, 是经济社会发展的基础条件”^[1]。2019年7月健康中国成为国家战略, 并将健身气功作为健康中国的重点扶持项目之一。2022年10月16日, 习近平总书记在二十大报告专项中提出的“推进健康中国建设”, 就要把人民健康放在优先发展的战略位置, 完善人民健康促进政策^[2]。非物质文化遗产五禽戏是我国一项久经洗礼但依然璀璨闪耀的明珠, 已经拥有了1800多年的历史, 它是华佗在天道自然观的影响下, 依据阴阳、五行、气血、藏象、经络等理论, 以模仿动物的动作和神态来锻炼身体为目的而进行创编^[3]。1982年, 中国卫生部、教育部和国家体委要求把五禽戏等传统健身养生功法作为“保健体育课”的内容之一, 并在医学类大学中推广学习。2003年, 国家体育总局组织专家将五禽戏重新编排, 并面向全社会人群进行推广。

2005年安徽省非物质文化遗产名录中华佗五禽戏成功入选。2011年5月, 五禽戏也成功入选了第三批国家级非物质文化遗产名录。由此可见, 五禽戏因丰厚的文化底蕴, 有效的健身作用和巨大的心理价值, 而引起了现代社会的广泛的关注。

2 五禽戏的历史沿革

华佗受“户枢不蠹, 流水不腐”的启发创编了五禽戏, 他认为大多数的疾病原因是气血不畅通、瘀寒停滞所致, 如果我们也像“户枢”经常运动, 便能气血畅通, 进而达到增进疾病、预防疾病的效果^[4]。作为历史上第一套真正的导引术功法, 五禽戏在长达1800多年的历史进程中, 经历了不同朝代的发展更替, 通过数代人的不断创新、改进, 才创编出集中医、仿生、运动和养生理论于一体的五禽戏。先秦时期, 人们对五禽戏的认识相对浅薄; 春秋战国时期, 因为受到延年益寿思想的影响, 其中老

子指出“玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤”，庄子主张“天人合一”“清静无为”。其根本就是主张养生，养形、养神，养气，方可达到延年益寿。而后许多医家、养生家从除疾、养生的角度出发，总结经验，根据动物的特点发明了“多禽戏”。秦汉时期，医学的快速发展进而推动了导引术。西汉初年刘安《淮南子》载有6个导引术式，六禽中有3种属鸟类。精神训提及“故胆为云，肺为气，肝为风，肾为雨，脾为雷，以与天地相参也，而心为之主”，将六禽与六脏相对应，并将它归纳到阴阳五行中。《黄帝内经》将“天人合一”的思想纳入中医理论，并建立了以阴阳五行为基础理论的养生体系。魏晋南北朝时期，许多养生类的专著和导引图也慢慢出现在大众视野。在这个时期，五禽戏不仅仅局限在单个动作，而是注重神形兼备，精神内守，既能单独成节又能连贯成套，在民间广受百姓喜欢。隋唐时期，五禽戏的发展得到限制，人们仅用其锻炼身体，治病除疾，重点表现在重实际轻理论。隋代巢元方《诸病源候论》记载了200多种的导引术和具体操作方法。药王孙思邈在华佗的思想上，也提出了天竺国按摩十八式、老子按摩法、华佗五禽戏的养生方法。宋、明、清三个时期，关于导引术相关书籍较多出现，曹无极的《万寿仙书·导引篇》，席锡蕃的《五禽舞功法图说》，都详细描述五禽戏的习练方法。之后，法国传教士Amiot让五禽戏在欧洲被更多的人所熟知^[5]。而后特别是在日本、东南亚等地区比较流行。

3 五禽戏健身价值分析

3.1 五禽戏对人体神经系统的影响

法国思想家伏尔泰曾提出“生命在于运动”的格言，没有运动，人便活不下去，而运动是在神经系统的控制下完成的。五禽戏练习的前提是心静体松，意守丹田，精神内敛，身随意动，而这些则是需要通过意志来控制。在模仿生动形象的虎、鹿、熊、猿、鸟戏中，让动作与外界环境融为一体，强调意志在生命动态变化的作用。有研究表明^[6]，参加五禽戏的MCI（轻度认知障碍）老人的反应速度高于非锻炼的MCI老人，这表明长期参与五禽戏锻炼可以延缓老年人记忆的恶化。陈秀英等^[7]研究发现，进行六个月五禽戏锻炼的中老年人练习前、后的出错时间和出错频次有显著性差异（ $p<0.01$ ），说明五禽戏对中老年人的注意力集中有促进作用。曹海豪等^[8]对运动轨迹长、运动椭圆面积、BBS评分等指标进行评定，结果显示五禽戏锻炼对帕金森病患者的平衡功能和生活质量均有提高。

韩文等^[9]联合体感游戏五禽戏训练对帕金森病运动障碍患者进行八周的干预后，观察组UPDRS-Ⅲ、FOGQ等指标评分低于对照组，而部分指标评分高于对照组（ $p<0.05$ ），说明体感游戏联合五禽戏对帕金森患者有促进作用。汤林侠等^[10]对60位中风偏瘫患者进行20周的五禽戏康复练习，FMA评分均较治疗前明显提高（ $p<0.05$ ），这表明五禽戏能显著提高中风偏瘫患者的运动功能。曹彦俊等^[11]对100名老人进行为期四个月的五禽戏干预，发现五禽戏对老年人的前庭和感觉系统的灵敏性有促进作用，进而提高了平衡能力。长期习练五禽戏，不仅对神经系统的兴奋性和抑制能力的提高，还能提高神经系统的灵活性、平衡性，从而使人体对外界环境更能适应自如。

3.2 五禽戏对人体心血管系统的影响

五禽戏的四个层次是动形、吐纳、导引、升华，其中吐纳是传统华佗五禽戏的根本。所谓吐纳，就是呼吸法的称谓，又名丹田呼吸，此阶段与调息紧密配合。通过调节呼吸和气息的节奏，能够促进血液循环，增强心脏的收缩供血能力。在五禽戏中猿戏主心，其中猿提、猿摘可活络经血，使血脉畅通，在心脏泵血功能方面起到积极作用。有研究表明，长期习练五禽戏可调节血脂异常，降低高血压、高血脂患者细胞指数。卞伯高等^[12]通过对6个月五禽戏练习者SV、SI、CO、CI、EWK等指标测量，发现五禽戏对改善中老年人 的心血管功能有积极作用。覃刚^[13]通过测量类似指标在医学类大学生中得到相同的结果，长期练习五禽戏有助于大学生心血管系统的提高和改善。林红等^[14]通过五禽戏练习者前期、中期、后期的血压对比，从前期的不明显再到后期显著下降，反映了习练五禽戏可起到降压、稳压作用。舒华等^[15]把中西医和传统运动康复功法结合的方式，进而促进心脏康复，在研究中^[16, 17]也有相同结论，五禽戏对此有同样效果。王子园等^[18]以运动周期2~3个月、运动频率1~3d/周、运动时间30~60min/d制定运动方案，结果显示五禽戏对2型糖尿病患者的血糖、体重、糖化血红蛋白等指标有控制作用。

3.3 五禽戏对人体呼吸系统的影响

“气沉丹田”“以心行气”“以气运身”是五禽戏的姿势动作要点，运用逆腹式呼吸，将呼吸做到深而长、细而缓，匀速进行的一种状态。鸟戏就是通过上肢肢体的开合、延伸，一开一合，张弛有度，从而起到畅通肺经气血，促进肺的吐故纳新的作用。经研究证实^[19]，五禽戏对COPD患者康复起到干预作用，其中FEV1、

FEV1%、FEV1/FVC、CCQ 都显示五禽戏提高了 COPD 患者的运动能力。在相同研究中^[20-22]都得到相似的结论。申营胜等^[23]则通过五禽戏中的鸟戏对哮喘患儿进行 12 周的干预,发现鸟戏对哮喘患儿的肺功能改善较为明显。申营胜等^[24]又将 74 例大叶性肺炎患儿进行分组,发现干预 1 周、3 周后的 FEV1/FVC、FVC 等指标显著优于对照组 ($p<0.05$, $p<0.01$),咳嗽消失时间、肺部啰音消失时间、住院时间等指标显著短于对照组 ($p<0.05$, $p<0.01$),由此可见,五禽戏鸟戏康复呼吸操对大叶性肺炎患儿的肺康复有促进作用。陈毓雯等^[25]把 60 位肺癌病人进行分组,实验组在对照组的基础上加入五禽戏鸟戏,研究发现,干预 4 周病人的中医状况和干预 12 周病人的 6min 步行距离和生活质量明显高于对照组 ($p<0.5$),故练习五禽戏之鸟戏有助于改善肺癌病人中医症状,提高生活质量。长期习练五禽戏可有效改善支气管炎、肺气肿等疾病。

3.4 五禽戏对人体免疫系统的影响

五禽戏的每一戏、每一式、每一个动作,都有疏通经络气血的效果。而这些效果主要取决于五禽戏根据人体构造设计出来的独特作用。以腰腹为枢纽,通过前伸、后仰、侧屈、拧转,伸展、摇晃等动作带动四周和躯干进行全方位运动,以求最大范围活动身体,加强健身效果。杜珊珊^[26]对 200 名免疫功能低下的老年人随机分为健身组和对照组进行研究,从免疫球蛋白水平来看,健身组明显高于对照组 ($p<0.5$),从 T 淋巴细胞亚群来看,健身组干预后的 CD+4 和 CD+4/CD+8 均高于对照组 ($p<0.05$),CD+8 水平低于对照组 ($p<0.05$),这些指标显示五禽戏可以有效调节老年人群的免疫功能。叶徐津等^[27]研究 RA 患者等情况,发现中药熏洗配合五禽手指关节操可有效缓解关节疼痛,提高患者生活质量。闻艳丽等^[28]与其结论相似。虞定海等^[29]通过研究 6 个月健身气功五禽戏对外周血 T 淋巴细胞的变化,发现 6 个月后,男性 CD+8 显著降低,CD+4/CD+8 比值显著增加 ($p<0.05$),CD+3 较实验前显著增加 ($p<0.05$),其他指标无显著差异。以上实验说明五禽戏可有效维持中老年人的免疫平衡,进而起到积极的调节作用。吴京梅等^[30]进行 6 个月的观察,发现五禽戏可以增加 NK 细胞的活性,有效调节免疫系统的平衡。在对练习五禽戏的中老年人的结果进行对比,练习 3 个月可以提高 NK 细胞的活性,练习 6 个月可以增加 T 淋巴细胞的数量。张冰月等^[31]发现对 FMS 患者进行五禽戏 12 周干预,发现 FMS 患者 VAS 及 HAMD 评分都低于对照组 ($p<0.05$),因

此对于 FMS 患者临床症状,通过习练五禽戏均可得到缓解。

3.5 五禽戏对人体肌肉骨骼系统的影响

骨骼和肌肉关联紧密,机体的运动能力靠他们发动。特别是老年阶段,骨骼和肌肉的渐渐退化伴随衰老的出现。五禽戏中的虎戏通过手型和动作的变化,可达到疏通三焦、调理三焦的效果。马会^[32]将穴位敷贴配合五禽戏,对于干预半年后的骨质疏松性椎体骨折患者的腰椎骨密度、疼痛程度及生活质量进行观察,发现此方法不仅可以提高患者的腰椎骨密度,减轻疼痛,还能提高生活质量。谷磊等^[33]研究认为,经过 24 小时五禽戏锻炼,其腰椎 L2 ~ 4、大转子、Ward 三角和股骨颈骨密度均有增加。王富鸿等^[34]也有相同见解。陈文亮等^[35]对绝经后骨量降低的患者,通过益气温经方联合五禽戏的方式,进行为期一年的观察,治疗后患者的腰椎骨密度逐渐升高且有统计学意义 ($p<0.05$);SF-36 生活质量评分显著提高,此疗法能够有效改善绝经后骨量减低患者生活质量,提升骨密度,降低骨质疏松的发生率。毛国庆等^[36]、许廷生等^[37]、郭运岭等^[38]都是对原发性骨质疏松患者进行研究,分别采用五禽戏联合钙试剂、加味补肾健骨汤配合华佗五禽戏、经皮椎体成形术联合五禽戏,发现五禽戏可以显著提高患者的代谢生化指标,缓解患者的疼痛感,提高骨密度。这些实例证明,对于骨骼的血液循环,肌肉力量提升,人体的骨密度水平提高,骨质疏松预防等问题,通过五禽戏锻炼就能达到此效果。

4 五禽戏练习注意事项

五禽戏是依据中医理论创编而成,在历史文化的沉淀下,以它独特的形式广受关注。传统健身功法五禽戏,吸引了众多的爱好者,尤其是医学爱好者。在有关医院书籍中说道:“长期练习五禽戏,不仅增强体质,还可改善心肺,促进血液畅通,以达到精神放松,舒展全身肌肉关节的功效。”但在练习五禽戏,不管是青年人还是老年人,都必须注意安全,下面是练习五禽戏锻炼的注意事项,帮助大家掌握正确的锻炼方式。

第一,作为初学者首先要了解动作的姿势以及呼吸规律,做到“摇筋骨、动肢节”,之后配合呼吸、意识,达到身体合一的地步,练习过程必须要从简到难,由浅到深,循序渐进。

第二,保持良好的锻炼心态,要有持之以恒的恒心。江苏南通的中医学家朱春良教授的健康长寿秘诀就是:“要想活得好,天天练。”对于练习时间、练习强度可

以因人而异,但要保持练习的连续性,才可达成锻炼的目的。

第三,在锻炼过程中,我们要讲究动静结合。一动一静、相得益彰。在练习期间保持内心的平静和身体的运动。在轻松愉悦的情况下完成锻炼。

第四,练习五禽戏要特别注意特殊情况,对于女性而言,在月经期间不要进行此项锻炼;而对于有慢性疾病的患者而言,则需要依据自身情况调整;对于长期失眠的人,可促进助眠,但切忌求急、求快、求多。

参考文献:

- [1] 中共中央政治局召开会议审议“健康中国2030”规划纲要[EB/OL]. [2021-08-26]. http://www.gov.cn/hubu.yitlink.com:80/xinwen/2016-08/26/content_5102636.htm.
- [2] 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗: 在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[M]. 北京: 人民出版社, 2022.
- [3] 方磊, 严隽陶, 孙克兴. 传统养生功法五禽戏研究现状与展望[J]. 中华中医药杂志, 2013, 28(3): 837-840.
- [4] 李晓峰, 陈利. 新时代五禽戏社会价值及发展策略[J]. 体育文化导刊, 2018(11): 15-20.
- [5] 江小夏. 安徽非物质文化遗产[M]. 合肥: 安徽文艺出版社, 2015: 175-178.
- [6] Luo ShanShan, Chen Lei, Wang GuiBao, et al. Effects of long-term Wuguinxi exercise on working memory in older adults with mild cognitive impairment[J]. European geriatric medicine, 2022.
- [7] 陈秀英, 李为民. 六个月“健身气功·五禽戏”锻炼对中老年人注意力集中能力的影响[J]. 北京体育大学学报, 2006(10): 1362-1363.
- [8] 曹海豪, 孙文玉, 席晓明, 等. 五禽戏对帕金森病患者平衡功能、步行能力及生活质量的效果[J]. 中国康复理论, 2021, 27(9): 1087-1092.
- [9] 韩文, 董婷, 丁新苑, 等. 体感游戏联合五禽戏在帕金森病运动障碍患者中的应用[J]. 广西医学, 2021, 43(9): 1153-1156.
- [10] 汤林侠, 龚博敏, 施振文, 等. 中医养生功法五禽戏对中老年人中风偏瘫患者运动功能的影响[J]. 中国医药导报, 2018, 15(25): 112-115.
- [11] 曹彦俊, 胡笑桑, 何静, 等. 简化五禽戏功法锻炼对老年人动态平衡能力影响的临床研究[J]. 上海中医药杂志, 2019, 53(5): 64-68.
- [12] 卞伯高, 潘华山, 冯毅翀. 健身气功五禽戏对中老年人心血管功能的影响效果研究[J]. 广州中医药大学学报, 2013, 30(1): 26-29.
- [13] 覃刚. 不同养生功法对医学类大学生心血管功能影响的比较研究: 以八段锦、五禽戏为例[J]. 武汉体育学院学报, 2012, 46(9): 97-100.
- [14] 林红, 黄世均. 健身气功五禽戏对老年高血压患者康复的促进作用[J]. 中国老年学杂志, 2013, 33(7): 1645-1647.
- [15] 舒华, 余银翎, 郭磊磊, 等. 浅析冠心病经皮冠状动脉介入治疗术后心脏康复运动处方的制定[J]. 中医杂志, 2022, 63(12): 1139-1142.
- [16] 王新婷, 贾美君, 刘永明. 慢性心力衰竭心脏运动康复的中西医研究进展[J]. 中国医药导报, 2019, 16(30): 46-49.
- [17] 李海霞, 李军, 李瑞杰. 扶阳导引在心脏康复的临床应用[J]. 中国医药导报, 2018, 15(1): 80-85.
- [18] 王子园, 孙璞, 郭成根, 等. 中医传统功法对2型糖尿病患者疗效的Meta分析[J]. 现代预防医学, 2022, 49(8): 1521-1528.
- [19] Ke Wang, Shijie Liu, Zhaowei Kong, et al. Mind-Body Exercise (Wuguinxi) for Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2018, 16(1): 72-72.
- [20] 倪平, 董桂英, 吴小玲. 中国传统锻炼应用于慢性阻塞性肺疾病患者肺康复的研究进展[J]. 广西医学, 2018, 40(19): 2332-2334.
- [21] 王晶波, 蒋杰, 张茜. 中医导引术在传统肺康复中的应用[J]. 中国医药导报, 2021, 27(12): 123-125.
- [22] 夏渊, 李永杰, 卢悦, 等. 不同传统养生功法对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者运动耐力影响的网状Meta分析[J]. 中国中医药信息杂志, 2022, 29(2): 15-21.
- [23] 申营胜, 王妍炜, 魏晨曦. 五禽戏之鸟戏对哮喘患儿肺功能、症状控制及生活质量的影响[J]. 护理研究, 2021, 35(21): 3917-3920.
- [24] 申营胜, 王妍炜, 于素平, 等. 基于五禽戏之鸟

戏的康复呼吸操对大叶性肺炎患儿肺功能的影响[J].

护理学杂志, 2022, 37(5): 17-20.

[25] 陈毓雯, 管慧芸. 五禽戏之鸟戏对肺癌病人中医症状、运动耐量及生活质量的影响[J]. 护理研究, 2019, 33(23): 4029-4032.

[26] 杜珊珊. 五禽戏的健身特点及对老年人免疫功能的调节作用研究[J]. 中国免疫学杂志, 2021, 37(7): 867-869.

[27] 叶徐津, 龚国琴, 张丽萍, 等. 中药熏洗联合五禽戏手指关节操对类风湿关节炎患者晨僵和关节疼痛的改善作用[J]. 中国中医药科技, 2020, 27(5): 751-752.

[28] 闻艳丽, 张玉慧, 宋为民, 等. 针药并用结合五禽戏对类风湿性关节炎患者临床症状和生活质量的影响[J]. 四川中医, 2022, 40(2): 108-111.

[29] 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+234.

[30] 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): 56-58+94.

[31] 张冰月, 夏晶, 黄怡然, 等. 五禽戏干预纤维肌痛综合征的疗效分析[J]. 中国医药导刊, 2019, 21

(4): 217-221.

[32] 马会. 穴位敷贴联合改良五禽戏对骨质疏松性椎体骨折患者腰椎骨密度、疼痛程度及生活质量的影响[J]. 国际护理学杂志, 2020, 39(21): 3936-3939.

[33] 谷磊, 刘毅. 健身功法新编五禽戏对老年女性骨密度的影响[J]. 中国老年学杂志, 2021, 41(1): 79-82.

[34] 王富鸿, 张金梅, 徐涵潇. 新编五禽戏练习对老年女性平衡能力和骨密度的影响[J]. 中国骨质疏松杂志, 2018, 24(12): 1577-1581.

[35] 陈文亮, 毛一凡, 张佳锋, 等. 益气温经方联合新编五禽戏对绝经后骨量减低患者的临床疗效观察[J]. 中国骨质疏松杂志, 2018, 24(7): 9-8.

[36] 毛国庆, 陈世洲, 孙玉明, 等. 五禽戏联合钙剂治疗原发性骨质疏松症的临床研究[J]. 上海中医药杂志, 2020, 54(1): 60-63.

[37] 许廷生, 隆振学, 黄子冬, 等. 加味补肾健骨汤配合华佗五禽戏治疗原发骨质疏松症临床研究[J]. 实用中医药杂志, 2019, 35(10): 1188-1189.

[38] 郭运岭, 李蕊, 王雷. 经皮椎体成形术联合五禽戏运动疗法治疗骨质疏松性胸腰椎压缩性骨折的临床疗效分析[J]. 医学信息, 2019, 32(1): 119-121.