

# 夜

## 上海

新民晚报  
19  
2019年  
12月12日  
星期四

悦动

味道

买手

影音

流连

潮店

格调



新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：邵晓艳  
本版编辑：吕剑波

# 五禽戏 让五脏也运动



上海中医药大学 供图



◆ 金雷

意无涯

五禽戏是仿生养生，须从模仿五禽的动作练起。练功毯上，学生们身形矫健，向右前方一个猛扑，好似饿虎扑食。少顷，“猛虎”又抓耳挠腮，变成嬉闹的“猿猴”，一个滚翻溜出去老远……

运动导引的目的是恢复人的自然本性，得法于道。练习五禽戏，先做到形似，贴近五禽的气质，从动作中琢磨功法的作用，有一个过程。实际上，练了才知道，五禽戏里的很多动作，都是平时我们缺少锻炼、疏通的身体部位和脏器，所以人在工作压力、生活负担下，会变得精神不振，浑身乏力，久而久之恶性循环。一套五禽戏的功法练下来，突然有了活力，整个人都舒展开来，情绪也得到了调整。

有些传统功法频率比较慢，动作比较缓，有些则门槛不低，要练好基本功。年轻人甚至孩子练习五禽戏，首先就会觉得有趣，不枯燥，这样就能坚持下来。特别是孩子，练习五禽戏可以帮助他们提高动作协调性、均衡性和灵活性。比如猿戏，蹦蹦跳跳，很轻盈，小朋友都喜欢。

五禽戏也是中医药文化的重要组成部分。现在的年轻人普遍缺乏养生知识，经常为了加班或者打游戏、追剧熬夜，三餐不准时甚至不吃，吃夜市，经常点营养不均衡的外卖。如果对祖国博大精深中医学、养生功法有所了解，有助于他们自律，养成良好的生活习惯和锻炼习惯。不少学生练习五禽戏后就了解，为什么不要熬夜，因为熬夜会伤肝，自己慢慢学着认同健康的生活习惯。

练门道

## 五禽戏怎么练

### ■ 练功频度

每次练功时间，遵华佗所言“以汗出为度”，若无热感不出汗说明时间短，功量不够；汗出过多说明时间长，功量太过。一般在30分钟左右。

### ■ 练功间隔

两次练功的间隔时间，应量力而行；一般间隔8小时左右，以每日两次为宜。若练功后无疲劳感，可缩短间隔时间，增加次数；若练功后感到疲劳，可适当延长间隔时间，减少次数及强度，以免练功过度，损伤正气。

### ■ 练功周期

练功天数，即华佗所云“人身常摇动”“能存行之”。一般为3个月，乃至数年，甚至终生。

练功标准视体质及练功反应而定。若体虚者，可采取短时间、高频度、长周期；正气尚可者，则相反。

### ■ 注意事项

练功前做好身心松静准备，着宽松合体的练功服，摘除佩饰。勿过饥过饱，可饮适量温开水，排空二便。运动颈、肩、腰膝、膝以热身。环境宜宽敞、清洁、安静，光线柔和，空气清新，无干扰。

练功后认真做好收功，之后静息片刻，再开始其他日常活动。宜干毛巾擦汗，或热水浴，不宜冷饮、冷食。 尹方

申之魅

上周末，2019年教育部中华优秀传统文化传承基地五禽戏创新发展论坛暨2019年上海市学生“五禽戏·武术秀”在上海中医药大学举行。作为被列入非物质文化遗产的传统养生功法，五禽戏受到越来越多健身爱好者的喜爱。

五禽戏由东汉名医华佗创编，顾名思义，是模仿虎鹿熊猿鸟五种动物的动作，利于五脏的保健，是中医传统养生功法之一。这套功法以五行相生为序，虎戏固肾壮骨，鹿戏疏肝强筋，熊戏健脾和胃，猿戏养心健脑，鸟戏补肺固表。五种动物分别对应“五行”，即金、木、水、火、土，又对应人体五脏，即心、肝、脾、肺、肾。持之以恒地锻炼，可改善血液生化指标和心理状况，增强身体形态、身体机能和身体素质。

自上世纪80年代起，上海中医药大学就通过挖掘、整理和传承，形成规定套路，并将其作为传统保健体育项目进行传播和推广。如今五禽戏课程已纳入上海中医药大学本专科一年级学生的体育必修课，二、三年级分别开设了2个班级的五禽戏教学，在校留学生也开设了五禽戏课程教学。

传统武术功法里，太极拳、八段锦都很受年轻人欢迎，五禽戏又能给他们带来哪些不同的益处？体育部主任吴志坤解释，现在学生的体质状况有待提高，生活习惯也不够健康，作为中华传统养生功法，五禽戏传播较广，也很有特点，从这里切入，通过课程设置为更多年轻人作合适的引导和改变。

安徽亳州五禽戏被国务院列入非物质文化遗产名录，为此，老师们多次去亳州调研，回来后，他们创新地将五禽戏课程用讲故事的方式展开。比如虎戏是老虎出洞觅食，捕获猎物到饱食后满足的过程；同时把五禽戏拆分成由易到难不同的教学程度，并配上生动的背景音乐，比如猿戏借用电视剧《西游记》主题曲，让学生身临其境领会动作要领，在学习过程中增添乐趣；而且五禽戏可以单练一禽之戏，温习起来较灵活，又增加锻炼次数。教育部教师、国家级武术裁判陆松廷说：“学习五禽戏，要求学生动作必须做到位，外形和神气兼备，才有效果，帮助他体会传统功法对精气神的提升。”

掌握功法只是五禽戏课程构建的第一个层面。五禽戏助人健身，也蕴藏着优秀传统文化中的丰富德育资源。教育部传统保健体育教研室主任冯金瑞举例，教授虎戏的动作，不仅教会学生动作要领，更要让学生理解虎戏的功效——在中医理论中，肝主人的心气，虎戏利肝，心气顺畅，人才有健康的心性。学生们感悟：“心平气和，情志畅通，面对社会的浮躁与复杂，我们要学会收心。”

2018年11月，五禽戏成为首批通过教育部中华优秀传统文化传承基地建设的项目。在沪上高校入选的6个项目中，上中医的五禽戏是唯一的体育项目。通过基地这个平台，学校体育部创编五禽戏社区科普读物，制定五禽戏运动处方，设立国际课程标准，将这个育人项目向社区、中小学推进，从小培养学生对五禽戏的认知和兴趣，使五禽戏等教学内容成为学校体育教育的特色和育人优势项目。目前已有来自上海12所中小学近30位体育老师，参加了第一期普及中医药文化知识（五禽戏专题）师资培训班。今年暑期，五禽戏远赴希腊雅典和西班牙巴塞罗那，为国外学员开展培训。上海市青少年健康教育夏令营、上海市中小学暑期武术夏令营等培训中也出现了五禽戏的身影。



本版图片  
除署名外  
IC图