

五禽戲對中老年人之生理心理影響之研究探討

許永縉*

摘 要

研究目的：探討五禽戲對中老年人生理心理影響之探討。研究方法：本研究以文獻回顧方式，整理國內外相關研究，將五禽戲對中老年人的鍛鍊之效益，加以分析、歸納。研究背景：雖然現代醫學發達，能延長生命壽命，卻無法使人不老不病，老年人若要擁有順利成功的老年生活，享受快樂的晚年生活，基本上需擁有良好的健康體適能，因此，運動扮演著非常重要的功能角色(陳、林，2004)。研究結論：五禽戲的鍛鍊對生理心理的調節能力有明顯的改善，在運動能力與心肺功能及消化功能，有明顯的提升，對其心理也有相當的影響。

*高英工商體育科老師

壹、前言

隨著醫藥及科技的進步，國人平均壽命逐年延長。台灣已經在 1993 年邁入了高齡化社會，根據最新統計資料顯示，65 歲以上老年人已佔全國 10.57% 的人口數，在 2030 年甚至會增加 12%。年齡的增長，生理功能逐漸退化，如神經傳導速度減緩，感覺遲緩，肌力及爆發力下降，關節活動度減少及最大心跳數減低等現象（謝、陳、何、胡、高，2010）。健康是人類生命中重要的資產，尤其是中老年人的族群中，特別能夠感到健康對生命品質的重要性。經過科學家多年的研究均指出，規律的運動是增進健康最為有效的方式（ACSM, 1990; Biddle Fox, & Edmunds, 1994; Blair, Kohl, Paffenbarger, Clark, Cooper, & Gibbons, 1989）。中國傳統的保健養身運動是古代人們對抗疾病及抗衰老，而創造出來的一種自我身心鍛鍊的養生方法，若以這類的運動養生健體對人體有運行氣血、協調臟腑、強化筋骨等作用，進而達到預防疾病、延年益壽之目的。中國傳統的保健養身運動，五禽戲就是中國傳統養生保健導引功法之一，歷史相當悠久，淵源流長。

貳、文獻探討

一、五禽戲起源

五禽戲是華佗在觀察了很多動物之後，以模仿虎、鹿、猿、熊、鳥五種動物的形態和神態，來達到舒展筋骨，暢通經脈為目的的一種健身方法；是一種把吐納、調息、體操、按摩等促進肢體活動和氣血循環暢通的動作結合起來的養生健身的體育運動形式。（代、劉，2011）五禽戲最初的動作就是模仿虎的撲動前肢、熊的伏倒站起、鹿的伸轉頭頸、猿的腳尖縱跳、鳥的展翅飛翔，通過模仿這五種動物的動作，不僅能鍛煉四肢的筋骨。而且還能使五臟六腑得到全方位的運動，有效緩解疲勞，依據運動養生原理，在古代導引術基礎上融會陰陽、五行、麟象、氣血、經絡等生剋關係學說創制而成，它強調練功時模仿逼真、形神兼備、注重意守和呼吸的配合；五禽戲是一套保健療法，通過模仿動物的動作和神態，達到強身防病的目的。

五禽戲的起源可以追溯到古代，據史書記載，古時中原大地江河氾濫，濕氣瀰漫。不少人患了對關節不利的「重腿之症」，為此「乃制為舞」以利導之，具有利導作用的「舞」，正是遠古中華氣功導引的一種萌芽。

1973 年，考據自西漢馬王堆利蒼夫人墓的三號坑出土文物「導引圖」的內容，足以證明五禽戲並非華佗憑空發明而成，而是收集了中國古代先秦各家之導引術，以中醫學經絡學原理，將零散的導引動作，精心設計並貫串而成。

據《三國志·華佗傳》記載：「吾有一術，名五禽之戲，一日虎，二日鹿，三日熊，四日猿，五日鳥，亦以除疾，並利蹄足。以當導引，體中不快，起作一禽之戲，沾濡汗出。因上著粉，身體輕便，腹中欲食，普施行之，年九十餘。耳目聰明。」

齒牙完堅。」也就是通過模仿虎、鹿、熊、猿、鳥的動作象形。使周身關節、肌肉、筋脈得到活動舒展。用來當做導引。以達到鍛煉身體、祛病健身、益壽延年的目的。透過運動可以使飲食中的養分得到充分的消化和吸收，能使經脈中的氣血流通暢順，這樣疾病就不會產生。這就是古代善於養生者所進行的導引術。它通過模仿熊攀樹枝，鷓鷹回頭顧盼等動作來俯仰身體活動關節，使人體不容易衰老。五禽戲就是導引術的一種，經常鍛煉可以防治疾病，可使腿部活動輕便俐落。在《後漢書·藝文志》中曾記有《華佗五禽訣》、《華佗老子五禽六氣訣》等書名，但這些書籍都已亡佚。只是在晉代陶弘景《養性延命錄》、《太上老君養生訣》、明代羅洪先《萬壽仙書》等書中對五禽戲的具體練法有所述錄。

二、理論

五禽戲的影響遠遠地超過了以往的任何導引術式，其強調堅持體操運動是強身之本，運動可以使血脈流通，消化加快，還可以預防疾病(葉、陳，2004)。這實際上已意識到模仿虎、鹿、猿、鳥的動作，有加快血液循環和新陳代謝的作用，而產生不同的中醫五臟養生保健功效，簡述如下：

- (一)虎戲：和肝，可疏肝理氣、舒筋活絡，調和陰陽、疏通任脈，滋補肝陰、平肝潛陽，平肝瀉火、調整氣機，和條肝膽、調整陰陽。
- (二)鹿戲：補腎，可溫補腎陽、強壯命門，補腎納氣、清新寧神，補腎固攝、田精益智，強腰補腎、舒筋健骨，調整陰陽、瀉濁升清。
- (三)熊戲：健脾，可健脾助運、和胃消滯，健脾益氣、強壯肢體，健脾活血、通脈止痛，健脾疏肝、消積導滯，健脾補虛、益氣升提。
- (四)猿戲：養心，可養心益氣、通利血脈，養心補腦、開竅益智，交通心腎、調和氣血，開竅醒腦、養心通脈，清心瀉火、寧心安神。
- (五)鳥戲：益肺，宣肺利氣、通經活絡，補益肺氣、疏和頭頂，宣肺化痰、寬胸理氣，益肺寧心、養陰安神，益氣固表、斂肺納氣。

三、主要內涵

禽戲乃是模仿虎、鹿、熊、猿、鳥的動作，藉由模仿動作的運動促使血脈疏通，消化加快，預防疾病。各動作會產生不同的養生保健作用，列舉如下：

- (一)虎戲：效法虎的動作，勇猛力大，威武剛健，常練習可使四肢強壯，增長氣力。
- (二)鹿戲：模仿鹿的姿勢，心靜體鬆，動轉舒展，常練習可伸引筋脈，腰腿靈活。
- (三)熊戲：取法熊的動作，步履沉穩，力撼山岳，常練習可倍增力氣，促進血脈流通。
- (四)猿戲：學習猿猴的活動，敏捷機靈，縱跳自如，攀援輕盈，喜搓顏面，常練習可使頭腦清醒，動作輕舒靈敏。
- (五)鳥戲：模擬空中飛鳥，悠然自得，高翔輕落，常練習可使動作輕快，心情舒

暢。

四、相關應用之研究

(一) 五禽戲對運動功能的影響

五禽戲的動作對運動功能的保健作用較為明顯。其活動部位全面，運動幅度比較大，各種動作涉及全身各大肌肉群，以及脊柱四肢、手指的關節運動，如頭頸俯仰、側屈、聳肩、旋肩、擺臂等動作，運動部位十分全面充分。(唐、夏、黃，2011)虎戲的左右跨步下蹲，熊戲的推攀，腰臀部的運動，猿戲的四肢動作，鹿戲的提肩動作，鳥戲的左右伸腳和獨立步，這些動作可以改善脊椎骨關節及其他關節的軟組織血液循環，疏通經絡，有助於保持骨骼、關節的正常結構，預防關節僵硬，減少骨質疏鬆和骨刺的形成。五禽戲的腰部運動貫穿始終，腰部是人體的樞紐，許多老年人因為年齡因素，脊柱周圍軟組織脊棘肌相應退變萎縮，肌腱韌帶及關節囊磨損、萎縮、僵硬和鈣化。多做腰部運動能使脊柱保持靈活性，從而伸展身體，大大增進機體代謝功能，防止運動器官的退化衰老(司紅玉，2006)。總之，五禽戲實現了全身各部位、各關節的充分活動，增強了個運動器官的功能，是一種十分有效的強身健體，防病祛病的健身方法。

(二) 五禽戲對心血管系統的作用

五禽戲同其它體育運動一樣，對人體的內臟器官功能可產生有益作用。由於長時間的腦力勞動以及飲食習慣等原因，高血壓高血脂等心血管疾病成為危害中老年健康的主要疾病。從五禽戲健身操運動強度來看，屬於中等於運動強度的有氧運動。從運動意義上來說，有氧運動可以使全身血管舒張，對神經系統進行調整，以達到降低血壓以及血液粘稠度，加快血流速度，同時運動使肌肉收縮增加靜脈血回流量，從而增加心腦血管的血流量，促進心陳代謝。還可以使增高的血脂被吸收，同時提高血液中的高密度脂蛋白，因而具有較好的降血壓和降血脂的作用(代、劉，2011)。經常進行五禽戲鍛煉，可使心血管功能增強，促進血液循環，因而對心血管系統有十分明顯的作用。

(三) 五禽戲對消化系統的作用

五禽戲中彎腰、轉身的動作比較多，這對於加快胃腸蠕動，提高消化功能顯然很有作用。同時五禽戲中的吐舌動作有助於生津泌液，幫助消化。唾液的正常分泌，有助於食物的消化和口腔衛生，而舌的運動尤其是伸露在口腔外的活動，可以刺激味覺感受器而發生向心性衝動，引起反射性分泌，這對於增加食欲，預防某些胃腸疾病，提高消化功能都是十分有益的(段麗梅，2012)。

(四) 五禽戲對心理層面的影響

通過「健身氣功五禽戲」獨特的呼吸方式調息鍛煉，中老年人的注意力集中能力得到較大的提高，說明「健身氣功五禽戲」鍛煉可以增強練功者神經系統功能以及神經系統與肌肉系統的協調功能(陳、李，2006)。

此外，在其他研究中指出，五禽戲對類風濕性關節炎的病情有較好的輔助治療作用，有利於患者的康復(何、孫，2012)。其他還有將五禽戲融入到腰椎間盤突出症患者的康復鍛煉中，可以增加腰椎的穩定性和活動能力，對腰椎間盤突出症的患者在功能恢復時，對減輕疼痛與麻木等症狀有明顯作用，對痊癒後，避免復發有重要作用。所以五禽戲可以提高病人自身健康的維護能力，促進腰椎間盤突出症患者的康復(崔屹，2012)。

綜上所述，鍛煉五禽戲的效益有 1. 伸展身體，大大增進機體代謝功能，防止運動器官的退化衰老，對運動功能的保健作用有顯著的成效(司紅玉，2006)。2. 屬於中等於運動強度的有氧運動，達到降低血壓以及血液粘稠度，加快血流速度，同時運動使肌肉收縮增加靜脈血回流量，從而增加心腦血管的血流量，促進心陳代謝(代志星、劉海蓮，2011)。3. 能增強腸胃的活動及分泌功能，促進消化吸收，為機體活動提供養料(邱丕相，2007)。4. 可以增強練功者神經系統功能以及神經系統與肌肉系統的協調功能(陳秀英、李為民，2006)。

參、結語

一、在中國傳統養生保健運動有很多種類，大多數的進行方式都相當溫和，很適合中老年人操作，隨著醫藥及科技的進步，國人平均壽命逐年延長，老年人若要擁有順利成功的老年生活，享受快樂的晚年生活，降低醫療資源的支出，運動將是最根本的方法，其中五禽戲則屬於較易入門的功法，歷史也相當悠久，應該強化社會大眾對於五禽戲之認識與推廣。

二、唯現今台灣社會對於五禽戲相關研究並不多，跟中國大陸相比就顯得遜色許多，目前仍需由相關協會或政府單位協助推廣，期待更多學者進行相關之研究與努力，同心協力促進社會大眾的身心健康。

參考文獻

- 李興海(2007)。五禽戲對 II 型糖尿病患者血液流變性研究的研究。遼寧師範大學學報(自然科學版)，3，369-371。
- 陳玲麗、劉文、吳家舵、黃甜、韓立敏 (2010)。關於五禽戲新功法對中老年人的健身功效的實驗研究。山東體育科技，3，88-90。
- 朱寒笑(2006)。新編五禽戲延緩人體衰老的效果。中國組織工程研究，23，16-18。
- 段麗梅(2012)。五禽戲鍛煉對老年人抗氧化能力和腸道乳酸菌的影響及相關性研究。中國體育科技，2，112-116。
- 司紅玉(2006)。健身氣功五禽戲的養生之道。中國組織工程研究，47，145-147。
- 張淑君 (2010)。健身氣功五禽戲的形成與發展——從馬王堆導引圖養生功法探研。搏擊·武術科學，9，78-79+92。
- 張斌、郭友平、程春松(2013)。五禽戲對人體機能和疾病的干預研究概述。湖北經濟學院學報(人文社會科學版)，4，41-42。
- 汝雷、張斌(2013)。健身氣功五禽戲對老年人血脂及生理機能影響的研究。甘肅聯合大學學報(自然科學版)，2，75-78。
- 崔永勝、虞定海(2004)。五禽戲鍛煉對中老年女性身心健康的影響。北京體育大學學報，11，1504-1506。
- 張松江、史紹蓉(2005)。五禽戲健身的現代醫學與道教理念研究。湖南科技學院學報，5，197-199。
- 朱寒笑、郝孫勇、陳雪蓮(2008)。16 周新編五禽戲鍛煉對老年女性身體機能相關指標的影響。中國運動醫學雜誌，4，499-500。
- 代志星、劉海蓮(2011)。華佗五禽戲的起源和養生機理。天水師範學院學報，2，94-96。
- 何宜忠、周錦鋒(2010)。五禽戲之猿戲健身養生作用。醫學資訊(中旬刊)，2，431-433。

- 崔屹(2012)。五禽戲在腰椎間盤突出症保守治療病人中的應用。護理研究，19，1763-1764。
- 虞定海(2008)。6個月五禽戲鍛煉前後中老年人脂代謝變化。中國運動醫學雜誌，5，610-611。
- 楊宇、潘廣喜、彭丁丁、劉付超、李宗霖(2013)。《推拿功法·五禽戲》的功法應用及教學體會。按摩與康復醫學(上旬刊)，6，63-65。
- 張繼、沈澍農(2011)。中國傳統哲學與中醫導引五禽戲發展探源。南京中醫藥大學學報(社會科學版)，1，26-29。
- 唐傳勤、夏宏武、黃世鈞(2011)。華佗五禽戲養生健身機理探源。安徽農業大學學報(社會科學版)，6，134-136。
- 李兆偉、周麗娟(2009)。五禽戲對血脂異常患者干預作用的研究。廣州體育學院學報，4，97-99+103。
- 閔嚴(2009)。五禽戲對高脂血症患者細胞黏附分子及血脂水準的影響。遼寧師範大學學報(自然科學版)，3，356-358。
- 何萍、孫雲霞(2012)。五禽戲輔助治療類風濕關節炎療效的研究。瀋陽體育學院學報，1，90-92。
- 沈茂榮、馮彥江、王甜、王鵬雲、周俠、高輝、鄭鐵牛(2013)。華佗五禽戲鍛煉對老年性骨質疏鬆患者腰椎骨密度的影響。中國骨質疏鬆雜誌，3，271-274。
- 王夢東、茹晶晶(2013)。談五禽戲與太極拳對中老年人健康影響研究現狀。搏擊·武術科學，1，90-92。
- 王敬浩、虞定海(2006)。華佗五禽戲創編的文化機理及其現代健身意義。體育文化導刊，2，87-89。
- 覃剛(2012)。不同養生功法對醫學類大學生心血管功能影響的比較研究——以八段錦、五禽戲為例。武漢體育學院學報，9，97-100。
- 葉美玲、陳興夏(2004)。中國傳統運動對銀髮族之養生保健。長期照護雜誌，3，271-282