

分类号: J043

学校代码: 10363

密 级: GK

学 号: 2220830102



安徽工程大学

Anhui Polytechnic University

硕士学位论文

题 目 健康传播视域下八段锦动态
图形设计研究

论 文 作 者 张润红

校 内 导 师 费利君

校 外 导 师 陈群

专业学位类别 艺术硕士

研究方向(领域) 艺术设计(视觉传达与信息设计)

论文提交日期: 2025 年 5 月 2 日

分类号: J043

单位代码: 10363

密 级: GK

学 号: 2220830102

题 目 健康传播视域下八段锦动态图形设计
研究

英文并列

题 目 Research on Dynamic Graphic Design of
Baduanjin from the Perspective of
Health Communication

学生姓名: 张润红

校内导师: 费利君

校外导师: 陈群

专业学位类别: 艺术硕士

研究方向(领域): 艺术设计(视觉传达与信息设计)

论文答辩日期: 2025 年 5 月 9 日

安徽工程大学学位论文版权使用授权书

学位论文作者完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，同意学校保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅或借阅。本人授权安徽工程大学可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存和汇编本学位论文。

保密 ☐，在 年解密后适用本版权书。

本学位论文属于

不保密 ☒。

学位论文作者签名：张润红

日期：2025 年 5 月 2 日

指导教师签名：费利君

日期：2025 年 5 月 2 日

安徽工程大学学位论文原创性声明

本人郑重声明：我恪守学术道德，崇尚严谨学风。所呈交的学位论文，是本人在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已明确注明和引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的作品及成果的内容。论文为本人亲自撰写，我对所写的内容负责，并完全意识到本声明的法律后果由本人承担。

学位论文作者签名：张润红

日期：2025 年 5 月 2 日

健康传播视域下八段锦动态图形设计研究

摘 要

随着“健康中国”战略的提出和“大健康”理念的深入人心，政府将提升全民健康素养纳入重点工作范畴。通过系统推进科学健康知识的普及传播，特别是加大对太极拳、八段锦等传统养生运动的推广力度，旨在全面提升国民体质水平，构建具有中国特色的全民健康促进体系。作为国家级非物质文化遗产的八段锦，既凝聚着中国传统养生智慧的精髓，又具有独特的科学健身价值。但在当代社会快速发展和科学技术不断提高的背景下，八段锦的传承和发展正面临严峻挑战。究其原因，主要是因为公众对传统养生文化认识不足，自身的发展又缺乏创新性，加之外来思想冲击和多元文化渗透，让本就推广受阻的中国传统养生文化更是淡出人们的视野。

本研究从健康传播的视角出发，通过实地调研和文献分析，了解八段锦的历史演变、功法内容、动作特点以及当下作为非物质文化遗产在保护和传承方面遇到的问题。同时，从动态图形设计角度，立足于受众的真实感受，总结出八段锦动态图形的设计方法和设计原则。最后，以国家体育总局新编版八段锦为主要设计对象，确定设计定位和风格，并进行动作梳理。在具体设计实践过程中，以八段锦功法体

系成型期的北宋（960-1127 年）为历史参照，通过考据各种图像史料，系统提取该时期服饰形制、头饰特征、纹样样式及色谱体系等典型视觉元素，构建符合历史特征的人物造型。最终通过数字化动态图形设计方法，从内容视觉上表现出简洁易懂、从运动节奏上表现为趣味吸引。通过线上 MG 动画、动态海报和公众号推文，与线下相关文创衍生产品相结合，对八段锦进行全方位、立体化的推广。

在当今繁杂的信息环境中，动态图形设计为八段锦的传播带来了新契机。借助这种设计形式，八段锦能够更快速、精准地传播，有效吸引人们的注意力。通过动态图形的呈现，人们可以更直观地了解和识别八段锦这一传统体育养生运动，进而产生兴趣，主动关注并接受它，让八段锦的养生价值得到更广泛且深入的传播。这不仅有助于八段锦的普及，更能推动中国传统体育养生文化的传承与推广，使其在新时代焕发出新的活力。

关键词：健康传播，八段锦，动态图形设计，数字化传播，中国传统体育养生

RESEARCH ON DYNAMIC GRAPHIC DESIGN OF BADUANJIN FROM THE PERSPECTIVE OF HEALTH COMMUNICATION

Abstract

With the proposal of the strategy of "Healthy China" and the popularity of the concept of "great health", the government has included the promotion of national health literacy as a key work category. By systematically promoting the popularization and dissemination of scientific and health knowledge, especially increasing the promotion of traditional health sports such as Taijiquan and Baduanjin, the aim is to comprehensively improve the national physical fitness level and build a national health promotion system with Chinese characteristics. As a national intangible cultural heritage, the eight Duan brocade not only embodies the essence of traditional Chinese health wisdom, but also has a unique scientific fitness value. However, in the context of the rapid development of contemporary society and the continuous improvement of

science and technology, the inheritance and development of Baduanjin is facing severe challenges. The reason is mainly because the public's lack of understanding of the traditional health culture, its own development and lack of innovation, coupled with the impact of foreign ideas and multicultural penetration, so that the promotion of the blocked Chinese traditional health culture is fading out of people's vision.

From the perspective of health communication, through field investigation and literature analysis, this study understands the historical evolution, the content of exercises, the characteristics of movements of Baduanjin, as well as the current problems in the protection and inheritance of intangible cultural heritage. At the same time, from the Angle of dynamic graphic design, based on the audience's real feelings, summed up the design method and design principle of Baduanjin dynamic graphic. Finally, taking the new edition of the State General Administration of Sports as the main design object, the design orientation and style are determined, and the action is sorted out. In the process of specific design practice, based on the period of the formation of the Baduanjin exercise system in the Northern Song Dynasty (960-1127), by studying various historical images and materials, the typical visual elements such as clothing styles, headwear features, pattern designs and color schemes of that period were systematically extracted to construct a character design that conforms to historical characteristics. Finally,

through the digital dynamic graphic design method, the content is visually simple and easy to understand, and the movement rhythm is interesting and attractive. Through online MG animation, dynamic posters and public Twitter posts, combined with offline related cultural and creative derivative products, Baduanjin is promoted in an all-round and three-dimensional way.

In today's complex information environment, dynamic graphic design brings a new opportunity for the dissemination of Baduanjin. With this design form, Baduanjin can spread more quickly and accurately, and effectively attract people's attention. Through the presentation of dynamic graphics, people can more intuitively understand and identify the traditional sports health movement of Baduanjin, and then generate interest, take the initiative to pay attention to and accept it, so that the health value of Baduanjin can be more extensive and in-depth dissemination. This not only contributes to the popularity of Baduanjin, but also promotes the inheritance and promotion of Chinese traditional sports health culture, so that it can glow with new vitality in the new era.

Zhang Runhong(Art Design)

Supervised by Fei Lijun

KEY WORDS:health communication, baduanjin, dynamic graphic design, digital communication, traditional Chinese sports health

目录

摘 要	II
Abstract	III
第 1 章 绪论	1
1.1 研究背景	1
1.1.1 全民养生驱动健康传播新浪潮	1
1.1.2 新媒体技术推动养生文化高效传播	1
1.1.3 图像动态化效果增强用户视觉体验	2
1.2 国内外研究现状	2
1.2.1 国内研究现状	2
1.2.2 国外研究现状	6
1.2.3 研究现状总结	8
1.3 研究目的与意义	9
1.3.1 研究目的	9
1.3.2 研究意义	9
1.4 研究内容与方法	10
1.4.1 研究内容	10
1.4.2 研究方法	12
1.4.3 研究创新点	13
第 2 章 相关概念及理论基础	14
2.1 健康传播相关理论概述	14
2.1.1 健康传播的定义	14
2.1.2 健康传播对传统体育养生的影响	14
2.2 八段锦的相关概念	15
2.2.1 八段锦简介	15
2.2.2 八段锦传播受众分析	15

2.2.3 八段锦的价值意义	17
2.3 动态图形设计相关概述	18
2.3.1 动态图形的定义	18
2.3.2 动态图形传播特点	19
2.3.3 动态图形较其它传播形式的优势	23
2.3.4 动态图形的应用价值	23
2.4 健康传播视域下八段锦与动态图形设计	24
2.4.1 健康传播与八段锦以及动态图形的关联性	24
2.4.2 八段锦与动态图形设计相结合的必要性	25
2.4.3 八段锦与动态图形设计相结合的可行性	26
2.5 本章小结	26
第3章 八段锦动态图形的设计调研与策略形成	27
3.1 八段锦相关设计调研	27
3.1.1 八段锦资料调研	27
3.1.2 八段锦实地调研	30
3.1.3 八段锦问卷调研	33
3.1.4 八段锦现存问题	37
3.2 八段锦动态图形设计策略	41
3.3 八段锦动态图形设计方法	43
3.3.1 遵循运动固有特性	43
3.3.2 把握动态节奏韵律	45
3.3.3 拓展传播媒介形式	46
3.4 本章小结	47
第4章 八段锦动态图形创作实践	48
4.1 创作定位与构思	48
4.1.1 设计定位	48
4.1.2 内容选取	49
4.1.3 设计风格	51
4.1.4 设计规划	51

4.2 动态图形设计内容	52
4.2.1 色彩空间的安排	52
4.2.2 角色形象的设计	53
4.2.3 动作细节的展示	58
4.2.4 插画场景的绘制	70
4.2.5 其他内容传播设计	73
4.3 动态效果设计展示	81
4.3.1 图层分层	81
4.3.2 画面动态效果制作	82
4.4 本章小结	84
第5章 八段锦动态图形的设计传播与延展	85
5.1 八段锦推广模式	85
5.1.1 线上视觉设计推广	85
5.1.2 线下视觉设计推广	85
5.2 线上推广形式策划	86
5.2.1 科普动画创作宣传	86
5.2.2 公众号和表情包宣传	88
5.3 线下推广形式策划	92
5.3.1 衍生文创产品推广	92
5.3.2 八段锦体验活动推广	94
5.4 推广成效总结	98
5.5 本章小结	99
第6章 总结与展望	100
6.1 课题总结	100
6.2 研究不足	101
6.3 展望	101
参考文献	102
附录1 调查问卷	105
附录2 本课题动态图形设计作品展示	107

攻读学位期间获奖情况	126
致谢	127

第1章 绪论

1.1 研究背景

1.1.1 全民养生驱动健康传播新浪潮

随着当代社会的快速发展，人们的生活节奏越来越快，面临的工作压力和生活压力也日益增大。在这种高压生活状态下，人们的身体健康和心理健康问题逐渐凸显。随之而来的新冠疫情，将人们对自身健康的关注度推到了空前的高度，后疫情时代的到来让更多人开始审视自身的生活习惯进而做出调整，寻找更加健康平衡的生活方式。与此同时，国家也在积极推动健康生活理念的普及。中共中央、国务院在《“健康中国 2030”规划纲要》中明确提出“普及健康生活”“加强健康教育”“塑造自主自律的健康行为”等要求，要把健康融入所有政策，全方位、全周期保障人民健康。在这样的背景下，健康传播应运而生。它以传播健康知识、理念和技能为核心，通过各种渠道和方式，将科学的健康信息传递给广大民众，帮助人们树立正确的健康观念，掌握实用的健康方法，从而提升全民健康素养，为实现健康中国的目标贡献力量。无论是线上的科普文章、短视频，还是线下的健康讲座、社区宣传活动，健康传播正以多样化的形式，融入人们的日常生活，掀起全民养生的新浪潮。

1.1.2 新媒体技术推动养生文化高效传播

新媒体的迅速发展为信息的传播提供了强大的动力，在新媒体技术时代背景下，信息的传播速度、形式、范围和渠道等方式的转变，使受众接受信息的方式、审美意识和文化需求等层面发生了改变，碎片化获取信息成为主流形式。因此，新媒体传播方式与当代人们的生活习惯和需求高度匹配，并且具备丰富多样的交互性、信息传播的及时性和打破地域限制的全球性等特点，新媒体技术以其强大的传播力和影响力，正在成为传统文化创新的重要驱动力。此外，传统养生文化多以书籍典故，如《道德经》《养生论》等，或是依赖传统的饮食养生方法，已无法满足当今受众的需求。为了突破养生文化在传播速度和渠道上的局限，应积极利用多媒介传播体系，打破时间、空间和地域的限制，进一步拓宽传播渠道，

扩大受众范围,实现养生文化的全方位、深层次、多角度传播,从而构建一种多元融合的文化传播新模式。通过将传统养生文化与现代科技相结合,不仅能丰富养生文化的表现形式,更能激发出一个知识底蕴深厚、经济效益显著、发展前景广阔的新兴产业。

1.1.3 图像动态化效果增强用户视觉体验

如今在这个快节奏时代,受众的阅读习惯已经悄然转变,更倾向于追求碎片化、快速化以及轻量化的信息获取方式。为了适应这一变化,新媒体传播愈发重视视觉元素的创新与运用,图片和短视频的应用在内容呈现中占比显著提升。特别是图片产品,凭借其制作周期短、信息传递高效以及强烈的视觉冲击力,往往能够在信息传播中迅速占据优势地位。在此基础上,一系列衍生出的新颖形式如动态海报、主题组图、动画视频等,也逐渐发展成为新媒体领域中不可或缺的一部分,它们不仅丰富了信息传播的文体形式,更为传统文化的传递增添了新的活力和深度。此外,动态图形设计可以有效的传达信息和吸引用户的注意力,为人们带来视觉上的享受和惊喜,增强设计作品的吸引力和用户粘性,有利于赢得用户群体的广泛认知和好感。将动态理论巧妙地融合在传统养生文化的图形设计中,不仅能够提升画面空间的表现力,还能极大地丰富受众的视觉享受,深刻强化传统养生文化所蕴含的情感内涵和价值意义。

1.2 国内外研究现状

1.2.1 国内研究现状

(1) 中国传统体育养生

从中国传统体育养生的研究历程来看(图 1-1),中国传统体育养生的历史可追溯至先秦时期,并在两汉至魏晋南北朝时期逐步成熟,与儒、释、道及医学理论相融合。隋唐时期,各养生流派的理论和实践体系得到了更为系统的完善,特别是医学气功领域得到了突破性进展,与此同时,国内外对气功的交流也愈发频繁。进入宋元时期,道教的“内丹术”盛行,此时的传统体育养生逐渐走向大众生活。至明清时期,中国传统体育养生得到了广泛普及,并逐渐形成完整的练习体系。然而,在进入近现代后,中国传统体育养生受到西方文化的猛烈冲击,为迎合社会强国强种的需求,健康问题得到重视,传统体育养生应用逐渐恢复,并成为全民健身的重要内容。在具体历史研究过程中,学者们的关注点各有不同。

部分学者研究偏重于儒释道思想对养生功法的影响,而另一些学者则更关注医学养生的实践。由于气功概念在历史上的广泛应用,不同学者对其界定存在差异,导致研究内容的重心存在差异。因此,近年来的研究视角多以“运动促进健康”为主,并明确传统体育养生和现代体育以及医疗康复三者之间的关联性。值得注意的是,周伟良主编的《中华民族传统体育概论高级教程》提出,以动功为主的导引术更符合现代体育养生的理念,而以静修和行气为主的内容则较少纳入现代研究范畴^[1],这一研究思路对八段锦的历史演进研究同样具有参考价值。

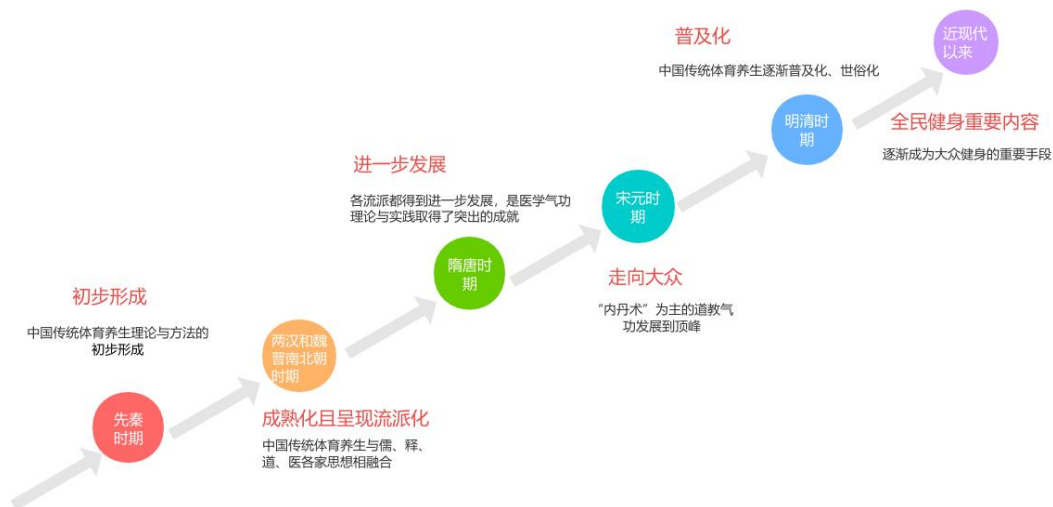


图 1-1 中国传统体育养生发展历程表

（图表来源：作者自制）

从中国传统体育养生的研究热点来看,主要体现在对中国传统体育养生的理论基础研究、思想体系研究以及思维模式研究三个方面。目前,对传统体育养生文化的研究在传统体育养生研究中占据主要部分。文化性作为传统体育养生的核心特质,在当前时期我国传统体育养生的研究内容仍处于对传统体育养生的思想文化进行大规模挖掘梳理之中,因此体育养生的理论及历史探究成为了该领域研究的重点内容^[2]。如胡乐举等学者对古代体育养生思想进行了深入探索,总结了传统养生体育的构成和特点,提出应当加强对中国传统体育养生的挖掘和研究^[3]。胡健通过对中国传统体育思想哲学气一元论生命观和整体生命观进行详细讨论,提出需要建立一种新的体育思想,将综合人类的生命、健康以及体育智慧,而传统体育养生思想将会在其中占有重要位置^[4]。张林通过对古代诸子思想和历史典籍进行分析研究,提出中国传统养生体育符合现代发展需要,这正是养生体育发

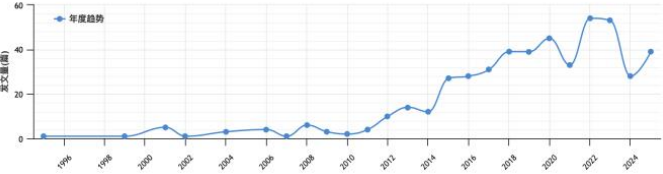
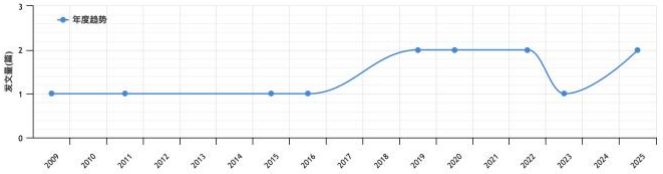
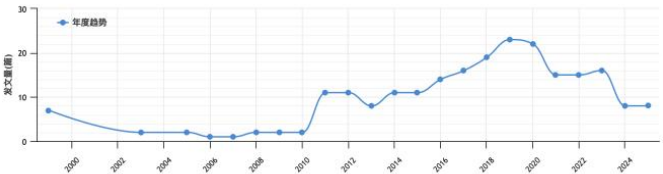
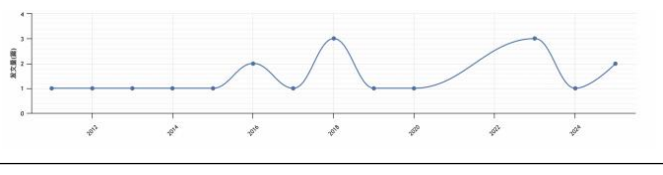
展的社会基础^[5]。王敬浩通过资料分析与逻辑思辨的方式，归纳了传统运动养生具有典型特征的五个历史阶段，提出中国传统运动养生方法的本质是体认人与万物和谐、实践人性自我完善的实践手段^[6]。王艳红等学者从社会需求角度对传统体育养生的历史进行梳理，并提到造纸术、活字印刷术的改进使得图文并茂、雅俗共赏的养生文本得以广为流传，提出传统体育养生文化应该在创新发展社会需求下进行技术的自我更新^[7]。

此外，从八段锦养生文化研究方面来看。国内研究主要集中在其历史文化、健康效益和应用推广等多个方面。孙靖学者通过文献分析和历史考证，追溯了八段锦的起源和演变过程，并对八段锦道家、佛家和儒家的文化内涵进行深入研究，指出其早已不单单是一套养生功法，更是中国传统哲学、医学等优秀文化思想的载体，具有深厚的文化价值、健康价值和经济价值^[8]。刘聪等学者通过搜集文献资料与图像分析的方式，总结出健康中国背景下促进八段锦良好发展的可行性方法，强调八段锦具有祛病健身、养生养性、临床研究、实践研究等价值，集中体现出八段锦这种简单易学、健身效果明显的运动方式应当活跃在群体体育当中^[9]。雍军学者从艺术审美的角度对八段锦的“意、气、形”等方面所蕴含的美学思想进行阐述，提出应加强八段锦相关顶层设计、拓宽宣传渠道、加强专业培训等推广策略^[10]。

（2）动态图形设计

随着国内科学技术的提高与应用的普及，动态图形设计在国内的关注度也越来越高。在国内研究中，通过知网检索，有关动态图形设计的文献共计 447 篇，以养生动态设计有 11 篇，健身气功动态设计有 219 篇，其中八段锦的有 17 篇（表 1-1）。

表 1-1 知网检索数据（表格来源：作者自制）

类别	数量（篇）	数据图
动态图形设计	447	
养生动态设计	11	
健身气功动态设计	219	
八段锦有关	17	

其主要研究内容包括以下几个方面：

（1）研究动态图形设计的基础概念、发展、优势及应用；（2）对动态图形的技术以及设计方法层面进行归纳总结，研究主要倾向于从丰富的实践案例中总结规律，而缺少对深层次原理的分析；（3）立足于平面设计的理论基础，从视听觉体验与多感官交互的角度出发，深入探讨视觉语言在动态图形设计中的运用。尽管视听觉领域是近几年的研究新趋势，但关于动态图形感知效果与认知效率之间的系统性研究较少；（4）研究动态图形设计应用与技术呈现，分析了动态图形设计在数字媒体、广告宣传、品牌形象等领域的应用。

研究表明，尽管国内在动态图形设计的研究和应用领域取得了一定的成果，但仍面临一些挑战，包括专业人才的缺乏、设计理论体系不够完善等问题。随着技术的不断发展和应用领域的不断拓展，动态图形设计在国内的发展潜力也将越来越大。

1.2.2 国外研究现状

(1) 国外中国传统体育养生研究概况

西方最早接触中国传统导引术可追溯到明清时期,当时大量耶稣会士来到中国交流,他们不仅传播基督教文化,还将一些中国文化带到西方,气功便是其中之一。早期,气功在西方通常被称为“功夫”或“医疗体操”,随着时间的推移,这一术语逐渐演变为今天的“气功”。随着西方对气功的关注逐渐增多,相关的学术研究也开始展开,这些研究可以分为两个阶段:

1979 至 1997 年为气功研究的早期阶段,这一时期西方对气功的关注集中在以下几个方面。首先,西方国家将气功视为一种心身能量活动或身心运动,类似于瑜伽、冥想、生物反馈、放松训练、超觉静坐和坐禅等方法,广泛应用于健康促进和疾病干预领域。在西方,气功与太极拳常常作为补充与替代医学的手段,尤其在西方社会普遍对主流医学产生疑问的背景下,气功的研究得到了长足发展。其次,自 20 世纪 60 年代起,西方国家(包括日本)相继展开了对气功的深入研究,成立了一批专业的研究机构,并举办了大量关于气功的学术研讨会。这些西方国家的气功研究主要着力于临床应用和气功机理这两大领域,涉及的研究内容既包括气功对健康的影响,也包括对气功生理及心理机制的探讨。

进入 21 世纪后,西方关于气功的研究逐渐转向了更加关注其促进身体效果的研究。国外学者从西方医学的角度出发,着重研究气功对具体病症的缓解与治疗效果。国外的研究成果表明,气功在西方被看作一种“治疗药物”,主要用于缓解各种疾病症状,其研究目标通常是凸显气功在健康干预中的药物效应。

此外,西方对中国传统体育养生的研究还展现出明显的多学科交叉特点。气功的研究不仅局限于医学领域,生物学、心理学、运动科学等学科也纷纷将其作为研究对象。气功的生理机制、心理调节作用以及与现代医学的融合等方面,均成为研究的重点课题。西方学者普遍认为,气功的独特性不仅体现在其调节气息和内在能量的方式上,还在于其对个体整体健康的促进作用,尤其是在改善心理健康、缓解压力、提升生活质量等方面的潜力(图 1-2)。



图 1-2 国外对中国传统体育养生研究概况

(图片来源：作者自制)

(2) 动态图形设计

动态图形的起源可追溯至 20 世纪 60 年代，美国著名动画师约翰·惠特尼（John Whitney）首次使用“Motion Graphics”这一术语，并成立相关公司，标志着动态图形作为一种新的视觉表现形式开始被广泛认知。同时，随着计算机技术的迅猛发展，动态图形逐渐融入更多领域，如电影、广告、品牌设计、电视片头等，并且在互动性、情感表达、个性化等方面展现出了强大的设计潜力。在学术研究方面，国外对动态图形的研究已经涉及多个维度。根据 Web of Science 核心合集数据库的相关文献，近五年来，动态图形的研究主要集中在感知特征、视觉认知负荷、交互设计、技术实现等多个层面。

此外，关于动态图形的演变历史和与其他设计领域的结合，也是国外研究中的重要课题。例如，Michael Betancourt 在《The History of Motion Graphics》中详细讲述了动态图形与电影的结合过程，阐释了动态图形如何在技术和艺术层面推动影视作品的表现力。与此同时，随着互动设计的兴起，许多研究开始分析如何将动态图形与其他互动元素结合，提升设计的互动性和表现力。

在实际应用方面，国外的动态图形设计已渗透至各个领域，尤其是在电影、广告、品牌传播和游戏设计等方面展现了广泛的应用。在电影片头的设计中，索尔·巴斯（Saul Bass）为《金臂人》打造的动画片头堪称经典（图 1-3）。索尔·巴斯以其独特的艺术视角，运用抽象的线条与灵动的形态变化，精准地契合音乐节奏，不留痕迹地牵引着观众的情绪，使其沉浸于电影即将展开的独特氛围之中。近年来，随着媒体技术的进步，动态图形也被广泛应用于电视台节目包装、品牌形象设计、以及广告创意中。微软 office2020 年上半年的宣传视频（图 1-4），通过动态图形的形式将复杂的信息生动地呈现，展现了动态图形在商业广告中的

强大表现力。此外，随着 HTML5、Flash、GIF 等技术的发展，动态图形的传播速度也得到了极大的提升，成为网络广告、网页设计和社交媒体内容中不可或缺的一部分。

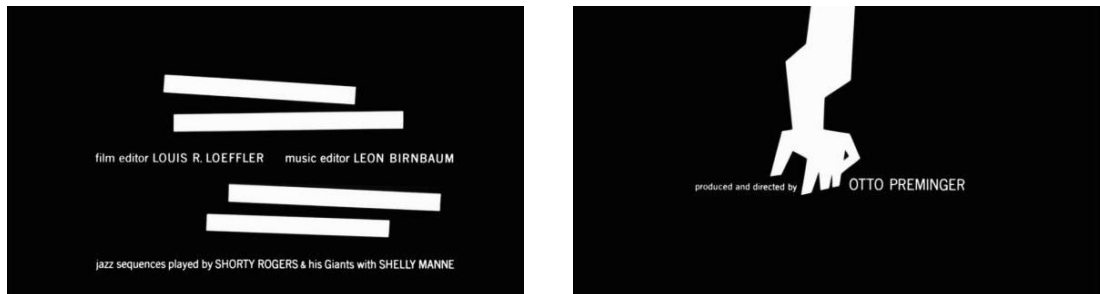


图 1-3 《金臂人》动画片头

(图片来源: <https://b23.tv/5fEKw7s>)

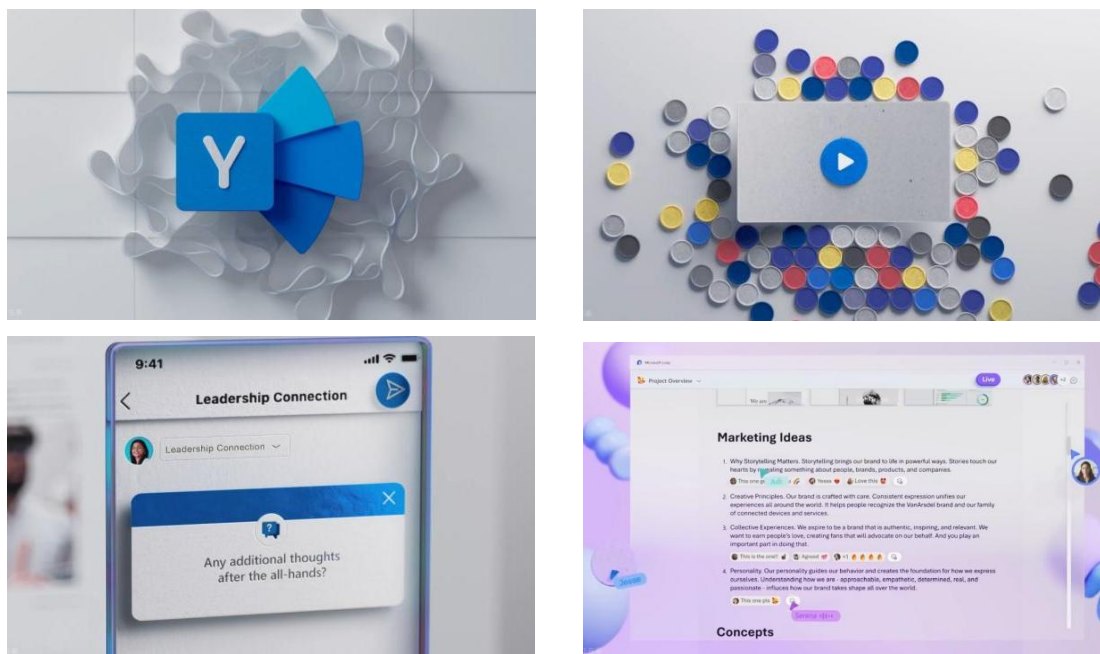


图 1-4 Buck-Microsoft Office App

(图片来源: <https://b23.tv/nkjs9fD>)

1.2.3 研究现状总结

(1) 中国传统体育养生研究现状总结

国内研究主要集中于传统导引术，研究多以历史溯源、理论构建及健康应用为核心，强调其通过身体锻炼实现养生目的。近现代，尽管受西方文化冲击，但随着健康观念的回归，传统体育养生重新受到重视，并在全民健身中占据重要地位。近年来，研究关注传统体育养生的现代价值，强调其与运动康复、医学健康

的结合,同时还对不同思想体系的影响及其实践模式进行系统梳理。国外对中国传统体育养生研究开展较晚,研究侧重于气功对慢性病、心理健康及免疫功能的影响,采用实验研究方法探讨其健康干预价值。近年来,国外学者加强多学科交叉研究,聚焦气功的生理机制及临床应用。

总体来说,国内研究侧重文化与理论,国外研究更注重实证分析。

(2) 动态图形研究现状总结

与国外相比,国内的动态图形设计研究起步较晚,但随着新媒体技术的迅猛发展,该领域的学术关注逐渐增多。近年来,国内学者主要集中于动态图形的基础理论、技术手段以及应用领域的研究,尤其是广告、影视、教育和网络传播等行业的应用。然而,国内的研究仍显得相对片面,在动态图形设计的理论研究方面,较多依赖于翻译国外的理论成果,缺乏独立的创新性研究。尽管如此,国内已有一些学者开始尝试从平面设计、符号学和信息设计的角度对动态图形进行深入分析,为进一步的理论发展奠定了基础。国外对动态图形设计的研究开展较早,涉及范围较广,常吸取动画中的理论与技巧,对图形动态技术呈现优化进行大量研究。

总的来说,动态图形设计的主要研究内容涉及设计原理、用户体验、工具技术以及应用领域等,但对于知觉、认知、审美方面的综合研究还较为欠缺。

1.3 研究目的与意义

1.3.1 研究目的

八段锦是中华传统养生文化的瑰宝,保护和传承是全民的共识。原有的八段锦推广形式单一且缺乏吸引力,在此情形下,八段锦的动态图形研究显得尤为重要。

以传承推广为目的,通过实地调查和理论分析,归纳总结出受众群体心理特征和心理需求。结合八段锦发展进程和动作特点,探索八段锦的价值和变化规律,探究八段锦视觉形象设计结合动态图形表现的可行性方法,以此满足目标受众群体的认知习惯和文化体验,使受众了解、识别,进而接受、关注该项传统体育养生运动,促进中国传统体育养生的文化推广。

1.3.2 研究意义

(1) 中国传统体育养生是民族传统体育学科中不可或缺的部分。传统导引

术和武术是其主要研究对象,这种传统且独特的锻炼形式已被纳入全民健身的项目体系之内。它不仅在体育健身领域内扮演着举足轻重的角色,更是以其鲜明的民族文化特色区别于其他体育健身形式。通过研究八段锦体育养生的视觉形象设计和当代数字媒介环境下的动态化发展趋势进行归纳总结,优化八段锦传统体育养生的整体形象。在设定八段锦的形象特征、色彩布局、动态规律和风格表现等方面时,动态图形设计能对八段锦文化进行创新演绎,运用不同的艺术手法吸引年轻受众,激发他们对八段锦的兴趣,促使其主动学习与实践,从而实现八段锦文化有效推广,促进其健康传播。传统体育养生在数字媒体应用中的案例对其推广实践展现出积极作用,对深化中国传统养生文化的理论研究与应用具有重要的指导意义及学术价值。

(2) 随着当前社会经济与生产关系的快速发展,公众审美认知和文化诉求发生重要转变。而西方大众体育健身文化的兴起,愈来愈多年轻人选择瑜伽、跆拳道、健身操等运动项目,中国传统体育养生方式则逐渐被年轻人边缘化。因此,对八段锦的推广与传承,不仅要符合八段锦主要的视觉形象,还要利用图形动态感知化、信息认知化以及运动节奏化等优势,通过多层次的信息构建与创意主题的整合,激发受众的想象力、关联思维和逻辑推理能力,促进受众在心理层面形成丰富多样的情感体验,进而增强其对传统体育养生文化内涵的认知与理解。此外,从创新传播方式的角度来看,动态图形设计在信息传播领域具有独特的优势。相比于传统的文字或静态图像,动态图形更能吸引观众的注意力,提高观众的接受度和信息的传达效率。将动态图形设计应用于八段锦的传播中,不仅可以拓宽其传播渠道,还能增强其传播效果,达到体育养生本身与视觉形象的动感统一。

1.4 研究内容与方法

1.4.1 研究内容

在当今健康传播与数字媒体环境下,本课题的研究以八段锦传统体育养生为主体,立足于动态图形设计视角,提取具有代表性的八段锦元素进行视觉形象创新设计,再结合动态图形对八段锦招式及延展进行设计实践。全文研究框架遵循“发现问题—分析问题—解决问题”和“选题动因—理论研究—实践论证”的研究思路,主要研究内容如下:

第一章为绪论。详细论述了八段锦传统体育养生的研究背景,结合国内外相

关文献,整理分析养生文化和动态图形设计的发展现状,明确本课题的研究内容、研究框架、研究意义和研究创新点。

第二章为相关概念及理论基础。对健康传播、八段锦和动态图形设计等相关理论与发展进行概述,阐述三者之间结合的关联性、必要性和可行性。

第三章为设计调研与策略形成。通过对八段锦相关信息进行总结,包括总结分析了八段锦的来源与发展、基本原理和动作要点以及文化内涵;通过八段锦传承人及实地考察对八段锦的基本情况和现状进行调研分析,总结出八段锦发展中的问题;对当下受众对八段锦的了解度及设计问题进行问卷调查,对受众群体心理特征和心理需求进行总结;根据前文的基础研究与分析,本章从不同角度归纳出八段锦动态图形的设计方法和设计原则,为设计实践提供理论依据。

第四章为八段锦动态图形创作实践。依据八段锦视觉形象结合动态图形设计要素进行设计实践。通过对人物角色、色彩空间、动作展示三方面进行八段锦设计,根据设计方法和实际原则对八段锦八个招式动作设计梳理,从而设计制作出动态图形,结合软件技术支持等手段,实现八段锦视觉图形动态化、信息呈现动态化、感官体验动态化并进行衍生设计,完善八段锦动态图形设计的内容。

第五章为设计传播与延展。根据目标受众的行为特征及需求,通过运用现代主流媒体传播渠道实施推广策略,综合线上与线下的数据反馈,以验证设计方案的可行性及推广活动的实际效果。选题研究框架,如图 1-5 所示。

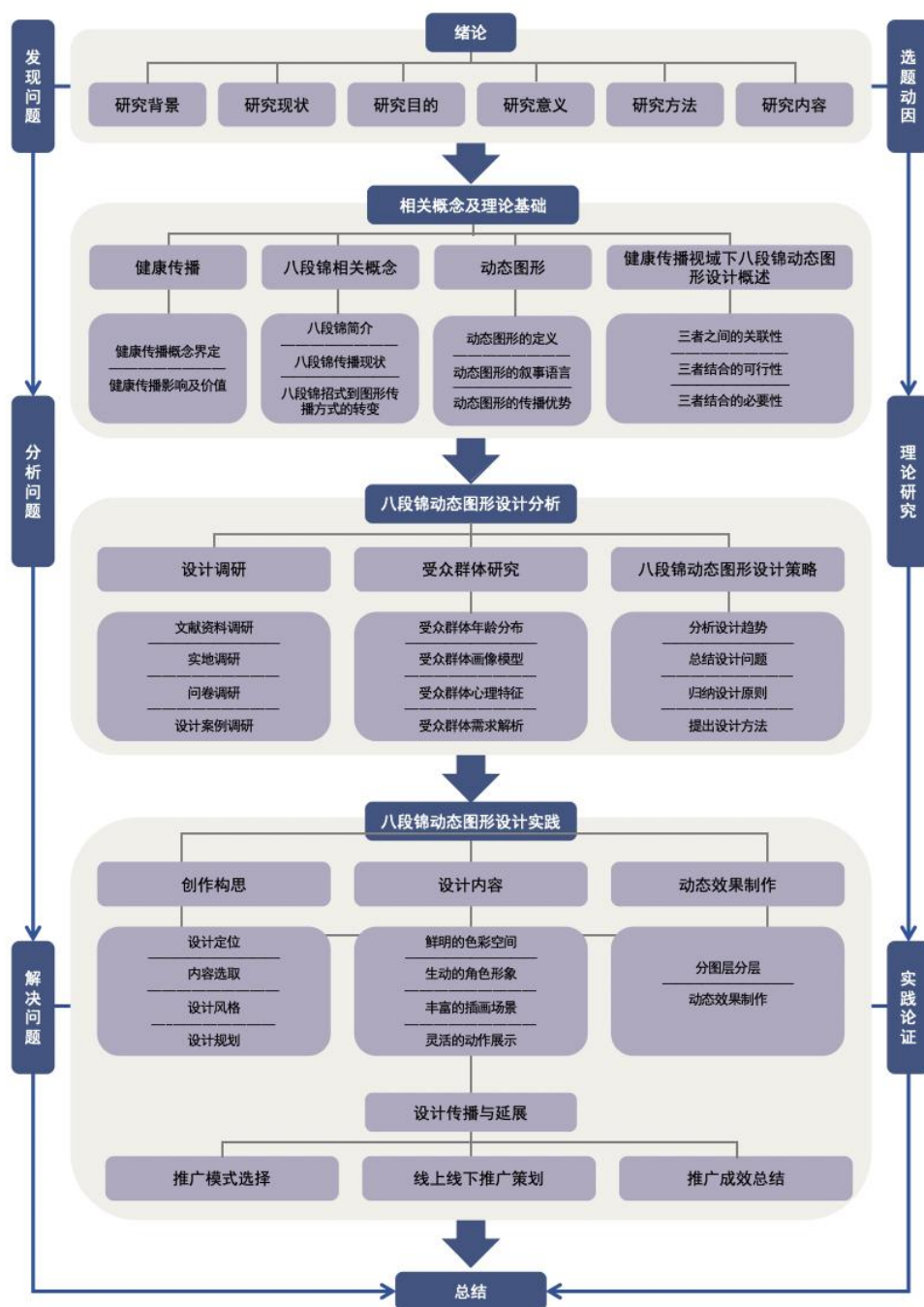


图 1-5 选题研究框架

(图片来源：作者自制)

1.4.2 研究方法

(1) 文献分析法

文章借助线上线下图书馆、中国知网（CNKI）、维普和万方数据库等途径，对“健康传播”、“养生文化和传统体育养生”、“八段锦”、“动态图形设计”和“MG 动画”等关键词进行检索，搜集相关国内外文献进行分类整理，归纳

总结相关理论研究成果及方法,为本论文研究和设计实践提供了夯实的理论指导和基础。

(2) 图像分析法

采集八段锦影像信息以及典型动作的图片等,进行梳理归纳,为后续设计实践提供充足的参考依据。

(3) 实地调查法

实地调查法是系统性收集研究主体的发展现状的方法。通过对八段锦养生馆的现场调研和深入访谈,结合影像资料记录,有效收集八段锦养生文化的当前发展状况和内容种类,系统化地整理出八段锦养生文化发展轨迹和情感内涵,为后续设计策略的实施提供坚实的数据支撑与理论依据。

(4) 问卷调查法

通过线上线下发放的方式,主要针对当下受众对八段锦了解程度、视觉设计存在问题以及设计需求进行问卷调查,采集有效数据,统计分析受众对八段锦动态图形设计创作风格以及突出哪些信息重点等问题,为八段锦动态图形设计的创作提供了基础。

1.4.3 研究创新点

本研究从研究视角创新与设计实践创新两点进行概述。

(1) 研究视角创新

目前,对于八段锦的研究大多数都是从中医学、体育角度入手,从八段锦中所体现的养生文化入手,对其从设计的角度进行研究的较少。其中,绝大多数人对于传统养生文化的设计也仅停留在静态的呈现。因此,本研究以动态设计研究为基础,从转变大众认知、参与互动、文化认同三个维度来推广传承八段锦文化。

(2) 设计实践创新

本研究突破旧有视觉传达设计仅对技术因素和艺术特征性范畴的探讨,从文化层面入手,结合传播问题,探究八段锦动态图形设计在文化传承与发展中如何实现信息的有效传播。同时,借助线上社交媒体和线下联动推广,促进八段锦传统体育养生文化的传播突破空间和地域限制,有效提升八段锦养生文化内涵和情感内涵,增强其传播效能,进而印证传统养生文化动态图形设计策略的有效性、可行性和必要性。

第2章 相关概念及理论基础

2.1 健康传播相关理论概述

2.1.1 健康传播的定义

健康传播是传播学的一个分支,旨在通过广告技术和多种传播媒介,传播健康相关知识,旨在引导并改变公众的健康行为与认知。其目的是为了促进公众接受并维持健康生活方式,提升公众的健康素养与健康水平,从而实现整体健康水平的改善。尽管健康传播的实践活动由来已久,但与传播学领域中的其他分支相比,该领域的理论发展尚处于初级阶段。

目前,健康传播被学界普遍接受的定义来源于美国学者 Rogers,他认为:“凡是人类传播的类型涉及健康信息的,就是健康传播”^[11]。健康传播作为一门学科,主要分析健康信息传播过程中的各要素间关系及其传播效果与策略。其研究进展影响国家及社会在应对突发公共卫生事件时的决策与措施,对提升民众福祉发挥着关键作用。1996年出版的《健康传播学原理与实践》一书中认为:健康传播是指通过各种渠道,运用各种传播媒介和传播方法,为维护和促进人类健康而制作、传递、分享健康信息的过程^[12]。

随着生活水平的提高,公众的视觉焦点从单一的生理健康扩展至身心的整体健康,并进一步探索其与社会健康的互动关联。从社会视角来看,健康传播是一种推动公众健康教育的传播活动。健康传播面向广泛的社会群体,借助大众媒体渠道,实现健康信息的传播、健康知识的教育以及健康行为的倡导。

2.1.2 健康传播对传统体育养生的影响

从文化的角度来看,传统体育养生是中国传统文化的重要组成部分,承载着丰富的历史和文化内涵。健康传播在传递传统体育养生知识和方法的同时,也强化了公众对其文化价值的认同和自信。这有助于推动传统体育养生的传承和发展,使其在现代社会中焕发出新的活力。同时,健康传播还推动传统体育养生向着更加规范化、科学化的方向发展,如制定统一的练习标准、推广科学的练习方法等。

从社会推广效益来看,健康传播为传统体育养生提供了更广阔的视野和思路。

在健康传播的推动下,传统体育养生开始与其他领域的健康理念和技术进行融合创新。将传统体育养生与现代健身理念相结合,开发出适合现代人需求的养生健身方法,或者利用现代科技手段等,提升传统体育养生的练习效果和体验,推动传统与现代的融合与创新。除此之外,健康传播还可以通过各种渠道和方式,如媒体宣传、健康教育活动等,向公众传递关于传统体育养生的知识和信息。这有助于提升公众对传统体育养生的认知度,使其了解传统体育养生的益处和练习方法。随着认知度的提高,越来越多的人开始关注和参与传统体育养生,从而能够提升其普及率。

2.2 八段锦的相关概念

2.2.1 八段锦简介

八段锦是根植于中国传统文化的养生导引术,是我们的一种传统体育养生运动,也是中华民族优秀的非物质文化遗产,距今已有八百多年的历史。八段锦是由八个肢体动作构成的健身功法,每个动作对应不同的功效,又因其动作如锦缎般优美、柔顺,所以得名“八段锦”。八段锦受到传统文化的滋养,融合了阴阳五行学说、气一元论、儒释道以及中医等理论,具有悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。其特点是讲究全身运动的协调性和内外兼修的结合,以调身、调息和调心相结合的方式,使得练习者内外兼修,达到强身健体、平衡身心的效果。这种动作古朴优美且简单易学,不受专业场地和辅助器械限制的传统体育养生运动,深受大众喜爱。

2.2.2 八段锦传播受众分析

(1) 传播受众特点

受众是指信息传播的接收者,可以是指某个体或特定群体与社会组织^[13]。基于百度指数用户画像数据显示(图 2-1),“八段锦”相关内容的关注群体主要分布于 20 至 50 岁年龄之间,受众的接受程度与价值认同感达到最大值。在这个群体中,既具备对传统文化精髓的领悟能力,又具有数字媒体时代的创新传播素养。

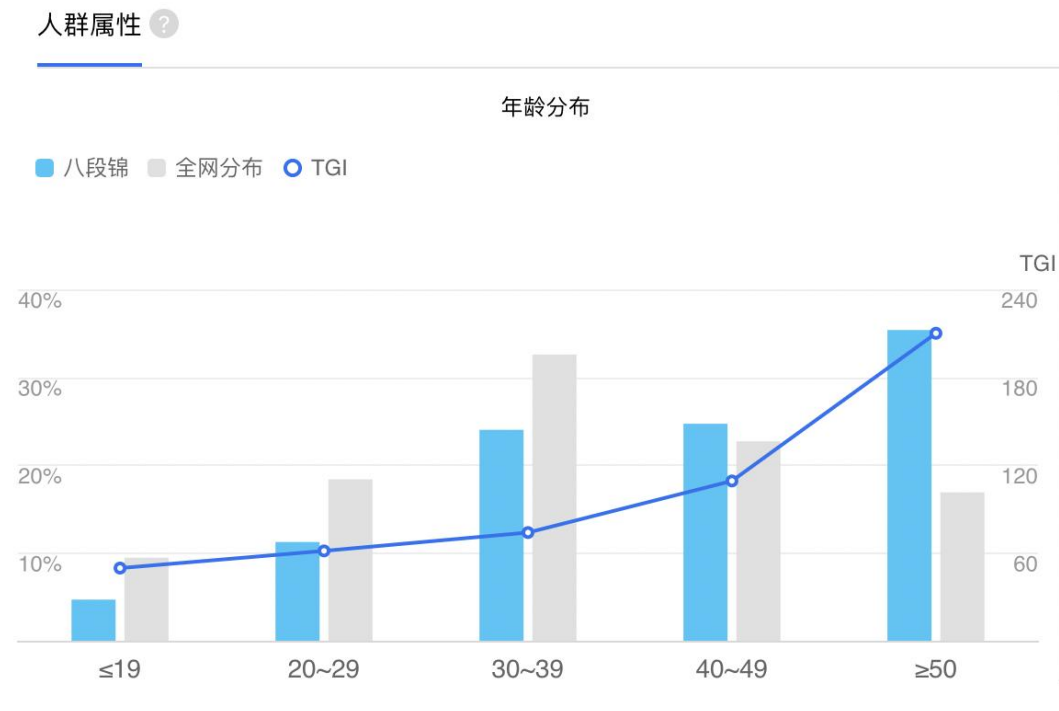


图 2-1 八段锦百度数值用户数据

（图片来源：百度指数）

在具体数据研究中，将八段锦与 MG 动画数据指数进行对比，能够直观呈现出八段锦与 MG 动画的搜索关键词年龄层分布数据情况，不同年龄段的受众对其关注度呈现出显著差异，反映了各年龄群体对此类内容的关注程度及兴趣偏好，如图 2-2 所示。

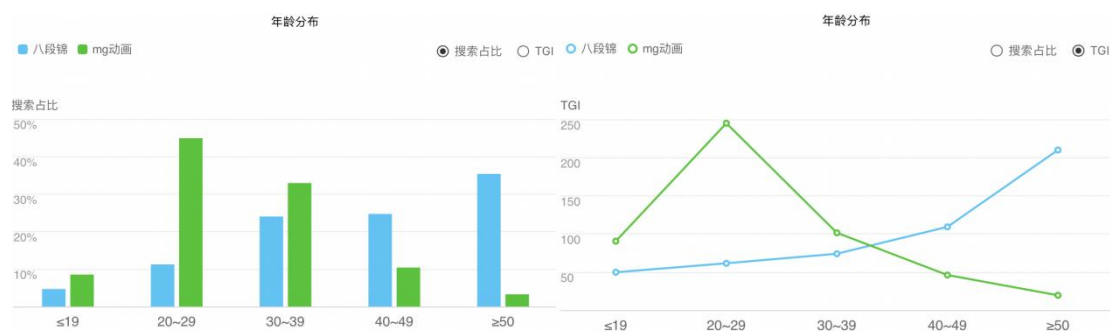


图 2-2 受众关注程度的年龄层分布情况

（图片来源：百度指数）

可见，在 MG 动画关键词搜索中，20-29 年龄层高居榜首，占比总人数的 44.89%，其次为 30-39 年龄层占比总人数 32.93%。在八段锦关键词搜索中，50 岁左右占比最大，为 35.37%，其次为 40-49 年龄层占比总人数的 24.7%。此外，依据 TGI（目标群体指数）分析受众在特定研究范围内的偏好强度差异，TGI 指

数高于 100 数值则代表用户对于此类问题的关注程度高于整体水平。由此可见，在 MG 动画领域，20-29 年龄层对 MG 动画的关注程度最高，其 TGI 指数为 245.09，其次为 30-39 年龄层，其 TGI 指数为 101.38。而在八段锦中，50 左右人群对八段锦的关注度最高，TGI 指数达到 210，其次为 40-49 年龄层，TGI 指数为 109.13。

（1）传播受众人群划分

基于传播学受众分析理论，数字时代的用户群体呈现多维复合特征：其传播行为具有广泛性、混杂性的隐匿性等特征。在明确设计内容的表现形式和策略目标的基础上，根据关键词搜索数据分析，将受众群体细分为三类：核心受众为 20 至 49 岁的年龄段，潜在受众为 19 岁以下的年龄段，而 49 岁以上的年龄段则被视为边缘受众，如图 2-3 所示。

核心受众群体特征研究显示，此群体通常具备高等教育学历且展现出较强的学习能力，主要由在校大学生与职场人士构成。大部分人能有效地平衡工作、学习与休闲时间，尤其是长时间并频繁地利用社交媒体与视频平台，展现出对互联网新事物的高度接纳性，善于通过文化符号传递个性化诉求，这种特质与数字媒体的传播机制高度适配。

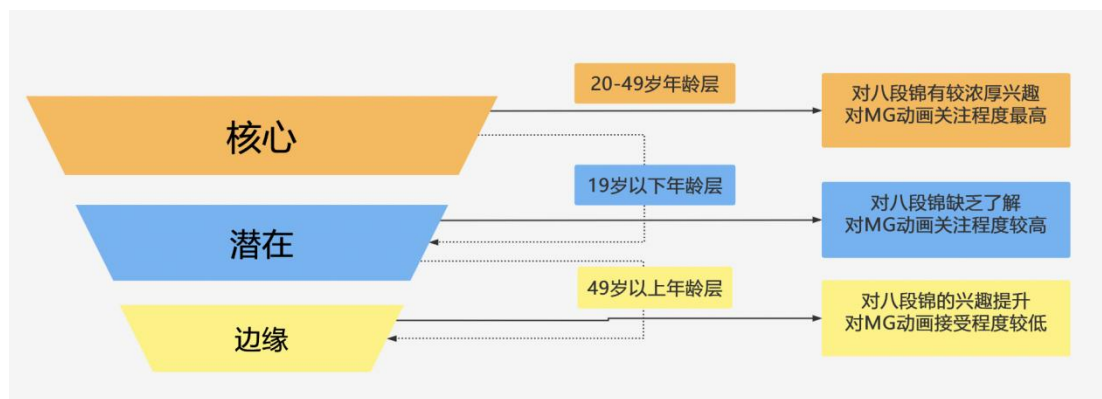


图 2-3 受众关注程度的年龄层分布情况

（图表来源：作者自制）

2.2.3 八段锦的价值意义

（1）文化价值

习近平总书记深刻指出：“文化自信，是更基础、更广泛、更深厚的自信，是更基本、更深沉、更持久的力量”^[14]。八段锦作为中华优秀传统文化的典型代表，融合了儒、释、道三家思想的精髓，在练习过程中，强调“天人合一”“道

法自然”“三调合一”等理念。这些理念与功法，不仅体现了传统哲学和医学的智慧，更与当今时代的发展趋势和需求高度契合，在现代社会中彰显出独特价值。八段锦以其独特魅力闪耀在历史长河中，它为增强文化自信提供了有力支撑，让我们对自身文化的独特性和优越性有更深刻的认知。

（2）健康价值

八段锦每一式动作名称都体现着对身体健康的促进价值。如“调理脾胃须单举”这一动作能达到调理脾胃的效果，“摇头摆尾去心火”则可以达到去除心火这一功能作用。这些功效在《黄帝内经》里有相关解释，许多中医学者，如曲黎敏教授，就曾在电视节目中从中医角度对八段锦的功法和作用详细阐释。除此之外，八段锦在促进心理健康层面同样有效。它要求习练者达到“三调合一”，即调身、调吸、调神。前两者是基础，当习练者掌握动作和呼吸方法后，便进入第三调的高级阶段。可见，这“调神”是功法关键，掌握功法和心法后，能助练习者达到恬淡虚无、宁心静气的精神状态，诸多学者还用现代研究方法证实了八段锦对心理健康的促进作用。

2.3 动态图形设计相关概述

2.3.1 动态图形的定义

动态图形作为影像艺术的一类，通过时间的流动而发生形态变化或运动展现图形的动态效果，从而赋予观众时间感与图形生命力，其特点在于高度的包容性和创新性。本质上，这就是动画图形设计。动态图形是基于平面图形概念演化形成，借助多种设计工具与技术，将平面元素（包括文字、图像、色彩等）转化为具备动态视觉特性的表现手法。动态图形设计着重于高效传达图形的视觉与信息，具备多维度阐释设计概念与信息的能力，已成为日常媒介中的常见元素，应用范围广泛，包括电影片头、商业宣传及现场演出等场景。在电影片头部分，动态图形技术被应用以产生引人注目的视觉体验，吸引观众注意力，并体现电影的核心主题与情感基调。在商业广告领域，动态图形被用以呈现产品特性与优势，以此吸引消费者关注和激发购买欲望。动态图形在电视节目频道包装领域广泛应用，通过其创作与设计，能凸显节目主题与特色，提升观众识别度及好感。动态图形作为一种富有表现力且应用广泛的影像艺术手段，能高效传递信息并吸引受众注意，提供视觉愉悦与创新体验。随着技术的不断发展和进步，动态图形的应用前

景也将越来越广阔^[15]。

动态图形设计，作为一种新兴的视觉传播方式，以其直观、生动、富有创意的特点，在信息传播领域展现出了巨大的潜力。动态图形设计能够通过动态的画面、丰富的色彩以及声音等多媒体元素，将信息以更加直观、易懂的方式呈现给观众。这种传播方式不仅能够吸引观众的注意力，还能够提高信息的传达效率和观众的接受度。将动态图形设计应用于八段锦的传播中，不仅可以增加八段锦的趣味性和吸引力，使其更符合现代人的审美和接受习惯，还能够通过动态演示的方式，帮助学习者更准确地掌握八段锦的动作要领和呼吸方法。同时，借助互联网平台，动态图形设计的八段锦可以迅速传播到更广泛的受众群体中，为更多人带来健康与福祉。

2.3.2 动态图形传播特点

（1）简洁性

在动态图形设计中，简洁性是一项重要的传播特点。由于信息的传递需要高效而精准，动态图形往往通过直观、简明的视觉元素来表达核心内容。在画面设计上，动态图形抛弃了复杂多余的细节，以简单的图形、鲜明的色彩和直接的布局来展现主题，确保观众能够在短时间内迅速理解信息。声音元素在动态图形中的运用也往往十分简洁明了。除非特别需要，许多动态图形作品会将旁白或音效控制在最简化的范围内，仅突出主题内容和关键转折点，使得受众能够更集中地接受核心信息。这种简洁的设计不仅符合现代审美，也有效地降低了观众理解信息的认知负担，提高了传播效率。

在动态图形《康复治疗医务员》（图 2-4）中，以主人公赛琳诊断出疾病，朋友给她介绍了一系列现代医学手段如何帮助她更好的监测和改善身体疾病的故事。该动态图形设计具有连环的故事性，通过扁平化、直线条和简洁的造型，避免了复杂的表现手法，突出主要内容元素，又在文案解说上进行补充说明，达到快速吸引观众注意力的效果。

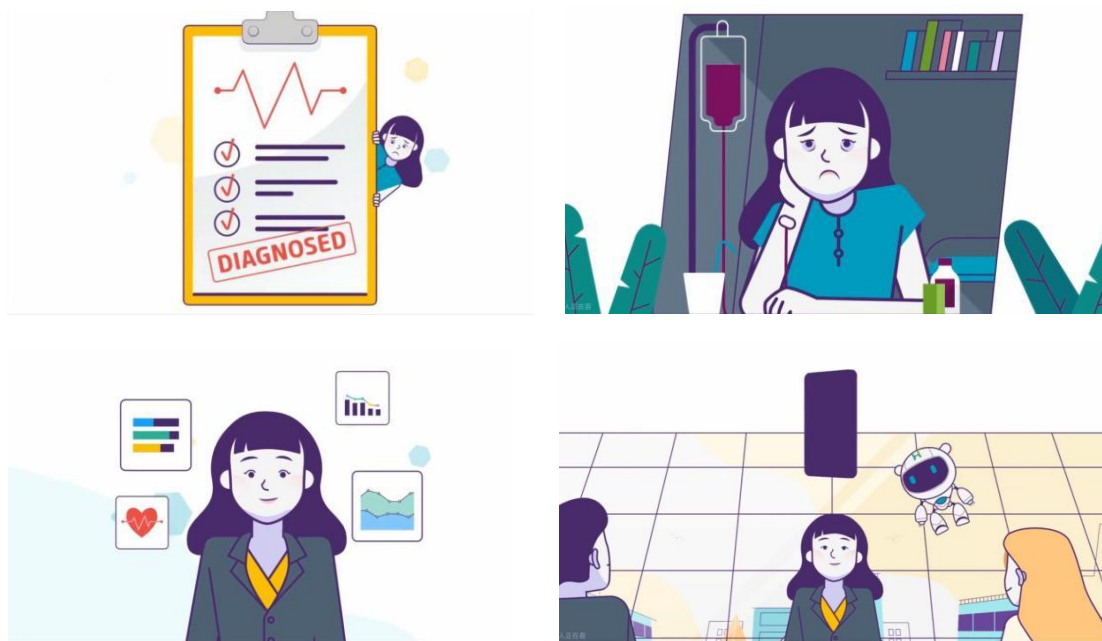


图 2-4 《康复治疗师》

(图片来源: <https://b23.tv/TTQgxlr>)

(2) 碎片化

动态图形的传播常常利用碎片化的时间段来进行信息传达。由于其内容的时长一般控制在 30 秒至 3 分钟之间, 因此具有明显的碎片时间特征。这一特点使得动态图形特别适合当今快节奏的生活方式, 人们可以在零碎的空闲时间内观看和理解动态图形所传递的信息。

在动态图形《Zeplin×Figma:Spoon》作品中(图 2-5), 动画中将 Zeplin 和 Figma 软件进行对比, 将日常生活中吃冰淇淋用叉子还是勺子举例, 叙述了作者认为选择一个好的软件能使工作效率变得更快的观点。作者通过精简的画面设计和简洁的旁白将信息浓缩成几秒钟的画面, 使得观众无需长时间的观看即可获取关键信息。

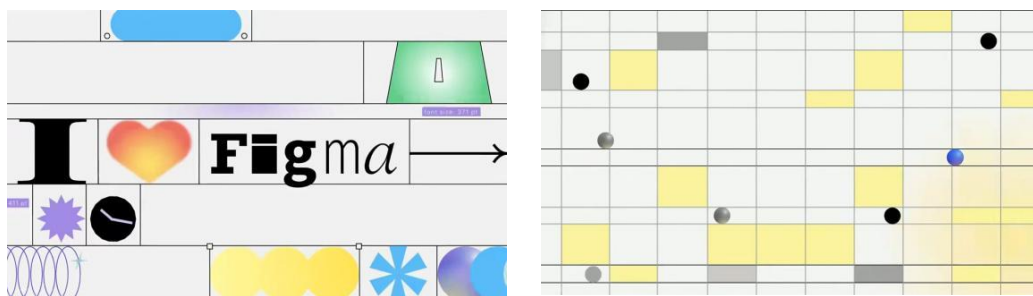




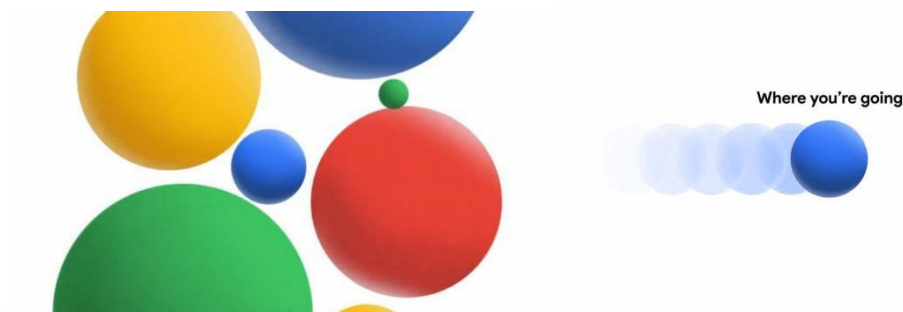
图 2-5 《Zeplin×Figma:Spoon》

(图片来源: <https://b23.tv/Yl07PEa>)

(3) 流畅性

流畅性是动态图形设计的另一个核心特点,它直接决定了观众的观看体验。动态图形的流畅性体现在其画面元素的运动和转场上。优秀的动态图形作品通过平滑的动画和节奏感强的变换,增强了视觉的连贯性,使信息的传递更加自然和易于理解。在短时间内,动态图形通过节奏鲜明的动画和图形元素的变化吸引观众的注意力,使得信息的传递不显得突兀或生硬。动态图形的流畅性还体现在运动规律上,这些运动往往参考现实的物理原理,增加了画面的真实感和细节感。通过对图形元素的节奏化变化和不同的信息分步呈现,动态图形能够促使观众持续关注,并激发其对后续内容的好奇心。

在动态图形《Google Revolution》中(图 2-6),通过简单图形的运动,在短时间内做出旋转、缩放和位移等动态运动变化,每一次变化传递着不同的信息,组合成了生动且富有节奏的宣传片。这种设计不仅增强了观看的愉悦感,也使得观众在动态信息的刺激下更容易理解和记住所传达的核心信息。



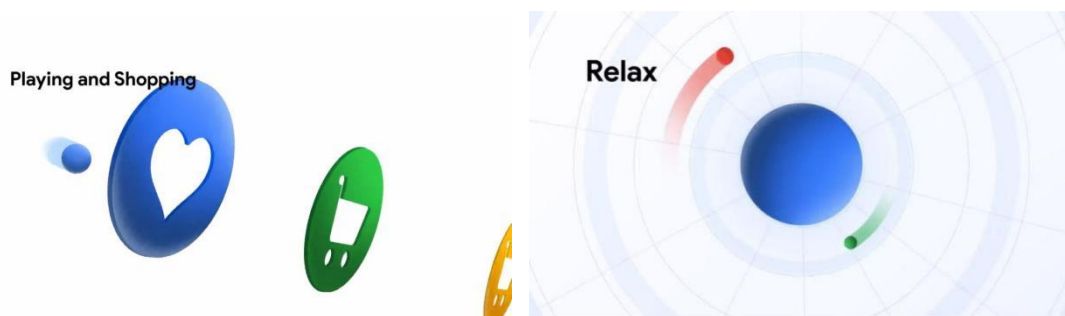


图 2-6 《Google Revolution》

(图片来源: <https://b23.tv/jeZlW6X>)

(4) 高效性

动态图形的传播特点之一是其高效的信息传递能力。通过图像与运动的结合,动态图形可以快速有效地传达复杂的概念或信息,比静态图形具有更高的传播效率。动态图形利用动画的运动与节奏,将信息按时间顺序排列,以简明易懂的方式呈现,使观众无需过多思考便能理解。其信息呈现方式不仅降低了信息获取的难度,还提高了信息的吸引力和记忆度。

2022 年杭州第十九届亚运会,首次推出动态体育图标。如图 2-7 所示,通过波浪形的线条和流畅的动作,模拟游泳者在水中划水的姿势,展现水的流动感来形成马拉松游泳的动态图标。在田径项目的动态图标设计上,透过简化田径项目中短跑的起跑姿势,在设计中增加爆发力和速度感。这一设计,突破了语言障碍,让观众在几秒内理解项目特征,体现出动态图形高效性特点。

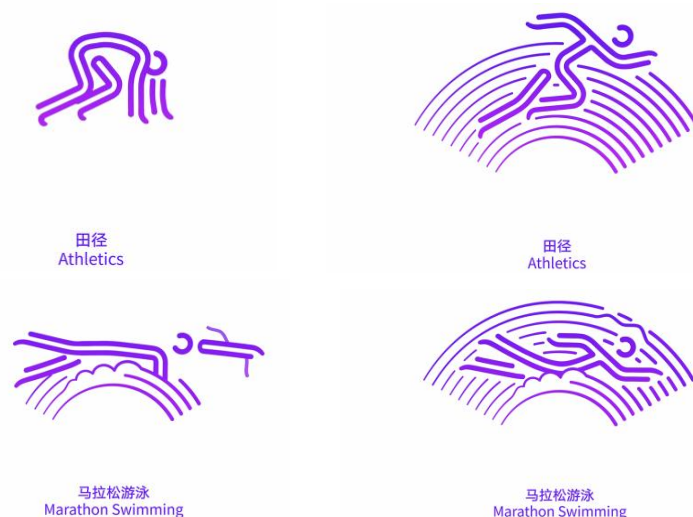


图 2-7 2022 年杭州第十九届亚运会动态图标

(图片来源: <https://www.hangzhou2022.cn/ztzl/dttytbf/>)

2.3.3 动态图形较其它传播形式的优势

(1) 动态图形较传统平面的优势

与传统的静态平面媒介相比,动态图形在信息传递上具有显著的优势。静态平面图形,如海报、广告和书籍插图,尽管通过精心设计的图像和排版能够有效地传达信息,但其局限性在于信息呈现通常是静止的,缺乏时间维度的引导。在动态图形设计中,动态元素的引入打破了平面的限制,增加了信息的表现力,使得信息传递更为直观且富有冲击力。动态图形可以通过节奏感强烈的动画、色彩的快速变换和动感的视觉效果,迅速吸引观众的注意力,减少观众视觉疲劳的同时提升了信息的吸引力和记忆效果。

(2) 动态图形较传统动画片的优势

尽管传统动画片在视觉表现上具有极高的精细度,且制作精良,但其制作周期长、成本高昂,这使得它在信息传播中的应用受到一定的制约。相比之下,动态图形设计更注重信息的有效传递,而非故事情节的深入展开。动态图形的简洁性和高效性使其能够在较短的时间内以更加生动和直观的方式传达信息,且其制作周期较短,成本相对较低,尤其适用于快速变化的数字广告和现代社交平台内容。通过简化叙事和更具视觉冲击力的动态设计,动态图形能够在信息传递中更具优势。

(3) 动态图形较其他数字媒介的优势

在当今快速发展的数字媒介环境中,AR(增强现实)和VR(虚拟现实)技术的出现为信息传播带来了更为丰富的互动体验。然而,这些技术往往受到空间和设备要求的限制,且需要较高的技术门槛和设备投入,限制了其普及性和应用范围。相比之下,动态图形在技术要求上相对低廉,不需要高端的硬件支持,便可广泛应用于各种设备和平台,从广告屏幕到智能手机,都能轻松适配。此外,动态图形还能够将时间与空间的维度结合,突破了传统平面设计的局限性,以动态变化的方式展示信息。这种结合了时间与空间的表现形式,使得动态图形能够在短时间内有效传递更多的内容,并且通过丰富的视觉效果和流畅的动画,提升了受众的参与感和沉浸感,进一步增强了信息的传播力和影响力。

2.3.4 动态图形的应用价值

随着时代的发展,公众审美认知发生结构性变化,受众对视觉表达的创新性

与情感共鸣提出更高诉求。动态图形凭借其可以更直观的表达人们的情感、满足人们不同的审美需要和个性化需求,使人们在交互过程中获得认知共鸣与审美满足的双重体验而深受人们的喜爱。

在人文价值方面,通过动态图形的创新设计,可以将传统文化的元素与现代审美的理念相融合,创造出具有鲜明时代特征的新文化形态,推动文化的传承与发展。让受众在使用和欣赏时得到精神上的愉悦和满足,引起受众的情感共鸣。在跨文化交流中,动态图形可以作为一种通用的视觉语言,跨越语言障碍,实现不同文化背景人群之间的有效沟通。

在商业价值方面,动态图形在品牌宣传与推广、营销与广告等方面发挥着重要作用。通过传递品牌信息和形象可以营造出品牌特有的视觉风格和氛围,增强消费者对品牌的记忆和认同感,吸引消费者的注意力,提升品牌形象和知名度。

2.4 健康传播视域下八段锦与动态图形设计

2.4.1 健康传播与八段锦以及动态图形的关联性

(1) 健康传播为八段锦设计实践提供新的思路

健康传播是通过有效的信息传递和传播媒介来提高公众健康意识、改变健康行为的关键手段。它既关注传播内容的科学性和适用性,也重视传播形式的吸引力和可理解性。八段锦作为一项传统的中医导引术,具有显著的健身和养生价值,其通过缓慢而协调的动作有助于改善身体机能,缓解压力和促进心理健康。因此,八段锦与健康传播之间的关系非常紧密,八段锦不仅是传播健康理念的一部分,还可以作为健康传播实践的内容载体。

(2) 八段锦动态图形设计是健康传播的重要形式

阿恩海姆在视知觉理论中提出:运动是物质固有的根本属性,是引起视觉强烈注意的重要因素^[16]。因此,相较于静态,动态内容更易于激发受众的视觉记忆与情感反应。对于未接触过八段锦的受众,特别是年轻人和海外人群,仅依靠文字或静态图片并不足以有效传递其运动技巧和健康理念。这使得创新传播形式的引入成为必要。动态图形以直观、动态的形式,将复杂的运动分解为可视化的过程,以生动且易于理解的方式呈现复杂信息,帮助受众更轻松地了解八段锦的动作要点和健康原理。从健康传播的视角来看,传播效果的关键在于内容的吸引力和易获取性。传统的八段锦传播方式,如现场教学或文字指导具有一定的局限性,

而动态图形能够弥补这些不足。动态图形能够在短时间内传达信息，同时兼顾趣味性和专业性，帮助受众理解动作背后的科学原理，从而激发他们主动学习和实践八段锦的兴趣。

三者的关联性在于它们在健康传播中共同作用：八段锦是传播的内容，健康传播是实施的路径，而动态图形是实现健康传播目标的重要工具。通过将八段锦与动态图形结合，可以形成一种新型的健康传播方式，使受众更加容易接受和模仿，同时提高八段锦的推广效果和社会认可度。

2.4.2 八段锦与动态图形设计相结合的必要性

在满足文化需求层面：文化传播是一个社会延续和发展的内在要求，而创新则是推动文化前进的重要动力。八段锦作为中国传统健身气功的代表，既承载着深厚的文化内涵，又具备独特的健康哲学，具有鲜明的地域性、哲理性和历史性。这为传统文化与新媒体传播的融合奠定了现实基础。此外，动态图形能够将八段锦的动作、理论和哲理通过图像、色彩和动态元素进行多维度呈现，能够让受众在不同文化语境中体验和理解八段锦的内在精神，为其文化传承提供了更为有效的渠道。

在满足市场需求层面：随着全球健康意识的提升，健康产业已成为现代经济和文化交汇的关键领域。八段锦作为一种传统健身运动，其在健康管理和养生领域的价值不容忽视。然而，传统的八段锦教学方式和传播模式在现代健康产业快速发展的背景下，显得相对滞后，特别是在吸引年轻人和科技感强的受众群体方面存在一定的挑战。因此，数字媒体创作需要深入剖析受众的需求特点，融合八段锦动态设计原理与媒体传播优势，优化内容呈现与受众互动，推动传统健康运动的数字化转型，为八段锦拓展市场和多元化应用提供广阔的发展空间。

在满足受众需求层面：在信息化时代，受众的需求呈现出个性化、多元化的特点。特别是在健康领域，受众不再满足于单一的学习形式或静态的教育内容，他们更倾向于选择能够提供互动性和个性化体验的学习方式。传统的八段锦教学方法，尽管具备深厚的文化背景，却在个性化需求和互动性方面存在不足，简洁性、趣味性和交互性等方面显得尤为重要。通过将养生情感内涵转译到动态图形设计之中，结合受众心理需求，通过互动性和视觉刺激有效吸引他们的兴趣，从而增强其参与感和持续学习的动力。

2.4.3 八段锦与动态图形设计相结合的可行性

(1) 动作表现层面的契合性

八段锦动作具有连贯性和节奏感,与动态图形设计中的时间轴和动画节奏控制相契合。其姿势的流畅性、对称性及韵律感为动态图形设计领域注入了丰富的视觉元素。在设计时,动态图形可将八段锦动作拆解,用线条、形状变化呈现动作轨迹。以“两手托天理三焦”为例,在设计过程中,人物的手部从起始位置缓缓抬起,动态制作时每一帧都精准展示手部抬起角度、手臂伸展幅度的细微变化,如同将动作过程拆解成无数个关键节点,清晰展现动作的连贯性。同时,在节奏把控上,配合八段锦本身呼吸与动作的节奏,通过调整帧速率实现。动作舒缓时,降低帧速率,延长每帧的停留时间,让人物的动作更显沉稳。发力瞬间,则提高帧速率,加快画面切换,凸显力量感。通过动态图形能够更直观表现动作的舒展与力量感,使动作更易理解和学习。

(2) 文化传播层面的互补性

八段锦承载丰富文化内涵,但因文化差异和抽象性,传播范围受限。而动态图形设计能够突破语言文字壁垒,以直观、易懂的视觉形式,把这些抽象文化元素转化为大众易于接受的图像符号。因此,八段锦与动态图形设计相结合,能够帮助受众在短时间内加深对八段锦文化内涵的记忆,促进八段锦文化在全球传播,增强文化认同感和吸引力。

2.5 本章小结

本章首先对课题研究相关概念进行理论概述,包括健康传播的概述和对传统体育养生的影响、八段锦简介和传播受众研究。其次,对动态图形的相关概念和传播特点进行梳理,对动态图形简洁性、碎片化、流畅性、高效性四个特点进行举例论证,将动态图形与其它传播形式进行对比,总结得出动态图形制作成本低、传播速度快、在人文和商业上具有丰富的价值。最后,深入探讨了健康传播与八段锦以及动态图形三者之间的关联性、必要性和可行性,为后续章节的论述提供理论指导。

第3章 八段锦动态图形的设计调研与策略形成

3.1 八段锦相关设计调研

3.1.1 八段锦资料调研

(1) 演变历程

健身气功八段锦包括立式和坐式两种形式。八段锦的历史起源最早可追溯至汉代。在西汉马王堆汉墓中出土了一幅绘制于约 1200 年前的导引图像，如图 3-1 所示。图中有 5 个动作，与立式八段锦中的动作高度相像，这意味着它与现代广泛传播的八段锦存在一定的历史联系。



图 3-1 马王堆帛画《导引图》复原图，西汉

(图片来源: <https://baike.baidu.com>)

据目前掌握的资料和前人有关考证，“八段锦”一词最早出现在东晋葛洪所著的《神仙传》中。书中对八段锦有过一段详细的文字记录，但是学者们并未在其它之外的文献典籍中发现有关八段锦的记载。因为缺少相关佐证资料，无法确认葛洪提到的“八段锦”就是后世后世所流传的健身功法。学界普遍赞同南宋文学家洪迈撰写的《夷坚志·乙志·卷九·八段锦》中关于八段锦记载的真实性，书中提到名为李似矩的起居郎时常在半夜时分坐起，习练名为八段锦的功法。

目前，最早对坐式八段锦的功法进行详细描述的是元代初年的《修真十书》，

书中又叫“钟离八段锦”。现在学界普遍将二者视为同一养生功法，也就是坐式八段锦。此外，书中还附有详细的导引图，为后世研究和推广提供了重要的理论基础。在明清时期，坐式八段锦发展至顶峰，不少养生家在练习之际结合自己的领悟，对功法进行了删增或重新编排，因此出现了十六段锦、十二段锦、八段杂锦等名称，可视为坐式八段锦在流传中的变形。

立式八段锦主要源于古代导引术，在宋代基本成型^[17]，而在元代有了实质性的发展，进而在社会得到广泛传播。陶弘景著的《养性延命录》最早记载了立式八段锦。自中华人民共和国成立以来，八段锦这一传统健身功法的发展步入了一个新的阶段。人民出版社在 1957 年出版了《八段锦》一书，详细介绍了八段锦的功法特点以及学习方法，便于大家学习和掌握。尤其是 2003 年国家体育总局推出“健身气功八段锦后，更是将立式八段锦进一步引入大众视野，促进了立式八段锦的普及。在 2024 年的中央电视台春节联欢晚会节目中，《健康到到令》这一表演中（图 3-2），歌手周深与虚拟的大熊猫花花带领舞蹈团队，共同演绎了八段锦这套传统健身操。自那以后，八段锦的练习人数逐年递增，为八段锦的传播奠定了良好的群众基础，并逐渐成为现代人群关注的养生方法之一。



图 3-2 2024 年春节联欢晚会《健康到到令》

（图片来源：<https://www.yspapp.cn/2UJu>）

（2）基本原理与动作要点归纳

八段锦凭借其易于学习的动作和独特的养生技巧，长期以来在全球范围内广受欢迎与传播，被誉为中国传统健身文化的瑰宝。虽然具体发源地没有确切记载，

但在河南、湖北等地得到了完整传承和发扬。这些地区在保留古老技法的同时，将八段锦与地方文化特色相结合，使其成为一项兼具传统内涵与现代实用价值的健身方式。

八段锦的基本原理深受中医气血调和与道家养生学的影响。其核心理念在于通过调节体内的气血，增强身体的免疫力与自愈力，促进身心健康。作为一种气功形式，八段锦的练习强调气与形的结合，即所有动作均需配合呼吸，以达到气血流通和内外协调的效果。每个动作在舒张与收紧的交替过程中，带动全身的气血流动，并通过深长的腹式呼吸引导气的运行，从而实现对身体的整体调节和养护。

八段锦由八个独立动作组成，始终坚持“动静结合、松紧适宜、神形兼备”的基本要领，同时体现出“舒、展、稳、柔、圆、活、静、通”等动作特点（图 3-3），使其成为极具吸引力的养生功法。八段锦通过调理气血、疏通经络、强身健体，将健身、防病、修养融为一体，适合老年人、青少年和身体虚弱者。目前，八段锦衍生出坐式八段锦、立式八段锦、十二式八段锦、十六式八段锦等多种创新形式，以满足不同人群的需求，但其主要推广形式是以国家新编八段锦为主。

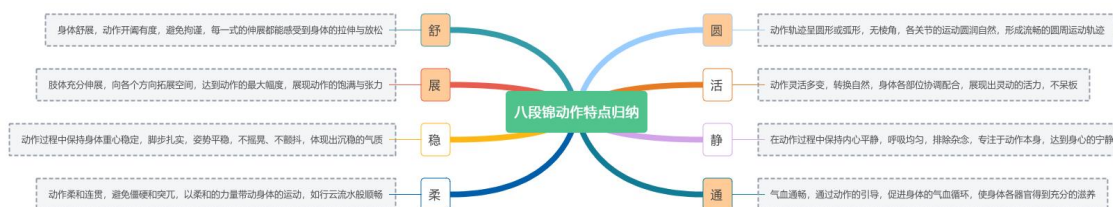


图 3-3 八段锦动作特点归纳表

（图表来源：作者自制）

八段锦讲究“柔练调气，缓练安身，动练强体”，不仅体现了动作的生理效用，还注重心理和情感的调节。在具体练习中，基本掌式有龙爪、八字掌、自然掌和握固（表 3-1），和动作的节奏感极为讲究，与少林功法、太极拳等传统武术相比，八段锦更加注重节奏的流畅性和动作的舒展性。这些掌势既突出了练习的刚柔并济，又有效促进了经络的畅通与气血的流转。

表 3-1 八段锦基本掌式（表格来源：作者整理）

手型	应用招式	手型图
自然掌	双手托天理三焦、调理脾胃须单举	
八字掌	五劳七伤往后瞧	
龙爪	两手攀足固肾腰（动作转换间有此手型）、攒拳怒目增气力（动作起始时）	
握固	两手攀足固肾腰、攒拳怒目增气力、背后七颠百病消（贯穿动作全程）	

通过书籍文献调研发现，八段锦的动作口诀可以总结为：“动作的流畅性与舒展性”、“呼吸的深长与均匀”和“内外兼修的整体调节”这三点。八段锦不仅关注外在动作的标准和美感，更加注重内在气息的调节和精气神的培养。每个动作都以一定的心理状态为支撑，要求练习者通过集中注意力，调节心境，使得内外相应、身心合一。如此，既能增强身体的柔韧性和力量，又能够平衡心理状态，达到身心调和的效果。

3.1.2 八段锦实地调研

为深入了解八段锦的起源、发展及其当前的传承与推广现状，笔者通过线上与线下结合的方式开展了系统性调研。此次调研分为两个阶段：首先，通过线上与八段锦传承人陈陈老师进行初步沟通，随后进行实地考察和访谈，以获得更直观和全面的了解。

在调研的初始阶段，笔者与八段锦传承人陈陈老师进行线上沟通（图 3-4），了解了八段锦的基本情况以及特色。同时，陈老师还对八段锦在现代社会的推广

情况、受众人群以及传承过程中面临的挑战进行了简要介绍。尽管线上沟通提供了一些有效信息,但由于交流形式的局限性,一些细节和具体感受无法完全传递。因此,为进一步深入调研,决定前往现场实地考察。到现场了解八段锦的有关情况并亲身参与了部分基础动作练习,如图 3-5 所示。通过实际体验,笔者更加深刻地理解了八段锦动作中“动静结合、气血调和”的核心理念,以及其对身心调养的独特价值。同时,在陈老师的讲解下,除了深刻体会到练习过程中需要注意的要点,还进一步了解到八段锦在不同历史时期的发展轨迹,特别是在现代社会中从传统养生方式逐步转型为大众健身项目的过程。在面对面的交流中,陈老师详细介绍了八段锦在推广过程中积累的经验以及存在的现实问题。

根据这两次调研,不仅对八段锦的来源、发展以及现状有了深刻的了解,还在练习过程中有了新的发现。如何使受众更加精准地掌握动作要领,以及如何将八段锦与现代生活方式更好地结合,都是目前推广工作中的重点和难点。通过这一阶段的访谈,笔者不仅深化了对八段锦文化内涵的理解,也为毕业创作和论文写作提供了大量依据。

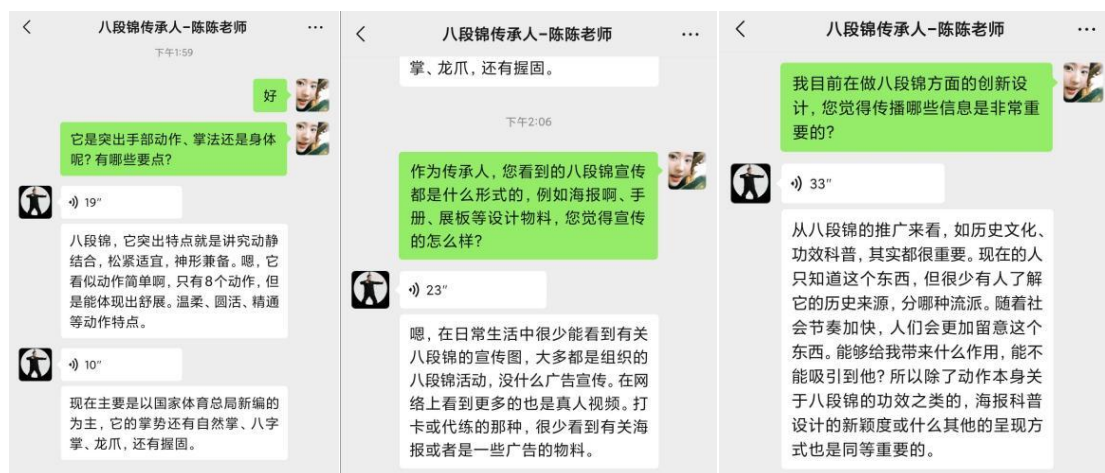


图 3-4 作者与八段锦传承人线上沟通截图

(图片来源:作者调研)



图 3-5 作者现场调研拍摄

（图片来源：作者自摄）

3.1.3 八段锦问卷调研

(1) 受众群体认知情况调研

受众是指大众传播过程中的信息接收者,可以是某个特定的个体或是参与此活动的人群^[18]。为满足本研究课题的需求并推进深入调研,进行了问卷调查。本次调查共发放问卷 370 份,有效问卷 340 份。参与者的年龄均未超过 60 岁,职业多样,样本体现了一定的广泛性和代表性。收集问卷结果显示,不同年龄群体对八段锦的认识存在差异。问卷涉及对八段锦的认识(图 3-6)、对其发展的认可(图 3-7)等方面问题。结果显示仅有 3.82% 的受访者表示非常了解八段锦,14.12% 的人表示了解,50.92% 的人听过但不太了解八段锦,而 31.76% 的受访者对八段锦完全不了解。由此可见,尽管八段锦作为一种传统养生方式已有广泛的历史影响,但在大众中的认知程度仍然较低,尤其是在年轻群体中,八段锦的普及与传播仍存在明显的提升空间。关于对八段锦保护与传承形式的问题上,85.59% 的受访者认为有必要通过创新的方式进行传承,仅有 14.41% 的人持反对态度。这表明,绝大多数受访者认可八段锦需要在保护传统核心的基础上,结合现代传播手段进行创新,以更好地适应社会发展的需求。

在受众了解八段锦相关信息的渠道方面(图 3-8),80.59% 是通过网络媒体接触到八段锦信息的,间接地反应了网络媒体是目前主流的传播渠道。讲座论坛和家人朋友口头宣传的方式,分别占比 65.88% 和 61.18%,极少数人是通过书籍杂志和其他渠道了解到八段锦相关信息。

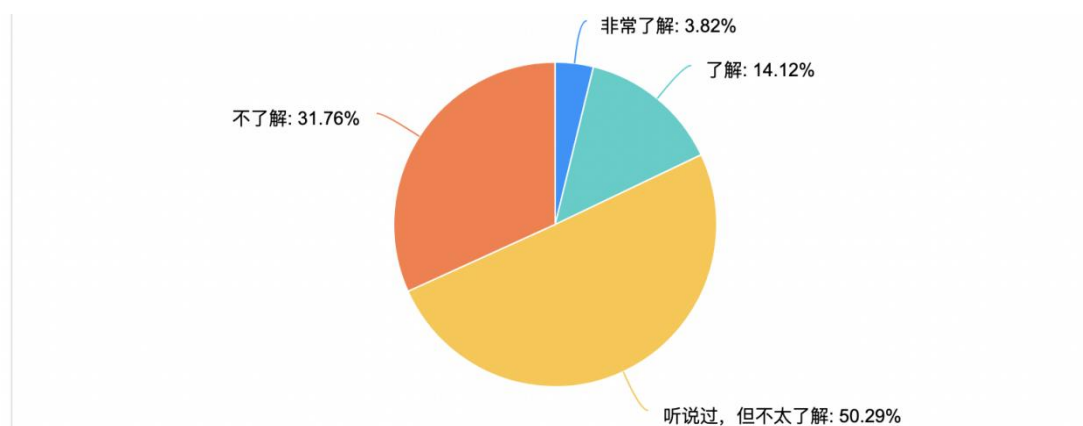


图 3-6 受访人员对八段锦基本认识程度

(图片来源: 作者自制)

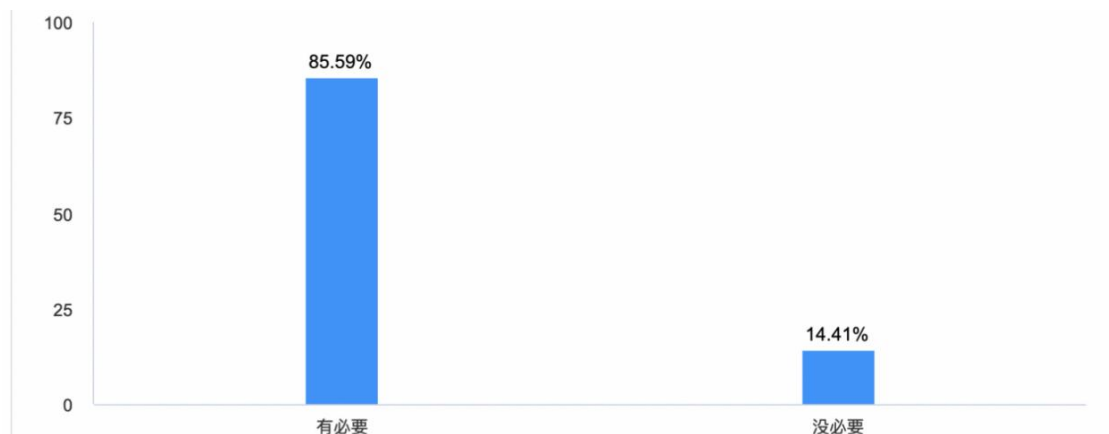


图 3-7 受访人员对八段锦保护与传承形式问题的认可情况

(图片来源：作者自制)

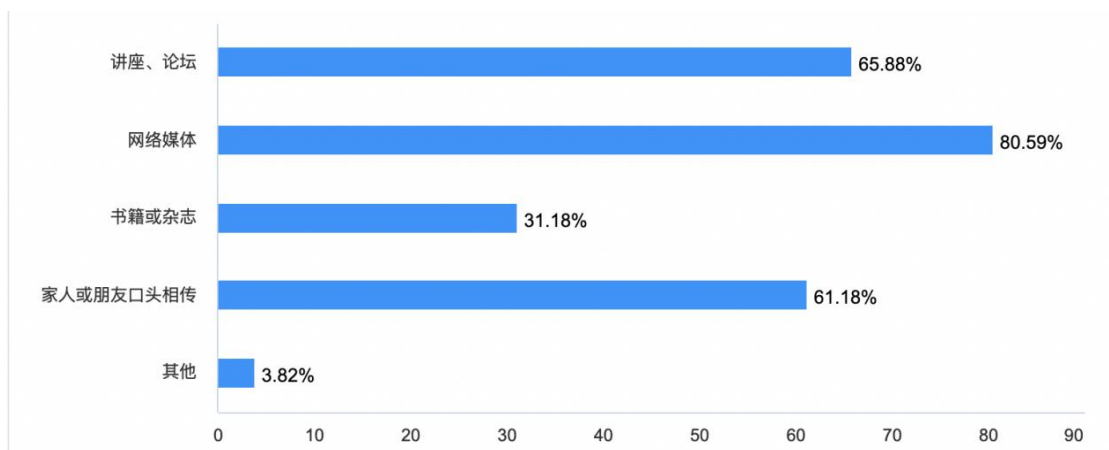


图 3-8 受访人员了解八段锦相关信息的渠道情况

(图片来源：作者自制)

同时，为了确保调研的广泛性和深入性，设计了动态图形相关调研问卷，并以问卷形式收集数据，总共发放了 340 份问卷，涵盖了不同年龄层的受访者。调查内容以受访群体对动态图形设计的接纳度（图 3-9），以及对动态图形设计风格的偏好（图 3-10）这两个问题为主。结果显示，85.59%的受访人员对动态图形接受度高，大部分人赞同并认为有必要以动态图形设计的形式传播八段锦，反映出公众对文化软实力关注度的提升。对于动态图形设计风格以卡通风格为主，占到 45.88%，喜欢极简风格的占到 20%。

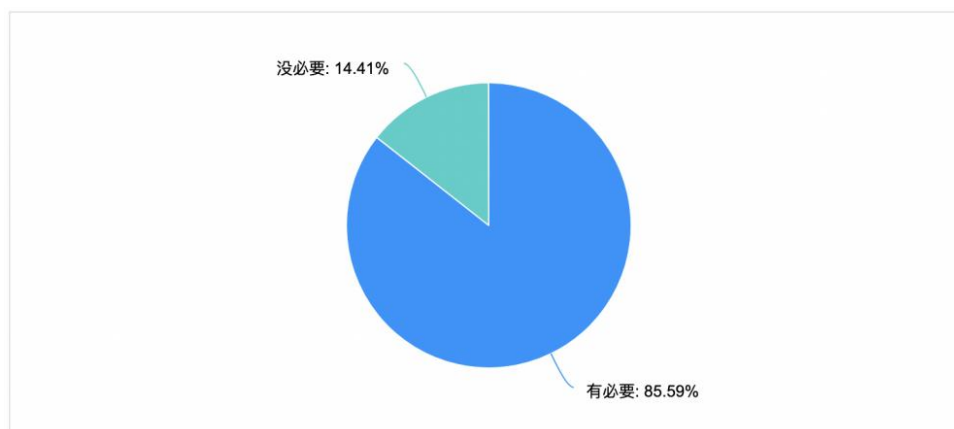


图 3-9 受访人员对八段锦进行动态图形设计的接纳程度

(图片来源：作者自制)

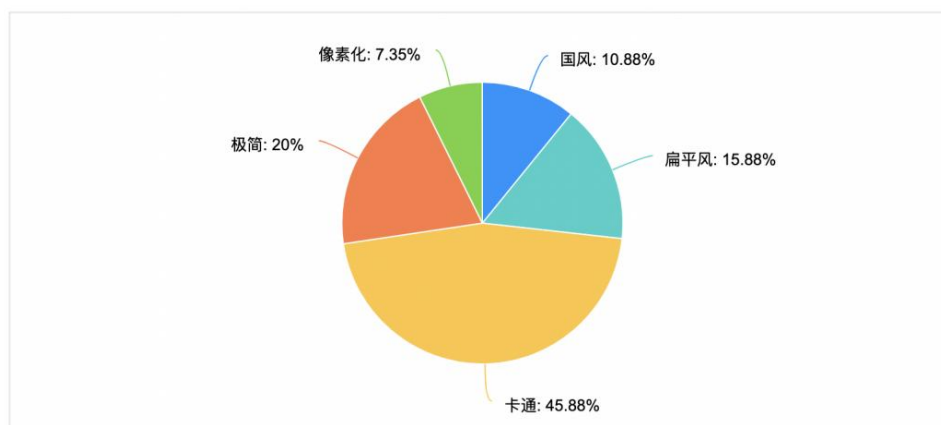


图 3-10 受访人员对八段锦进行动态图形设计风格偏好

(图片来源：作者自制)

(2) 受众群体需求分析

如图 3-11 所示，在针对健身运动目的的信息采集里，根据数据信息显示，多数人开展健身运动是为了保健养生与缓解压力，占比分别为 86.76% 和 72.35%。该数据间接揭示了当前人们所承受的生活压力程度，持续处于高压状态，会对个体的心理与生理健康带来负面影响。以预防疾病为目的占总体的 45%，这一比例表明公众日益关注健康与养生，养生观念正在逐步增强。在此背景下，推广八段锦的养生知识显得尤为重要，同时对其进行视觉创新设计也具有价值意义。

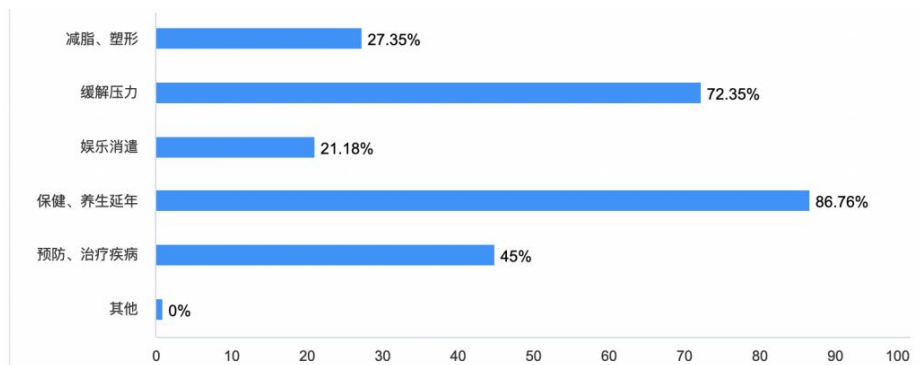


图 3-11 受访人员进行养生运动的目的

(图片来源：作者自制)

从图 3-12 能够看出，大众最想要了解八段锦的健身功效，占比高达 87.35%。其次是基本技术及动作图解、学练方法及练习要点部分，占比分别为 78.82%和 73.82%，这一发现为该设计提供了明确的方向。如图 3-13 所示，在对八段锦的创新设计要求这一问题上，大众对通俗易懂和准确直观这两方面的要求基本持平，均保持在 73%之上，其次是趣味性互动性和形式新颖性，分别占比 59.71%和 58.24，内容丰富和文化传播基本持平保持在 25%以上。据此可知，公众在八段锦进行创新演绎问题上，倾向于偏好那些易于理解的内容，而兼具趣味性的创新设计更能够赢得广泛的接纳与喜爱。

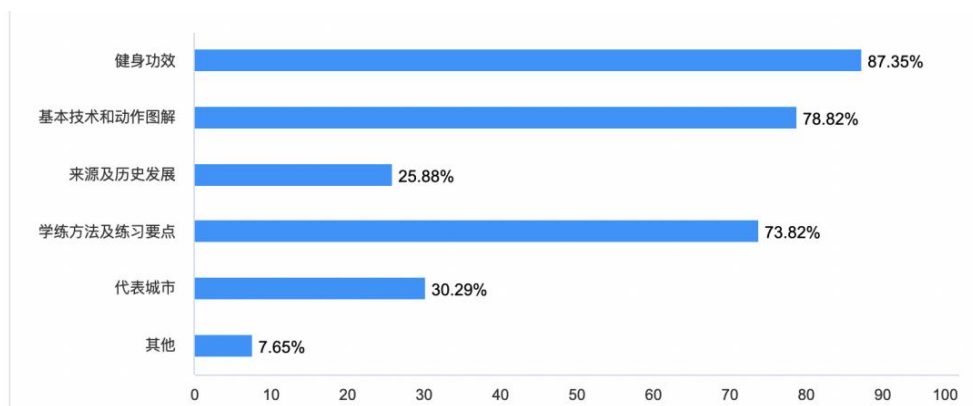


图 3-12 受访人员想要了解的八段锦相关信息

(图片来源：作者自制)

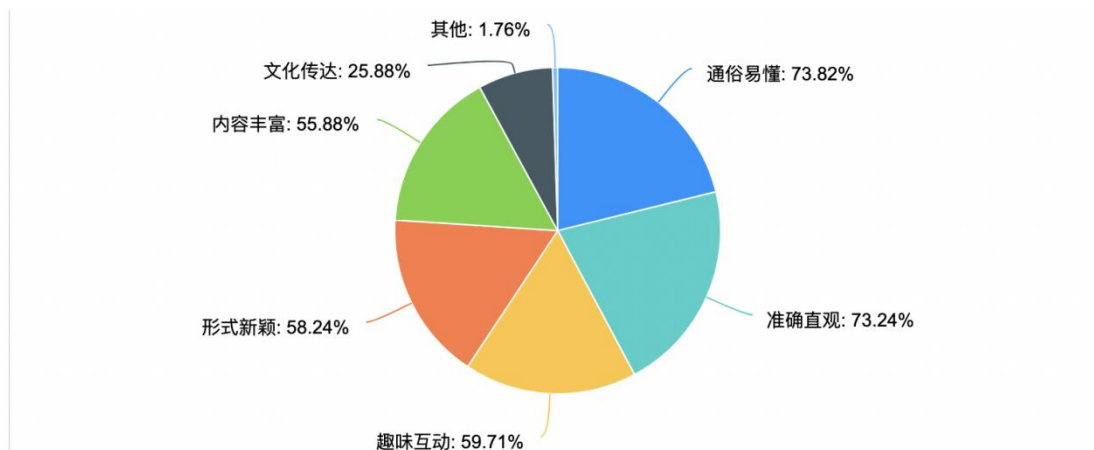


图 3-13 受访人员对八段锦创新设计的要求

(图片来源：作者自制)

3.1.4 八段锦现存问题

(1) 练习群体以老年人为主，年轻人参与度较低

八段锦因其便捷易学的招式和效果显著的特点，广受中老年人的喜爱，成为这一群体主要的健身选择之一。由于中老年人拥有较多空闲时间，生活负担小且健康需求强烈，有时间和精力投入到八段锦的养生锻炼中，使得八段锦在这一群体中得以广泛传播。然而，年轻群体的参与度明显不足，许多人更倾向于选择普拉提、瑜伽等时尚化、潮流化的健身方式，而忽略了八段锦等传统体育运动的深厚文化价值和养生作用。正是因为对八段锦的内涵及健康益处缺乏了解，年轻人对其兴趣不高，所以导致这一传统体育运动的受众年龄层偏高，影响了长期的传承与发展。

(2) 传播力度不足，普及范围有限

尽管近年来八段锦的推广力度有所加强，但整体传播效果仍显不足，普及范围相对有限。总结原因，是当前的宣传方式过于传统，主要依赖线下活动和少量的媒介宣传，难以触及数字化时代的主要传播渠道。尤其是在年轻人聚集的社交媒体和短视频平台，八段锦的相关内容较少，无法引起广泛的关注。此外，宣传的目标受众过于集中于中老年群体，忽略了年轻人对新颖性和互动性的需求。当前的传播手段包括传统纸质媒体、电视节目、视频内容、特定网站、公众号、微博、抖音和各类应用程序。但在新媒体范畴内，针对移动端应用程序的下载量相对有限，对公众号、微博及抖音等平台的关注度亦显不足。抖音平台官方账号如图 3-14 所示，虽然经过国家大力推广后粉丝量有了显著提升，但据调研显示，

视频的点赞与转发数量有限。微信平台小程序和公众号如图 3-15 所示，近期活跃用户数不足 500 人。由于视觉形象老化、内容乏味且缺少吸引力与话题性，难以激发公众兴趣，八段锦传播途径的转变与视觉丰富化对推动其发展具有关键性。从国际化推广角度来看，八段锦的传播同样面临挑战，国际知名度和影响力还有待提高，难以吸引国外受众关注。如何更好的让更多人接受和了解八段锦，是一个需要思考和有待解决的问题。

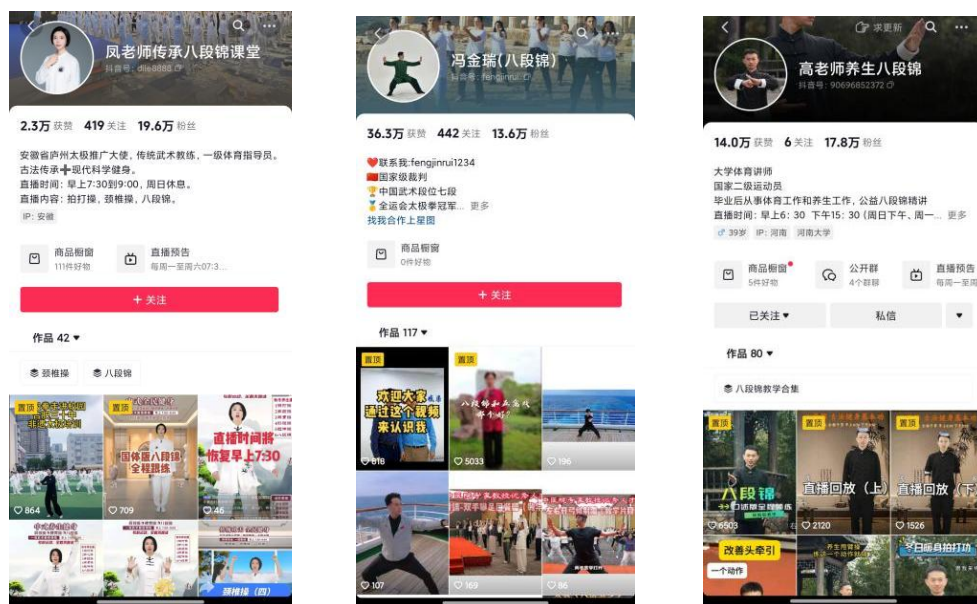


图 3-14 部分八段锦抖音官网账号截图

(图片来源：抖音官网截图)

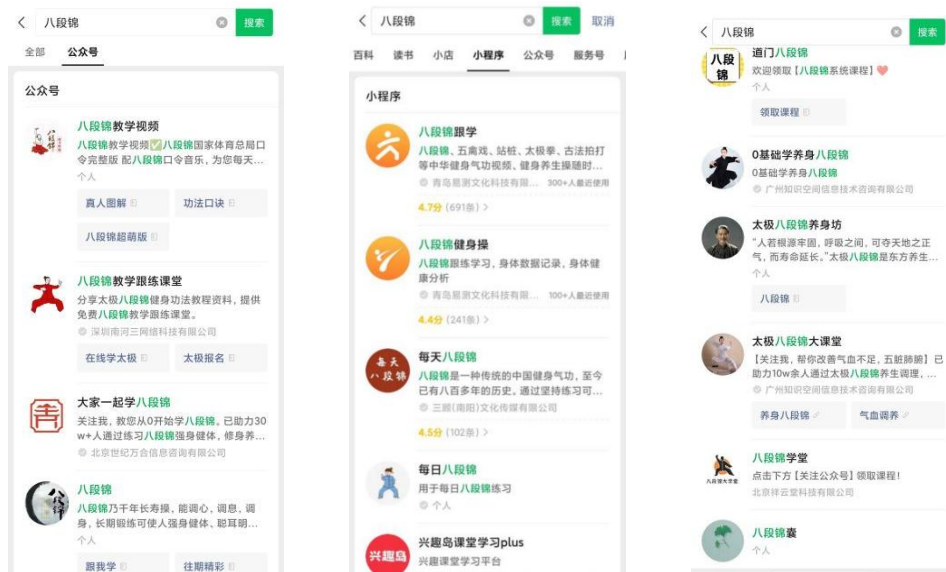


图 3-15 八段锦微信小程序和公众号

(图片来源：微信小程序和公众号界面截图)

(3) 推广形式单一，缺乏视觉创新与互动体验

目前，八段锦的推广方式以真人带练视频为主，尽管直观，但内容枯燥、形式相对单一、缺乏创新性和吸引力，如图 3-16 所示。尤其是对年轻受众而言，难以形成强烈的视觉冲击力和互动体验感。这种以真人示范为核心的推广模式，在现代多媒体传播环境中显得局限，现代受众对健身内容的需求已从简单的动作教学转向趣味性高、互动性强和多样化体验，传统的真人示范难以满足他们的需求。在视觉设计方面，未能充分展现其文化内涵，大多千篇一律，设计手法陈旧，缺乏创新，风格保守，难以激发受众的兴趣。此外，信息组织凌乱，加剧了信息获取的难度，降低受众参与度，进而阻碍了八段锦传播效果及影响力的提升。笔者收集了当前市场中涉及八段锦的视觉设计方案，多以 IP 设计和宣传图为主，如图 3-17、3-18 所示。





图 3-16 八段锦教学视频

(图片来源：作者整理)



图 3-17 八段锦相关视觉形象设计

(图片来源：作者整理)



图 3-18 八段锦宣传图设计

(图片来源：作者整理)

3.2 八段锦动态图形设计策略

根据前期调研能够发现，在推广八段锦这种传统养生方式的过程中，我们面临着一系列的挑战。现代养生方式如瑜伽、普拉提等因其时尚、便捷的特点，吸引了大量年轻人的关注和参与，使得八段锦等传统养生方式在受众心目中处于劣势。另外，数字媒体的兴起，传统的书籍、报刊等传播方式的影响力逐渐减弱，八段锦则更要抓住这一传播渠道。目前，八段锦线上推广主要依靠真人带练或专家视频科普，这些视频往往缺乏创新和吸引力，难以吸引年轻群体眼球。因此，为了吸引更多年轻群体加入八段锦传统养生运动，需要将八段锦与动态图形设计相结合，拓展八段锦新的传播手段。基于此，首先依据受众群体需求分析和心理特征，结合动态图形传播的相关特点和设计流程，深入挖掘八段锦的文化内涵和动作精髓，提炼出最具代表性的元素进行设计。最后，结合现代审美趋势，运用新颖活泼的动态效果，打破八段锦在视觉上的古板印象，以直观、生动的方式呈现其养生内涵和动作要领。

在具体设计中需遵循以下原则：

(1) 确保内容的识别性原则

识别性原则是动态图形设计的关键标准。八段锦作为非物质文化遗产，承载着宝贵的文化遗产价值，同时蕴含着丰富的养生医疗效用。由于学科特性的差异，

公众对中国传统体育养生的知识理解存在着明显差异。这就意味着在对其进行设计推广时,需要对大量抽象、晦涩的信息加以梳理和解读,将其转化为具体直观的视觉形式,使之易于理解记忆。

动态图形的重要性在于能够清晰地传达设计意图,快速让受众理解动态图形所表达的信息内容。在八段锦动态图形设计中,识别性体现在对运动特征的精准提炼和直观表达,使动作的特征符号化、简洁化,从而便于受众辨认和记忆。此外,为了让受众能够快速识别并准确理解其所传递的信息内容,需要对服务对象的动态特征进行全面分析,提炼关键动作并总结其运动规律。设计时需结合八段锦运动的逻辑性,从而避免信息模糊或误解的产生。同时,设计时应与服务对象的信息紧密结合,强化动态图形的表现力,使其更加直观、生动地呈现八段锦核心特征与经典动作。这种方式不仅能够清晰完整地传达八段锦信息,还能够突出动态图形在不同场景中的辨识度与适用性。

“与传统静态图形仅在色彩、构成、字体及纹理等元素方面进行优化不同,动态图形设计具备多维度的创作空间,其表现力可以通过运动轨迹、动态纹理、视角切换、空间变化以及音效配合等多种形式加以强化”^[19]。这种多元化的设计语言在精准传递八段锦信息的同时,还增强了视觉冲击力与体验感。

(2) 突出动作的规范性原则

练习八段锦时追求形、神、意、气高度融合,才能收获最佳的锻炼成效。这里的“形”即动作,要求一招一式都合乎规范,精准到位。因此在设计上,意味着对八段锦动作图解有着更为严苛的标准。作为一套讲究动作规范与内在逻辑的传统养生功法,八段锦在动态图形设计中必须体现其动作轨迹、节奏和逻辑的一致性,避免因设计误差而导致信息传递错误。

在进行八段锦动作图解设计时,要深度把握每个动作的核心要点,把握动作的精髓,每一式动作都具有明确的运动方向和幅度,确保运动轨迹在设计中得到准确体现。保证动作图解规范无误、准确呈现动作要领,还要兼顾视觉上的审美体验。其次,规范性还体现在动态节奏的把控上。八段锦还强调“缓急相间”“动静结合”的节奏特性,设计时需要根据不同动作的节奏特性调整帧速和时间的分配。即缓慢而连续的动作可以通过添加帧数来表现其稳定性,而节奏较快的动作则需要缩短帧间距离来突出其速度感,以此基础上使得动作的每一式起势、主动

作和收势之间具有连贯的内部逻辑,使每一式的动态图形都能在一定时间内展现出各自独有的魅力和动态效果。

将美感与动作的规范性完美结合,让练习者能在精准理解动作的基础上,感受到八段锦的独特韵味,引导他们正确地学习与练习,从而深切领会到八段锦的独特魅力,体会传统养生文化的博大精深。

(3) 丰富视觉的创新性原则

创新性是八段锦动态图形设计的灵魂所在,是吸引受众注意力并赋予设计文化价值的重要手段。人们在感知视觉信息的过程中,对运动、颜色和形态等元素有着较强的反应,这种视觉感知力为动态图形设计提供了独特的创作契机。

在具体设计时,应根据目标受众的视觉特性,尤其是其对动态与韵律的感受能力,秉持创新导向,有序展示视觉元素,以深化受众的视觉感受。在动态图形设计中,观众能根据变化的节奏识别图形动态,并随节奏的差异体验情绪上的波动。如芭蕾舞中的跳跃与旋转或现代舞中的自由舞动,能产生明显的视觉节奏感。在动态图形设计中,运用控制节奏与韵律的方式能够激发多维度的情感反应。动态图形不仅能更直观、更有趣地传递信息,满足受众对新颖和趣味的审美需求,还能够通过动态效果吸引观众的注意力,简洁地表达信息,并有效地引导信息的推进^[20]。动态图形设计凭借其特有动态表现,能持续吸引观众注意力,防止画面单调,激发好奇心,提供新颖视觉感受,从而深化视觉体验。

伴随媒体与传播手段的进步,静态图形的限制被逐渐打破,促成了动态图形的发展,并随着人们心理需求的变化带来了更丰富的视觉体验。传统的静态图形大多依赖纸媒展示,视觉体验主要来源于平面内容。而动态图形不仅能通过电视、电影、手机等屏幕媒介所展现,还可通过定格画面或以静态形式呈现于纸质媒介,从而拓展了传播和展示的途径。通过多样化的媒介和形式,动态图形能够更好地与环境融合,创造沉浸式体验。与静态图形相比,动态图形的表现更加丰富多样,能够在感官体验上带来更多层次和深度,帮助受众获得更强烈的视觉冲击和全新的体验。

3.3 八段锦动态图形设计方法

3.3.1 遵循运动固有特性

运动特性是动态图形设计区别于静态图形设计的本质所在,也是动态设计的

核心研究对象。八段锦作为一套传统的健身气功，其动作设计本身便遵循了中医经络学说与人体运动学原理。每个动作都针对特定的脏腑与经络进行调理，具有调和气血、舒筋活络的功效。在动态设计中遵循运动的固有特性，可以确保动作的有效执行，避免动作变形或不到位导致的健身效果减弱甚至受伤。同时，还能确保练习者在习练过程中保持正确的姿势和呼吸，进一步保障其安全性。八段锦作为中国传统文化的瑰宝之一，其动态设计不仅关乎运动效果与体验，更关乎传统文化的传承与发展。遵循运动的固有特性，可以确保八段锦在动态呈现中保持其原有的韵味与内涵，让更多的人习练中感受到传统文化的魅力与价值。

在 2020 年东京奥运会首次采用动态图标设计，覆盖 50 个奥运和残奥项目，设计师井口皓太以各运动项目的关键动作为核心，通过对真人动作捕捉与分解技术，提取每项运动的关键节点，再转化为简洁的动画，展示每项运动的核心动态特征。设计强调动作的节奏感与连贯性，例如空手道通过角色的旋转与踢腿动作、花样游泳通过角色的动作与水互动，如图 3-19 所示，均通过精准动态表达，提升了赛事识别度和观赏性。动态图标在增强视觉美感的同时，也便于全球观众快速理解各运动项目，开创了奥运视觉设计的新形式。



图 3-19 东京奥运会动态图形设计真人演示拍摄过程

（图片来源：<https://b23.tv/5i1WnNP>）

在八段锦的动态图形设计中，在保持整体动作要领固定不变的基础上，对动作进行精简提炼，提取出既契合规律又简明清晰的动作元素，再将这些元素整合起来开展动态设计。如此一来，既能吸引观众眼球，又能传递严谨精准的内容信息，还能使各元素间建立起紧密联系，进而产生吸引力与渗透力，促使动作实现和谐共存。同时，当下动态图形在风格和样式上呈现出丰富多样的特点。在设计过程中，有必要依据运动自身的特性，构建一套完整且专属的动态图形设计体系，使其成为服务对象独一无二的标识，实现形式与内容的完美融合。

3.3.2 把握动态节奏韵律

只要有运动就会有节奏，“用反复、对应等形式把各种变化因素加以组织，构成前后连贯的有序整体，即是节奏”^[21]。随着艺术与设计领域的不断发展，它的涵盖范围已逐渐扩展至视觉艺术、动态影像乃至图形设计。在动态设计中，节奏不仅仅是指时间上的快慢变化，更是指通过一系列运动元素的变化，使观众感受到某种有规律的、具有张力和呼吸感的视觉流动。节奏的变化影响着作品的整体氛围，也决定了观众对设计的感知和情绪反应。

动态图形设计的一个关键特性在于其不断变化的运动状态，这种变化的规律性和流动感直接关系到节奏的把握。在动态图形中，节奏是通过设计元素的运动、变化幅度、时间长度以及它们之间的互动关系来构建的。与静态图形不同，动态图形通过运动的节奏感将静止的视觉语言转化为生动的表达。当然，在动态设计中，节奏感不仅仅是单一的速度或幅度变化的简单叠加，而是通过有序的规划和设计，使不同的元素之间形成和谐的互动与呼应，从而增强观众的视觉感受和情感共鸣。首先，应该从思维角度着手，进行全面规划，深入探讨节奏的韵律特性，深刻领会动态图形设计的根本理念，并把握深层意义赋予动态图形鲜明的节奏特征。动态图形的节奏可以从两个方面来体现：速度与时间的关系、幅度与方向的变化。如图 3-20 所示，将跑步这一动作进行分析，要把握手脚姿势的转换、触地腾空时间比以及中间过渡，确定好起始动作、中间动作和结束动作，再进行逐帧设计与补充。

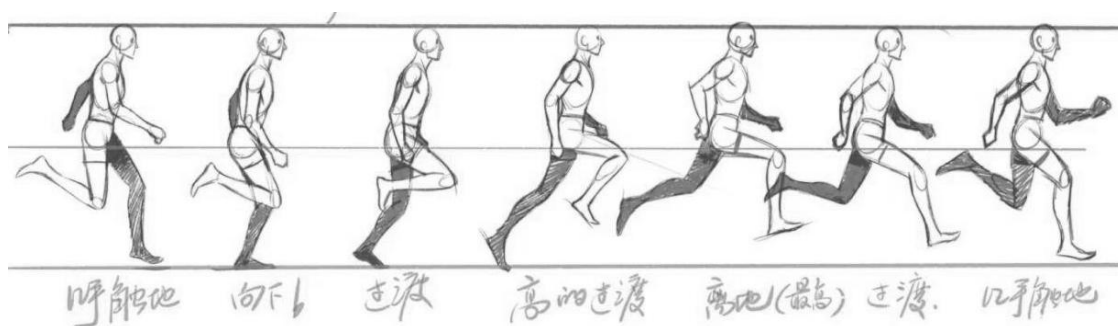


图 3-20 跑步过程运动规律分解图

（图片来源：作者自制）

八段锦是一种慢功夫，讲究动作圆活、节奏舒缓、动静有韵律。整个习练过程自然而流畅，要求练习者通过调控呼吸频率来控制动作的节奏。因此，在动态

图形设计中把握节奏性,能够确保八段锦的运动特性得到充分体现,使练习者在习练过程中感受到身心的和谐统一。因此,在其动态图形设计时,节奏的核心作用体现在运动速度、幅度以及变化的规律性上。通过节奏的调整,可以引导观众的视线,强化某一元素的视觉冲击力,或是通过旋转、伸缩、平移等形成一定的视觉韵律。正如音乐中的节奏可以带动听众的情绪,动态图形中的节奏也能够视觉上传达特定的情感和意图。根据八段锦的动作韵律,可以通过确定秒帧、调整帧数与帧率以实现最优效果。还可以通过动作本身的大小变化、方向的转移以及空间的运动,从而使受众更加容易地捕捉到图形背后蕴藏的节奏与和谐。

3.3.3 拓展传播媒介形式

传播媒介是信息传播的载体和渠道,是实现信息传递、互动和交流的桥梁。随着科技的发展,传统媒介和新兴媒介不断融合,信息传播形式日益多样化。在数字化和信息化的背景下,传播媒介不仅仅是信息的传递工具,它同时也是一种互动、参与、个性化表达的空间。在这一背景下,动态图形作为一种视觉传播形式,通过不断适应和结合不同媒介平台的特性,不仅提高了信息传播的有效性,还拓展了传播媒介的表现空间。

动态图形设计作为一种新兴的视觉艺术形式,广泛应用于数字媒体艺术、广告传播、用户界面设计、社交平台以及移动应用中(图 3-21),已成为信息传播的关键工具之一。动态图形设计不仅丰富了视觉表达的方式,还推动了新媒介的发展,通过动态图形的动画效果和交互设计,传播媒介得以从单向的传播转向双向甚至多向的互动传播。这种互动性不仅使观众成为信息的参与者,而且增强了信息的传播效果和深度。例如,移动端动画设计的加入使得移动设备上的信息传递不再是单纯的文字或静态图像展示,而是能够通过动态变化和用户的交互反馈实现更丰富的信息传递。这种信息传播方式不仅提升了用户的体验,也推动了传播媒介的进化。在现代传播环境中,信息的快速传递与广泛传播是成功的关键。动态图形设计通过灵活运用速度、幅度、色彩、形态等设计元素,使得信息得以快速、清晰地传达,尤其是在短时间内吸引观众的注意力。在社交平台和移动终端中,动态图形的传播不仅能够传递简洁的文字和图片信息,还能通过短视频、动态广告等形式增加信息的感染力和可视性,从而增强信息的传播效果和观众的记忆度。通过动态图形设计,八段锦的动作和理念得以更加生动、形象地呈现给

现代观众。在这一过程中，八段锦的动态图形设计不仅依托传统的健康文化，还通过新兴的传播媒介形式，如移动端应用、社交媒体和数字广告等，将这一传统文化更加深入人心。



图 3-21 手机移动端观看《鼓点起，醒狮活》动态图形设计截图

（图片来源：<https://b23.tv/UCopdKH>）

因此，八段锦动态图形设计的创新之处还在于其对传播媒介特性的深入理解和应用。通过对动作的节奏、幅度、速度等动态元素的精确设计，动态图形不仅能展示八段锦的动作要领，还能通过动态变化激发观众的兴趣和参与感。通过社交媒体平台和移动应用，观众可以随时随地进行八段锦的学习和练习，而这一过程中的互动性和沉浸感，也使得八段锦的传播更加个性化和多维化。

3.4 本章小结

本章对八段锦相关内容进行深入探讨，包括演变历程、基本原理、动作要点和价值意义，研究得出八段锦内容、特色、技巧较为丰富。紧接着对目前八段锦的发展现状进行调研，采用实地调研和问卷调查方法。调研围绕八段锦招式的特点、当前发展情况以及其社会认知度等三个关键方面。对所搜集的调研资料进行归纳与分析，得出八段锦目前发展中遇到的问题以及八段锦进行动态图形的设计意义，为本文的设计基础与实践指明了方向。最后，根据对八段锦的深入理解，总结出八段锦动态图形设计的三个核心原则，即识别性原则、规范性原则、创新性原则。三个设计方法，即遵循运动固有特性、把握动态节奏韵律、拓展传播媒介形式，为后续的动态图形设计实践提供了设计指导。

第4章 八段锦动态图形创作实践

4.1 创作定位与构思

4.1.1 设计定位

在健康传播的背景下，动态图形设计作为一种新兴的媒介形式，其独特的表现方式和传播效果为健康信息的传递提供了新的可能性。动态图形设计具有生动性、直观性和互动性等显著优点，能够通过动态效果和视觉节奏更好地抓住观众的注意力，提高信息的吸引力和传播效果。它不仅能呈现更为丰富的细节，还能通过运动和变化展示健康信息的过程和原理，帮助观众更清晰地理解复杂内容。与此同时，动态图形的视觉冲击力和流畅的动作转场，使其在短时间内能够传递更多的信息，增加了观众的记忆深度和参与感，从而在健康传播中发挥着不可忽视的作用。

在进行动态图形过程中，需明确目标受众的特点、市场定位和精神需求等核心因素。这些因素将直接影响设计风格、动态效果和图形样式的选择。为了确保设计的有效性，必须深入调研和分析受众群体，特别是在其心理需求、行为模式和个性特征方面的考量。只有在充分理解目标受众的基础上，才能创造出既具吸引力又能有效传递信息的动态图形，从而达到预期的宣传效果。

此外，八段锦的动态图形设计在科普传播方面具有重要的潜力。动态图形通过动画方式，形象地展示八段锦对健康的益处，展示其在舒缓压力、增强体质、改善身体机能等方面的科学原理。通过视觉化的呈现，八段锦的健康理念能够更加直观地传达给观众，增强公众对这一传统健身方法的认知和接受度。因此，八段锦动态图形设计通过互动和趣味化的表现手法，使得八段锦这一传统体育养生运动更加年轻化、简单化，能够更好地激发观众的学习兴趣和动机，进而推动其健康行为的改变。同时，八段锦的动态图形设计还可广泛应用于医院、社区等健康服务场所，成为公共健康教育的一部分，帮助居民掌握简单有效的健康锻炼方法，提升健康素养。八段锦动态图形的衍生产品，也为八段锦养生文化增添了新

的内容，提高了文化软实力，也将大大提高八段锦在大众记忆中的知名度。

八段锦的动态图形以及其衍生产品的主要目标受众群体为中青年以及青少年。此外，也将为广泛的八段锦爱好者及传承者所用，促进彼此之间的交流与学习。

4.1.2 内容选取

八段锦蕴含深厚的养生文化，可以用于后期设计的文化元素丰富多元。根据实际调研情况以及本次设计的目的和意义，确定以国家体育总局新编版八段锦为主要内容，结合大众最感兴趣的动作招式（图 4-1）、动作要领和健身功效等（图 4-2），完成本次八段锦动态图形设计。八段锦的内容为第一式双手托天理三焦、第二式左右开弓似射雕、第三式调理脾胃须单举、第四式五劳七伤往后瞧、第五式摇头摆尾去心火、第六式两手攀足固肾腰、第七式攒拳怒目增气力、第八式背后七颠百病消。



图 4-1 八段锦动作内容选取

（图片来源：<https://pic.rmb.bdstatic.com/bjh/240424>）

招式名称	健身功效	呼吸要领	动作要领	注意事项
双手托天理三焦	疏通三焦, 调节内脏, 改善血液循环	上托吸气, 下落呼气	双手缓缓上举, 掌心向上, 指尖相对, 伸展脊椎	动作柔和, 配合呼吸, 双臂不可过于僵硬
左右开弓似射雕	增强腰背和四肢力量, 疏通经络	吸气搭腕, 呼气下蹲开弓。吸气转重心, 起身呼气回正。	一臂推向前方, 另一臂向后拉, 模拟拉弓射箭动作	注意两臂用力均匀, 姿势要稳定, 动作协调
调理脾胃须单举	调理脾胃功能, 促进消化, 增强体质	上举吸气, 下落呼气。	一手上托, 另一手下按, 形成上下对拉的姿势	注意腰部不要扭曲过度, 动作力度适中
五劳七伤往后瞧	活络颈椎和肩部筋骨, 减轻疲劳	后瞧吸气, 收式呼气。	双手叉腰, 头部缓慢左右转动, 目光尽量向后看	动作缓慢, 避免用力过猛, 头部转动幅度适中
摇头摆尾去心火	放松全身, 疏通经络, 调节心火	左倾吸气, 右旋呼气。吸气摇头, 呼气回正。	模拟摆尾动作, 身体随着头部转动, 协调腰部轻微摆动	注意动作连贯性, 不要过于快速或幅度过大
两手攀足固肾腰	强化肾脏功能, 稳定腰椎	上举吸气, 下按呼气。反穿吸气, 攀足呼气。	上身前倾, 双手尽量攀向脚尖, 感觉腰部轻微拉伸	练习时注意动作温和, 腰部不要强行下压
攒拳怒目增气力	增强体力, 锻炼手臂和腿部力量	出拳呼气, 收拳吸气。	双拳握紧, 目视前方, 用力出拳并收拳, 同时保持身体稳定	注意呼吸配合, 动作不可过于激烈
背后七颠百病消	增强腿部力量, 促进血液循环	接踵吸气, 颠足呼气。	身体放松, 自然起立, 脚跟轻轻颠动, 振动全身	动作节奏不宜过快, 避免脚跟过度用力

图 4-2 八段锦要领及功效内容选取

(图表来源: 作者自制)

4.1.3 设计风格

根据前期调研与定位，本次八段锦动态图形设计的核心是通过流畅自然的线条和现代卡通简约的风格，展现出八段锦动作的精髓与魅力。八段锦作为一种历史悠久的传统健身方法，既具备丰富的文化底蕴，又具有强烈的健康功能。在设计过程中，我们既要传承八段锦的历史文化，又要注入现代感，使其在视觉和表现形式上具有创新性与时代感。

在视觉表达上，采用了流畅自然的线条，这种设计语言能够体现出八段锦动作的流动性与和谐美。每个动作的变化通过细腻的线条展现，力求使观众在观看动态图形时感受到动作之间的顺畅过渡与连贯性。同时，简约的设计风格避免了多余的装饰，使得每个动作的核心要素得以突出，增强了设计的清晰性和易理解性，不仅符合现代审美趋势，也使得传统的八段锦在当代背景下更具亲和力和视觉吸引力。

在人物形象的设计上，独特的卡通形象具有较高的辨识度，简单而有特点的设计让人印象深刻。因此，本次人物形象的塑造结合了八段锦的历史来源，提取了具有代表性的北宋服饰形制与造型特征。北宋时期的服饰和形象具有一定的历史象征性，能够将八段锦这一传统项目的文化背景与人物形象有效地联系起来。设计中人物的服装细节简洁且具有古典韵味，通过现代化的线条和动态效果的处理，使人物形象既保留了传统韵味，又展现出现代感和活力。这种复古与现代的结合，不仅传递了八段锦的文化遗产，还强化了其在当代社会中的独特魅力。

4.1.4 设计规划

如图 4-3 所示，本次基于八段锦的动态图形设计流程为：内容策划→人物形象绘制→人物形象三维建模→八段锦招式逐帧绘制→插画场景绘制→科普海报设计→合成动态效果→宣传推广。

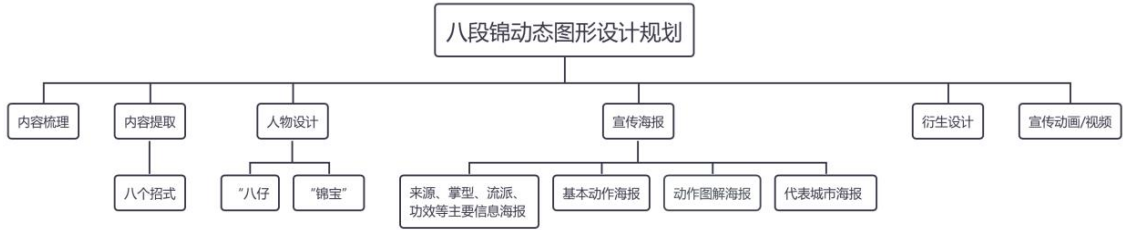


图 4-3 八段锦动态图形设计规划

（图表来源：作者自制）

4.2 动态图形设计内容

4.2.1 色彩空间的安排

色彩作为视觉语言的重要组成部分，具有深刻的文化内涵和情感引导功能。特别是在传统文化和现代设计的融合过程中，色彩的选择不仅关乎视觉的呈现，更影响观众的心理感知与情绪反应。在设计过程中，除了要确定色彩的风格，还要注意色彩的属性。在设计过程中，需要结合主题内涵、角色特点和受众心理特征而进行设定。

在色彩的选择上，根据前期文献调研得知，八段锦在宋代基本成型并得到大力发展，因此，在颜色的选取以及 IP 人物形象设计上主要以宋代为主。宋代服饰中，绿色，尤其是青绿、碧色是民间广泛使用的颜色，常见于女子襦裙、文人常服及市井百姓的日常衣着。北宋《东京梦华录》记载市井服饰“多以青碧为尚”，体现自然质朴的审美取向，契合宋代文人“淡泊清雅”的美学追求。黄色对应五行之“土”，符合八段锦“调理脾胃需单举”等固本培元招式，象征功法对中焦气机的调和作用，黄色恰可体现功法内核，因此，将青绿色、黄色作为主色。在配色的选择上，选择少量黑色和粉色作为 IP 的发型和腮红色，使得人物形象更加具体生动（图 4-4）。



图 4-4 色彩提取

（图表来源：作者自绘）

在心理学上，绿色承载着“健康”、“生机”与“自然”的象征。大自然中普遍存在的绿色，常常与生命的蓬勃、生长和自我恢复力相联系。在八段锦这一源远流长的传统体育养生文化中，健康和内在的平和是其最为核心理念。通过绿色的色彩空间，可以感知到八段锦所蕴含的生气勃勃和自我调节的功能特性。

黄色作为配色方案中的重要元素，则起到了强化视觉对比和情感调动的作用。黄色是光明和活力的象征，它给人带来温暖、积极和向上的情感体验。色彩心理学研究表明，黄色能够激发人的兴趣和愉悦感，使人产生乐观和奋发向上的情绪。在八段锦的色彩空间中，黄色的应用不仅突出了运动的阳光气质和活力气息，还加强了八段锦在现代生活中的实践性和适应性。尤其在现代社会快节奏、高压力的生活环境下，黄色所传递的阳光和生机，使受众能在视觉和心理上感受到放松与愉悦，从而促使其产生参与和尝试的欲望（图 4-5）。

在色彩空间的构建过程中，绿色与黄色的运用不仅仅是视觉上的直观呈现，更是文化意义的传递和情感共鸣的激发。色彩作为视觉表达的一部分，通过其深厚的文化符号和心理效应，塑造了一个充满生命力、阳光和希望的空间，使得八段锦的设计不仅在形式上具有吸引力，在内涵上也具有深刻的情感认同和文化归属感。受众在这种色彩氛围的引导下，能够自然地与设计产生情感共鸣，并在其中找到对健康、和谐与自我提升的认同与追求。



图 4-5 八段锦动态图形标准色值

（图片来源：作者自绘）

4.2.2 角色形象的设计

角色是动画表现的主要部分。通过精心塑造和推广 IP 人物，可以为八段锦建立独特的形象，吸引受众的关注和喜爱，从而实现八段锦价值的传播和提升。在 IP 名称上，根据前期调研分析，受众更倾向以年轻男女形象为主。因为是以八段锦为主题，“八”既是指由八招动作组成，又可以看做是一个约数，如八卦

一样，功法中含有多要素相互联系、相互制约，循环运转。“锦”既有代表该功法如锦帛般的精美珍贵和绵绵不断之意，又有集前人功法大成和有效的功法动作之意，因此，选定“八仔”和“锦宝”作为八段锦 IP 名称。

在人物视觉上，从马王堆汉墓导引术帛画中有关八段锦的部分提取设计元素，例如面容白皙、梳发髻、身着曲裾深衣的人物造型特点，再结合八段锦的历史来源，选取了具有代表性的宋代服装、人物造型及服饰纹样。如男性的常服圆领袍、高盘发、竹叶花纹，女性的上襦下裙、龙蕊髻（也叫双蟠髻）、梅花纹（表 4-1 所示）。宋代时期的服饰和形象具有一定的历史象征性，能够将八段锦这一传统项目的文化背景与人物形象有效地联系起来。设计中人物的服装细节简洁且具有古典韵味，再搭配上呆萌的表情，非常可爱讨人喜欢。同时，通过现代化的线条和动态效果的处理，使人物形象既保留了传统韵味，又展现出现代感和活力。这种复古与现代的结合，不仅传递了八段锦的文化遗产，还强化了其在当代社会中的独特魅力。

表 4-1 八段锦代表人物形象设计（表格来源：作者自绘）

参考			色卡	八仔 IP 设计
				
参考			色卡	锦宝 IP 设计
				

为了加强受众的记忆性,在后期八段锦打造过程中都以这两个角色作为核心进行延展,让整个设计的视觉效果更加统一。因此,在人物角色的设计上必须做到标准化、规范化,便于后期动作的分解和延展应用,对角色的身高比例,四视图进行了规范化设计,便于后期的应用(如图 4-6 至 4-13 所示)。



图 4-6 “八仔”人物形象草图

(图片来源:作者自绘)

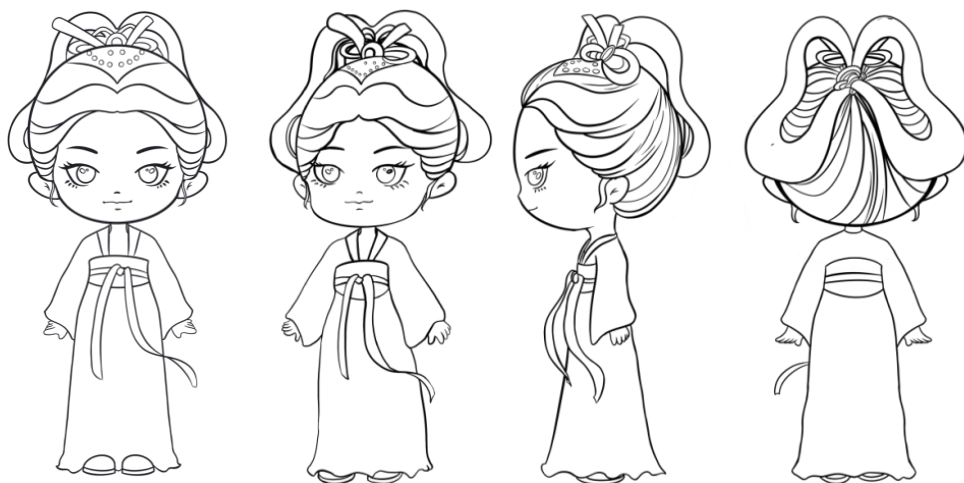


图 4-7 “锦宝”人物形象草图

(图片来源:作者自绘)



图 4-8 “八仔”人物形象上色

(图片来源: 作者自绘)



图 4-9 “锦宝”人物形象上色

(图片来源: 作者自绘)

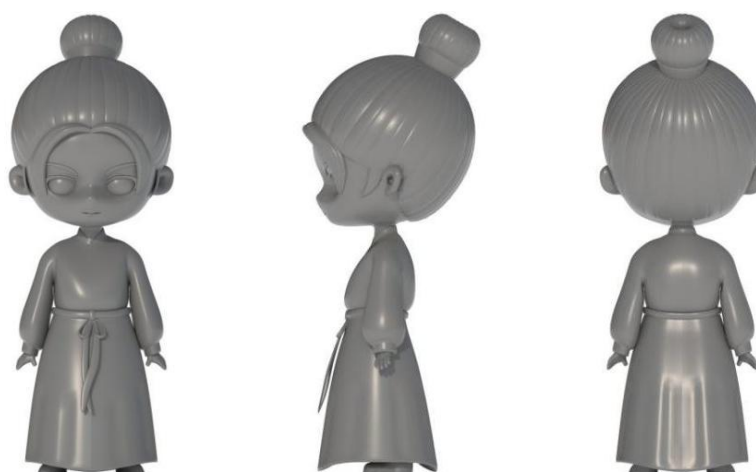


图 4-10 “八仔”人物形象白模

(图片来源: 作者自绘)



图 4-11 “八仔”人物形象上色

(图片来源: 作者自绘)



图 4-12 “锦宝”人物形象白模

(图片来源: 作者自绘)



图 4-13 “锦宝”人物形象上色

(图片来源: 作者自绘)

4.2.3 动作细节的展示

八段锦作为传统的健身气功之一，其动作讲究精细、准确、连贯，并且对身体的协调性和力量运用有着较高的要求。因此，在此次设计中，对八段锦的基本技术和动作图解设计进行了深入研究。在设计基本技术和动作图解的过程中，笔者综合了多种资源，尤其是国家体育总局发布的八段锦教学视频、八段锦传承人陈陈老师提供的教学资料，以及翻阅了尹纯仙著《八段锦教程详解》书籍和吴云川主编的《八段锦应用与研究》，再结合个人练习经验，对八段锦的动作进行了细致的分析和创新的表达形式设计，归纳出八段锦的基本动作、动作节奏、动作连贯性，是动画制作的第一步。为了提升动画的流畅度和自然度，关键在于优化动作的过渡细节，包括但不限于缓慢加速与身体重心转移等过程。营造这些细节有助于观众感知到角色动作的变化和身体的动态流动，进而深化对八段锦技巧特性的理解。

在逐帧动画设计上，以男生人物为主，将八段锦八招进行逐帧绘制，再将八段锦的招式名称和科普内容融入到八个动作的画面当中，增强文本的可识别性和画面的趣味性。趣味性图形、语言、文字会给人们的大脑带来冲击，人们就会产生与八段锦信息相对应的记忆，潜移默化的影响人们的生活。八段锦的动作设计强调精准性和易学性，尤其是在动作细节的表达上，要求图解能够明确传递出动作要领。因此，此次设计主要采用较为写实、简化的图形风格如图 4-14 所示，避免了过于抽象和符号化的表现方式，有助于提高动作的直观性与理解度。



图 4-14 八段锦图形转化

（图片来源：作者自绘）

在设计时，基于八段锦动态图形的设计方法与原则，以角色形象及图形动作的精炼为核心出发点进行创作。遵循运动固有特性、把握动态节奏韵律，确保动作的规范性和易识别性，使观众在短时间内捕捉内容与动作特性，实现动画整体简约而具实用美感的效果。在动作呈现上，结合适当的线条勾勒出肢体与关节的动态变化，既符合动作的生理结构，又能清晰展示动作的关键点。既可以帮助练习者理解每个动作的起始位置、运动轨迹和最终姿势，还能够强化动作的核心要点，使练习者能够在视觉上准确把握动作的精髓。在设计时，特别注意了动作的连贯性与舒展性，确保每个动作之间的过渡自然流畅，以符合八段锦动作的内在规律。

如图 4-15 所示，确定动作姿态并绘制好后，需根据动作节奏与时间轴，精心设计每一关键帧的动作。每一帧均为关键动作状态，其对动画的整体节奏与动作平滑度至关重要。在关键帧设计过程中，设计师应关注动作的速度、幅度、路径以及姿态等要素，以确保动画表现达到最优状态。完成关键帧动画后，需对角色手臂、腿部各关节的动作轨迹进行精细调整，使动作衔接的更加自然，从而更好的表现出八段锦的动作特点。

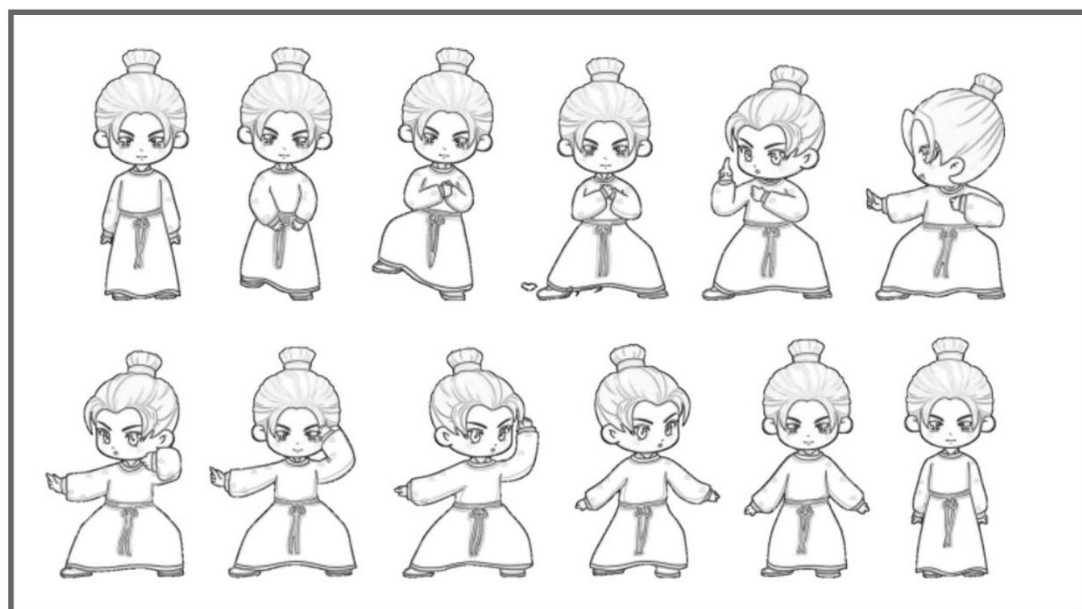


图 4-15 八段锦动作分解草图

（图片来源：作者自绘）

一方面，遵循运动本身的固有特性对八段锦动作进行梳理。第一式为双手托天理三焦（图 4-16），正如字面意思，这一式理解起来较为容易，动作要领为“托

手、沉肩、挺胸、拔背”。主要是将双手向上托起，下巴用力上抬，再内收回正，以此配合两掌上撑，使力气顺着手臂直达掌根，伸腰拔背，挺胸拉腹，使两手靠在耳朵上。通过观察和分析，绘制成十五个动作，每一个动作体现手臂上下舒展，展现手臂在提升与回落时的节奏变化，使得动作具有轻盈感。



图 4-16 八段锦第一式动作分解图

(图片来源：作者自绘)

第三式为调理脾胃须单举（图 4-17），动作要领为“撑天、按地”。主要是左掌上撑，右掌下按，手肘微弯，目视前方。在这同时，掌法也一直在跟着做左

右的变化。将整套招式分解为十个动作，通过动作的变换传达出沉实稳固的文化内涵。



图 4-17 八段锦第三式动作分解图

(图片来源: 作者自绘)

第四式为五劳七伤往后瞧，由“瞧、转、挺”三个核心动作构成，遵循八段锦动作内容的固有性，形成其动作设计梳理。这套招式由四个要点构成，分别是“目视后方、挺胸展肩、双臂旋转、掌心向外”，细化后包含 15 个动作步骤（图 4-18）。其中“目视后方”与“手臂旋转”同时进行，速度均匀，用力适度，保持转头不转体。因此，设计过程的关键在于动作的准确性，这样才能更好的展现出“瞧、转、挺”这三个动作。



图 4-18 八段锦第四式动作分解图

(图片来源: 作者自绘)

第八式为背后七颠百病消, 这部分是八段锦动作中最简单的, 理解起来也较为容易。在动作展示时, 分为“上顶、下沉、收腹、颠足”。由于这一式也是八段锦的收功, 相当于引气归元, 因此, 需更细致地展现八段锦的精髓。前一动作已为此步骤奠定了基础, 所以连贯动作更易于实现(图 4-19)。通过将动态展示细分为六个具体步骤, 并结合恰当的呼吸节奏, 有效地体现了八段锦“柔和”及“徐缓”的核心特质, 这一过程能够促进心灵净化与身体健康。



图 4-19 八段锦第八式动作分解图

(图片来源: 作者自绘)

另一方面, 动作设计要体现动态图形设计的节奏性。第二式左右开弓似射雕体现了节奏性, 是动作幅度的变化, 它在平面上的幅度变化大于其他动作。因此, 在动作变换的基础上也要注重空间的位置性变换。动作要领为“搭腕、屈膝、开弓”, 这一招式动作中的关键节奏体现在拉弓的对称性和方向感。由于掌法和步法是同时进行的, 需要注意的是, 拉弓时手呈爪式和八字掌。在设计过程中, 将动作分解为起始、转折和结束三部分, 逐帧绘制每个节点的过渡动作, 使得弓箭从拉至满弦到释放再回正的整个过程流畅自然(图 4-20)。



图 4-20 八段锦第二式动作分解图

(图片来源: 作者自绘)

第五式为摇头摆尾去心火体现了其固有名称与动作特征的结合,是八段锦动作中最繁琐难做的。其节奏性体现在身体朝向的变化,也就是身体上的旋转。“摇头摆尾”顾名思义,就是以“摇头”带动“尾闾”,这是动作设计过程中的重难点(图 4-21),且需要着重突出“摇头摆尾”的画面。在动作要领中,“马步下蹲臀收敛”分解为“右开步”和“两腿半蹲”;“先倾后旋向足看”分解为“先倾”和“后旋”共六个动作,均为上半身的变换,旋转时眼睛需要一直盯着脚;“颈尾伸拉头上顶”是为了衔接下一个动作,分解为七个动作来展现;“摇头摆

尾对称转”的动作幅度较大，先完成“摇头”后展现“摆尾”，过程中摇头要柔和缓慢，摆尾要圆活连贯，摆尾带动摇头，节节相扣。



图 4-21 八段锦第五式动作分解图

(图片来源：作者自绘)

第六式为两手攀足固肾腰，整套招式由四个动作组成。分别是“上举、下按、反穿、攀足”。其中，“上举”分解为“两臂外旋”和“手心相对”两个动作组成，较为简单；而“反穿攀足”展现了动作的节奏性，整体节奏可以分为两个部分（图 4-22），发生两次动作幅度的变化，两次的不同点是发生了位置的上下变换。“下按”绘制出七个形象来展现，先是“掌心向下”的变换，胸前两掌反穿至背后；之后是“上体前俯”与上一个动作要领相衔接，体现在低头时两掌顺着

腿部向下摩运，直至两掌搭于脚面。在动态图形设计，确保动作间的顺畅过渡至关重要，这是推进新动作的关键所在。



图 4-22 八段锦第六式动作分解图

（图片来源：作者自绘）

第七式为攒拳怒目增气力，整套动作展示的是出拳与收拳之间掌法的变换，由“半蹲、冲拳、回收”三个重要动作组成。整体幅度较大，主要体现在出拳换掌的动作伸展上，所以视觉上给人很强的节奏性。其中，将动作要领“屈膝半蹲”、“双手握固”、“左拳冲出”、“左拳变掌”、“回收腰处”通过观察和分析，

绘制成个二十四动作（图 4-23）。“屈膝半蹲”中的“半蹲”，身体有前俯侧歪的变换；“双手握固”中的“握固”手型是八段锦重要掌式之一。只要是指大拇指抵在无名指根，其余四指屈拢收握，在设计过程中应突出展示；“左拳冲出”主要体现在“冲拳”时的轨迹线与冲击感；“左拳变掌”与“回收腰处”两个动作相衔接，先是“拳”变“掌”的变换，此时作用力在腕关节，手掌挺直，旋腕过程中保持扭转伸拉，之后便“收拳”至腰处。在动态图形设计时需体现出拳与掌之间的变换，以及出拳时要增强整个动作的表现力和视觉吸引力。



图 4-23 八段锦第七式动作分解图

(图片来源：作者自绘)





图 4-24 八段锦动作宣传海报

（图片来源：作者自绘）

4.2.4 插画场景的绘制

本系列插画旨在将传统八段锦文化与中国的地域特色相结合,通过视觉艺术的形式,展现八段锦在不同城市背景下的独特韵味,吸引更多人参与八段锦的锻炼,并促进地域文化的传播与体验。

在前期的资料搜集中发现,北京是全国文化中心,推广八段锦有助于践行首都文化中心功能定位,弘扬中华传统养生文化,为全国起到示范引领作用;青岛是“体育名城”,也将推广“健身气功八段锦”纳入国家中医药传承创新发展示范试点项目;洛阳市在2022年被国家体育总局命名为“全民运动健身模范市”,为八段锦的推广营造了良好氛围;黄山依托得天独厚的山水人文资源优势,大力发展体育+康养产业,为八段锦推广提供了良好的环境和产业支撑。因此选定北京、青岛、洛阳、黄山这四个具有代表性的城市,结合当地的特色元素,设计出一系列既具有文化底蕴又富有现代感的海报,打造一场跨地域、跨文化的八段锦城市打卡热潮。

在插画设计上,整体使用舒适亮丽的色彩,人物身着当地服装练习八段锦,搭配城市代表性建筑或景色插画,如北京城市,选取天坛、颐和园拱桥、菊花等;青岛城市,选取青岛栈桥、椰林;洛阳城市,选取龙门石窟、白马寺、牡丹花;黄山城市,则选取徽派建筑、城村大桥、迎客松、荷花等。借助地域文化的优势,形成视觉上的反差感,激发大家在所在城市进行八段锦练习打卡,提高八段锦在当地的公众认知度,有力推动八段锦体育养生文化的传承与发展(图4-25至4-26)。

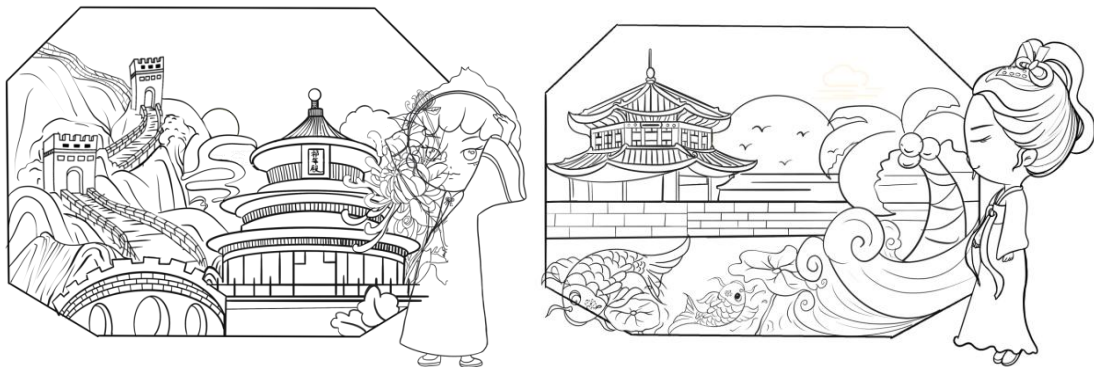




图 4-25 八段锦城市插画场景草图

（图片来源：作者自绘）



图 4-26 八段锦城市插画场景上色

（图片来源：作者自绘）

通过本系列海报的设计（图 4-27），我们希望能够激发更多人对八段锦的兴趣和热爱，同时促进地域文化的传播与交流。海报中的八段锦 IP 形象与各地特色元素的结合，不仅展现了八段锦的多样性和包容性，也体现了中国各地文化的独特魅力和相互融合。通过这一系列海报的推广，希望能够吸引更多人参与到八段锦的锻炼中来，共同体验这一传统养生文化的魅力。



图 4-27 八段锦热门城市动态海报设计

(图片来源：作者自绘)

4.2.5 其他内容传播设计

(1) 宣传海报设计

海报设计有助于八段锦的宣传，可以激发大众的兴趣与欲望，对八段锦信息的传递具有重要意义。根据前期调研可以发现，八段锦的推广以展示动作招式为主，人们对八段锦的相关概念记忆模糊，缺乏对八段锦文化性内容的设计推广。因此，本次设计实践的推广内容，除了从八段锦的历史传说、主要功效、发展历程、流派分类、主要手型等角度出发进行海报设计，还需要基本招式动作科普海报（图 4-28 至 4-29），方便八段锦的后续推广。

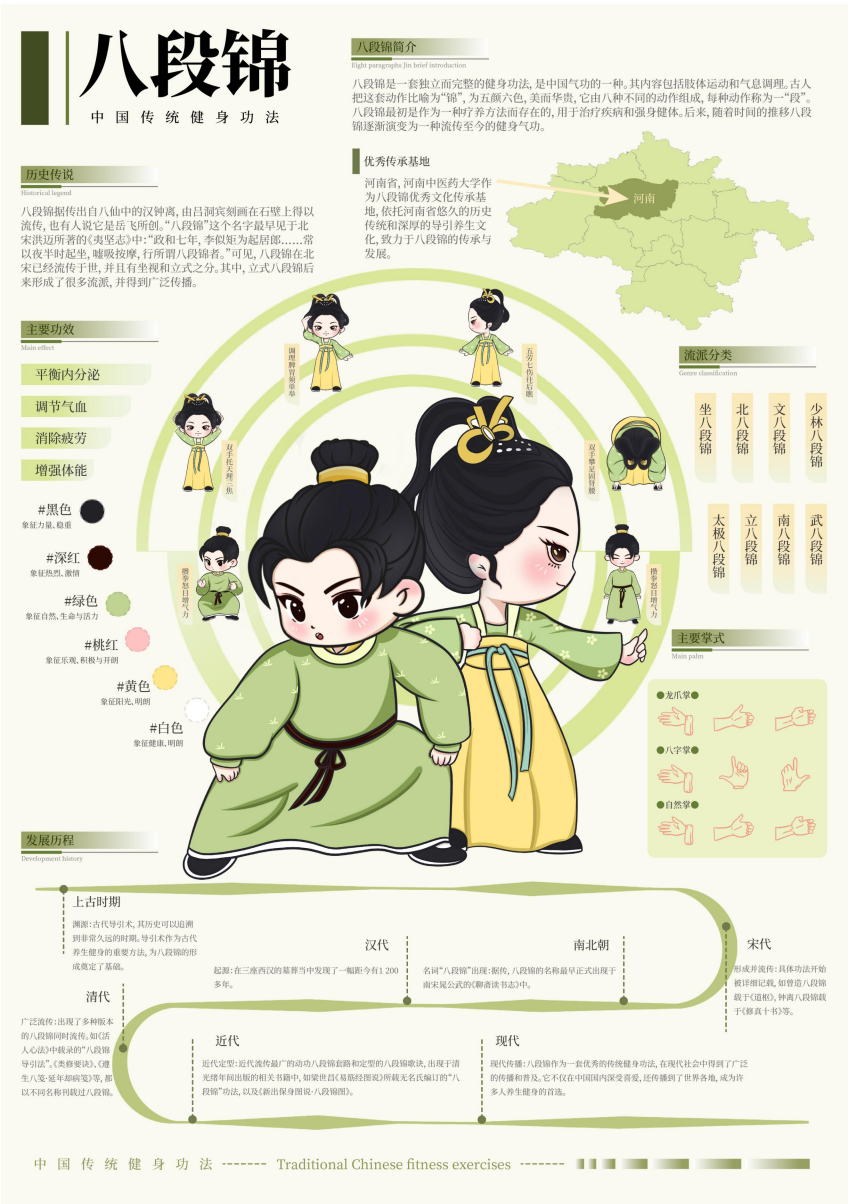
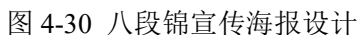


图 4-28 八段锦信息科普动态海报设计

（图片来源：作者自绘）

(图片来源: 作者自绘)



（2）公众号推文设计

75

统养生文化。开篇引入，用活泼语言介绍八段锦是“东方瑜伽”，强调练习无场地、装备限制，拉近与受众距离。再通过统计数据 and 社交媒体话题热度，以及网友真实反馈，体现八段锦受欢迎程度和实际功效，增强说服力。其次，增加科普小课堂环节，详细介绍八段锦定义、历史发展、动作口诀及中医理论基础，满足受众求知欲，提升文化内涵。最后，突出八段锦空间门槛低、高效能等优势，以及中西医双重认可，强调其运动与冥想结合的减压作用，并明确列出适合练习八段锦的各类人群，扩大受众范围。在视觉设计上，整体采用清新的绿、黄配色，搭配可爱的卡通人物和萌趣动物图片，营造轻松氛围，让读者阅读时更愉悦，易于接受八段锦这一传统养生方式（如图 4-31）。



网友辣评：“练完腰不酸了，上班都有劲了！”“老祖宗的智慧，真香！”



练习反馈

你以为八段锦只是公园大爷的晨练BGM？错！本台记者潜伏小红书300小时，挖来一线“摆烂青年”的魔幻反馈。



网友1：“坚持一周后发现——以前熬夜靠咖啡续命，现在打完八段锦，直接触发‘强制关机’技能，睡眠质量比褪黑素还玄学！”



网友2：“自从练八段锦，上班再也不打车了——因为‘摇头摆尾去心火’治好了我的晕车！一年怒省5000块，建议改名叫《八段金》！”

5:36

5G 100% 5G 100%



共 88 条评论



丛丛冉 作者

近距离感受八段锦的杀伤力 无美颜测评
八段锦最适合在早上六点到早上十点间做，可以起到提神醒脑的作用。我坚持做了很久了，感觉最明显的效果就是它每天早上可以帮我消肿，整个人的脉络都通了的感觉。着八段锦的宝子们，一定要坚持，做两个月以上会看到明显的效果。#八段锦 #效果

👤 群聊·五月前一定要瘦下来 113人在聊

2024-02-23

收起



姜幻

这不就是运动促进代谢消除水肿吗🤔有什么不一样 2024-02-25 回复



丛丛冉 作者

我呈现的只是做两遍之后肉眼可见的变化。跟做运动还是不一样的，练八段锦⁹可以补气血，提气色，去湿气，消水肿，促进消化，这些效果是要长期坚持才能看得到的 收起

2024-02-25 回复

左右滑动查看更多

什么是八段锦？

八段锦是由八个肢体动作构成的健身功法，每个动作对应不同的功效。又因其动作如锦缎般优美、柔顺，所以得名“八段锦”。



（资料参考：国家体育总局健身气功管理中心文章《健身气功·八段锦功法源流》）

发展历程：穿越千年的健康密码

根据大量文献翻阅、查证，八段锦主要源于古代导引术，最早可以追溯到汉代。在宋代基本成型，而在元代有了实质性的发展，进而在社会得到广泛传播。20世纪70年代末80年代初，八段锦作为民族传统体育项目开始进入我国大专院校课程。八段锦被誉为“中国古代健身术的活化石”，2022年更被列入“人类非物质文化遗产代表作名录”，传统文化焕发新活力！



科普小课堂

八段锦的动作要点和口诀：“动作的流畅性与舒展性”、“呼吸的深长与均匀”和“内外兼修的整体调节”

八段锦受到传统文化的滋养，融合了阴阳五行学说、气一元论、儒释道以及中医等理论，具有悠久的历史 and 深厚的文化底蕴，体现了传统哲学和医学的智慧。以简便易学、动静结合、内外兼修为特点，通过调理气血、疏通经络、强身健体，帮助修炼者实现身心和谐。



内容功法：八式动作，简单却神奇

八段锦共分八式，如诗如画：
 双手托天理三焦
 左右开弓似射雕
 调理脾胃须单举
 五劳七伤往后瞧
 摇头摆尾去心火
 双手攀足固肾腰
 攒拳怒目增气力
 背后七颠百病消





图 4-31 公众号推文设计
(图片来源：作者自绘)

漫画类推文：漫画有着生动夸张的表现手法、跌宕起伏的故事情节，对年轻人有着较强的吸引力。因此，在八段锦的漫画设计中，围绕先前设计好的人物 IP 形象之间的互动展开，将八段锦的使用场景与年轻群体的现实生活进行联动，自然地引出练习八段锦对人体心态和身体两个方面效果的科普。

如图 4-32 所示，这组以“社畜自救指南：八段锦教你如何‘佛系’打工”为主题的长漫推文中，通过生动的画面和情节，巧妙传达八段锦对调整打工心态的作用。从人物八仔起床时的困倦、不想上班的心态切入，再到工作中被经理批评后的疲惫，真实还原打工日常，极易引发共鸣，让读者迅速代入情境。在八仔身心疲惫时，自然引出八段锦这一传统体育养生运动，并穿插对八段锦特点和功

效的介绍,使读者了解其不受场地限制、能强身健体、舒缓身心等优势,为后续情节做铺垫。又分别展示了八仔在工位、休息室、楼梯间等不同工作场景练习八段锦的画面,体现其便捷性,表明无论处于何种工作环境,都可借助八段锦放松身心。以“满血复活”的画面和文字强调练习八段锦后带来的积极改变,强化八段锦对调整心态和恢复精力的作用。结尾文案以提问方式引发读者思考,邀请读者尝试八段锦,并阐述其不仅是运动,更是生活态度,升华主题,增强感染力和号召力。





图 4-32 漫画推广设计

(图片来源: 作者自绘)

4.3 动态效果设计展示

4.3.1 图层分层

在开始设计动态效果之前, 首要步骤是确定图像中需实现动态变化的元素, 并规划这些元素的运动轨迹。在 Adobe Photoshop 中, 完成动态元素定位后, 进行图像分层处理时, 应遵循规律性命名以确保组织结构清晰。合并多余图层以减少数量, 简化操作流程, 从而高效节约后续处理的时间。在层次划分时, 需将人物与背景进行区分。对背景内应展现动态效果的元素, 以及人物活动区域, 应单

独识别与处理。以八段锦为主题的城市推广海报设计，在运用 Adobe Photoshop 进行分层命名时，能够实现操作步骤的清晰可视（如图 4-33 所示）。

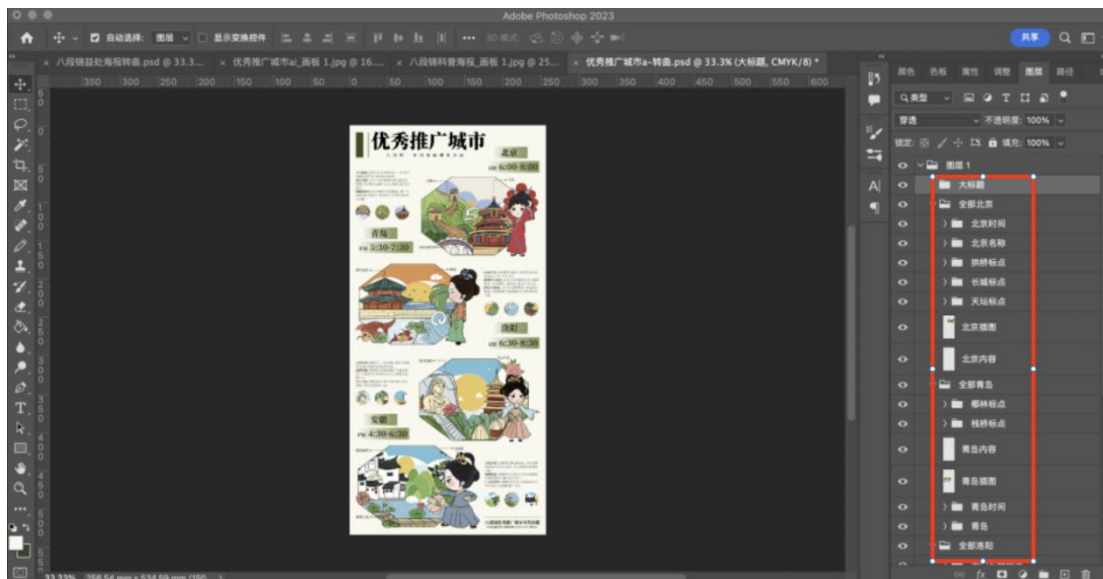


图 4-33 动态效果过程图

（图片来源：作者自绘）

4.3.2 画面动态效果制作

先前研究探讨了动态关键帧的种类及其选择策略，笔者主要应用了以主体活动为焦点、背景保持静态的动态表现手法。在设计画面动态效果时，采用了逐帧动画与补间动画相融合的方法。采用逐帧方法创作的动画能确保动态呈现的平滑与生动感，特别是在表现八段锦左右开弓、冲拳、摇头摆尾等动作效果上面，会让人感觉更加真实。逐帧动画的流畅、以直观的方式展现动态美与动作细节确实能提升作品的艺术价值，然而，这一过程伴随着较高的创作成本，这一点通过展示的关键帧设计图得以明显体现。因此，合理的工作量分配是关键考量之一。在本次动态效果创作过程中，对整体作品进行了综合考量，在海报的人物动态效果上，适当运用了人偶工具。将 PS 中绘制好的多个分图层 PSD 文件导入 AE 中，将文字、背景、小图形元素通过位置位移、旋转、缩放来进行运动。而八段锦的人物角色，则通过人偶工具来实现简单动作的动态执行（如图 4-34 所示）。完成动态效果设定后，为画面增添说明文字，需在合成过程中新建文字图层，分别在此图层内输入文字信息，选取与画面风格相匹配的字体样式。接着，对文字进行效果定制，确保其视觉表现与动态画面协调一致，最终通过与整体动态画面的整合，实现预期的理想动态呈现（如图 4-35 至 36 所示）。

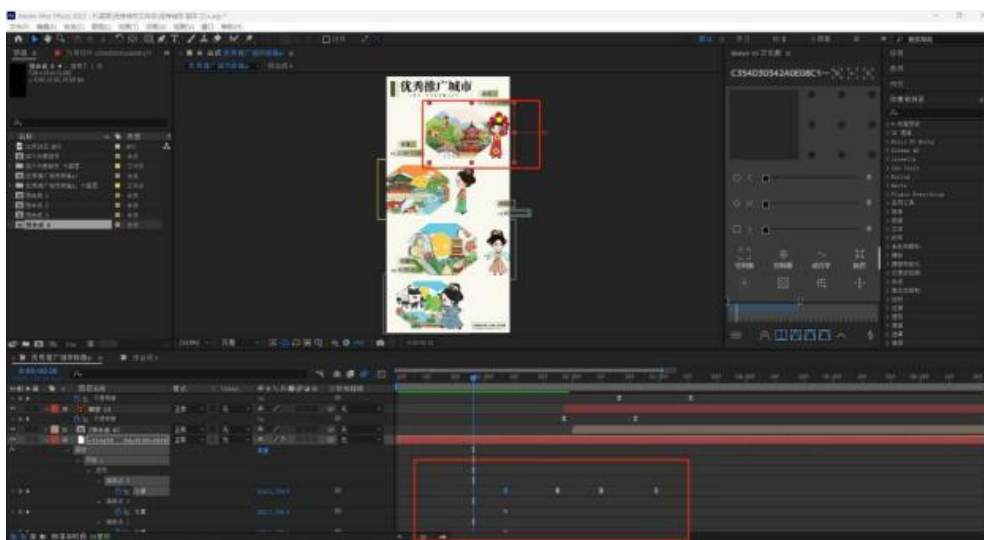


图 4-34 动态效果过程图

(图片来源: 作者自绘)

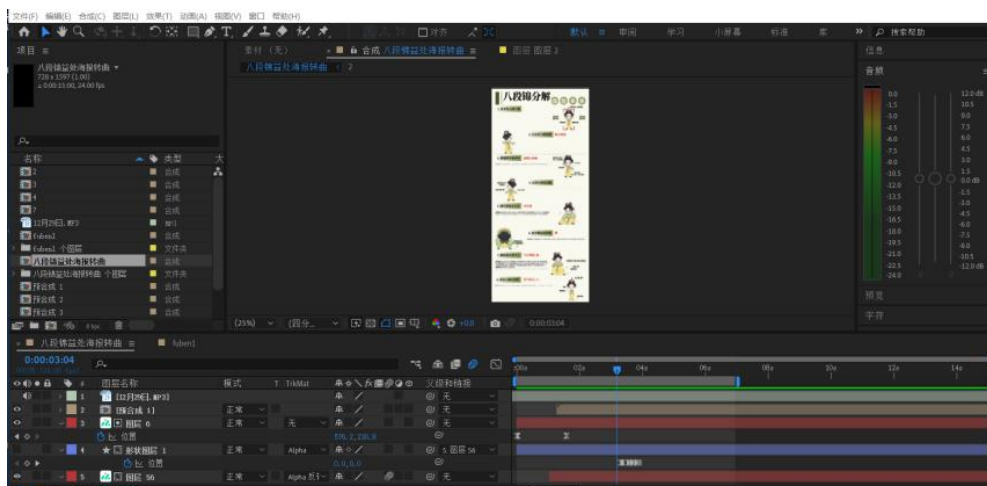


图 4-35 动态效果过程图

(图片来源: 作者自绘)

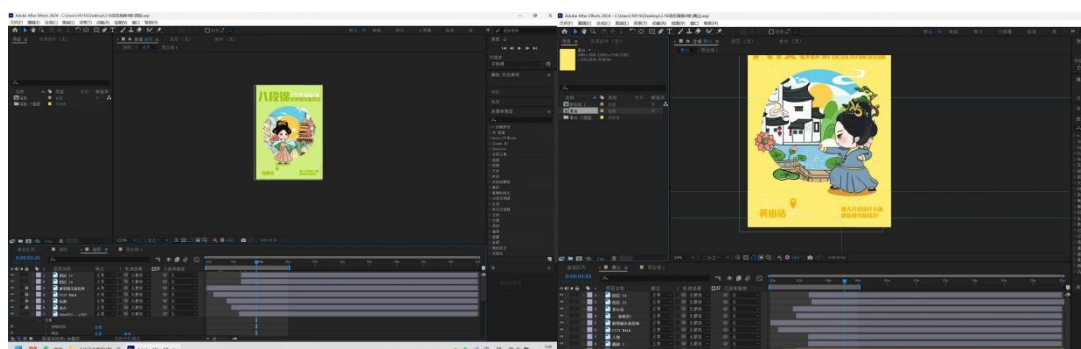


图 4-36 动态效果过程图

(图片来源: 作者自绘)

4.4 本章小结

本章节以八段锦为案例探讨动态图形设计的实际应用。基于先前的理论探讨，概括得出设计定位及构想要点，着重提炼动态图形设计中的动作元素与色彩应用，归纳出所需设计的内容并制定设计规划，设计了外观造型年轻可爱的具有代表性的人物角色形象，以人物角色呼吁更多的人加入八段锦的练习中为出发点，融入到八段锦宣传的各个场景当中，以人物角色来介绍科普内容，使画面更加具有趣味性。设计梳理了八段锦各式动作，整合为动态图形，以此呈现并应用于衍生产品设计。借助此次动态图形设计实践，旨在增强八段锦的公众认知度，激发更广泛的社会关注，进而积极促进其传承与发扬。

第5章 八段锦动态图形的设计传播与延展

5.1 八段锦推广模式

在信息浪潮的席卷下,中国传统体育养生文化的推广正迎来前所未有的机遇。针对当前传统体育养生文化宣传的现状,互联网传播无疑占据着举足轻重的地位,其时效性和即时性为文化的迅速传播提供了强有力的支撑。然而,仅依赖新闻推文、社交媒体等小范围的线上传播,其影响力往往受到局限,尤其在偏远地区,八段锦的传播效果更显薄弱。以八段锦为例,根据受众调研分析,结合设计原则,其宣传推广策略需线上与线下相结合的多元化模式,广泛运用不同媒介全面地进行视觉设计传播推广。

5.1.1 线上视觉设计推广

动态视觉表现形式展现出广阔的发展潜力,不仅能够承载丰富文化内涵,且适合多媒体平台传播。近年来,动态插画、动态海报与动态绘本等创新形式不断涌现,提升了文化传播的活力与效率。将动态媒介作为载体,用于八段锦的宣传与推广,逐渐成为现代传播的重要趋势。这种形式不仅频繁出现在各类网络平台和应用程序中,还可以进一步延伸至线下场景,广泛用于产品包装设计、公共空间展示等领域,从而构建更立体化推广模式。

在线上,我们可以通过动态设计,将八段锦的传统文化精髓生动呈现。如制作一系列动态教学视频,将八段锦的动作分解与中医理论相结合,以直观的方式传递给观众。同时结合抖音、小红书、bilibili等平台的普及性,设置转发集赞活动,激励大众积极参与,从而主动接受和传播八段锦,实现从被动到主动的推广转变,也使其更贴近人们的日常生活,从而实现更广泛的文化传承与推广。

5.1.2 线下视觉设计推广

近年来,随着健康意识的提升和传统文化的复兴,社会各界积极响应政府关于推广传统健身文化的号召,八段锦作为一项兼具养生与文化价值的传统运动,逐渐成为线下推广活动的重点。例如,2021年9月,北京市朝阳区社区服务中

心举办了“八段锦健康养生文化节”，吸引了数百名社区居民参与；2023年5月，上海市徐汇区教育局联合多家中小学开展了“八段锦进校园”活动，通过专业教练的现场教学，让学生们亲身体验八段锦的魅力。在“3.1 受众分析”中，愿意通过“参与线下活动”学习八段锦的受众人群占比显著，且此类活动不仅能够增强参与者的身体素质，还能促进家庭互动和社区凝聚力，达到健康与文化传承的双重目的。因此，在线下推广八段锦时，可以针对不同场景设计多样化的活动形式。同时，可以开发与八段锦相关的文化创意衍生品，如印有八段锦动作图解的书签、环保袋等，作为活动奖励，进一步提升参与者的积极性。

线下方面，还可以结合地方特色，举办与八段锦相关的文化体验活动。如在各个城市举办“八段锦与传统文化体验活动”，参与者不仅能学习八段锦，还可以体验传统中医推拿和茶道文化，能够吸引大量市民和外地游客的关注。通过此类活动，八段锦的推广不仅限于本地居民，还能吸引外界对传统体育文化的兴趣，进一步扩大其影响力。通过此种线上线下相结合、多种推广形式同步进行的策略，我们期望能够更有效地推广和传承八段锦，尤其是在偏远地区，让更多人了解和欣赏到八段锦的独特魅力。

5.2 线上推广形式策划

5.2.1 科普动画创作宣传

抖音作为全球最受欢迎的短视频平台之一，拥有庞大的用户群体和极高的用户活跃度。其用户偏好短视频形式，尤其对娱乐、健康和生活类内容表现出浓厚兴趣。与其他社交媒体平台相比，抖音的用户性别分布较为均衡，且主要面向移动端用户，对创意内容的接受度较高，尤其是趣味性和教育性兼具的内容更容易吸引用户关注。因此，在抖音上投放八段锦的科普动画视频，具有多方面的优势。通过生动有趣的动画形式，将八段锦的历史渊源、动作要领和养生功效以通俗易懂的方式呈现，不仅能够吸引年轻用户的关注，还能在短时间内传递复杂的文化信息。

相比于实拍视频，MG 卡通动画的形式更适合抖音的年轻用户群体。通过可爱的卡通形象和流畅的动态设计，八段锦的科普内容能够以更轻松、有趣的方式传递给观众，从而激发他们的学习兴趣和参与热情（图 5-1 至 5-2）。动画视频的跨平台传播能力较强，能够通过抖音的推荐迅速扩散，覆盖更广泛的受众群体。

此外，动画作品通常色彩鲜明、形象生动，能够迅速抓住观众的注意力，增加视频的观看时长和互动率。通过这种形式，八段锦的独特魅力得以在年轻群体中广泛传播，进一步推动其在现代社会的传承与发展。



图 5-1 MG 动画视频部分展示及二维码

（图片来源：作者自绘）



图 5-2 八段锦动态海报线上展示及二维码

(图片来源：作者自绘)

5.2.2 公众号和表情包宣传

公众号推文与表情包宣传相结合，可以有效地提升推文的吸引力和传播效果。

(1) 公众号

结合八段锦 IP 人物名称，创建“元气八锦”公众号，通过元气补给官“锦宝”向人们科普八段锦。该公众号以科普中国传统养生运动八段锦及相关文化为主，内容包括国家推行政策、发展历程、文化内涵、养生效果、内容功法、优势特点、适宜人群与注意事项等。为大家揭秘千年养生术的肌肉密码，分享热门养生文化小技巧（图 5-3）。

将“八仔”人物融入推文内容，形成统一的视觉语言体系，逐步打造公众号“传统养生文化传播者”的亲形象。结合漫画长条推文《社畜自救指南：八段

锦教你如何“佛系”打工》，通过故事化叙事传递八段锦的现代应用场景，塑造差异化内容风格（图 5-4）。



图 5-3 线上公众号科普推文效果图

（图片来源：作者自绘）



图 5-4 公众号效果图及二维码

（图片来源：作者自绘）

（2）微信表情包

审美层面：顺用趋势，符合年轻人的审美。据《2023 中国社交媒介使用报告》，用户日均使用表情包频率较文字信息互动率高 41%。因此，对八段锦进行表情包设计可以满足用户的需求，增加内容的吸引力。

表达层面：表情包更加形象具体，表达内容直接有效。表情包自带场景和情绪，可以准确、直接地传达语境含义。将八段锦的动作结合网络热梗，如“佛系

10 秒”、“烦恼走开”、“快坚持不住啦”等开发限定款表情包，突破传统文化传播壁垒（图 5-5 至 5-6）。

账号层面：巧妙运用表情包，形成独特的账号风格，提高账号辨识度和用户黏性。



图 5-5 线上动态表情包

（图片来源：作者自绘）

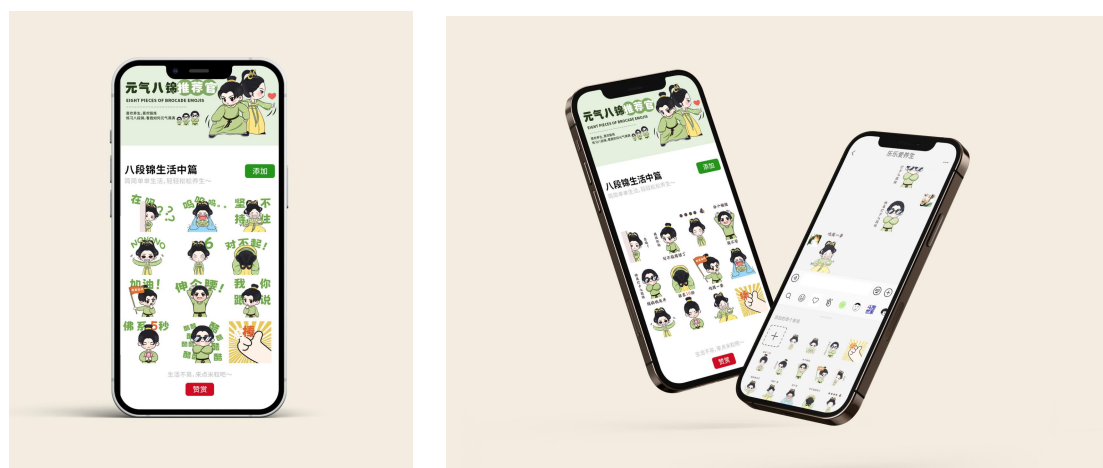


图 5-6 微信表情包效果图及二维码

（图片来源：作者自绘）

5.3 线下推广形式策划

5.3.1 衍生文创产品推广

八段锦动态图形设计主要部分为动态类的展示,是为了更好的宣传和发展八段锦这一中华传统体育养生方法。设计衍生产品有助于提升八段锦的视觉吸引力,从而对传承与推广该传统健身方法起到积极作用。因此,本课题创作除了将其应用在线上推广,还进行了衍生设计与应用。产品的文化与内容是衍生品的价值所在,对产品的认可和喜爱也影响着人们对八段锦的关注。

为了更好的突出八段锦动态图形的设计理念,逐一排序并规划帧数,进而创作出展示八段锦的翻页动画书。将八段锦的每帧动作完美融入书页之中,通过翻书动作,受众可以欣赏到流畅而生动的动画效果,仿佛置身其中;还可以将八段锦的八种定格动作,通过与衍生产品形式的融合,创造出日历、钥匙扣、徽章等周边商品,可作为随书附赠的礼品大量生产;除了产品的装饰性和纪念价值外,插图的实用性也为市场的核心产品增加了价值,例如抱枕、亚克力人形立牌、翻页动画书、邮票等。除此之外,运用八段锦的招式动作和名称设计制作出帆布袋等物料衍生品,增强受众的记忆,提高知名度(表 5-1)。

表 5-1 八段锦动态图形衍生品设计(表格来源:作者自绘)

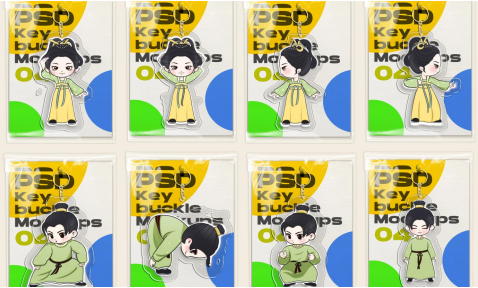
类型	应用	图片展示
日历	八段锦训练场馆应用、供八段锦爱好者购买使用	
钥匙扣	八段锦专属纪念品	

表 5-1 八段锦动态图形衍生品设计（续）

类型	应用	图片展示
徽章	八段锦培训班集徽章 换礼品	
帆布包	八段锦专属纪念品	
翻页动画书	八段锦训练场馆应用、 供八段锦爱好者购买 使用	
抱枕	八段锦专属纪念品	

表 5-1 八段锦动态图形衍生品设计（续）

类型	应用	图片展示
亚克力人形立牌	八段锦训练场馆应用、供八段锦爱好者打卡 兑换礼品	
邮票	八段锦培训班集邮票 换礼品	

5.3.2 八段锦体验活动推广

举办八段锦相关体验活动或者与康复医院、八段锦场馆、社区等进行联动，设置八段锦文化展示区，内容包括展示八段锦历史、动作图解、设计衍生品，搭配 AR 互动，扫码观看动作解析视频等（图 5-7）；设置互动游戏区，内容包括八段锦动作趣味挑战，动作打卡获得八段锦专属文创纪念品等。根据现场活动制作以下活动物料，如纸杯、宣传手册、宣传展架等（图 5-8 至 5-12）。





图 5-7 插画 AR 效果展示及二维码

(图表来源：作者自制)



图 5-8 线下活动物料展示-纸杯

(图表来源：作者自制)



图 5-9 线下活动物料展示-宣传图册

(图表来源：作者自制)



图 5-10 线下户外展示

(图表来源：作者自制)



图 5-11 线下户外展示

(图表来源：作者自制)



图 5-12 线下户外展示

(图表来源：作者自制)

5.4 推广成效总结

基于各平台账号的实时互动数据,选定当前用户参与度最高的抖音平台,对其进行反馈信息的收集与解析。围绕八段锦动作、功效两个方面的设计内容,总结反馈信息并进行相应的设计调理。

(1) 科普视频方面

动作系列的内容为“八段锦动作指南”,通过短视频呈现,每个作品只展示一个动作,设计简洁而紧凑。视频中融入动漫角色的配音与招式口诀的字幕朗读,既直观又充满趣味。以“左右开弓似射雕”为例,短视频时长为13秒,视频主封面为八仔居于画面正中间,后面有醒目的动作名称作为背景,左下角标注动作的功效,形成动作系列所有视频的主封面版式,配上动作要领口诀字幕标记暂停,同步展示动作路径与演变。朗朗上口的口诀、直观动作展示与趣味配音朗读打破了传统八段锦练习在公众认知中的单调与乏味。

如图 5-13 所示,在推广效果方面,目前发布的视频热度最高的是第七式,累计获得点赞收藏 203 次,单个视频浏览量达到 1966 次。整理动作系列内容设计推广得到的反馈“跟着学起来”“很有用,准备开始练八段锦啦”“本打工人每天久坐腰酸背痛,自从跟着这个动画练八段锦,肩颈轻松多了”等留言,已初步实现提升公众对八段锦认知度的目标,为后续宣传海报的推广应用奠定了基础。



图 5-13 受众意见反馈

(图片来源:抖音截图)

(2) 公众号方面

公众号系列的话题统一为“千年养生智慧八段锦,全民都在练的东方瑜伽”,

以长图推文的形式发布，目前发布的推文累计获得点赞收藏 78 次。其中，关于八段锦图文结合的推文点赞收藏量较高。最好高的一天可达到 117 次阅读和 24 次分享，完读率有 65%，最高一周的阅读量较上周相比增长了 137。对比漫画类推文，图文结合类推文在标题和版式相同的情况下，通常展现出画面丰富度和科普性质的提升，这有助于增强对受众的吸引力（图 5-14）。



图 5-14 公众号近一周数据反馈

（图片来源：公众号截图）

5.5 本章小结

本章尝试对八段锦动态图形进行推广设计实践。为了达到灵活推广和扩大受众覆盖面的目的，采用线上和线下结合的方式进行八段锦推广。线上推广内容包括视频推广、公众号推文、动态海报及微信表情包等方式；线下推广内容包括八段锦专属文创产品推广和举办八段锦体验活动。最后对推广成效进行总结，印证了策略的可行性。

第6章 总结与展望

6.1 课题总结

当前，我们正处于一个充满变革与创新的时代。互联网的飞速发展，国家大力推行创新驱动发展战略，为各领域的创新实践提供了有力的政策支撑。与此同时，人民群众的审美观念与生活方式也在发生变化。在这样的背景下，动态图形成设计的一种新形式。在传统体育养生方面，国家也给予高度重视和大力支持，八段锦迎来了前所未有的机遇。但在传承与推广方面仍存在一些有待完善的地方，需要我们给予更多的关注与努力，使其在当下焕发出新的生机与活力。

本文以健康传播视域下八段锦的动态图形设计为研究对象。研究前期，运用文献研究法、图像分析法和案例分析等方法，梳理八段锦的历史渊源、动作要领及文化内涵，深入了解其在养生和文化遗产方面的价值，对中国及国外上著名的动态图形设计案例进行了研究与解析。之后对八段锦概念梳理、通过广泛调研与深入分析，确立了八段锦动态图形设计的重要意义，为本项研究构建了坚实的理论框架。总结提炼出了八段锦动态图形设计的核心原则与具体方法，并将其成功应用于实践设计环节。

针对本次设计研究的相关理论与设计实践体验，总结出以下结论：

首先，根据前期调研与分析，总结出三个方面的设计原则：确保内容的识别性原则、突出动作的规范性原则、丰富视觉的创新性原则；从三个方面总结出设计方法：遵循运动固有特性、把握动态节奏韵律、拓展传播媒介形式。

其次，在设计实践中，打造八段锦推荐官 IP，以角色为代表进行一系列动态设计，并提炼八段锦的核心动作元素，将其转化为简洁且富有表现力的图形符号。利用动态图形设计软件，通过对色彩、线条、形状的动态组合，并遵循归纳出的设计原则与设计方法，生动展现八段锦一招一式的运动轨迹和节奏变化。以流畅的线条和明亮的色彩，配合舒缓的动画节奏，表现动作的舒展感。同时，根据受众需求，设计出热门城市打卡插画以及相关系列海报，最后进行设计整合，

完成动态图形设计实践并衍生出相关设计产品，使得整个设计更加完善。

在设计推广实践中，采用线上线下联动的方式进行推广。线上，将设计成果在社交媒体平台发布后，吸引了大量关注，收获了较高的点赞、评论和转发量，说明动态图形这种形式能够有效引发受众兴趣，让更多人了解八段锦。线下，举办八段锦养生文化体验活动以及宣传相关文创产品。同时，通过用户反馈收集到不同年龄、背景人群的意见，发现年轻群体对这种创新形式接受度高，认为它打破了传统健身文化的刻板印象，而中老年群体则更关注动作的准确性和完整性。

本研究在一定程度上有利于提升八段锦的知名度，让大众以更简单生动的方式认识并了解到八段锦。以后，可进一步丰富动态图形设计，加强与专业人士合作，确保动作表达的科学性和准确性。同时，探索更多方式，提升用户的参与感和体验感，推动八段锦动态图形设计在文化传播和全民健身领域发挥更大作用。

6.2 研究不足

本研究虽对八段锦进行了一定的理论上的分析，但研究的深度与广度还是有所不足。相较于成熟的动态图形设计，此设计尚有改进空间：需增强图形的精炼与直白度；应深化对其特质的总结，并加强艺术手法的应用，以更有效展现动态图形的魅力，从而更广泛地吸引观众注意。对于动态的运用还是缺少一些有创意性的设计，趣味性还有待加强。总之，尚存改进余地，未来在学习与实践应持续磨练，提升设计思考与技能。

6.3 展望

八段锦是中国传统体育养生的一部分，其传承和发展要与时俱进。人们不再满足于传统的静态视觉形式，因此需要设计者立足于受众需求，结合新媒体技术相关媒介，为受众提供更为沉浸式的养生文化体验环境。未来对于中国传统体育养生的传承与推广设计研究可以向着更宽领域、更深层次、更高品质的方向发展，充分发掘中国传统体育养生的价值，拓展中国传统体育养生的赋能发展空间，通过文化价值和商业价值的协同共进，提升人们对中国传统体育养生的认同感，从而实现中国传统体育养生的创新性传承与发展。

参考文献

- [1] 周伟良. 中华民族传统体育概论高级教程[M]. 北京: 高等教育出版社, 2003.
- [2] 张丽. 中国传统体育养生研究现状[J]. 体育成人教育学报, 2006, 03:31-33.
- [3] 胡乐举, 何启安. 论我国古代养生体育思想构成及其特征[J]. 吉林体育学院学报, 2007, (01): 123-124.
- [4] 胡健. 论中国传统体育思想的内容与特征[J]. 体育学刊, 2003, (06): 65-67.
- [5] 张林. 我国传统养生体育思想的理论来源及特征[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2005, 06:26-28.
- [6] 王敬浩. 中国传统运动养生方法的历史演变[J]. 体育文化导刊, 2008, (03): 98-100.
- [7] 王艳红, 石爱桥. 中国传统体育养生文化的历史变迁[J]. 体育文化导刊, 2018, (01):122-126+153.
- [8] 孙婧. 八段锦的历史源流、文化内涵与当代价值[J]. 人文天下, 2024, (02): 74-79.
- [9] 刘聪, 郭烘宇, 隋东旭. 健康中国视域下健身气功八段锦的健身养生价值研究[C]//中国体育科学学会武术与民族传统体育分会, 教育部中华优秀传统文化传承基地(武术), 全国学校体育联盟(中华武术). 2022年中国体育非物质文化遗产大会书面交流摘要汇编. 哈尔滨师范大学;2022:2.
- [10] 雍军. 体育强国视域下推广八段锦的意义及实施策略研究[J]. 产业与科技论坛, 2023, 22(20):70-71.
- [11] ROGERS E M. The field of health communication today[J]. American Behavioral Scientist, 1994, 38(2):208-214.
- [12] 米光明, 王官仁编著. 健康传播学原理与实践[M]. 长沙: 湖南科学技术出版社, 1996:25.
- [13] 刘燕南. 从“受众”到“后受众”:媒介演进与受众变迁[J]. 新闻与写作, 2019, (03):5-11.
- [14] 习近平. 习近平谈治国理政, 第2卷. [M]. 北京: 外文出版社, 2017:14.
- [15] 孙玉明, 顾娟. 数字媒体背景下动态图形的设计维度分析[J]. 包装工程, 2022, 43(18):210-215+239.

- [16] 鲁道夫·阿恩海姆. 艺术与视知觉[M]. 四川人民出版社, 1998, 3(1):508.
- [17] 李家晗. 八段锦的历史源流与养生原理研究[D]. 中国中医科学院, 2019.
- [18] 杨光宗, 刘钰婧. 从“受众”到“用户”:历史、现实与未来[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2017, 39(07):31-35.
- [19] [美]奥斯汀·肖. 动态视觉艺术设计[M]. 陈莹婷, 卢佳, 王雅慧译. 北京:清华大学出版社, 2018.
- [20] Deng Wenqian. Research on the Performance of Creative Thinking Based on Graphic Creativity in Dynamic Graphic Design[P]. 7th International Conference on Arts, Design and Contemporary Education(ICADCE 2021), 2021.
- [21] 陈雯. 影视动画中的节奏与心理研究[D]. 四川师范大学, 2014.
- [22] 尹纯仙. 八段锦教程详解[M]. 昆明: 云南人民出版社, 2021. 04.
- [23] 吴云川主编. 八段锦应用与研究[M]. 上海: 上海交通大学出版社, 2023. 01.
- [24] 石裹莹, 明应德, 田晨. 大健康时代背景下传统养生文化传承的现实困境与路径研究[J]. 湖北科技学院学报, 2024, 44(04):142-147.
- [25] 石爱桥, 张汇敏. 传统体育养生的困境与未来发展方向研究 [C] // 中国体育科学学会. 第五届中国体育博士高层论坛论文集. 2014: 90.
- [26] 尹海立, 颜芬, 颜辉, 等. 新时代中国传统体育养生文化创新性发展路径研究[J]. 武汉体育学院学报, 2024, 58(06):65-72.
- [27] 宋方圆. 动画本体与新形式——动态图形设计的视觉范式研究[J]. 南京艺术学院学报(美术与设计), 2019, (04):193-196.
- [28] 高瞻. 基于知觉流畅性的动态图形设计研究[D]. 江南大学, 2023.
- [29] 严琰. “微时代”的MG动画网络传播[J]. 传媒, 2017(07):78-81.
- [30] 倪佳. 动感的力量[D]. 苏州大学, 2018.
- [31] 赵子谦, 李论, 杨柳. 经验自然主义视角下的动态海报信息传达研究[J]. 包装工程, 2023, 44(S1):144-149.
- [32] 李文芳. 后疫情时代健康传播的策略探讨[J]. 新闻爱好者, 2022, (05):74-76.
- [33] 陈淼. 健康传播类短视频的传播策略分析——以“健康中国”为例[J]. 传媒,

2023, (22):59-61.

[34] 许琳,崔兴毅.《光明日报·大健康》的健康传播策略[J].传媒,2025,(01):37-39.

[35] 祝聪楠.自媒体视阈下的健康传播研究[J].新闻爱好者,2020,(11):85-87.

[36] 曲志华.浅析动态图形知识可视化对知识传播的推动[J].传媒,2023,(08):76-78.

[37] 乔凤杰.中国传统养生运动漫谈[J].人民论坛,2023,(14):107-109.

[38] 杨红光,魏真.立式八段锦发展演变历程探究[J].西安体育学院学报,2013,30(03):315-320.

[39] 李濯缨.动态图形设计的动态表现原则——以“第25届金曲奖颁奖典礼”视觉设计为例[J].装饰,2018,(09):142-143.

[40] 安娜,刘健.空间与时间——动态图形设计的基础性研究[J].艺术工作,2016,(03):101-103.

[41] 杨勇.数字传播背景下视觉传达在广告设计中的应用——评《新媒体广告艺术设计》[J].科技管理研究,2023,43(23):280.

[42] 徐力军.数字媒体时代动画设计的创新与发展[J].当代电视,2017,(04):94-95.

附录 1 调查问卷

尊敬的先生/女生，您好！

这是一份关于八段锦及其动态设计的调查问卷，共包含 15 个问题。本问卷涉及的一切问题仅供本人毕业论文的研究使用。问卷以不记名的方式进行，敬请您根据实际情况进行填写。感谢您的参与！

1: 您的性别？

A. 男 B. 女

2. 您的职业？

A. 学生 B. 公职人员 C. 商业服务人员 D. 个体工商户 E. 退休人员 F. 工人 G. 其他

3. 您的年龄？

A. 18 岁以下 B. 18-30 岁 C. 31-45 岁 D. 46-60 岁

4. 您对八段锦了解程度如何？

A. 非常了解 B. 了解 C. 听说过，但不太了解 D. 完全不了解

5. 您是通过哪些途径了解到八段锦的？（多选）

A. 讲座、论坛 B. 网络媒体 C. 书籍或者杂志 D. 朋友、家人口头相传 E. 其他

6. 下面哪些因素会影响您了解八段锦相关信息？

A. 可供了解的途径较少 B. 存在刻板印象 C. 内容枯燥引不起兴趣 D. 视觉设计陈旧、老派 E. 信息杂乱不易理解 F. 其他

7. 您进行养生运动的目的？

A. 减脂、塑形 B. 缓解压力 C. 娱乐消遣 D. 保健、养生延年 E. 预防、治疗疾病 F. 其他

8. 您认为八段锦有必要进行动态图形创新设计吗？

A. 有必要 B. 没必要

9. 如果设计一个八段锦代表人物角色，您更希望他是（ ）形象

A. 汉钟离形象 B. 岳飞形象 C. 明星形象 D. 年轻男女形象

10. 您认为八段锦人物 IP 应该突出哪些元素？（多选）

A. 色彩 B. 服装 C. 角色个性 D. 动作

10. 您偏好哪种风格的八段锦 IP 形象设计

A. 传统风格 B. 现代风格 C. 简约风格 D. 抽象艺术风格 E. 动漫风格

11. 如果将八段锦通过图形动态化这一形式展现，您会认为？（多选）

A. 更有效地传达更多它所代表的文化内涵 B. 更具吸引力，激发大众特别是年轻人的兴趣 C. 能够显著提升视觉效果和文化传播效率 D. 有助于传统文化的现代传承与创新发展

12. 您认为八段锦的动态图形设计应该注重哪些方面？（多选）

A. 动作准确性 B. 视觉美观性 C. 易辨识理解性 D. 文化传达性

13. 您希望八段锦从哪些方面进行动态设计

A. 角色动态延展 B. 科普型动态海报 C. 故事性动态插画 D. 其他（）

14. 您希望八段锦的动态设计中包含哪些额外功能或信息？（开放问答）

[]

15. 如果有机会，您是否愿意参与八段锦动态图形设计的测试或反馈活动？

A. 愿意 B. 一般 C. 不愿意

附录 2 本课题动态图形设计作品展示













八段锦

中国传统健身功法

历史传说

Historical legend

八段锦据传出自八仙中的汉钟离,由吕洞宾刻画在石壁上得以流传,也有人说是岳飞所创。“八段锦”这个名字最早见于北宋洪迈所著的《夷坚志》中:“政和七年,李似矩为起居郎……常以夜半时起坐,嘘吸按摩,行所谓八段锦者。”可见,八段锦在北宋已经流传于世,并且有坐视和立式之分。其中,立式八段锦后来形成了很多流派,并得到广泛传播。

主要功效

Main effect

平衡内分泌

调节气血

消除疲劳

增强体能

#黑色

象征力量、稳重

#深红

象征热烈、激情

#绿色

象征自然、生命与活力

#桃红

象征乐观、积极与开朗

#黄色

象征阳光、明朗

#白色

象征健康、明朗

发展历程

Development history

上古时期

渊源:古代导引术,其历史可以追溯到非常久远的时期。导引术作为古代养生健身的重要方法,为八段锦的形成奠定了基础。

清代

广泛流传:出现了多种版本的八段锦同时流传。如《活人心法》中载录的“八段锦导引法”、《类修要诀》、《遵生八笺·延年却病笺》等,都以不同名称刊载过八段锦。

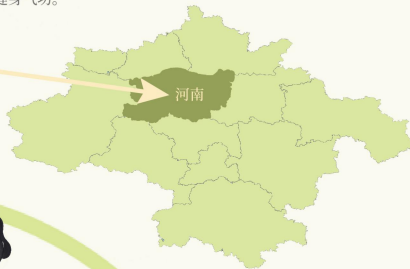
八段锦简介

Eight paragraphs jin brief introduction

八段锦是一套独立而完整的健身功法,是中国气功的一种。其内容包括肢体运动和气息调理。古人把这套动作比喻为“锦”,为五颜六色,美丽华贵,它由八种不同的动作组成,每种动作称为一段。八段锦最初是作为一种疗养方法而存在的,用于治疗疾病和强身健体。后来,随着时间的推移八段锦逐渐演变为一种流传至今的健身气功。

优秀传承基地

河南省,河南中医药大学作为八段锦优秀文化传承基地,依托河南省悠久的历史传统和深厚的导引养生文化,致力于八段锦的传承与发展。



流派分类

Genre classification

坐八段锦

北八段锦

文八段锦

少林八段锦

太极八段锦

立八段锦

南八段锦

武八段锦

主要掌式

Main palm

●龙爪掌



●八字掌



●自然掌



中国传统健身功法 Traditional Chinese fitness exercises

优秀推广城市

八段锦 · 中国传统健身功法

北京

AM 6:00-8:00

文化底蕴:传统文化的发源地之一,拥有众多的传统养生与武术传承场所。
健身氛围:北京市政府积极推动全民健身活动,尤其是在公园和社区,晨练文化尤为盛行。
国际影响力:北京的国际化程度高,推广八段锦有助于将这一传统养生方式向国际社会传播。



青岛

PM 5:30-7:30



青岛栈桥 ● 椰林



优美环境:青岛是沿海城市,自然环境优美,非常适合推广养生文化。
健康生活理念:青岛居民普遍接受现代健康理念,与传统的八段锦文化结合非常契合。
国际交流窗口:作为开放型城市,青岛适合通过八段锦向海外游客展示中国优秀传统文化。



洛阳

AM 6:30-8:30

历史传承:洛阳是十三朝古都,文化气息浓厚,居民对传统文化接受度高。
旅游资源:洛阳的古城旅游吸引大量游客,推广八段锦可以结合历史文化,增强活动吸引力。
武术文化:洛阳靠近少林寺等传统武术发源地,有悠久的武术习俗。



黄山

PM 4:30-6:30



徽派建筑 ● 迎客松



文化渊源:安徽黄山是道教名山,具有深厚的传统养生文化基础,与八段锦理念相辅相成。
地域特色:安徽的社区居民生活节奏较慢,传统健康养生理念易于推广。
广泛适用性:安徽地形复杂,从城市到乡村均有适合八段锦的推广场景。



八段锦优秀推广城市宣传海报
Baduanjin Excellent Promotion City Poster



八段锦要点

益 处 多 多

1、双手托天理三焦 缓解疲劳

动作要点:站如一棵松,手往上用力撑开,掌根顶住天,两手从侧边缓慢下落,让膀胱经疏通,一上一下为一次,共做3次。
呼吸要领:上托吸气,下落呼气。
作用:上托心脉,中焦脾胃,下焦肝肾,通三焦经,心包经,促进全身气血循环,改善各慢性病症。



2、左右开弓似射雕 矫正体态



动作要点:左肩展开,胸肋打开,左手五指微曲呈虎爪状,右手做八字手,慢慢拉开,扎马步,反方向来一次,共做3次。
呼吸要领:吸气挺胸,呼气下落开弓,吸气转重心,起身呼气归正。
作用:上开胸肋,中正肩颈,下开脾胃,疏通膀胱经,同时治疗颈退,手臂、头颈部等疾病。

3、调理脾胃须单举 加强人体血液循环系统

动作要点:左手掌根朝天,右手手掌向下压,缓慢呼气,深深吸气,用动作带动呼吸,一左一右为一次,共做3次。
呼吸要领:上举吸气,下落呼气。
作用:调理脾胃助消化,调和脾胃两经的阴阳,增强人体正气,主治脾胃不和之症。



动作要点:挺胸,抬臂,扭头往后瞧,五指伸展开,手掌轻微后旋,身体保持中正,一左一右共做3次。
呼吸要领:后瞧吸气,收势呼气。
作用:促进头部血液循环,增加阳气,疏通带冲二脉及膀胱经,治疗劳损引起的颈椎和腰椎疾病。

5、摇头摆尾去心火 去火养心

动作要点:站如松,左右开弓,步站立,两臂向双膝方向自然下落扶于关节上方,眼睛跟随身体的下压,重心向前,后切换腿脚,一左一右共做3次。
呼吸要领:左摆吸气,左摆呼气,吸气摇头,呼气归正。
作用:消除口舌生疮,虚火,通心包经,心经,小肠经,治疗心火旺导致的气血两虚,头晕目眩和脚步不稳,增强腰力,脚力和胆力。



动作要点:两腿屈膝站立,两臂向前向上举起,目视前方屈肘掌心向下按至胸前,两掌反穿至背后,上体屈屈,两掌贴腿两侧伸至脚后跟,目视下方,一上一下为一次,共做6次。
呼吸要领:上举吸气,下按呼气,反穿吸气,举足呼气。
作用:通肾经和膀胱经,强筋骨,固腰背,治疗腰膝背痛,手脚麻木,腰膝酸软等症。

7、攒拳怒目增气力 气力增加,面色红润

动作要点:扎马步,两掌握拳,左拳向前伸出,定睛几秒,左拳开掌绕手腕旋转一周,再握拳收回腹处,一左一右,共做3次。
呼吸要领:出拳呼气,收掌吸气。
作用:疏肝理气,强腰筋骨,疏通肝经,胆经,治疗气血两虚,头晕目眩,头重脚轻,增强臂力,腰力,胆力和胆力。



8、背后七颠百病消 引气归元,阴阳平衡

动作要点:脚跟,头往上顶,精神抖擞前方,两脚后跟下落轻落地面,一起一落为一次,共做7次,最后两掌合于腹前,呼吸均匀,周身放松。
呼吸要领:后颠吸气,颠足呼气。
作用:沿冲任督三脉,按摩五脏六腑,疏通膀胱经,利用脚足使脊柱得以轻微伸展和抖动,祛邪扶正,接通任督二脉,贯通气血,消除百病。

八段锦要点

益 处 多 多

1、双手托天理三焦 缓解疲劳

动作要点:站如一棵松,手往上用力撑开,掌根顶住天,两手从侧边缓慢下落,让膀胱经疏通,一上一下为一次,共做3次。
呼吸要领:上托吸气,下落呼气。
作用:上托心脉,中焦脾胃,下焦肝肾,通三焦经,心包经,促进全身气血循环,改善各慢性病症。



2、左右开弓似射雕 矫正体态



动作要点:左肩展开,胸肋打开,左手五指微曲呈虎爪状,右手做八字手,慢慢拉开,扎马步,反方向来一次,共做3次。
呼吸要领:吸气挺胸,呼气下落开弓,吸气转重心,起身呼气归正。
作用:上开胸肋,中正肩颈,下开脾胃,疏通膀胱经,同时治疗颈退,手臂、头颈部等疾病。

3、调理脾胃须单举 加强人体血液循环系统

动作要点:左手掌根朝天,右手手掌向下压,缓慢呼气,深深吸气,用动作带动呼吸,一左一右为一次,共做3次。
呼吸要领:上举吸气,下落呼气。
作用:调理脾胃助消化,调和脾胃两经的阴阳,增强人体正气,主治脾胃不和之症。



动作要点:挺胸,抬臂,扭头往后瞧,五指伸展开,手掌轻微后旋,身体保持中正,一左一右共做3次。
呼吸要领:后瞧吸气,收势呼气。
作用:促进头部血液循环,增加阳气,疏通带冲二脉及膀胱经,治疗劳损引起的颈椎和腰椎疾病。

5、摇头摆尾去心火 去火养心

动作要点:站如松,左右开弓,步站立,两臂向双膝方向自然下落扶于关节上方,眼睛跟随身体的下压,重心向前,后切换腿脚,一左一右共做3次。
呼吸要领:左摆吸气,左摆呼气,吸气摇头,呼气归正。
作用:消除口舌生疮,虚火,通心包经,心经,小肠经,治疗心火旺导致的气血两虚,头晕目眩和脚步不稳,增强腰力,脚力和胆力。



动作要点:两腿屈膝站立,两臂向前向上举起,目视前方屈肘掌心向下按至胸前,两掌反穿至背后,上体屈屈,两掌贴腿两侧伸至脚后跟,目视下方,一上一下为一次,共做6次。
呼吸要领:上举吸气,下按呼气,反穿吸气,举足呼气。
作用:通肾经和膀胱经,强筋骨,固腰背,治疗腰膝背痛,手脚麻木,腰膝酸软等症。

7、攒拳怒目增气力 气力增加,面色红润

动作要点:扎马步,两掌握拳,左拳向前伸出,定睛几秒,左拳开掌绕手腕旋转一周,再握拳收回腹处,一左一右,共做3次。
呼吸要领:出拳呼气,收掌吸气。
作用:疏肝理气,强腰筋骨,疏通肝经,胆经,治疗气血两虚,头晕目眩,头重脚轻,增强臂力,腰力,胆力和胆力。



8、背后七颠百病消 引气归元,阴阳平衡

动作要点:脚跟,头往上顶,精神抖擞前方,两脚后跟下落轻落地面,一起一落为一次,共做7次,最后两掌合于腹前,呼吸均匀,周身放松。
呼吸要领:后颠吸气,颠足呼气。
作用:沿冲任督三脉,按摩五脏六腑,疏通膀胱经,利用脚足使脊柱得以轻微伸展和抖动,祛邪扶正,接通任督二脉,贯通气血,消除百病。



扫码观看
八段锦基础动作MG动画



扫码观看
八段锦可视化动态海报



扫码观看
八段锦城市插画动态海报



扫码观看
八段锦要点分解动态海报



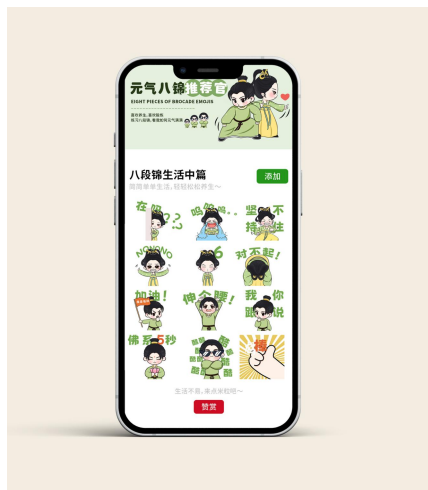
扫码观看
八段锦动态海报

动态图形展示二维码

网友辣评：“练完腰不酸了，上班都有劲了！”“老祖宗的智慧，真香！”





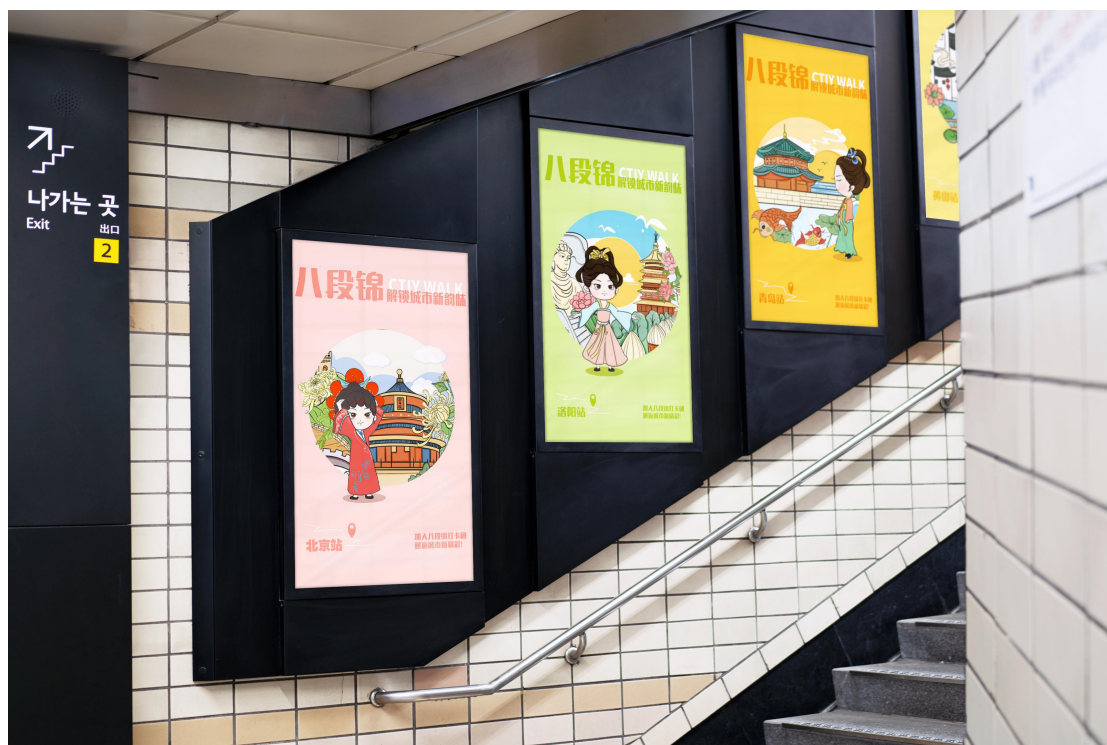












攻读学位期间获奖情况

一、获奖情况

- 1、第十一届未来设计师包装类二等奖；
- 2、2024 年“中国大学生好创意”第 16 届全国大学生广告艺术大赛，安徽赛区三等奖；
- 3、2023 年安徽省大学生原创动漫大赛，三等奖；
- 4、2023 年第五届安徽省优秀公益广告大赛，优秀奖；
- 5、2023 第二届安徽省商业广告创意大赛，优秀奖；
- 6、2023 第二届安徽省商业广告创意大赛，优秀奖。

致谢

2025 年，来到了求学生涯的最后一站。

从四年本科到三年研究生，校园生活即将结束。我想我是幸运的，我拥有了两次大学生活，有了两次成长的机会。“我从不曾优秀，但从不曾放弃”。

首先，我要感谢我的导师费利君，他拥有渊博的知识，从论文选题、开题报告、毕业设计、论文初稿到后来论文多次修改完成，每一步都离不开老师的指导。您温柔亲切，深厚的学术造诣以及对学生无微不至的关怀。

其次，还要感谢我的家人，爱人如养花，最好的花匠是家人，让我在一个充满关爱和温暖的家庭氛围中成长，不给我施加压力，只会对我说不开心就回家。感谢这么多年来你们无怨无悔的付出，永不停歇的照顾，我最大的心愿就是你们永远平安健康！

再次，还要感谢我的好朋友们，因为学业，事业或者其他原因，我们分散在各个城市，但是我们始终像一起并肩战斗的战友们，相互包容，相互支持，相互鼓励。谢谢你们在生活中给了我很多力量。花开终有花落，唯有友情藏在心中，希望我们以后前程似锦，所得皆所愿。

最后感谢我自己，在无数次想要放弃的时候选择了坚持，在努力的路上，我相信终会幸福，愿成长落落大方，枯木逢春不负众望。落幕的是我的大学生活，而不是我，我的人生依然有着千万种可能。

谨以此篇，送给我的二十六岁，送给我的大学时代，我最热烈而真挚的青春。

尚德敏学 唯实惟新

