

分类号: G852

密 级: 公开

学校代码: 10363

学 号: 2221310103



安徽工程大学

Anhui Polytechnic University

硕士学位论文

题 目 亳州市华佗五禽戏的活态传承研究

论 文 作 者 王影利

校 内 导 师 张勇

校 外 导 师 丁卫红

专业学位类别 体育硕士

研究方向(领域) 运动训练

论文提交日期: 2025 年 5 月 21 日

分类号: G852

单位代码: 10363

密 级: 公 开

学 号: 2221310104

题 目 亳州市华佗五禽戏的活态传承研究

英文并列

题 目 A Study on the Living Inheritance of Hua
Tuo's Five-Animal Play in Bozhou City

学生姓名: 王影利

校内导师: 张勇

校外导师: 丁卫红

专业学位类别: 体育硕士

研究方向: 运动训练

论文答辩日期: 2025 年 5 月 13 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：王影利

日期：2025年5月21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：

王影利

指导教师签名：

张勇

日期：2025年5月21日

日期：2025年5月21日

亳州市华佗五禽戏的活态传承研究

摘 要

华佗五禽戏是亳州市地方传统体育项目，2006 年被批准列入省级非物质文化遗产，2011 年被列入国家级非物质文化遗产名录。华佗五禽戏是华佗根据虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物习性结合中医理论创编而成，具有极高的医疗养生价值和重要的历史文化价值。华佗五禽戏面临文化空间改变和自身桎梏等传承问题，活态传承理论为体育非物质文化遗产保护传承提供了新的思路，华佗五禽戏活态传承研究匮乏。活态传承强调以人为核心，通过人的实践和参与保持文化的活力，强调传承是流动的、是变化的融于人或社会环境的。

以亳州市华佗五禽戏的活态传承为研究对象，运用文献资料法、访谈法、问卷调查法、观察法等，基于亳州市华佗五禽戏活态传承现状，系统地梳理传承人、传承方式、传承内容、传承范围、传承环境等，进行问题分析，提出优化路径。

研究结论：（1）华佗五禽戏起源于东汉末年经历了初创、演变、保护和传承发展四个阶段；华佗五禽戏文化内涵形成受中医理论、道家思想和图腾崇拜影响；华佗五禽戏具有养生价值、审美价值、育人价值、文化价值等。（2）华佗五禽戏活态传承的核心是传承人、关键是传承方式、保障是政策支持；华佗五禽戏功法有热身功 19 式、华佗五禽戏 13 式、华佗五禽戏 26 式和华佗五禽戏 54 式，功法对手型、步伐和身形都有严格的要求；华佗五禽戏地域传播广泛，传播

出现以发源地亳州市为核心，向周围扩散，国内传播主要集中在沿海地区，国际辐射出现；华佗五禽戏活态传承离不开亳州市优越的自然环境、社会环境、文化环境。（3）亳州市华佗五禽戏活态传承面临的困境：传承人水平不一；传承人兼职化；传承人老龄化；师徒传承制导致思想保守；传承流派诸多导致传承标准差异；活态传承的创新举措不足；活态传承支持系统不健全；传统技术功法与现代需求的冲突；理论体系的现代阐述困难；城市化为主乡镇和农村边缘化；城市化加快文化空间缩小；外来文化渗透导致文化同质化；实效性监制机制欠缺。（4）亳州市华佗五禽戏活态传承的优化路径：培养新时代活态传承人；加大政策扶持，开发活态产业链；坚守传承内核，构建活态内容体系；强化活态性布局，扩大覆盖面；续接活态文化空间，促进文化融合。

关键词：亳州五禽戏传承研究，活态传承，现状，优化路径，体育非物质文化遗产

A Study on the Living Inheritance of Hua Tuo's Five-Animal Play in Bozhou City

ABSTRACT

Hua Tuo Five-Animal Play is a local traditional sports program of Bozhou City, which was approved to be included in the provincial intangible cultural heritage in 2006 and in the national intangible cultural heritage list in 2011. Hua Tuo Five-Animal Play is created by Hua Tuo according to the habits of five animals: tiger, deer, bear, ape and bird combined with the theory of traditional Chinese medicine, which has high medical and health value and important historical and cultural value. Hua Tuo Five-Animal Opera faces inheritance problems such as change of cultural space and its own shackles, and the theory of living inheritance provides new ideas for the protection and inheritance of intangible cultural heritage in sports, and there is a lack of research on the living inheritance of Hua Tuo Five-Animal Opera. The living heritage emphasizes the core of human being, keeps the vitality of culture through human practice and participation, and stresses that the inheritance is flowing, changing and blending with human or social environment.

Taking the living inheritance of Hua Tuo Five-Animal Opera in Bozhou City as the research object, using literature method, interview

method, questionnaire survey method, observation method, etc., based on the current situation of the living inheritance of Hua Tuo Five-Animal Opera in Bozhou City, we systematically sort out the inheritors, inheritance methods, inheritance contents, inheritance scope, inheritance environment, etc., analyze the problems, and put forward the path of optimization.

Conclusion: (1) Hua Tuo Five-Animal Opera originated in the last year of the Eastern Han Dynasty has experienced four stages of creation, evolution, inheritance and development; Hua Tuo Five-Animal Opera cultural connotation is formed by the theory of traditional Chinese medicine, Taoism and totem worship; Hua Tuo Five-Animal Opera has the value of health, aesthetic value, the value of nurturing people, cultural value. (2) The core of the living heritage of Hua Tuo Five-Animal Opera is the inheritor, the key is the way of inheritance, and the policy support is in the guarantee; the content of the living heritage of Hua Tuo Five-Animal Opera includes 19 styles of hand shape, pace, and gongfu warm-up, 13 styles of Hua Tuo Five-Animal Opera, 26 styles of Hua Tuo Five-Animal Opera, and 54 styles of Hua Tuo Five-Animal Opera; Hua Tuo Five-Animal Opera spreads widely geographically, and the dissemination occurs in the core of the birthplace, Bozhou City, and spreads to the surroundings, and the dissemination is mainly concentrated in the coastal areas, and international radiation mainly concentrated in the

coastal areas, international radiation appears; Hua Tuo Five-Animal Opera has a wide cultural space with superior natural environment and rich social and cultural environment. (3) Difficulties faced by the living inheritance of Hua Tuo Five-Animal Opera in Bozhou City: different levels of inheritors; part-time inheritance of inheritors; aging of inheritors; conservative ideology due to the master-disciple inheritance system; differences in inheritance standards due to the many schools of inheritance; insufficient innovative initiatives for the inheritance of the living generation; inadequate support system for the living inheritance; conflict between the traditional technical feats and the modern demands; difficulties in the modern elaboration of the theoretical system of theoretical system; urbanization mainly marginalization of villages and rural areas; urbanization accelerating the shrinking of cultural space; cultural homogenization due to the infiltration of foreign cultures; and the lack of an effective supervisory mechanism. (4) The optimization path of the living inheritance of Hua Tuo Five-Animal Opera in Bozhou City: cultivate the living inheritors of the new era; increase the policy support, develop the living industry chain; adhere to the inheritance kernel, build the living content system; strengthen the living layout, expand the coverage; continuation of living cultural spaces and promotion of cultural integration.

KEY WORDS: Research on the inheritance of Bozhou Five Animal

Play, Living Inheritance, Current Situation, Optimization Path, Sports
Intangible Cultural Heritage

目录

第一章 绪论	1
1.1 选题依据	1
1.1.1 体育非物质文化遗产传承发展的必要性	1
1.1.2 华佗五禽戏文化传承的迫切需要	1
1.1.3 活态传承对体育非物质文化遗产的促进作用	2
1.2 研究目的与意义	2
1.2.1 研究目的	2
1.2.2 研究意义	2
1.3 研究对象与方法	3
1.3.1 研究对象	3
1.3.2 研究方法	3
1.4 文献综述	5
1.4.1 有关概念界定	5
1.4.2 国内外相关研究综述	7
1.4.3 综述小结	16
第二章 亳州市华佗五禽戏概述	17
2.1 华佗五禽戏传承脉络活态表现	17
2.1.1 起源	17
2.1.2 发展阶段	17
2.1.3 传承谱系	18
2.2 华佗五禽戏活态文化内涵	19
2.2.1 先进的中医“治未病”理论	19
2.2.2 源远流长的动物崇拜信仰	20
2.2.3 丰富的道家哲学思想	20
2.2.4 浓厚的导引养生功法	21
2.3 华佗五禽戏活态传承价值	22

2.3.1 “防治结合”的养生价值	22
2.3.2 “立象尽意”的审美价值	22
2.3.3 “强身强志”的育人价值	23
2.3.4 “赓续血脉”的文化价值	23
第三章 亳州市华佗五禽戏活态传承的现状	24
3.1 华佗五禽戏传承人	24
3.1.1 活态传承的核心-传承人	24
3.1.2 活态传承的关键-传承方式	26
3.1.3 活态传承的保障-政策支持	27
3.2 华佗五禽戏活态传承的内容	28
3.2.1 技术功法	28
3.2.2 功能作用	31
3.3 华佗五禽戏活态传承的范围	32
3.3.1 地域范围	32
3.3.2 人群构成	33
3.4 华佗五禽戏活态传承的文化空间	33
3.4.1 得天独厚的自然环境	33
3.4.2 百花齐放的人文环境	35
3.4.3 繁荣昌盛的社会环境	35
第四章 亳州市华佗五禽戏活态传承的困境	38
4.1 华佗五禽戏活态传承的传承人	38
4.1.1 传承人水平不一	38
4.1.2 传承人兼职化	38
4.1.3 传承人老龄化	39
4.2 华佗五禽戏活态传承的传承方式	39
4.2.1 师徒传承制导致传承思想保守	39
4.2.2 传承流派诸多导致传承标准差异	40
4.2.3 活态传承的创新举措不足	41
4.2.4 活态传承支持系统不健全	42

4.3 华佗五禽戏活态传承的内容	43
4.3.1 传统技术功法与现代需求的冲突	43
4.3.2 理论体系的现代阐释困难	44
4.4 华佗五禽戏活态传承的范围	44
4.4.1 城市传承为主，乡镇和农村传承边缘化	44
4.4.2 传承资源有偏差，导致传承人群失衡	44
4.5 华佗五禽戏活态传承的文化空间	44
4.5.1 城市化加快，文化空间缩小	44
4.5.2 外来文化渗透，文化同质化	45
4.5.3 实效性监管机制欠缺	46
第五章 亳州市华佗五禽戏活态传承优化路径	47
5.1 培养新时代活态传承人	47
5.1.1 培育校园活态传承人	47
5.1.2 建立传承人活态认定机制	48
5.2 加大政策扶持，开发活态产业链	49
5.2.1 开发互联网文旅生态产业	49
5.2.2 开发文创产品	49
5.2.3 发展线下实体服务	51
5.2.4 生活保障与传习保障	51
5.3 坚守传承内核，构建活态内容体系	51
5.3.1 统一传承内容标准	51
5.3.2 辩证看待融合创新	52
5.3.3 传承内容直观化，简化叙事方式	53
5.4 强化活态性布局，扩大覆盖面	53
5.4.1 强化地方政府的宏观统筹作用	53
5.4.2 活态传承覆盖全龄段，突破代际断层	54
5.5 续接活态文化空间，促进文化活态融合	54
5.5.1 适应城市化进程	54
5.5.2 鼓励文化活态融合	54

第六章 结论与建议 57

 6.1 结论 57

 6.2 建议 57

参考文献 59

附录 1 访谈提纲 65

附录 2 调查问卷 66

附录 3 访谈记录 73

附录 4 调研图片 75

致谢 79

第一章 绪论

1.1 选题依据

1.1.1 体育非物质文化遗产传承发展的必要性

《“十四五”体育发展规划》提出，要加强优秀传统体育项目保护利用和传承。积极开展武术、象棋等优秀传统体育项目的文化特质研究，加强中华传统体育项目的开发利用与活态传承，有利于加快推动优秀传统体育文化创造性转化、创新性发展^[1]。华佗五禽戏作为优秀传统体育项目，蕴含了丰富的中医药养生文化，它的保护利用和传承对人类健康有着重要意义。《中华人民共和国体育法》总则规定，国家鼓励、支持优秀民族、民间、民俗传统体育项目的发掘、整理、保护、推广和创新，定期举办少数民族传统体育运动会^[2]。传统体育项目的传承与发展，能够满足大众的体育健身需求，有助于建设体育强国、传承和弘扬中华民族优秀传统文化。

一个国家或民族的重要标志是文化，不同国家或民族特有的文化是其生存和延续的必要条件。非物质文化遗产是文化的重要组成部分，是文化的根本与源头，是人类文明的结晶和宝贵财富，是人类社会得以延续的文化命脉^[2]。体育非物质文化遗产作为非物质文化遗产的分支同样具有重要的文化价值，承担着延续国家文化的使命。

1.1.2 华佗五禽戏文化传承的迫切需要

华佗五禽戏又称传统五禽戏，于 2011 年被列入国家非物质文化遗产，不仅因为其蕴含着丰富而珍贵的中华文化，还因为它的生存状态令人担忧，传承发展不理想。华佗五禽戏是亳州市重要的传统体育项目，对当地及周边的文化研究都具有重要意义。社会现代化、经济全球化、农村城市化加快的时代背景下，为华佗五禽戏传承发展带来便利的同时也带来了威胁，一方面，华佗五禽戏面临着巨大的外来文化的冲击，自媒体、新媒体的兴起，网站、小程序、APP 等平台上很多内容不受国界限制，其中包括很多外来文化，潜移默化地影响着我们的生活，

影响着我们的认知。另一方面，华佗五禽戏自身具有时代局限性，无法完全适应新时代社会需求。因此，华佗五禽戏的活态传承，既需要保护其原有的文化特质，提升民众文化认同感，又要摆脱自身桎梏适应社会发展和市场需求。

1.1.3 活态传承对体育非物质文化遗产的促进作用

活态传承是以人为核心，借助人的活动与交流等方式，使抽象的文化内涵得以活力地传承和发展，活态传承强调保护文化的独特性，同时为参与者提供创造的机会。对于活态传承理论，潘鲁生表明：传承和弘扬中华优秀传统文化，需坚持创造性转化、创新性发展路径^[3]。项兆伦在“非遗大课堂”中指出：非物质文化遗产的传承不是同一个东西也不是同一种方式一直不变地传下去。两位学者都对“活态传承”做出了各自的理解，即活态传承需要灵活、创新、不刻板地传承。目前，无论理论还是实践层面，活态传承模式是公认的最为适宜体育非物质文化遗产传承与保护的一种模式。

1.2 研究目的与意义

1.2.1 研究目的

通过对华佗五禽戏已有的研究进行归纳，发现华佗五禽戏正处于不断的发展中，并且发展空间较大。研究运用文献资料法、访谈法、问卷调查法、观察法等，以华佗五禽戏的活态传承现状为基础，梳理华佗五禽戏传承脉络，概括华佗五禽戏文化内涵、技术特点和表现风格，诠释华佗五禽戏传承价值，寻找华佗五禽戏活态传承的动力，发现阻碍华佗五禽戏活态传承的困境，参照体育非物质文化遗产活态传承的理论成果和实践经验，提出华佗五禽戏活态传承优化路径。

1.2.2 研究意义

（1）有助于丰富活态传承理论。华佗五禽戏作为国家级非物质文化遗产具有重要的研究价值，研究结合活态传承理论系统地研究华佗五禽戏活态传承问题，研究成果有助于丰富活态传承理论。

（2）有助于实现华佗五禽戏保护与传承工作顺利开展。通过对华佗五禽戏活态传承的系统研究，增强其活态性，提升其知名度，推动华佗五禽戏实现活态

传承，扩大华佗五禽戏在各邻域的应用，实现保护与发展工作顺利开展。

(3) 有助于满足人民日益增长的体育健身需求。华佗五禽戏是体育与中医的结合创编而成，作为传统体育项目，有助于促进人的身心健康，华佗五禽戏的活态传承能为人们提供更多选择，有助于满足人民大众日益增长的体育健身需求。

(4) 有利用传承、弘扬中华优秀传统文化。华佗五禽戏是中华优秀传统文化，其蕴含的医疗文化和养生思想具有独特的文化价值，是中华之瑰宝。通过研究华佗五禽戏的活态传承，有助于增强民众文化认同感和自豪感，有助于弘扬中华优秀传统文化。

1.3 研究对象与方法

1.3.1 研究对象

以亳州市华佗五禽戏活态传承研究为研究对象，以亳州市内华佗五禽戏传承人为问卷调查对象，以传承人、练习者等为访谈对象，对亳州市华佗五禽戏的活态传承进行深入研究。

1.3.2 研究方法

1.3.2.1 文献资料法

运用中国知网（CNKI）、Web of Science、中国学术期刊网络出版总库等相关网站以关键词“华佗五禽戏、活态传承、体育非物质文化遗产、民族传统体育”检索了近十年的重要文献。通过安徽省非物质文化遗产网以及亳州市人民政府网、亳州市文化旅游体育局等网站获得关于华佗五禽戏等方面的政策和文件，在亳州市文化馆、展览馆收集华佗五禽戏信息，查阅活态传承、体育非物质文化遗产邻域的书籍。仔细研读、整理、归纳、分析，为研究的撰写提供理论依据。

1.3.2.2 问卷调查法

针对华佗五禽戏的传承人设计封闭式问卷，通过发放问卷了解华亳州市佗五禽戏活态传承现状、活态传承困境等发展问题，选择传承人为调查对象是因为传承人是华佗五禽戏传承的核心，掌握着核心技艺和传承理念，作为华佗五禽戏的

活态载体在五禽戏传承和发展中起到纽带和桥梁的作用，以他们为调查对象，结果更具有权威性。问卷是通过“问卷星”平台自制，并将链接通过社交媒体分享给受访者，具体信息如表 1- 1。

表 1- 1 调查问卷发放与回收情况表

预计发放数量	实际回收数量	有效问卷数量	有效率
60 份	55 份	53 份	96%

（1）效度检验采用该领域专家对问卷内容的有效性进行检验，将其检验意见作为依据，效度检验专家构成如表 1- 2。效度检验结果如表 1- 3。

表 1- 2 参与问卷效度检验的专家成员（N=10）

单位	职称（职务）	总计
安徽工程大学	教授 1 人，副教授 4 人	5 人
阜阳师范大学	副教授 1 人	1 人
安庆师范大学	教授 1 人，副教授 1 人	2 人
安徽师范大学	教授 1 人，副教授 1 人	2 人
		10 人

表 1- 3 问卷效度检验结果（N=10）

	非常合适	很合适	比较合适	合适	不合适
问卷设计			5	5	
内容设计			4	6	
结构设计			4	6	

（2）信度检验采用重测法，在 2024 年 7 月初次发放了网络问卷，在第一次调查问卷结束后 1 个月即 2024 年 8 月初，随机抽取前一次被调查对象的 50%进行第二次问卷的填写，对两次调查问卷的调查结果进行统计分析，一致性程度达到 90%以上，说明问卷具有较高的信度。

1.3.2.3 访谈法

围绕华佗五禽戏活态传承的现状问题，结合亳州市当地情况制定访谈提纲，

在调研时以华佗五禽戏传承人、五禽戏习练者、政府工作人员等为访谈对象，访谈内容包括华佗五禽戏的传承脉络、文化内涵、价值、传承方式和传承范围、表现风格等问题，做好访谈记录，为研究结论提供真实可靠的依据。

1.3.2.4 观察法

调研期间到达传承现场亳州康美医药城的华佗五禽戏传习基地、亳州市文化馆、曹操公园、华佗文武学校、亳州市风华中学等地，观察华佗五禽戏演练和教学，记录华佗五禽戏功法名称、功法特点和场地设施等重要信息，为研究提供依据。除此之外，研究借助录像和照片对不同传承人演练的华佗五禽戏功法进行观察，分析其演练形式、表现风格。

1.4 文献综述

1.4.1 有关概念界定

研究将涉及体育非物质文化遗产、导引术、华佗五禽戏、传承人、活态传承几个概念，这些概念在研究领域并没有形成统一的标准，特在此做出概念界定，有助于研究的表达。

1.4.1.1 体育非物质文化遗产

《保护非物质文化遗产公约》中将“非物质文化遗产”定义为：被各社区、群体、个人视为其文化遗产组成的各类社会实践、观念、表现形式、知识、技能及有关的文化场所^[4]。我国在《国家级非物质文化遗产代表作申报评定暂行办法》将“非物质文化遗产”定义为：非物质文化遗产是指各族人民世代传承的、与群众生活密切相关的，民族传统文化表现形式（如民俗活动等）和文化空间^[5]。体育非物质文化遗产可以理解为非物质文化遗产的分支，是非物质文化遗产中含有体育特征的非物质文化遗产中的一类，非物质文化遗产与体育非物质文化遗产是包含与被包含的关系。可以用“属+种差”的分类方法对体育非物质文化遗产进行界定^[6]。

综上所述“体育非物质文化遗产”概念指：需要各族人民世代传承的，与各

族人民群众生产生活密切相关的一类体育传统文化表现形式和文化空间。如传统体育表演艺术、传统体育知识和技能、传统民间体育活动，以及与传统体育相关的文化场所等。

1.4.1.2 导引术

导引，最早出现在《庄子·刻意》中，亦作“道引”，导引的方法就是导引术，源于模仿上古的舞蹈动作、集体劳动的动作和动物的活动编排而成，后来的练习和发展逐渐加入了“气”，即呼吸。导引术是中医六法之一，在古代是用来保健和治病的一种疗法，虽然导引术的概念在扩大但其核心和普遍认同的观点较统一，总结为：导引术是以中医理论为基础的一种肢体运动与呼吸运动、意念活动相结合的，由下而上或由上而下的运气，是中国传统的一种强身除病的养生方法。

1.4.1.3 华佗五禽戏

五禽戏是华佗结合前人创编的“二禽戏”、“六禽戏”和导引术创编的养生健身功法，后为了纪念华佗的贡献，将其命名为“华佗五禽戏”，也称“五禽戏”或“传统五禽戏”。研究使用的“华佗五禽戏”这一概念，是现在亳州市影响最深、传播范围最广的，即第 57 代传承人董文焕传承下来的华佗五禽戏 54 式、华佗五禽戏 26 式、华佗五禽戏 13 式。亳州市是华佗五禽戏的发源地，在当地也有众多流派，都是在华佗五禽戏的基础上创编而成，如华佗五禽戏 40 式、健身气功·校园五禽戏等，都是选取华佗五禽戏的部分动作改编而成。

1.4.1.4 传承人

“传承人”在体育非物质文化遗产的语境中，指的是承担并推动该体育非遗传承与发展的个人。传承人是体育非遗活态传承的核心，他们掌握着体育非遗核心技艺和养生理念，通过口传身授等将体育非物质文化遗产传承给下一代。传承人作为五禽戏的活态载体在五禽戏传承和发展中起着至关重要的作用，他们不仅传授五禽戏的动作要领和养生方法，还传播五禽戏的文化内涵和历史渊源，在五禽戏活态传承中起到纽带和桥梁的作用。

1.4.1.5 活态传承

从已有的研究来看，关于“活态传承”这一概念也有相对统一的解释和界定，可总结为：活态是指一类较为活跃的生存状态，其主要是相对静态、固态或死亡状态而言，活态传承是一种以人本身为核心，以文化内涵的存在为前提，以文化内涵的传递和进行为目的，具有创新性的传承模式、方式或者理念。

本研究将活态传承界定为：活态传承是以人为核心，强调伴随着人的活动流动着的、变化着的受自然环境或社会环境影响的传承过程，依靠“活态”的思想与“活态”的社会媒介传承，亳州市华佗五禽戏活态传承不仅是对五禽戏本身，要连同与它休戚与共的自然、社会环境一起传承。

1.4.2 国内外相关研究综述

体育非物质文化遗产不仅载着浓厚中华民族文化内涵，也昭示出中华民族自强不息的精神轨迹^[7]，体育非遗具有较高的历史文化价值、社会价值、育人价值和潜在的经济价值等。活态传承是新时代“体育非遗”传承发展的新理念。亳州市华佗五禽戏作为体育非物质文化遗产之一，它的活态传承与其他体育非物质文化遗产活态传承具有较多相同之处。

1.4.2.1 体育非物质文化遗产研究

体育非物质文化遗产的特征与功能研究：陈小蓉将体育非物质文化遗产的基本特征概括为六个方面，分别具有传承性、身体性、活态性、流变性、地域性与脆弱性；体育非物质文化遗产的功能价值包括继承传统体育文化、塑造体育文化符号和拓展体育文化资源^[8]。祝程将我国体育非物质文化遗产的特性概况为非物质性、活态性、传承性、流变性、利益性、民族性和地域性^[9]。

体育非物质文化遗产传承人的研究：陈瑜君在《非物质文化遗产畚族体育传承人保存现状及保护措施研究》指出，传承人是体育文化的传递者，传承人是体育文化的传播者，传承人是体育文化的保存者，传承人是体育文化的创新者^[10]。刘海屹在《云南非物质文化遗产省级少数民族传统体育代表性传承人传承困境研究》中对五位少数民族体育传承人进行访谈，得出代表性传承人普遍困境包括传

承经费短缺,代表性传承人的传承方式比较原始和单一,传承对象缺位,传承场地器械短缺,代表性传承人的文化程度较低及年龄差距较大^[11]。

体育非遗保护与发展研究:崔家宝等从传承人、政府、社区、建立“家园遗产”观念、项目适应性创新五个方面提出体育非物质文化遗产的完善路径^[12]。杨红英等提到我国体育非遗发展经历了多个时期,认为加强濒危体育非遗数字化保护研究,实现现代化传承与原生态创新;重视体教融合理念下体育非遗校园传承研究,构建校园传承体系;健全体育非遗法律法规制度,推进知识产权保护法治化进程;提升体育非物质文化遗产“走出去”水平,助力国际立体化传播发展;培育特色体育非遗赛事,开发体育非遗产业化潜力^[13]。宋博等对体育非遗保护的构成要素、运行机制与实践方略进行研究,认为保护体育非遗的运行机制有支持与约束、生产与消费、调节与反馈^[14]。我国学者李阳在对体育非物质文化遗产的可持续性发展问题展开了深入研究,认为与时俱进、满足社会所需、符合未来发展的需求是体育非遗可持续性发展的路径^[15]。有一部分研究从传承场域思考,认为体育非遗的校园传承是促进体育非遗发展重要场域,应当重视我国体育非遗项目在学校传承的重要性,从各方面加强体育非遗的校园传承,促进体育非遗的传承^{[16][17]}。平少康在研究武术非物质文化遗产时认为加强对其历史资料的挖掘、进行必要的行政干预措施、推进武术项目改革创新、完善武术非遗市场开发、加强武术非遗宣传教育、促进武术非遗推广普及、强化法律保障的保护路径^[18]。

国外关于体育非物质文化遗产的研究:在 Web of Science 以关键词“非物质文化遗产”、“体育”等进行检索。Fabian, Thomas 在《Endangered Species of the Physical Cultural Landscape: Globalization , Nationalism , and Safeguarding Traditional Folk Games》通过对四项民间体育案例比较分析提出:民间体育传统化和国有化;民间体育的保护动机更多的是旅游和民族主义动机,不是文化保护动机;民间体育文化有助于加强国家团结;全球化环境中,民间体育面临文化同质化危机^[19]。Mazza, Barbara 《A Theoretical Model of Strategic Communication for the Sustainable Development of Sport Tourism》中指出,可持续性和可持续发展是目前影响体育旅游活动管理方式的两个基本原则,研究试图构建一个可持续传播的理论模型,制定有效的沟通行动,以支持体育旅游的可持续发展^[20]。

1.4.2.2 华佗五禽戏相关研究

在中国知网（CNKI）以“五禽戏”为关键词检索到文献共 1219 篇，其中学术期刊 768 篇，学位论文 135 篇，会议 159 篇，报纸 13 篇，图书类 1 篇，成果 7 篇。在学术期刊和学位论文两项研究中，五禽戏研究共 903 篇，其中以传统华佗五禽戏为研究对象的是 181 篇，其余 722 篇是以新编健身气功五禽戏为研究对象。

五禽戏研究出现转折的时间是 2003 年，这一年由国家体育总局组织创作的新编健身气功五禽戏正式向全国推出了。五禽戏的年度研究篇幅实现了一位数到两位数的转变。2011 年开始五禽戏的研究总体呈递增趋势，五禽戏走进了人们的视野。

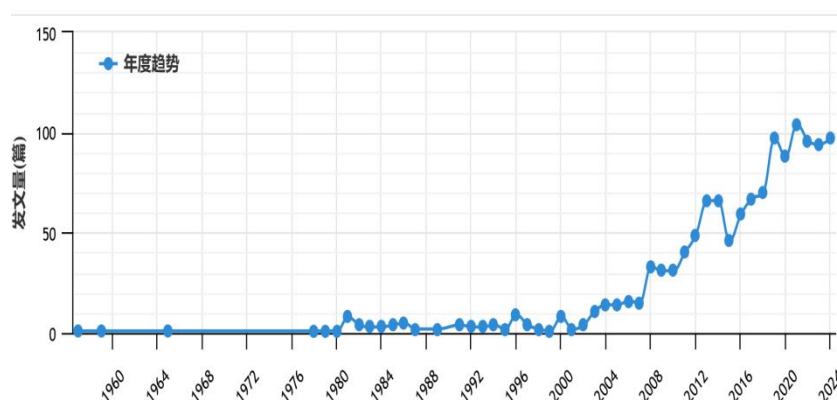


图 1-1 五禽戏年度发文量

华佗五禽戏传承脉络研究：赵倩文等在《华佗五禽戏历史文化渊源》中指出上古时期的图腾崇拜、动物崇拜，为华佗五禽戏打下了坚实的群众基础，先秦时期受“动以养生”思想的影响，加上导引理论影响下实践出二禽戏多禽戏为华佗五禽戏提供了大量的实践经验，两汉前期导引术发展到相当高的水平，不仅有导演图还有系统的导演专著^[21]。丁省伟等在《“五禽戏”养生文化的历史流变及生命内涵》中指出“五禽戏”发轫于南北朝时期，来源于古代仿生导引养生理论与实践，在历史发展过程中形成了诸多版本，其中《养性延命录》本“五禽戏”是现存最早也是最接近华佗原创的版本，而后是《太上老君养生诀》《卫生真诀》《赤凤髓》和《内外功图说辑要》等版本，且各版本均有特色^[22]。

华佗五禽戏文化内涵研究：五禽戏内含阴阳五行、脏象等传统中医学说属于

传统养生保健运动，也被称为医疗体育，不仅全套健身效果明显，分离开来每一种动物功法都有特殊的健身功效。虎戏属水，主肾，壮腰健骨、温补肾阳；鹿戏属木，主肝；熊戏属土，主脾，充实四肢、调理脾胃；猿戏属火，主心，愉悦心情、畅情益智；鸟（鹤）戏属金，主肺，增强肺呼吸、调运气血^{[23][24]}。代志星在华佗五禽戏养生理念溯源研究指出，亳州地方自然环境下原生态的“五禽”理念及“五禽”与五脏、五行的对应关系孕育了“道法自然”的道家思想；亳州民间人文环境中道家的“天人相应，形神合一”“性命双修，辨证施养”“顺天应时，作息有常”观念蕴含了“天人合一”的老庄思想和谐统一理念；华佗在当时恶劣、低下社会环境中的“适量运动，流水不腐”“中医中药，养身滋补”的医学认知，衍生了“不治已病治未病”的中医养生理念^[25]。丁省伟表明五禽戏养生文化的生命内涵包括，天人合一学说、阴阳五行学说、外动内静的生命实践内涵、仿生之戏的生命情趣、立象尽意的生命美学、大爱仁心的生命高度共同构成了“五禽戏”养生文化丰富的生命内涵^[23]。张继等指出先秦阴阳五行等学说推动中医导引向前发展，汉代儒道结合促成中医导引框架的构建，魏晋南北朝、隋唐儒家对中医导引促进与约束同时存在，宋、明、清儒家济世思想使导引书籍大量存世，并总结出中医导引五禽戏离不开中国传统哲学文化背景，现在我们在研究中医导引时应注重这一文化推理^[26]。田启涛在《“五禽戏”的发展源流及操练技巧》中得出“五禽戏”选取“禽”作为模仿对象，体现古人对图腾的崇拜^[27]。张志雷在《动物崇拜与五禽戏流变》中指出，虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的组成与选择起源于图腾崇拜和动物崇拜，因为五种动物都具有健康长寿的生命特点，这种思想促进了动物崇拜的形成和发展。动物崇拜是五禽戏形成的文化基因之一，并赋予五禽戏对健康的特殊涵义^[28]。

华佗五禽戏价值的研究：高雅在研究五禽戏对人体运动能力的影响中指出“体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出”，五禽戏开创了循环式的练习形式，是行之有效的中强度有氧运动，具有较好的形体塑造效果，长期习练，身体的各种围度指数均会明显改善^[29]。代志星、焦晓霞在研究传统五禽戏对女大学生体质体能的影响中指出，传统五禽戏对于锻炼女大学生的耐力、柔韧性、平衡性及协调性都起到积极的促进作用^{[30][31]}。叶青等在《华佗五禽戏养生机理》中指出，华佗五禽戏模仿五禽的肢体动作和神态韵体，借以刺激人体脏腑、经络及穴位，以

便气血流通舒畅，阴阳调和；通过拉伸经筋、柔筋健骨，以达柔软筋骨、延缓衰老的效果；借肢体移动配合呼吸，通过经络连接脏腑，增强脏腑功能，并模仿五禽神态以养心调神，保持心神宁静，达强身健体、益寿延年之效^[32]。周琦在《论华佗五禽戏调气养生之道》中指出，华佗五禽戏练习过程中强调形、气、神合一，调气是三调合一的关键与核心，总结出虎戏固肾气，鹿戏疏肝气，猿戏运心气，熊戏健脾气，鸟戏补肺气^[33]。司红玉等在《五禽戏的生命美学》中提出五禽戏是一种游戏审美活动，从心理学、生理学和中医学方面证实了长期练习五禽戏能使人年轻化^[34]。李晓峰从五个方面对五禽戏的社会价值进行了阐述，分别为哲学价值、传承价值、美学价值、普及价值和文化交流价值^[35]。

华佗五禽戏传承保护研究：张庆武在《华佗五禽戏传承研究》中指出，亳州地区华佗五禽戏的传承取得较好的发展，但在传承和发展中存在着缺少整体性的长远规划与定位、缺少评估和反馈机制、保护经费匮乏、分支和流派众多等的困境，并建议完善相关的管理体制、加强对传承人保护、增加经费投入、扩大宣传和加强教育传承等^[36]。马盛芸在《亳州华佗五禽戏传承发展的身体实践研究》中提出，树立健身方式与传统文化结合的理念，推动身体实践的整体性与创新性研究，健全华佗五禽戏传承人长效示范机制^[37]。

国外关于华佗五禽戏的研究：在 Web of Science 以关键词“五禽戏”、“华佗”等进行检索。Cheng, Xiang 等在《Health Qigong Wuqinxi improves hydrogen proton magnetic resonance spectra in prefrontal cortex and hippocampus in college students with mild depression》中指出健身气功无禽戏可降低轻度抑郁患者的抑郁量表评分，改善前额叶皮层和海马的代谢指标（NAA/Cr 和 Cho/Cr 值）^[38]。

1.4.2.3 活态传承相关研究

在中国知网(CNKI)以“活态传承”为关键词，检索到 2514 篇文献包括学术期刊 1640 篇、学位论文 225 篇、会议 143 篇、图书和成果各 1 篇。

从时间上分析（图 1-2）：第一篇以“活态传承”为主题的研究发表于 2002 年，是和力民发表的《浅析东巴文化的传承》，这篇研究中并没有提到“活态传承”，主要提到“维系活态东巴文化的主体是东巴，没有东巴，没有名符其实的东巴就没有鲜活的东巴文化。”和“东巴文化的传承必须放在活人身上。”等

[39]。之后几年的研究中有研究陆续提到“活态保护”，最早使用“活态传承”的是冯光钰发表的《广东汉乐活态传承及发展的现代视野》，此研究提出“保护关键:建立活态传承机制”等重要观点。

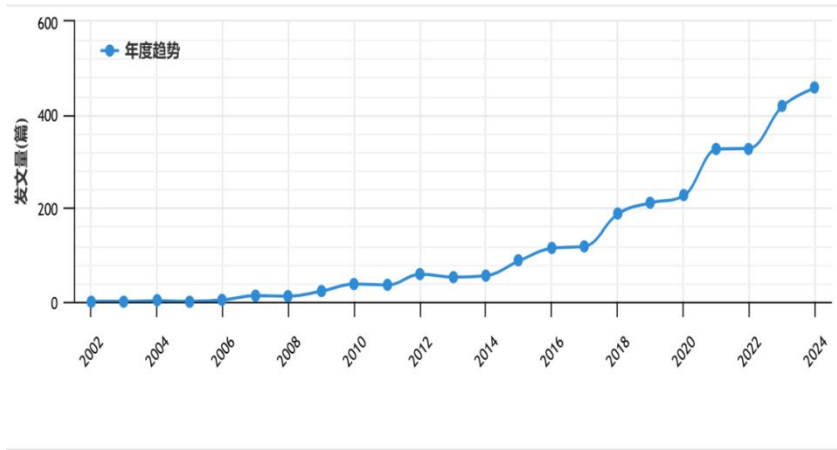


图 1-2 活态传承年度发文量

从学科分布上分析（图 1-3）：活态传承的众多研究中，发文量最多的是文化学科，占总发文量的 21.45%；体育学科的发文量占总发文量的 7.17%，整体发文较少，也说明体育学科对于活态传承的研究有待进一步的补充和完善。

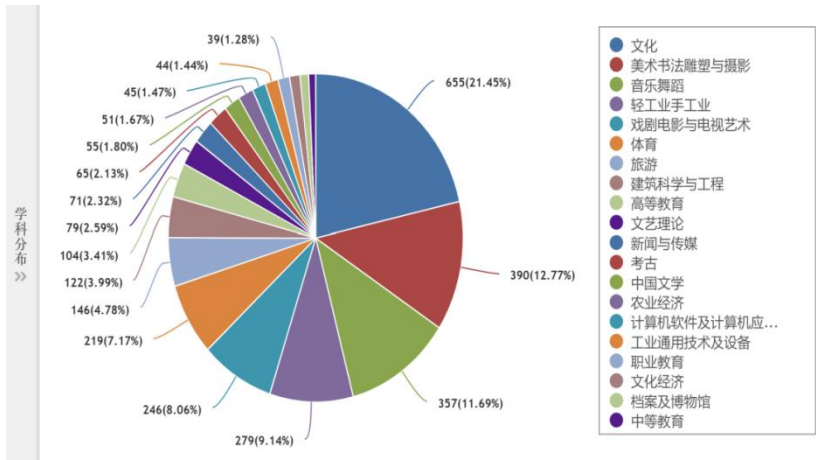


图 1-3 活态传承研究学科分布

活态传承概念的研究：“活态”最早来源于神话研究领域（图 1-4），此时被称为“活态神话”，也产生于民俗研究领域，此时被称为“活态文化”，而后从单个领域向各领域发展，学者们结合自身领域特点积极进行非物质文化遗产保护领域的“活态文化”研究。以英国文化学者威廉斯为代表的研究者最早指出了“活态文化” (lived culture) 的生活体验特性。学者安·格雷对威廉斯的活态观念进行了深入反思，她认为“活态”是由日常生活中的物质的、社会的和符号的实践所构成的东西。

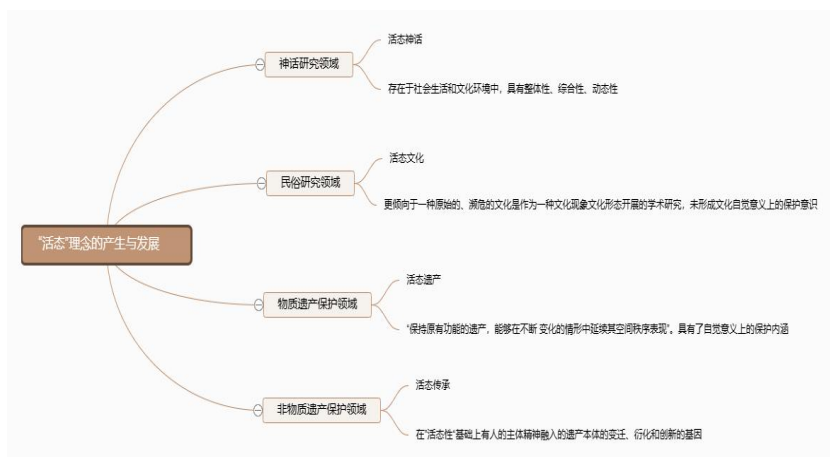


图 1-4 “活态传承”一词产生过程（图片来源：作者绘制）

“活态传承”最早被提出是在非物质文化遗产领域，活态传承的研究已经有 40 多年，研究内容不断深入，如今在非物质文化遗产领域已经形成了自己独特的模式和较高的认可度。尽管如此，关于“活态传承”的概念仍然没有统一的解释和界定。

我国非物质文化遗产研究领域对活态传承的解释和界定各有不同，但又紧密联系。何丹丹等对闽南民间故事的研究中将活态传承定义为：在日常生活中进行传承与发展的，这种方式区别于用传统技术手段对非物质文化遗产进行的保护方式，如博物馆、展览馆式等展示或者用音像、视频、汇演等方式记录保护，更区别于旅游、演艺等商业开发的保护利用方式^[40]。郑奥成则提出不同的解释，认为：活态是指一类相对于静态、固态或死亡状态较为活跃的生存状态，活态传承的核心是以人为本，前提是文化基因的传递和文化精髓的存在，是可持续性传承模式、传承方式或者传承理念。要使非遗保持生命力及创新力，应当维持其文化传递的活性，打破只停留在“静态”层面的保护观念，合理融入原生地人们的日常生活^[41]。龙伟将活态传承解释为：活态传承指传承人通过进行一系列的口传身授、肢体语言模仿和受传承人进行面对面交流的技艺传授过程^[42]。李浩认为活态传承与“博物馆”式、文字、音像、视频等记录的保护方式不同，活态传承拥有时间、空间、历史和文化的印记，区别于单一性、片段性的形式，具有综合性、整体性特征，能够使民族传统文化的本真性、延续性、整体性得到有效保障^[43]。

活态传承影响因素研究：朱毅然认为，影响民间体育项目活态传承的内因是传承人的传承观念严重保守、活态传承理论研究严重匮乏，影响民间体育项目活态传承的外因一方面来自奥运会为国争光计划的冲击，另一方面受网络游戏和外

来价值观带来的巨大冲击^[44]。朱双双等认为,体育非物质文化遗产活态传承的要素可以概况为传承人与传承群体、体育非物质文化遗产的活态存在以及传承制度和人文生态环境^[45]。侯小琴表明,体育非遗在政治、经济、社会、生态与文化五个方面的良好交流发展是其活态传承最根本的驱动因素^[46]。崔家宝等通过结构方程的构建,得出中介潜变量即“传承主体”与内生潜变量即“传承活跃度”是直接影响关系,外生潜变量即“政府、社会人文以及项目自身创新的适应性和物质条件”与中介潜变量即“传承主体”是直接影响关系^[47]。

活态传承模式研究:杨姗姗在对贵滇黔体育非物质文化遗产研究中指出,文化空间对于体育非物质文化遗产传承的重要作用,构建了以生态学理论、文化生态理论、场域理论为基础的活态传承模式,该模式通过社会环境、自然环境、主体以及价值驱动共同发挥作用,以及由这些方面共同产生的“物质循环”与“能量流动”为内涵,作用机理和内涵两者是支持和促进体育非物质文化遗产文化生态空间能够动态良好发展的驱动力。加上各行动者开展维系体育非遗生存状态的实践,最终达到整个文化生态系统的适应与再平衡,实现体育非遗的活态传承^[48]。黄文泓在对湘西少数民族村落的研究中提出以人为本、整体规划、分层保护和动态发展的少数民族村落生产生活文化传承模式,重在构建人—自然—社会三者和谐发展的文化生态环境^[49]。除了对自然环境和社会环境的研究,刘丹、杨会把目光聚焦到了记录手段上,就“影像记录”展开了分析与研究,文章《影像为载体的非遗文化活态传承模式研究》论述了影像能够激活非遗文化,影像能够传承非遗文化,影像能够实现非遗文化“活”在身边^[50]。高云琴在研究活态传承时,针对学校这一个特殊的场域,提出在校园中如何更好进行活态传承的思考,总结出课堂学习、走出去参观学习、请进来学习、兴趣小组学习、现场展演和举办非物质文化遗产文化节六个模块^[51]。与之观点相似的还有胡少林在对《浏阳古乐在高校活态传承模式研究》。胡娇娇在研究嘉兴民间剪纸的活态传承提出了针对性的活态传承模式,主要是注重民间主体加强认知、以嘉兴本土民俗节庆为载体、开辟手工艺活态传承专区、创新剪纸艺术形式和将剪纸艺术纳入公共教育^[52]。高紫薇等在《“非遗+文创”活态传承模式及其推广策略的研究——以南通蓝印花布为例》中的研究是从“非遗+文创”角度出发,针对非遗项目南通蓝印花布文创产品的开发这种活态传承方式提出创新模式,主要有增加动态感即文创产品要

“带得走”，更能“用得好”；改善体验感即建立流动式体验工坊，分别是 VR 体验和手工体验；体现时代感即通过现代科技手段提高对工艺本身的记录与保存的能力、数据库的模型建立、蓝印花布相关设计软件的开发等^[53]。王伟等提出针对湖北武穴地区岳家拳的活态传承模式，其中静态保护模式包括加大岳家拳资源普查工作，利用媒体加快保护进程和加强相关法律与政策的建设力度加快岳家拳保护的专项立法；活态传承模式包括保护工作与学校教育相联合和加大对传承人保护力度两项^[54]。刘锦文对山西武术的研究中提出构建双向循环的治理机制；提升拳种意识，构建传承人共同体；挖掘并利用好武术非遗的多样功能；探索传承人帮扶制度；深化开发武术文化产业的活态传承模式^[55]。

活态传承模式的研究除了上面所提到的项目还有古村落、农业文化、粉彩技艺、民族音乐、民族舞蹈、医药文化、年画、制漆、制陶、戏曲等项目。虽然这些项目所在的地域不同，所属类别不同，但是它们有着共同的特点，就是生存现状和传承发展不乐观。正因为这样的特点，让它们都选择了活态传承这种传承方式来维持和改善其生存现状和传承发展，由此可见活态传承是可行之道。

国外关于活态传承的研究归纳如下：在《Research on traditional village diversity and living inheritance value from the perspective of spatial gene background》一文中 Hao Wu; Tao Shen 以空间基因为背景视角出发，对传统村落的活态传承进行分析，得出宽带接入、无线互联网、无线自组织和 IEEE 802.20 技术具有终端利用率高、海洋量化等传输优势，可实现村落的多元化发展和活态传承的价值分析^[56]。在《Research on the Protection and Renewal of Wanshougong Historical and Cultural Block from the Perspective of Living Inheritance》Ning Wu 等从活态传承出发，探讨非物质文化遗产在历史文化街区更新改造中的应用，并针对改造后的历史文化街区短板提出可行性建议。建议包括推动现有非物质文化遗产发展；特色功能区分类发展；建筑风格的整体保护^[57]。此外 Shanshan Guo 在陕西省非物质文化遗产研究中提出活态传承方法为：在宣传推广前期，利用先进的活体传承技术，优化宣传效果；借助先进的影像技术制作主题演出节目，实现非物质文化遗产活传承的目标；注重运用先进技术和平台，支撑非物质文化遗产挖掘利用^[58]。Zhang Zihao 对非物质文化遗产的研究以新媒体为背景，以裕固非物质文化遗产为例，得出裕固活态传承保护新方式：媒体加强宣传、政府加强支持、建设科学

管理机制、完善法律法规和激励机制、重视专家指导和人才队伍建设、引进先进科学的保护模式、完善传承人培养体系和非物质文化遗产合理商业经营^[59]。

1.4.3 综述小结

综上所述，国内对于华佗五禽戏和活态传承的研究已经有了丰富的研究成果，通过对这些成果的归纳概况，对五禽戏和活态传承有了较全面的认识，为研究提供了思路和经验。具体如下：

（1）当前研究对华佗五禽戏的传承现状、生存环境、传承困境缺乏系统的总结与分析。

（2）五禽戏的研究大部分是以 2003 年在全国推广的新编健身气功五禽戏为研究对象或干预措施，而对传统华佗五禽戏的研究较少。

（3）华佗五禽戏是技术性很强的民间传统体育项目，注重言传身教是它的特点，同时也导致了它在历史长河中的文本研究不足。

（4）活态传承就是对非物质文化遗产进行内部的调整，使其符合不断变化的外部社会环境，达到适应新时代融入新时代，永久传承，活态发展的目的，在这个过程中关键在传承人。

（5）国内外关于活态传承模式的研究都有一个共同特点，都是将活态传承与具体的民族传统项目结合，目的是为生存困难的民族传统项目寻找适合的创新发展策略，为其开辟更多路径。

第二章 亳州市华佗五禽戏概述

2.1 华佗五禽戏传承脉络活态表现

2.1.1 起源

华佗五禽戏起源于东汉末年，由著名医学家华佗创编，华佗五禽戏的成功创编与当时的文化、社会以及华佗自身的学医经历有着密切的关系。

东汉末年，社会动荡，战乱频发，百姓生活困苦，疾病肆意。华佗作为医者，心系民众健康，希望有一种方式帮助人们强身健体、远离疾病。中医理论的发展为华佗五禽戏创编提供了理论基础，华佗深受《黄帝内经》等中医经典的影响，尤其是“治未病”的理念，强调了预防疾病的重要性，这是华佗创编五禽戏的重要理念。道家思想为华佗五禽戏创编提供了重要灵感，华佗深受道家思想的影响，道家主张效仿自然、顺应自然规律，主张阴阳的对立、互转、相和与统一，追求人与自然的和谐共生，这样的思想为五禽戏的创编提供了重要灵感。就华佗自身而言，他医术高明，理论知识丰厚，长期行医，具有丰富的实践经验，他发现许多疾病与缺乏运动、气血不畅有关，因此想要通过运动预防和治疗疾病。华佗通过观察，认为虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的活动各具特点，能够锻炼人体的不同部位，因此编创了这套模仿动物动作的健身功法，并将五禽戏教授给弟子和病人，用于强身健体和康复治疗。

2.1.2 发展阶段

五禽戏自东汉末年由华佗创编以来，经历了漫长的发展过程，逐渐演变为一种兼具健身、养生和治疗功能的导引养生术，它的发展大致可分为以下几个阶段。

初创阶段：由华佗创编，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作，结合中医理论，动作简单实用，适合普通百姓练习，华佗将五禽戏传授给弟子和病人，使其逐渐在民间流传，成为早期导引术的代表之一。

演变阶段：魏晋至唐宋时期，五禽戏在民间和医学界得到进一步传播和发展，

逐渐形成不同的流派。加上与道家养生思想结合，动作变得更加柔和、连贯，被广泛应用于保健和康复治疗，这个时期开始出现文字记载，如陶弘景的《养性延命录》中对五禽戏的描述，理论体系更加完善；明清时期，五禽戏的动作和理论进一步系统化，形成了较为固定的套路和练习方法。此时期，五禽戏强调内外兼修，既注重外在动作的规范，也注重内在气血的调节，五禽戏在民间广泛流传，成为中国传统养生文化的重要组成部分，还与武术、气功等其他传统健身方法也有融合，使五禽戏得以更加丰富。

保护阶段：20 世纪以来，随着现代医学和体育科学的发展，五禽戏的科学价值逐渐被发掘，此时华佗五禽戏生存状态不佳，传承困难，面临失传危机。2011 年华佗五禽戏被列入国家级非物质文化遗产名录，成为重点保护对象，作为推广传统养生文化的重要载体。

传承发展阶段：国家体育总局和中医药管理部门对五禽戏进行了整理和规范化，推出了健身气功·五禽戏，在现代社会中得到广泛推广，此后华佗五禽戏不仅进入中国大众视野，还被推向国际成为中华文化的重要代表之一。21 世纪以来，通过与现代医学和运动科学的结合，五禽戏的研究更加深入，健身、养生和治疗效果得到科学验证，能够针对不同人群（如老年人、慢性病患者等）设计专门的练习方法，通过互联网和多媒体技术，五禽戏的传播更加便捷，还吸引了一些年轻人参与，五禽戏被广泛应用于社区健身、康复治疗和文化交流等领域。

2.1.3 传承谱系

传承需要活态载体和静态载体，传承人是传承的活态载体，活态载体继承华项目的理论内涵、思维方式，在项目传承上起着很大的推动作用。华佗五禽戏在不同时期的代表性传承者起着很重要的作用，历经了华佗五禽戏的不同技术风格的演变，见证了华佗五禽戏的兴衰演变历程。

由于时间原因，部分华佗五禽戏的文字资料和传承人信息无法考究。现对可以追查到的主要传承人信息进行以下统计。

表 2-1 主要传承人信息

序号	姓名	生卒年	主要贡献
第 1 代	华佗	145—208	创编五禽戏
第 2 代	李当之	220-265	著《李当之药录》、《李当之药方》

续表 2-1 主要传承人信息

序号	姓名	生卒年	主要贡献
第 52 代	孙思邈	581-682	医学家、提倡适当运动
第 53 代	路武举	不详	华佗五禽戏养生家、中医名家
第 54 代	王 泽	不详	清朝武进士、武术名师
第 55 代	王乃普	1856-1901	毅军五营统领、武术名师
第 56 代	谭继林	1896-1975	民国时形意拳名家、亳州武术名师。
第 57 代	董文焕	1920-2012	著《华佗五禽戏》
	刘时荣	1926-2012	著《古本新探·华佗五禽戏》、 华佗五禽剑
第 58 代	周金钟	1962-至今	华佗五禽戏省级非物质文化遗产传承人 著作的《传统华佗五禽戏》
	陈 静	1979-至今	华佗五禽戏省级非物质文化遗产传承人
第 59 代	华一（原名赵丹 丹）	1986-至今	创立了功夫瑜伽、“跟传承人学非遗” 公益行动发起人

2.2 华佗五禽戏活态文化内涵

2.2.1 先进的中医“治未病”理论

历史上可追溯到殷商时期有关避祸防患的观念，后被运用到中医邻域，逐渐形成“治未病”的中医理论^[60]。《黄帝内经》中：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”是“治未病”最早的完整使用和阐述，即采取措施防止疾病的发生和发展，具体包含两个方面的意思：一是“未病先防”，即在疾病发生之前采取措施预防；二是“已病防变”，即在疾病发生后采取措施防止病情恶化。

华佗生活的时代是东汉末年三国初期，不可避免得受到先辈治未病的思想影响，加上东汉末年是一个政治动荡、战乱频繁的时代，军阀混乱，水旱成灾，疫病流行，人民处于水深火热之中。这种社会环境促使华佗致力于医学，以减轻人民的疾苦，他在长期的医疗实践中，逐步认识到中医治未病思想的重要性。因此

结合前人思想创编了预防疾病和治疗疾病都有效果的传统五禽戏。

2.2.2 源远流长的动物崇拜信仰

五种动物崇拜不是偶然的，是人们在长期的生产生活中受到各种因素合力作用的结果。有研究认为五禽戏的产生起源于动物崇拜和图腾崇拜，虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物都有健康长寿的特点，赋予了五禽戏强大的文化内涵^[61]。图腾物通常被视作一个氏族的祖先，被当作氏族的象征，蕴含着强大的精神信仰。古代自然环境和生活环境非常恶劣，在疾病肆意的生活环境中，人们深切感受到人类的渺小和生命的脆弱，反之对动物的强大产生了敬畏和崇拜，联系人类与动物拥有的共同点，如猿是人类的祖先，猿与人类有相似的体态和表情甚至思维，以此寄托精神上的籍慰，模仿渴望拥有的动物能力，如模仿虎的威猛。

2.2.3 丰富的道家哲学思想

2.2.3.1 阴阳五行学说

基于对五种动物的形态和生活习性的观察，有目的地选取每种动物最具代表性的特征，通过“比类取象”思维模式，进行模仿，是华佗五禽戏创编的独特方式。五禽戏的创编受阴阳五行思想，融入中医养生保健的理论作为基础，华佗依据“五行化生万物”思想，把每一戏都赋予自己的五行属性与人体的“五脏”、“五腑”、“五官”、“五体”、“五情”、“五志”、“五华”、“五色”等属性是对应关系，与五行学说中水、木、土、火、金一一对应，人体器官则起到连接作用，成了华佗五禽戏养生功效作用的主体^[38]。如：虎戏对应五行的“水”，可以增强肾脏功能，通过模仿老虎伸爪捕猎的动作和神态，提高腰部肌肉力量；鹿戏对应五行的“木”主肝，可以舒缓肝脏，通过模仿鹿伸展四肢等动作，带动血液循环；熊戏对应五行的“土”可以增强脾胃功能，通过模仿熊的缓慢沉稳，健脾养胃；猿戏对应五行的“火”可以增强心脏功能，通过模仿猿猴的欢跳、机敏等，改善心脏功能；鸟戏对应五行的“金”可以增强肺功能，通过模仿鸟的飞翔等，提高心肺功能。

“对称习练，阴阳表里”，五禽戏的每一戏动作都分为左右两式，左右两式动作相同、方向相反，形成对称，印证阴阳两面。

2.2.3.2 天人合一学说

“天人合一”强调人与自然的和谐统一和相互依存关系，人的生理结构和心理功能与天的运行规律相呼应。“天有阴阳，人亦有阴阳”，人类的生产生活与自然和社会紧密相连，人类的生命发展和自然中的万物演变有着相似的规律，研究人的生命现象不能脱离自然，而应在天人一体的整体关系中去把握。中国古代著名医学家、养生家华佗的养生思想和养生实践也深受“天人相应”理论的影响，华佗将人与自然看作一个有机的整体，从自然出发思考人的实践活动。在创编五禽戏时，把自然界的各类动物和人类看成是相互联系的有机整体。道家用“人身一小天地，天地一大人身”来概括人与宇宙的关系，认为宇宙是人的无限倍数的扩大，人是缩小无限倍数的宇宙，人体的结构等同于与宇宙的构造，这种思想深深地影响了五禽戏的养生文化。

华佗遵循“天人相类”的方法论指导，借助自然之道养自然之身，运用类比思维，通过模仿这五种动物日常生活中代表性动作和自然的神态展开健身养生活动。

2.2.4 浓厚的导引养生功法

这里的仿生导引术（以下称古仿生术）与现代仿生技术有所区别，古仿生术主要指通过模仿自然界各种动物的动作，旨在促进身体健康的一种形式，如模仿熊的伸展、鸟的飞翔、虎的威猛等，试图拥有这些动物活跃的状态和健硕的躯体。

华佗五禽戏导引功法的基础是古仿生术，以虎、鹿、熊、猿、鸟为仿生对象，结合脏腑、经络等中医学说创编而成。张继等认为，中国古代先秦时期的导引术只是单个术式动作，比较简单，并没有形成系统，阴阳五行、天人感应等学说真正盛行的时期是汉朝时期，这个时期就已经延伸到人们生活的各个方面了^[62]。华佗受这些学说的影响，创立为五禽戏并逐渐加入呼吸，为后来导引养生功法奠定了重要基础，创立了导引术与中医学结合的先例。

华佗五禽戏传承人周金钟说：虎练骨、鹿练筋、熊练脾胃、猿练心、鸟练皮毛、气贯周身！华佗五禽戏强调动作与呼吸即气的配合。

五禽戏是众多实践经验和养生思想的结合，后来在对导引养生功法的继承与发展中又逐渐融合了医学的脏腑经络学说、“形气神”等养生思想，逐渐丰富了

五禽戏养生文化。

2.3 华佗五禽戏活态传承价值

华佗五禽戏作为真实反映亳州市民众生活的历史文化成果，具有丰富的社会价值。华佗五禽戏是民族民间文化保存和传递的有效手段和载体，能够将民族精神等传统文化传递给广大民众。人与人、人与自然和谐相处的观念以及卓越的技艺，是人类文化基因，在帮助后辈认识本民族优秀文化的同时也为人类新文化的产生提高了种源，也规范着群众的生活方式、价值判断和价值取向，能够产生强大的凝聚力，促进群体性认同，促进社会和谐。

2.3.1 “防治结合”的养生价值

华佗五禽戏是结合防病、治病为一体的传统养生导引术，其全面的动作设计及“小劳”的低强度运动特点，印证了运动促进健康的理念^[63]。华佗五禽戏通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作，使全身各个关节、肌肉都得到锻炼，达到强身健体的作用。华佗五禽戏的每一戏都有其详细作用，例如，虎戏益肾固腰；鹿戏主肝；熊戏主练脾胃，健脾和胃；猿戏养心健脑；鸟戏提高心肺功能。

华佗五禽戏练功原则和特点是调身、调息、调心的全面配合，调身以牵拉伸展经筋为原则，调息以调节呼吸缓慢细而深为原则，调心以调节意念和十二经脉的气血运行方向为原则，符合调身、理气、正形的中国养生功法的本质特征^[64]。

《庄子》指出“引体令柔、导气令和”，指明调身、调息、调心能够疏通人体经络，改善人体脏腑功能，改善不良状态，促进人体气血畅通，达到强身健体、养生防病的目的。

2.3.2 “立象尽意”的审美价值

五禽戏的美学本质是“立象以尽意”^[36]。华佗五禽戏具有自然之美，通过模仿自然界的动物提高人身体的协调性和灵活性，有助于展现人体潜能，在练习中可以感受到自然界强大的生命力量，提高对自然的热爱和敬畏。华佗五禽戏具有节奏美，整体来看五禽戏动作与动作之间、动作与呼吸之间节奏明确有规律，部分来看，五禽戏练习时上肢与下肢、躯干也有规律，强调手眼身步法的配合，掌握和利用这些节奏，演绎出流畅协调之美。华佗五禽戏具有意境美，练习要注重

追求内在的精神和情感，不仅仅是动作相似度，这种对美的追求是中国特有的，和古诗词相似。

五禽戏不仅可以增强体质，还可以在体会美带来愉悦的同时提升审美能力，达到身体素质与心灵升华，这充分体现五禽戏的审美价值。

2.3.3 “强身强志”的育人价值

国家卫生部、教育部和国家体育运动委员会曾联合发出通知，把华佗五禽戏等中国传统体育养生功法作为在医学类大学中推广的“保健体育课”的内容之一^[65]。2011年研发的“中华五禽操”，一经推广在学校体育课深受欢迎。蔡莉根据学生身心发展特点，尝试创设和运用信息、音乐、故事、游戏和问题等情境，建立一个趣味盎然的五禽戏教学氛围^[66]。2018年，健身气功·校园五禽戏正式发行，根据不同年龄创编了小学版、初中版、高中版的，以适合不同阶段的学生习练，习练华佗五禽戏不仅可以缓解学生的学习压力，还可以促进学生身心健康，有助于激发学生文化自觉和文化自信。习练华佗五禽戏的过程是学生自我锻炼、也是学生自我教育、自我改造的过程，习练五禽戏有助于学生养成自强不息、厚德载物的良好品德，未来，在学校教育中，华佗五禽戏必将发挥重要的育人价值。

2.3.4 “赓续血脉”的文化价值

华佗五禽戏作为国家级非物质文化遗产，中华优秀传统文化的载体，具有先进的思想、具有实践验证的真理，其独特的养生健身价值受到越来越多的认可，它是中华民族智慧的结晶，通过练习五禽戏有助于深入了解中华优秀传统文化的内涵和精髓，增强民族文化认同感和自豪感。

五禽戏的传播和传承可以弘扬中华优秀传统文化，实现文化自信，实现中华优秀传统文化走出去。

第三章 亳州市华佗五禽戏活态传承的现状

3.1 华佗五禽戏传承人

3.1.1 活态传承的核心-传承人

华佗五禽戏传承人是指已经通过华佗五禽戏功法考核,被认定为传承人的华佗五禽戏传承者。本研究在对问卷调查结果分析后发现,华佗五禽戏的传承人表现出一定的特征。

3.1.1.1 传承人年龄特征

根据调查问卷结果统计分析得知(图 3-1),年龄在 46 岁至 65 岁之间占比为 79.74%, 平均年龄 55 岁左右;其他年龄段占比 20.26%。传承人年龄集中于中老年人群,青少年、中青年人群较少。

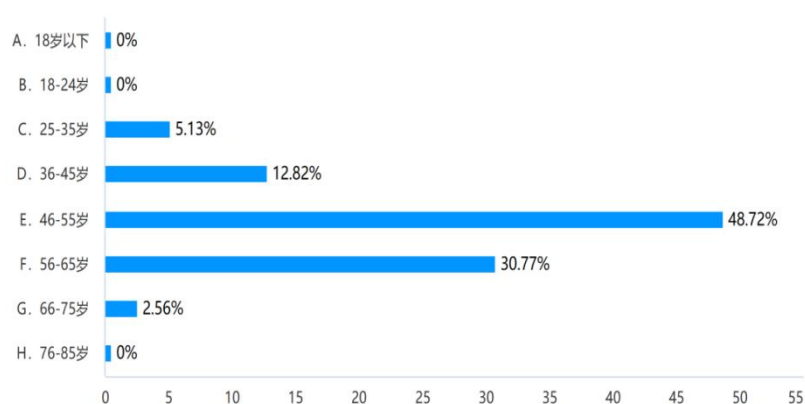


图 3-1 传承人年龄分布

3.1.1.2 传承人性别特征

根据调查问卷结果统计分析得知(图 3-2),传承人在性别分布上具有显著特征。女性群体(77.08%)明显多于男性群体(22.92%)。

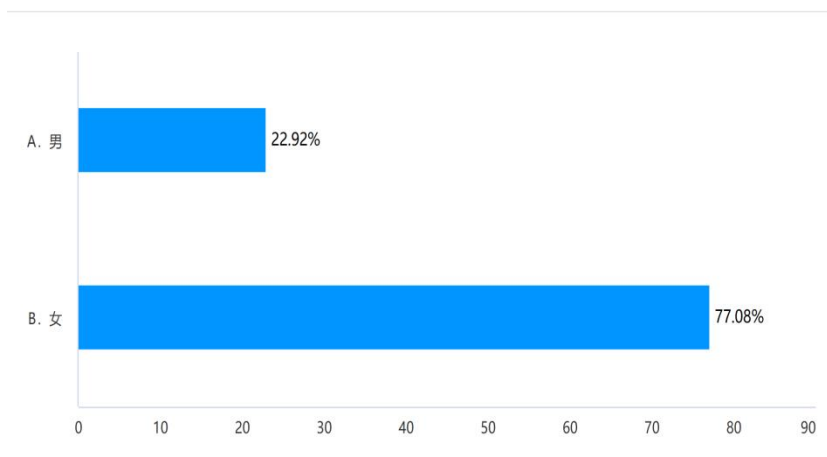


图 3-2 传承人性别分布

3.1.1.3 传承人职业特征

根据调查问卷结果统计分析得知（图 3-3）。传承人在职业分布上，自由职业者占比最高（33.33%）；其次是其他职业占比（28.21%）；专职传承人占比最少（5.13%）。由此得知，兼职传承人数明显多余专职传承人。

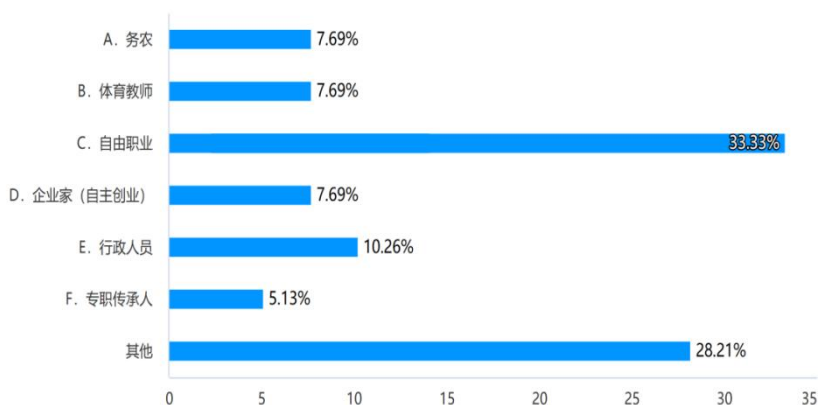


图 3-3 传承人职业分布

3.1.1.4 传承人数量特征

华佗五禽戏传承人数量是变化着的，传承人数量的多少在一定程度上反映了华佗五禽戏传承情况，传承人越多，说明其传承越好；传承人越少，说明其传承越困难。亳州市华佗五禽戏传承人数如下（图 3-4）。

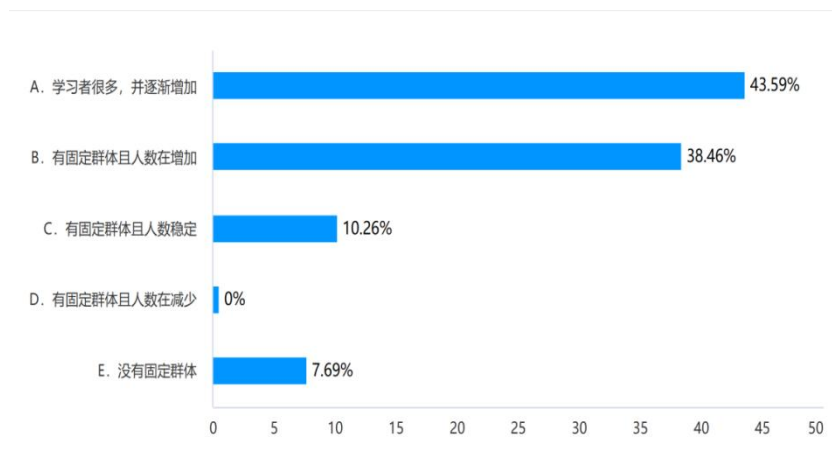


图 3-4 传承人数量变化

调查显示,亳州市华佗五禽戏的传承人已经形成了固定群体,并且群体人数能够在维持稳定的情况下,逐渐增多。除此之外,还有少数传承人处于散落状态没有融入固定群体。由此得出,华佗五禽戏目前的传承人数较以往有所增加,生传承状况有所好转。

3.1.2 活态传承的关键-传承方式

根据访谈与传承人沟通得知,华佗五禽戏传承方式可以分为师徒传承、代际传承、校园传承、社会传承,华佗五禽戏传承对象不受条件限制,传播宽度和范围比较广。

师徒传承是一种建立在“契约关系”的传承,契约关系下教师有传授知识的责任,而学习则是学生的义务,结业考试是契约关系的终点也是“模拟血缘关系”的起点,即结业考试通过后进行拜师仪式,建立“一日为师,终生为父”的模拟血缘关系^[67]。

代际传承又称世代传承,是指在不同世代之间将文化内涵、技艺、知识或传统等进行传递和继承。代际传承作为华佗五禽戏的重要传承方式其影响着传承的延续性和完整性。

社会传承是指华佗五禽戏通过社会各种组织、机构、团体等进行的传承方式。这种传承方式具有广泛性和普及性,能够通过各种途径和渠道将华佗五禽戏传授给更多的人。政府在华佗五禽戏的社会传承中发挥着重要作用。亳州市政府不但成立了五禽戏推广中心、同时也出台很多有关政策措施,为五禽戏的传承与发展提供保障。在亳州市政府的大力推广下,社会组织和个人也通过自发组织、交流

学习，为华佗五禽戏的传承与发展注入了新的活力。

校园传承是指在校园环境中，对某种文化、技能或知识进行传承和推广的过程。这一过程涉及多个方面，包括物质环境、精神理念以及实践活动等。校园传承，是传承与弘扬中华优秀传统文化的重要途径之一。在校园内推广华佗五禽戏，不仅能够丰富学生们的体育课程内容，提升他们的身体素质，还能让他们近距离感受到中国传统文化的魅力。

根据图 3-5 可知，当前华佗五禽戏传承主要是通过社会传承方式，其次校园传承，师徒传承位于第三位，代际传承最少。

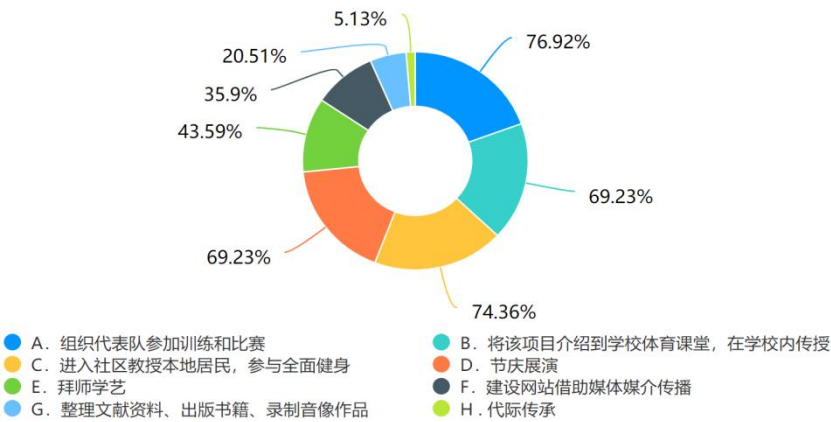


图 3-5 传承方式占比

3.1.3 活态传承的保障-政策支持

3.1.3.1 国家政策

非物质文化遗产保护，文化和旅游部实施非遗传承人认定制度，五禽戏代表性传承人可享受资金补助、授徒传艺支持，支持五禽戏动作口诀、文化文献的数字化存档与学术研究。“健康中国 2030”规划提倡传统体育五禽戏作为中医养生代表被纳入健康促进工程，国家中医药管理局支持五禽戏与中医“治未病”结合，部分中医院开设五禽戏康养课程。2019 年，教育部会同体育总局将五禽戏、等健身气功功法内容列入普通高中《体育与健康》的“民族民间传统体育”章节 [68]。

3.3.3.2 地方政策

2013 年，亳州市文化旅游体育局精心组织专家团队编创了校园五禽戏小学版、初中版和高中版，分别以小学、初中、高中的学生群体为习练对象。目前，健身气功·校园五禽戏已成为国家体育总局推广的中小學生体育运动健身教材^[69]。部分高校开设五禽戏专项研究，健身气功社会体育指导员培训包含五禽戏内容，通过考核者可获职业资格认证。安徽亳州作为华佗故里，将五禽戏与文旅产业结合，打造“世界中医药之都”品牌，建设五禽戏养生基地。亳州市委、市政府积极推进“五进”工作，即五禽戏进学校、进农村、进企业、进社区、进机关，华佗五禽戏的传承发展对建设“世界中医药之都”有着重要作用，在亳州市的“十二五”“十三五”发展规划都明确提出了五禽戏的内容^[70]。亳州市还成立了亳州市五禽戏推广普及领导小组，五禽戏传承发展也在亳州“十四五”体育规划内容里。

3.2 华佗五禽戏活态传承的内容

3.2.1 技术功法

（1）功法：目前亳州市主要传授与传承的是董文焕老师一脉传承下来的华佗五禽戏，包含热身功 19 式、华佗五禽戏 13 式（初级套路）也叫简易华佗五禽戏、华佗五禽戏 26 式（中级套路）、华佗五禽戏 54 式（高级套路），其中华佗五禽戏 13 式与华佗五禽戏 26 式都是由华佗五禽戏 54 式中提炼而成。

①华佗五禽戏热身功 19 式——预备势

活腕、活肘、活肩、扩胸、抖肘、抖手、挽花、转颈、伸腰、转腰、下胯、攀足、转膝、活踝、弹腿、蹬腿、踢腿、拍打、放松

②华佗五禽戏 13 式——预备式、起势

虎戏：坐洞运爪 、虎卧山洞 调息式

鹿戏：麋鹿伸腰 、转颈运闾 调息式

熊戏：黑熊探爪 、笨熊晃体 调息式

猿戏：白猿欢跳 2.白猿转身 调息式

飞鹤展翅 、群鹤净身 、白鹤飞翔

引气归原、搓手、浴面、搓手、干梳头、捶腰、击腹

③华佗五禽戏 26 式——预备式、起势

虎戏：坐洞运爪、饿虎下山左式、摇头摆尾左式、饿虎扑食左式、饿虎下山右式 、摇头摆尾右式、饿虎扑食右式、虎卧山洞左右式、调息式

鹿戏：成鹿亮角左式、转颈运间左式 、成鹿亮角右式、转颈运间右式、麋鹿扒草左右式、麋鹿伸腰左右式、翘首远望左右式、调息式

熊戏：黑熊探爪左右式、笨熊游走左右式、笨熊晃体左式、笨熊推掌左式、笨熊晃体右式、笨熊推掌右式、调息式

猿戏：白猿欢跳左右式、亮篷远望左右式、白猿献果左右式、白猿抓痒左右式、调息式

鸟戏：飞鹤展翅左右式、群鹤净身左式、摇身抖水左式、群鹤净身右式、摇身抖水右式、降落岩石、飞鹤盘旋左右式、白鹤宿巢左右式

引气归原 搓手 浴面 搓手 干梳头 捶腰 击腹

④华佗五禽戏 54 式——预备式、起势

虎戏：坐洞运爪、黑虎出洞、饿虎下山、猛虎跳涧、猛虎觅食、猛虎抓食、翻身虎扑左式、摇头摆尾左式、跃步虎扑左式、翻身虎扑右式 、摇头摆尾右式、跃步虎扑右式、猛虎撕食、饱虎上山、老虎崴窝、虎卧山洞 调息式

鹿戏：麋鹿伸腰、转颈运间左式、麋鹿欢跳左式、转颈运间右式、麋鹿欢跳右式 、成鹿亮角左式、回首观足左式、翘首远望左式、成鹿亮角右式、回首观足右式、翘首远望右式、返回鹿巢、觅巢扒草、安卧鹿巢 调息式

熊戏：坐洞添爪左式、黑熊探爪、笨熊游走左式、笨熊猛击左式、笨熊游走右式 、笨熊猛击右式、笨熊晃体左式、笨熊推掌左式、笨熊抗臀左式、笨熊晃体右式、笨熊推掌右式、笨熊抗臀右式、贪熊攀树、怒熊拔树、坐洞添爪右式 调息式

猿戏：白猿欢跳、白猿转身、亮篷远望、白猿欢纵右式、白猿跪地左式、白猿攀枝左式、白猿摘果左式、白猿托桃左式、白猿献果左式、白猿跪地右式、白猿攀枝右式、白猿摘果右式、白猿托桃右式、白猿献果右式、白猿欢纵左式、白猿抓痒 调息式

鸟戏：仙鹤跳枝、白鹤飞翔左式、群鹤落滩左式、白鹤扑地左式、白鹤飞翔右式、群鹤落滩右式、白鹤扑地右式、转颈左顾、单腿鹤栖左式、飞鹤展翅左式、转颈右盼、单腿鹤栖右式、飞鹤展翅右式、群鹤净身左式、摇身抖水左式、群鹤净身右式、摇身抖水右式、抖翎飞翔左式、降落岩石左式、抖翎飞翔右式、降落岩石右式、飞鹤盘旋、白鹤宿巢

引气归原 搓毫州市华手 浴面 搓手 干梳头 捶腰 击腹

(2) 手型：虎爪、鹿角、熊掌、猿钩、鸟翅

(3) 步伐：弓步、马步、蹠步、虚步、歇步、鸡形步、扑步、丁步、独立步、盖步。

(4) 身法：头正、沉肩坠肘、敛腹收臀、松腰坐胯

2.2.2.2 华佗五禽戏表现风格

(1) 外松内紧。练习华佗五禽戏时，练习者的肌肉需要放松，精神也需要放松，避免肌肉僵硬，精神紧张，切不可用蛮劲，只有先松，后使出来的劲才会连贯，不僵硬，才能有利于身体机能的提升。

(2) 呼吸均匀细而长。练习华佗五禽戏时，要用鼻呼鼻吸，不可张口喘粗气，整个练习过程中要保持呼吸均匀、自然平稳，慢慢吸气，轻轻呼气，配合上动作自然会形成腹式呼吸，从而加大运动幅度，收缩腹肌，提高腹肌力量，建立内脏器官的有效保护机制。

(3) 意守丹田。练习五禽戏要专心致志摒弃杂念，尝试体会用意念控制丹田，努力做到胸虚腹实，有助于运动时行动自如，有助于提高内脏器官各种功能，改善血液循环，有助于克服头重脚轻和上盛下虚的病象，尤其是中老年人较易发生。

(4) 动作象形。练习华佗五禽戏时，要注意动作和神态与虎、鹿、猿、熊、鸟的相似性，体会五禽动作下的意境，感受生命的力量。如练习虎戏时，要表现出虎的威猛，调动全身肌肉，有助于强壮体力；练习鹿戏时，要效仿鹿的心静体松，把鹿的探身、仰颈等表现出来。

(5) 手眼身法步。华佗五禽戏的练习讲究手、眼、身、法、步的协调配合，华佗五禽戏的每一式都有其特定的手型、目光的运动、身体姿势、具体动作活动的身体部位以及步法的灵活与稳定。如手型有虎爪、鹿角、熊掌、猿钩、鸟翅。

(6) 刚柔相济。华佗五禽戏的动作既有刚劲有力的一面，也有柔和舒缓的一面。例如，“饿虎扑食”模仿老虎的威猛扑动，需要用力伸展四肢，表现出刚劲有力的特点；“麋鹿欢跳”模仿鹿的轻盈奔跑和回首，注重身体的舒展和放松，表现出柔和舒缓的特点。刚劲有力的动作，可以锻炼肌肉力量，提高身体的稳定性和协调性。柔和舒缓的动作，有助于拉伸肌肉和关节，提高身体的柔韧性。中医认为，刚柔相济是平衡阴阳的重要方法，华佗五禽戏通过刚柔结合的动作，调和体内的阴阳之气，达到养生的目的。

(7) 快慢相间。华佗五禽戏的动作节奏有快有慢，快慢相兼。例如，“白猿转身”模仿猿猴的敏捷跳跃和采摘，需要快速移动身体和手臂；“白鹤飞翔”模仿鸟的展翅飞翔和栖息，注重动作的平稳和缓慢。快速移动的动作，可以提高心肺功能，增强心脏的泵血能力和肺部的通气能力。缓慢平稳的动作，有助于促进气血运行，调和体内的气血平衡。快慢相兼的动作可以锻炼习练者的协调性和节奏感，提高身体的反应能力和灵活性。

(8) 对称练习。华佗五禽戏的套路练习讲究对称性，平衡发展。每一戏都有左式和右式，左右式在手眼身法步上动作一致，练习部位一致，功能作用一致。华佗五禽戏的对称性有助于习练者全身肌肉和关节的均衡发展，避免出现一侧过度使用而导致的不平衡问题。

3.2.2 功能作用

虎戏，威猛有力，习练者通过模仿虎的扑、跃、滚、翻等动作，不仅能够锻炼四肢力量，更能激发内心的勇气与自信。

鹿戏，轻盈舒展，习练者通过模仿鹿的奔跑、跳跃、回头等动作，能够舒筋活络，调和气血，达到身心愉悦的效果。

熊戏，沉稳厚重，习练者通过模仿熊的爬、滚、坐、立等动作，能够增强腰腹力量，提高身体的稳定性与协调性。

猿戏，灵巧敏捷，习练者通过模仿猿的攀、跳、抓、挠等动作，能够锻炼上肢力量与身体的灵活性，同时也有助于培养机敏的反应能力。

鸟戏，轻盈飘逸，习练者通过模仿鸟的展翅、飞翔、盘旋等动作，能够增强心肺功能，提高身体的耐力与柔韧性。

3.3 华佗五禽戏活态传承的范围

3.3.1 地域范围

(1) 华佗五禽戏在发源地亳州市传承地区覆盖三县(涡阳县、蒙城县、利辛县)一区(谯城区)，共计乡镇 79 个，活动点 2000 多个，专业代表队 5 个，传承人 200 多人，其中省级传承人 2 个，习练者达到 114 万人，但地域传承不均衡现象突出，多集中在市区，乡镇和村庄传承极少。

(2) 国内传播主要集中在沿海地区，包括江苏省、浙江省、上海市、广东省、深圳市、北京市、山东省、河南省、四川省、云南省、重庆市、河北省、新疆、辽宁、哈尔滨、黑龙江、陕西等地区。传承形式包括五禽戏公益演讲、公益课、研讨会、培训、赛事、展示等。

(3) 国际传播包括波兰、捷克、莫斯科、哈萨克斯坦等中国一带一路国家。2015 年 11 月 7 日，日本京丹后市市长中山泰先生、议会会长三崎政直先生与亳州市体育文化访问团交流五禽戏图 3-6。2015 年 10 月 13 日，周金钟与韩国塞恩斯公司董事长李淳钟等在非物质文化遗产传习基地进行五禽戏文化交流图 3-7。2018 年 1 月 4 日，五禽戏协会和传习基地举办“非洲贝宁共和国王子安庆（中国名字）仪式”向华佗五禽戏第 58 代传承人周金钟拜师学习健身气功五禽戏图 3-8。



图 3-6 中日交流



图 3-7 中韩交流



图 3-8 中非交流

3.3.2 人群构成

五禽戏的传承不受性别、年龄、职业等限制，只要喜爱五禽戏，热爱运动的人群均可作为传承对象。华佗五禽戏人群构成多样，以性别为背景包括周金钟、陈静；以年龄为背景涵盖 6 岁-75 岁（普遍年龄在 46 岁至 65 岁之间）；以职业为背景包括传统武术家（如董文焕等）、中医养生专家（夏克平精选 18 式创编“临床辩证施工版”）、跨界创新者将华佗五禽戏与瑜伽、武术、舞蹈结合推出“功夫瑜伽”、五禽气功、五禽拳、五禽散手、五禽戏对打、五禽舞、五禽剑、五禽扇等。

3.4 华佗五禽戏活态传承的文化空间

3.4.1 得天独厚的自然环境

亳州市，古称陪都、亳县，又称谯城，在 2000 年成为亳州市（地级）辖三县一区（蒙城县、涡阳县、利辛县和谯城区），现安徽省辖地级市，地处安徽省西北部，在安徽省和河南省两省交界处，亳州市北面靠近河南省商丘市，西面靠近周口市鹿邑县，西南面靠近阜阳市，东面靠近淮北市、蚌埠市，东南面靠近淮南市^[72]。亳州市东部有龙山、石弓山、齐山、狼山、双锁山，亳州市内的河流属于淮河水系，主要河道有涡河、西淝河、茨淮新河等。亳州市整体呈东南向与西北向斜长形，南北长约 150 千米，东西宽约 90 千米，到 2023 年末为止，全市常住人口约有 490.1 万人^[71]。



图 3-9 亳州市行政区域卫星地图

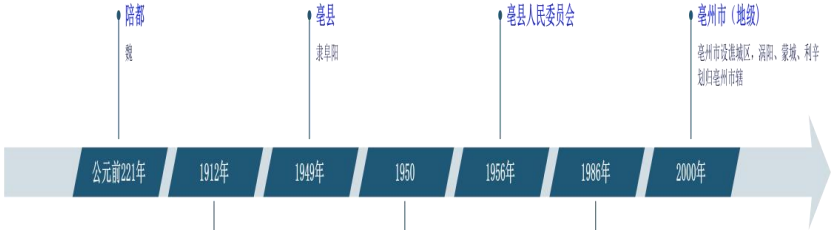


图 3-10 亳州市历史沿革

亳州市土壤类型主要有砂礓黑土、棕壤土、潮土和石灰土。其中砂礓黑土是古时候农业区重要的耕作土壤。亳州市气候良好，季风明显，气候温和，光照充足，雨水适中，四季分明，年平均日照长这些优越的气候为亳州市农作物的生长提供了良好的条件，不仅适宜粮油作物如小麦等生长，还适宜各种中药材生长如

白芍、菊花等，为中药材之乡提供了重要基础^[72]。正是这种得天独厚的自然环境，为华佗创编五禽戏提供了必然性，为五禽戏后来的发展提供了环境支持。

3.4.2 百花齐放的人文环境

亳州市是皖北历史名城，拥有华佗医学文化和老子道家文化双核心。商汤古都遗址、老子庙、商汤陵墓、曹操地下运兵道等国家级文化保护单位，华祖庵（华佗纪念祠）、曹氏宗族墓群、道德中宫（孔子问礼处）等文化地标，印证了“中华药都”与“曹魏故里”的双重身份。拥有晰扬掌、二夹弦、华佗五禽戏、老子传说等国家级非物质文化遗产，是亳州市活态文化基因的主要承载。

隋氏唢呐拥有 200 多年历史，以“吐、捂、遮、攥”技法模拟戏曲人物，代表曲目《百鸟朝凤》享誉皖北。木雕、剪纸、涡阳憨腔被称为亳州三绝，展现着民间的智慧。每年农历二月十五，涡阳县举办的老子庙会，是亳州市民俗活动的代表，庙会融合民俗展演、学术研讨，吸引全国 14 万文化爱好者，成交额超 700 万元。

3.4.3 繁荣昌盛的社会环境

（1）中药材市场兴盛：华佗专志于岐黄之术，辟药圃，种药草，凿药池，设医馆，一生行医民间，更是有麻沸散的发明。亳州是中国“四大药都”之首，出产 170 多种药材，流传着一种说法“药不到亳州不齐，药不过亳州不灵”。亳州人世代继承华佗之志，种植经营中药材至今，促使着亳州市中药材市场的繁荣与发展。多种类型养生保健产品的开发，灵感都来源于中医药文化与华佗五禽戏养生理念的相互交融。

（2）数字技术普及：进入 21 世纪，数字技术的快速发展给人们的生产生活等社会各领域带来了便利，数字化已经应用到社会的方方面面，数字化技术的进步不仅为人们工作、生活等提供便利，还影响着人们对新生事物的态度和观念。

数字技术将对华佗五禽戏的活态传承带来深远的影响，这些影响既包括积极的推动作用，也包括需要解决的困难。数字化加持华佗五禽戏活态传承的积极推动作用包括全球化传播，数字技术可以打破地域限制，华佗五禽戏可以通过互联网、社交媒体等平台迅速传播到全球各地，吸引更多国际友人的关注和参与，有

利于文化输出；通过视频、动画、虚拟现实（VR）等多样化展示形式，华佗五禽戏可以以更加生动、直观的方式展示给公众；利用在线教育平台，华佗五禽戏的传承人可以开设网络课程，为全球学员提供远程教学服务，降低学习门槛；智能穿戴设备结合动作捕捉技术，可以实时监测练习者的动作，提供反馈和指导，帮助练习者规范动作，提高学习效果；数字技术为华佗五禽戏的文化创意产品开发提供了新途径，如开发华佗五禽戏主题的动漫、游戏、音乐等，吸引更多年轻人关注；利用区块链等技术手段，为华佗五禽戏的数字化作品提供版权保护，防止盗版和侵权。

数字化加持华佗五禽戏活态传承需要解决的困难包括技术难题，如何准确、全面地记录华佗五禽戏的每一个细节，并通过数字技术生动地呈现出来，是一个技术难题。这需要传承人、技术人员等共同努力，不断探索和创新；保持文化内涵，在数字化过程中，如何保持华佗五禽戏的独特韵味和文化内涵，避免信息的丢失和扭曲，需要传承人和技术人员加强沟通协作，确保数字化作品能够真实反映华佗五禽戏的文化精髓；华佗五禽戏的传承与创新需要既懂传统文化又懂数字技术的跨学科人才。因此，需要加强人才培养和引进力度，培养更多具备综合素质的传承人；传承人数字素养，提高传承人的数字素养，使其能够熟练掌握数字技术工具，为五禽戏的传承与创新提供有力支持。

综上所述，利用数字技术实现华佗五禽戏活态传承现在才是一个开端，在未来还有较长的路要走。

（3）养生观念提升：在社会经济水平迅速提高，民众的生活质量大幅度改善的同时，还有大量化学制品出现在生活的方方面面。疾病类形的增多，“文明病”的增多，亚健康人数不断增加，使得健康成为美好生活之后的重要追求，养生生活备受关注。2016年8月，习近平总书记在全国卫生与健康大会强调“没有全民健康，就没有全面小康”，提出普及健康生活、建设健康环境、发展健康产业等工作重点。随着“全民健身”工作的不断深入，广大民众参与体育锻炼的热情越来越高，人数越来越多，养生保健逐渐成为广大民众关注的重要话题。“养生”是人们为了保养身体、减少疾病、增进健康进行的活动，包括物质的和精神的，作为我国传统养生手段之一的华佗五禽戏收到瞩目是必然的。民众养生观念的提升是社会乃至人类进步的重要标志之一。

分析调查数据时发现,近年来亳州市华佗五禽戏的继承者群体是逐渐增加的,说明亳州市民众的养生意识在提升。亳州市民世代受华佗影响,继承了华佗对中医、药材、养生的痴迷,不仅种药材而且吃药材,亳州市谯城区于 2011 年被评为中国“长寿村”,喝药茶、吃药膳、睡药枕,成为亳州普通市民的生活,目前亳州市中医药养生文化形成了一定的体系,“华佗故里·养生亳州”已成为城市的名片。

在访谈中,传承人表示:未来,华佗五禽戏的发展前景是值得期待的。人们健康意识在提高,传统养生保健方法的重要性日益凸显,五禽戏作为其中的一种,必将迎来更加广阔的发展空间。

第四章 亳州市华佗五禽戏活态传承的困境

我国民族传统体育有着共同的特点，就是历史文化呈现参差不齐和不稳定的状态^[73]。华佗五禽戏作为社会场域中的集体文化活动，自然会受外界文化生态环境的影响，呈现出不稳定的状态。

活态传承是以人为核心，文化内涵的存在为前提强调流动的、是变化着的融于自然环境或社会环境的传承理念或传承过程，在对华佗五禽戏活态传承现状进行调研中，发现华佗五禽戏在活态传承过程存在理论和实践的不足。

4.1 华佗五禽戏活态传承的传承人

4.1.1 传承人水平不一

华佗五禽戏从东汉末年传承至今，传承过程中受到历史文化教育水平限制，传承形式多为“口传身教”，难以形成统一教学标准，缺乏系统的理论教学和实践指导，功法特点和更深层次的意义也需要习练者自己领悟，导致不同的人对传承内容的接受程度不同，形成的个人水平有高有低，加上个人能动性形成了传承人在华佗五禽戏上造诣不同。

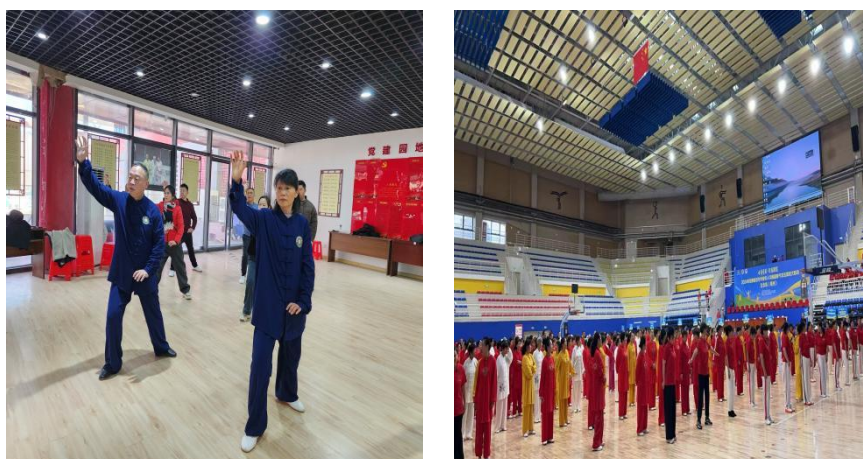


图 4-1 华佗五禽戏传承现场

4.1.2 传承人兼职化

通过对调查结果的分析发现，传承人职业特征偏向兼职化，大部分传承人要兼顾其他工作，导致传承人无法将全部精力投入到华佗五禽戏学习和传承工作，导致这些传承人无法深入学习和掌握华佗五禽戏的相关理论知识和独有的文化内涵，因此降低了五禽戏传播的深度和广度。

兼职化的传承者的现象进一步加剧了传承人选拔和培养的难度，这种现象可能导致华佗五禽戏的活态传承出现传承人断层的情况。

4.1.3 传承人老龄化

周金钟：现在五禽戏的传承面临老龄化问题依旧严重，我们急需青年传承人群。我在进行华佗五禽戏的传承的过程中特别希望有更多的青年人加入传承队伍，为华佗五禽戏传承注入新鲜血液。

传承人群体普遍面临年龄偏高、文化程度相对有限的现状，这一局限性在很大程度上制约了他们对于活态传承理论知识的掌握，以及在传承过程中对文化内涵深刻理解的意识。同时，他们在运用现代技术手段和传播媒介进行文化传承的能力上也显得力不从心。这一系列因素相互作用，致使在华佗五禽戏这一珍贵文化遗产的传承过程中，出现了完整性受损、文化内涵遗漏等不良现象，这无疑对五禽戏的完整保存与广泛传播构成了严峻挑战。



图 4-2 访谈传承人周金钟

4.2 华佗五禽戏活态传承的传承方式

4.2.1 师徒传承制导致传承思想保守

师徒传承体现了传承思想的保守，增强了门户意识。师徒传承是一种模拟血缘关系的传承，“血浓于水”，“一日为师，终身为父”是刻在骨子里的思想，很难改变。在“亳州市华佗五禽戏俱乐部”社交平台的评论区看到这样一些评论，“华佗五禽戏只认***”、“我师傅！”等，不难看出，这些文字含有强烈的门户意识。师徒传承慢慢地促使着门户意识的形成，门户意识中传承人的个人和群体归属感，门户成员自然会产生社会群体思想，导致传承人以门户为中心形成传承人之间的不良竞争，这种现象激化传承群体之间更深的矛盾。因此门户之间的互动与交流会有“群体”矛盾，以及传承人会有“我为正统”的主体心态。门户行为和心里会限制各传承群体的交流，对华佗五禽戏的传承和传播带来阻力，降低传承群体的力量。

其次，许多人对“磕头”“跪拜”有了新的理解，认为学习、传承华佗五禽戏与磕头、拜师没有必要联系，认为这是保守的思想和仪式。在“亳州市华佗五禽戏协会”“亳州市华佗五禽戏俱乐部”还有传承人个人社交平台的评论区都能看到“不磕头不收吗？”“必须要双膝跪拜吗？”等对拜师仪式质疑、不认同的评论，拜师仪式直接“吓退”了一部分对华佗五禽戏感兴趣的人。显然，保守的传承方式已经成为华佗五禽戏活态传承的阻碍，需要传承人自觉摒弃，学习新思想，促进华佗五禽戏活态传承。



图 4-3 华佗五禽戏拜师仪式（图片来源：网络）

4.2.2 传承流派诸多导致传承标准差异

华佗五禽戏在传习过程中，形成的诸多流派也加剧了门户意识的形成。这些

流派在动作细节、表情神态、呼吸配合等方面都有所差异，这种差异间接为活态传承理念所倡导的以人身为本的面对面交流传授造成了阻碍，另一方面流派众多的现象，往往会使某一流派产生强烈的身份认同和归属感，认为自己所属的流派才是最正宗、最具有代表性的，不认可他人的动作和功法，对其他流派持有一定的偏见和排斥态度，门户之间暗自竞争，使得不同流派之间的交流和融合变得困难。

4.2.3 活态传承的创新举措不足

华佗五禽戏传承缺乏对现代技术和方法利用。如数字化信息采集和测绘建档，以及利用公共文化服务场所打造传承体验中心，使华佗五禽戏的传承能够以新的形式展示和传播，数字化的意义在于，借助多种媒介的体验，增加华佗五禽戏的交互体验。当前华佗五禽戏的传播方式，大多具备观赏价值，缺乏与大众的互动，而现代人群比较注重“体验价值”，当务之急应结合数字化技术研发新型体验产品，打破传统固化模式，使活态传承的效果更加明显。

据调查，亳州市文化馆场馆建设较小，内部基础设施不完善，非物质文化遗产展览区对华佗五禽戏的展览和介绍极少，缺乏对数字技术的使用，无法满足游客参观的目的，宣传推广效果不佳。



图 4-4 亳州市文化馆华佗五禽戏展览内容

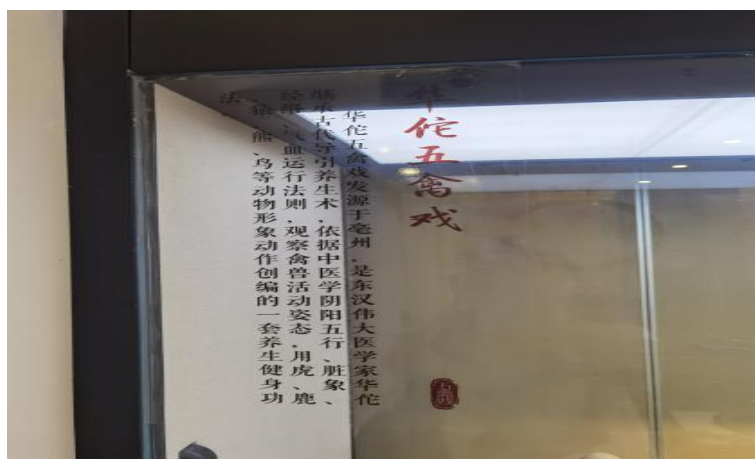


图 4-5 亳州市文化馆华佗五禽戏介绍内容

4.2.4 活态传承支持系统不健全

政策扶持：现阶段关于华佗五禽戏传承发展和华佗五禽戏传承人的扶持的措施政策存在不健全、不详细等情况。在研究过程中，通过亳州市体育局、亳州市谯城区人民政府等官方网站，搜索华佗五禽戏相关制度和法规，发现关于华佗五禽戏保护工作的文件较少，保护工作的现状描述与落实模糊。在补助方面一部分传承人表示有固定补偿，一部分传承人表示政府没有资金补助，项目经费主要依靠传承人自筹得来。

制度建设：传承人的绩效考核机制缺乏。访谈得知，有关部门每年都会对传习基地、五禽戏协会、俱乐部、培训机构、培训学校等华佗五禽戏活动点进行年检，活动点需要向有关部门提供本年度工作开展情况，包括图片资料、文字资料等，但是这项工作落实过程中并不完善，表现为上交资料时间不确定性、收集资料的随意性等，年检后没有固定时间或者固定形式的考核评定，也没有奖励机制，因此，年检工作渐渐失去意义。

传承资金供给不足：华佗五禽戏产业开发单一，目前，市场上交易的主要是文创产品包括五禽戏练功服、练功鞋、教练包，以五禽戏为元素的人偶、手机支架，还有结合五禽戏五藏原理开发的五禽茶。传承人周金钟说：现在五禽戏经济效益较差，五禽戏的很多课程和展演都是公益性的，现在开发的产业只有极少数，而且市场上也有很多同类型，效益也不好。目前华佗五禽戏没有游戏、电影或者国漫一类的产业开发。华佗五禽戏自身具有较高的价值，但是这些价值并没有转

换成直观的经济效益，而项目的保护工作、宣传工作等都需要资金的支持。华佗五禽戏的经费来源主要依靠成员自筹和成员演出所得，其次，由政府和企业提供一定的资助。访谈中传承人表示：在进行华佗五禽戏传承时，面临的主要问题是“没有经济效益，没有人愿意学”。

华佗五禽戏应该快速与市场融合，政府和传承人应该勇于突破产业束缚，促进五禽戏与旅游、文化和养生产业的结合，增加经济价值。实际上华佗五禽戏的产业开发并不充分。在华佗五禽戏的产业的开发与利用中，基于其非物质文化遗产特征、健身气功价值使得华佗五禽戏在教学培训和竞赛产业发展较好。基于其观赏价值，使其在节庆演出产业发展较好。反观其他产业却有缺乏，如健康产业和文旅产业。华佗五禽戏与健康产业、文旅产业的融合是其资源开发和利用的重要途径之一，不仅能丰富和拓展传播渠道还可以产生经济效益，一举两得。亳州市地域文化深厚，名人辈出，更有“中华药都”之称，与华佗五禽戏的中医养生价值非常契合。目前，亳州市政府和传承人对于这种优势的产业开发并不充分，这也是造成华佗五禽戏经济效益不理想的主要原因。

4.3 华佗五禽戏活态传承的内容

4.3.1 传统技术功法与现代需求的冲突

华佗五禽戏技术功法包含热身功 19 式、华佗五禽戏 13 式、华佗五禽戏 26 式、华佗五禽戏 54 式，其中 13 式与 26 式是从华佗五禽戏 54 式中提炼而成。对其功法深入剖析可知 54 式的华佗五禽戏动作结构与 13 式、26 式相比较为复杂，学习门槛较高，周期较长，含有较多难度较大跳跃、转身动作，要求学习者要有良好的身体素质以及较高的协调能力，无形中增加了五禽戏传承与广泛推广的难度。为改善这种困境，传承人从 54 式中提炼出 13 式和 26 式，尽管这一举措在一定程度上促进华佗五禽戏的普及和推广，但也不可避免地导致了华佗五禽戏部分精髓的遗漏与缺失。

华佗五禽戏功法理念需要“循序渐进、持之以恒”经过长期的练习才能见到效果，这与当今社会人们生活节奏较快，追求高效的社会需求相矛盾，与健身需求脱节，导致五禽戏的技术功法的吸引力下降。

4.3.2 理论体系的现代阐释困难

华佗五禽戏是体育和中医的结合，每一个动作都蕴含着丰富的中医理论，如五禽对应五脏的脏腑学说、经络学说等，现代人大多缺乏中医基础知识，理解起来很困难。调查显示，众多习练者中仅 17%能理解“意守丹田”的养生价值，五禽戏“外导内引”的核心机理（如虎属水主肾）依赖中医脏腑学说，现代人缺乏经络认知框架，传承过程中学员可能只是模仿外在动作，无法领会深层功效，影响传承效果。传承人如果只教动作不讲内涵，那么五禽戏的传承将面临文化内涵流失的问题，导致文化空心。

4.4 华佗五禽戏活态传承的范围

4.4.1 城市传承为主，乡镇和农村传承边缘化

华佗五禽戏传承范围呈现出以发源地为核心、城市传承为主乡镇和农村传承为辅、海外辐射初现的特点。城市区域占据了主导地位，导致传承覆盖范围出现显著的城乡差异，乡镇和农村相对城市而言被边缘化，限制了华佗五禽戏广泛传播与发展。深究探析下发现这一现象主要是由人口结构、资源分配、文化水平等几方面综合影响的结果。

4.4.2 传承资源有偏差，导致传承人群失衡

在城乡发展不均以及传统文化现代转型的大背景下，一方面五禽戏的传承受制于师徒传承和宗族纽带，另一方面当今中国人口老龄化现象和青壮年外流现象导致的农村空心化使得传承出现“代际塌陷”，加上乡镇和农村资源配置不全，传承意识淡薄，传承氛围不佳。反观城市，人口基数大，整体文化水平高，资源配置齐全。人口结构的失衡，直接制约了五禽戏在中青年人群中的传承。

4.5 华佗五禽戏活态传承的文化空间

4.5.1 城市化加快，文化空间缩小

城市化带来了更多选择，在开放性和多元化的城市环境中，人们面临着更多

的娱乐和健身选择，如现代体育项目、电子竞技等，这些新兴的活动在一定程度上对五禽戏的主体地位造成了威胁。城市化带来了西方文化和现代价值观的冲击，人们的传统观念逐渐发生改变。五禽戏作为中国传统养生文化的一部分，其表现形式和动作设计带有浓厚的传统文化色彩。在现代审美中，这种古老的养生方式可能与流行文化或现代审美观念存在一定的冲突。年轻一代更倾向于接受现代、国际化的健身方式，如瑜伽、普拉提等，这些运动在推广和形象上都更符合现代审美，从而进一步占据了五禽戏的文化空间。

4.5.2 外来文化渗透，文化同质化

互联网、社交媒体、电影、音乐等媒体平台是外来文化传播的主要渠道。这些平台通过全球化网络，将外来文化迅速传播到中国，使不通年龄的人能够轻松接触到不同国家的文化，这些文化快速传播，并在年轻人中引起广泛关注和模仿。外来文化带来了全新的生活方式和理念，如追求个性化、自由化、多元化等，这些理念与年轻人的价值观相契合，使他们对我国传统文化的认同更加困难。有调查显示，高校参与体育运动的学生中，不愿意参与五禽戏锻炼的原因是对瑜伽、健身操更感兴趣，认为五禽戏动作不够优美时尚，节奏缓慢^[74]。有的学生认为五禽戏动作丑陋缺乏美感，导致学生练习五禽戏热情严重不足^[75]。华佗五禽戏创编的初衷是预防和辅助治疗疾病，由于外来文化的冲击和社会生产生活方式的改变，人们对“时尚、优美、国际化”情有独钟，使得更多的人对华佗五禽戏的文化认同困难。

这种现象不仅仅局限于国内，传承人周金钟说：华佗五禽戏在国际传播并不是非常顺利的，五禽戏作为中国传统养生文化的重要组成部分，其深厚的文化内涵和独特的养生理念，对于不了解中国文化的外国友人来说，存在一定的认知难度。五禽戏的动作模仿五种动物，蕴含着中国古代哲学、医学、武术等多种文化元素，体现了“天人合一”的思想，这些深层次的文化内涵往往难以被外国受众快速理解和接受。语言障碍也是五禽戏在国际传播中面临的一个重要问题。五禽戏的相关教学资料和宣传材料往往以中文为主，缺乏多语种的翻译和介绍，使得外国受众在了解和学习五禽戏时存在较大的语言障碍。这不仅限制了五禽戏的传播范围，也影响了其国际影响力的提升。

4.5.3 实效性监管机制欠缺

传承市场缺乏有效的监管机制，部分机构或个人在未取得相关资质的情况下，擅自开展五禽戏的教学和培训活动，为了满足部分学员的需求和谋取利益，过度商业化五禽戏的传承和推广，导致传承内容被夸大或简化，失去了原有的文化内涵和健身效果。不仅影响了华佗五禽戏的传承质量，还损害了消费者的权益；传承市场缺乏统一的管理和规范，华佗五禽戏的培训和教学费用在不同机构和个人之间存在较大差异，一些机构或个人为了吸引学员，可能会采取低价策略，传承市场存在无序竞争，多个华佗五禽戏传承机构和个人，他们之间缺乏有效的协调和合作，导致无序竞争，这种竞争不仅损害了消费者的权益，也影响了五禽戏的整体形象。

第五章 亳州市华佗五禽戏活态传承优化路径

5.1 培养新时代活态传承人

5.1.1 培育校园活态传承人

青少年群体是华佗五禽戏传承的中坚力量，不仅因为华佗五禽戏是以身体运动为主。还因为在《遗产法》中提到：学校应将非遗教育纳入相关课程，开展教育活动，《体育强国建设纲要》也提出：推动体育非遗进校园，将体育非遗纳入教育范畴，不仅能促使青少年身心健康、身体强健，也能起到很好的传统文化知识与民族精神教育。因此，学校是华佗五禽戏文化教育和传承的重要场所。学校的教育和传承具有稳定性和规范性。如何提高青少年对华佗五禽戏的兴趣，实现良好传承是重要问题，具体措施如下：

（1）了解华佗五禽戏的魅力与价值

让学生了解华佗五禽戏的魅力与价值。从华佗五禽戏创编角度，普及华佗五禽戏增强体质、防治疾病的价值。从华佗五禽戏功法套路角度，引导学生欣赏其动作美。从华佗五禽戏文化角度，教育学生感知其传统文化内涵。

（2）创设生动有趣的教学课堂

教师利用视频或图片展示不同动物在自然界中的活动，让学生观察并比较，选出喜欢的动物，并尝试说出原因与模仿，这样有助于提升学生的学习兴趣，培养学生的审美能力。

（3）举办五禽戏活动和比赛

定期举办五禽戏比赛，鼓励学生积极参与，利用比赛，学生可以展示自己的学习成果，有助于增强自信心和成就感。定期举办校园巡演活动，为学生提供平台，不仅可以提高学生表演能力，还有助于形成浓厚的五禽戏氛围。

（4）开发校园五禽戏互动学习软件，软件可以包括角色选择、皮肤选择、知识闯关、动作闯关在这些模块加入评分、等级提升功能，可以有效提高学生的参与度，巩固学生五禽戏知识。

综上所述，激发学生学习五禽戏兴趣的策略需要综合考虑多个方面，这些措

施将有助于培养学生对五禽戏的兴趣和热爱，促进他们的身心健康和全面发展，实现校园传承。



图 5-1 健身气功·校园五禽戏在学校开展（图片来源：崔盼提供）

5.1.2 建立传承人活态认定机制

明确传承人的认定标准和程序，成立传承人认定小组，对符合条件的华佗五禽戏传承人进行认定，并给予相应的支持和保护；加强传承人培训。定期组织传承人参加培训活动，提高他们的技艺水平和传承能力。广纳优秀传承人，对传承人进行部门化管理。在部门内进行责任分配，不对传承人进行师徒划分，侧重对华佗五禽戏传承发展的贡献，允许年轻传承人提供的想法，只有把传承人聚集在一起才能实现 1+1 大于 2 的传承效果，实现传承群体和谐发展。

（1）认定与管理

实行分级认定制度，确保国家级、省级传承人具备技艺精湛、具有权威性和影响力，市县级传承人只要技艺精湛即可认定；扩大华佗五禽戏传承人的候选范围，将从事华佗五禽戏资料收集、整理和研究的人员也列入传承人候选范围；成立华佗五禽戏保护传承工作协调机构，统筹协调华佗五禽戏传承人的认定管理，建立多区域、多部门、多层级的统筹协调合作机制。

（2）教育与培养

建立华佗五禽戏教育示范基地，将华佗五禽戏编入学校教材，在中小学和职业技术学院开设体育非物质文化遗产五禽戏课程，鼓励学生积极参与社会实践，开展多层次、多学科、多形式的活态教育培训，设立专项资金，对传承华佗五禽

戏的学生学费给予全额资助或减免,完善社会培养机制,调动企业、非营利组织、民众等社会力量积极参与华佗五禽戏保护传承工作。

5.2 加大政策扶持,开发活态产业链

5.2.1 开发互联网文旅生态产业

(1) 亳州市是国家级历史文化名城,现存各级文物保护单位 231 处,其中全国重点文物保护单位 8 处,有各类非物质文化遗产 273 项,亳州还是安徽四大旅游板块的皖北文化生态旅游核心区,历史人文景观与黄山的自然景观遥遥相应,有“北亳南黄”之说^[76]。基于此,亳州市互联网文旅产业开发可成为实现华佗五禽戏活态传承的重要方式,互联网文旅是通过运用数字技术打造的一种新型文旅,也是现代旅游产业中的热门产业。数字技术除了能够改善传统文旅体验,还可以打造一个虚拟的华佗五禽戏旅游场地,利用虚拟空间将华佗五禽戏与自身活动结合,产生新体验。华佗五禽戏互联网文旅产业开发,能便捷的满足人们的文化需求。互联网技术应用将逐渐成为华佗五禽戏活态传承的重要措施。

(2) 近年来国产游戏展现出了良好上升趋势,游戏玩家从少人问津发展到超过 6.5 亿人,国产数字游戏海外市场销售收入连续三年突破千亿元人民币规模^[77]。将华佗五禽戏进行数字游戏产业开发,不仅能够很好地满足目前我国数字游戏产业的渴求,更能扩充华佗五禽戏的传播渠道,提高华佗五禽戏经济效益。同时,通过游戏题材往往能对年轻群体产生较大的吸引力,有助于培养文化自信,提供五禽戏文化认同,拓宽受众范围,改善传承人老龄化现象。在遵循华佗五禽戏活态传承原则的前提下,进行创新,可为华佗五禽戏活态传承注入新生力量。

文旅、文创、实体、游戏等产业的开发,可以将华佗五禽戏与不同产业有机融合,推动华佗五禽戏产业链形成,不仅能拓宽华佗五禽戏活态传承的渠道,还可以产生乐观的经济效益,为华佗五禽戏提供资金支撑,如传承人、传习场所、宣传资金等。除了以上提及的策略之外,从不同视角切入也会有不同的解释,因此,研究提出的策略未来还有需要补充的不足之处。

5.2.2 开发文创产品

文创产业是借由市场需求为导向,将华佗五禽戏文化资源进行创新开发的过

程。对华佗五禽戏仅仅实现对其收集、建档、保存是不够的，华佗五禽戏具有更多价值可以挖掘。从文创产品开发的视角，开发手机健身健康指导 APP，吸引健身爱好者；开发智能穿戴设备，与运动手表、手环合作，提供健康分析；打造五禽戏英雄形象，利用漫画、短剧、动画等娱乐媒体将五禽戏中五种动物形象和精神提炼。



图 5-2 华佗五禽戏服装



图 5-3 五禽戏茶饮



图 5-4 五禽戏文创产品

5.2.3 发展线下实体服务

开设养生馆：利用五禽戏养生知识、医疗知识，推出适合亚健康人群的项目，如健康评估、五禽戏亚健康调理，还可以利用五禽戏中医穴位原理，配合针灸、熏蒸、推拿等中医手段调理和预防疾病。

5.2.4 生活保障与传习保障

政府应给予华佗五禽戏传承人相关补偿，完善生活保障政策，如按照传习年限给予补偿；免费为传承人提供政府兴建的传习场所，并鼓励传承人利用现有文化馆、农村文化活动室等开展传习活动；支持传承人开办传承机构和培训机构，并给予奖励补助。

5.3 坚守传承内核，构建活态内容体系

5.3.1 统一传承内容标准

混乱的传承市场影响华佗五禽戏有序传承，扰乱广大民众的判断力。因此，加强华佗五禽戏传承管理，规范传承市场，是保护华佗五禽戏这一国家级非物质文化遗产的必要举措，是保障华佗五禽戏活态传承的重要措施。亳州市作为华佗故里和五禽戏的发源地，已经制定了《国家级非物质文化遗产华佗五禽戏标准体系》，该体系包括了基础通用、动作规范、职业鉴定、传承保护等多个方面。制定了《国家级非物质文化遗产华佗五禽戏 54 式动作规范》以及《国家级非物质文化遗产华佗五禽戏 25 式动作规范》等，详细规定了五禽戏从预备势、起势到虎鹿熊猿鸟五戏功法以及引气归原和收势的动作流程，并且对动作规范做了表述为传承内容的准确性和规范性提供了文字保障。

除了以上措施还可以加强标准审查和推广。通过组织专家审查等形式，对标准内容进行讨论、修改与完善，确保标准的科学性和可操作性。同时，加大标准的宣传推广力度，提高民众对华佗五禽戏传承标准的认知

5.3.2 辩证看待融合创新

文化部前副部长王文章在《非物质文化遗产概论》一书中，对非物质文化遗产保护原则进行了重要规定，其中一项是强调非物质文化遗产项目原汁原味地传承做了硬性的要求。在后来的体育非物质文化遗产传承的研究中，是“循规蹈矩”还是“融合创新”学术界各有说法。有的认为应该循规蹈矩，保留项目的传统性，才能体现文化的传承。有的认为循规蹈矩是不切实际的，因为项目生存的环境发生了变化，也不符合文化演化的规律，融合创新才是体育非物质文化遗产保护的出路^[78]。随着时代的更迭华佗五禽戏中传统的部分已经不符合现代生活的需要，循规蹈矩地传承必然是艰辛的，只能依靠政府和传承主体的努力。因此，要实现华佗五禽戏的活态传承就要辩证看待融合创新，要坚持真实性原则，保留华佗五禽戏优秀的根本的传统文化内涵，也要摒弃束缚其传承发展的因素，融合新元素，尝试新形式。

青年人群具有朝气蓬勃，思维跳跃的性格特征，对枯燥单一的事物提不起兴趣。而“动作缓慢”、“背景音乐枯燥”是华佗五禽戏的一贯风格，也是青年人群对其不感兴趣的原因。长期以往下去，五禽戏继承人群体老龄化的现状只会越来越糟。在对五禽戏的演练视频进行观察和对比时发现，58代传承人周金钟的演练与59代传承人华一的演练风格不同，呈现出来的效果也截然不同。周金钟演练视频中背景音乐悠扬，但缺乏激情，演练过程中动作幅度较小（图5-1左、图5-2左），整体呈现缓慢悠闲的锻炼状态。华一的演练视频，背景音乐与前者相比较节奏较强，演练过程中动作幅度较大（图5-1右、图5-2右），快慢结合，抑扬顿挫，呈现出英姿飒爽飒爽的视觉效果。



图 5-5 “坐洞运爪” 功法演练对比



图 5-6 “笨熊晃体” 功法演练对比

基于此，对于外来文化冲击，扩大群体对五禽戏的兴趣和热爱，提升民众对华佗五禽戏的认同感，应该允许音乐的创新、表现形式的创新和运动节奏的调整使符合更多人的运动风格。

5.3.3 传承内容直观化，简化叙事方式

为了让华佗五禽戏理论更好地被民众接受，需简化叙事方式，将抽象的理论内容直观化，利用智能技术，将理论可视化。建设认体脏腑、经络工程，开发 AR 经络图谱 APP，方便练习者直观的学习脏腑、经络知识，还可以增加扫描功能，练习时，通过扫描身体动作，实时显示经络走向与气血流动监测，用红外成像技术展示练习五禽戏时经络温度变化。制作 3D 解剖视频，对比白猿欢跳动作与心脏挤压的生理关联。以东汉疫病史为背景制作动画，展现五禽戏创制过程道家哲学的关联。

5.4 强化活态性布局，扩大覆盖面

5.4.1 强化地方政府的宏观统筹作用

亳州市作为华佗五禽戏的发源地，在对待华佗五禽戏在城乡发展不均衡等问题，需通过政策倾斜与资金支持等宏观调控手段，推动华佗五禽戏的区域均衡发展，强化现有的五禽戏推广中心的作用发挥，打造更贴合新时代需求的文化品牌，

努力推动其纳入全国公共体育服务体系，增加政府主导的赛事活动，以赛事活动扩大影响力，助力华佗五禽戏活态传承发展。

针对乡镇地区资源匮乏的问题，利用网络媒体，开发较为灵活的线上“习五禽戏”教学平台，利用网络优势，覆盖偏远地区，缩小城乡传承差距

5.4.2 活态传承覆盖全龄段，突破代际断层

进一步推进华佗五禽戏进驻校园的落实，目前健身气功·校园五禽戏已经走进亳州地地区的中小学校园，其他地区的校园仍需推进，作为发源地，亳州应结合当今形式与政策将成功案例进一步推动华佗五禽戏进驻校园，不断覆盖青少年群体面。同时，不断加强华佗五禽戏研发力度，创编“企业版”五禽戏，推动五禽戏进企业，充分发挥华佗五禽戏的养生价值，为企业职场人员舒缓经络，化解肩颈疲劳、改善睡眠等，使活态传承凸显的更加明显。

5.5 续接活态文化空间，促进文化活态融合

5.5.1 适应城市化进程

在城市规划和建设中，注重保留和打造与五禽戏相关的文化空间，例如五禽戏主题公园、广场等，为五禽戏的传承和发展提供场所。加强华佗五禽戏的体育功能的使用，将五禽戏纳入学校体育课程和社区健身活动，组织开展五禽戏培训班、讲座等，提高五禽戏的普及率和参与度。开展五禽戏交流比赛，定期举办五禽戏交流比赛，设置不同年龄组别和项目，吸引更多人参与，提升五禽戏的竞技水平和观赏性。关注五禽戏传统文化空间与现代文化空间的续接，加强五禽戏在城镇、乡村的推广鼓励五禽戏传承人走进乡村，开展五禽戏教学和推广活动，将五禽戏文化融入乡村文化生活，助力乡村振兴。

5.5.2 鼓励文化活态融合

华佗五禽戏承载着历史的记忆和文化的基因，是城市文化不可或缺的瑰宝。在现代化进程中，如何融入现代城市文化，焕发新的生机与活力，是值得我们深入思考和实践的。鼓励华佗五禽戏与现代城市文化相融合，成为城市文化的重要组成部分，通过进社区、进校园等活动，促进非遗与现代文化的交流与互鉴。社

区是城市的基本单元，也是华佗五禽戏融入现代生活的重要平台，可以通过在社区内建设展示馆、传承基地等，打造沉浸式文化体验空间。可以组织社区居民参与华佗五禽戏学习，培养社区传承人，用社区填补传统文化空间的缺失，促进华佗五禽戏活态传承生存空间的形成。华佗五禽戏还要与时俱进，不断创新表达方式，赋予其新的时代内涵推动与其他领域融合发展，例如非遗+旅游、非遗+影视、非遗+游戏等，拓展非遗的传播渠道和影响力。华佗五禽戏文化于现代城市文化的融合，是活态传承的一项长期工程。需要政府、社会、学校和民众的共同努力，才能为城市发展注入新的活力。



图 5-7 华佗五禽戏进社区（马元社区）



图 5-8 华佗五禽戏进景区展演（华佗百草园）



图 5-9 华佗五禽戏进单位（亳州市交通局）

第六章 结论与建议

6.1 结论

6.1.1 华佗五禽戏起源于东汉末年经历了初创、演变、保护和传承发展四个阶段；华佗五禽戏文化内涵形成受中医理论、道家思想和图腾崇拜影响；华佗五禽戏具有养生价值、审美价值、育人价值、文化价值等。

6.1.2 华佗五禽戏活态传承的核心是传承人、关键是传承方式、保障是政策支持；华佗五禽戏功法有热身功 19 式、华佗五禽戏 13 式、华佗五禽戏 26 式和华佗五禽戏 54 式，功法对手型、步伐和身形都有严格的要求；华佗五禽戏地域传播广泛，传播出现以发源地亳州市为核心，向周围扩散，国内传播主要集中在沿海地区，国际辐射出现；华佗五禽戏活态传承离不开亳州市优越的自然环境、社会环境、文化环境。

6.1.3 亳州市华佗五禽戏活态传承面临的困境：传承人水平不一；传承人兼职化；传承人老龄化；师徒传承制导致思想保守；传承流派诸多导致传承标准差异；活态传承的创新举措不足；活态传承支持系统不健全；传统技术功法与现代需求的冲突；理论体系的现代阐述困难；城市化为主乡镇和农村边缘化；城市化加快文化空间缩小；外来文化渗透导致文化同质化；实效性监制机制欠缺。

6.1.4 亳州市华佗五禽戏活态传承的优化路径：培养新时代活态传承人；加大政策扶持，开发活态产业链；坚守传承内核，构建活态内容体系；强化活态性布局，扩大覆盖面；续接活态文化空间，促进文化活态融合。

6.2 建议

6.2.1 传承人当以增强传承自觉为使命，主动学习现代传播理念，破除固步自封的思维定式，让传统技艺在创新发展中焕发时代活力。

6.2.2 增加华佗五禽戏文化馆、展览馆或者博物馆的展览内容。增设智能体验项目，重视五禽戏的文化渗透。

6.2.3 改善传承人年龄结构，把传承重点放在青年一代，通过与各部门配合，扭转青年人对华佗五禽戏的刻板印象，提升青年人对华佗五禽戏的习练兴趣。

6.2.4 政府应出台更加细致的五禽戏传承和发展的政策。提升传承人地位，增加传承人经济效益，加强监督，规范传承活动场所。

参考文献

- [1] 中华人民共和国中央人民政府.体育总局关于印发《“十四五”体育发展规划》的通知[EB/OL].
https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-10/26/content_5644891.htm
- [2] 中国人大网.《保护非物质文化遗产》解读[EB/OL].
http://www.npc.gov.cn/zgrdw/huiyi/lfzt/fwzwhycbhf/2008-12/05/content_1461025.htm
- [3] 潘鲁生.推进民间文艺高质量发展[N].人民政协报, 2021-03-15 (9).
- [4] 中央教育科学研究所比较教育研究室.国际教育百科全书[M].北京:教育科学出版社, 1990: 617.
- [5] 中华人民共和国中央人民政府.国务院办公厅关于加强我国非物质文化遗产保护工作的意见[EB/OL].
https://www.gov.cn/gongbao/content/2005/content_63227.htm
- [6] 陈小蓉.体育非物质文化遗产:概念、特征、功能、分类[J].体育科学, 2022, 42(04):14-21.
- [7] 黄莉, 李佛喜, 邹先怡, 等.体育文化研究 40 年的回顾与展望[J].南京体育学院学报, 2022, 21(03):1-18+87.
- [8] 陈小蓉.体育非物质文化遗产:概念、特征、功能、分类[J].体育科学, 2022, 42(04):14-21.
- [9] 祝程.我国体育非物质文化遗产的可持续发展研究[D].曲阜师范大学, 2011.
- [10] 陈瑜君.非物质文化遗产畲族体育传承人保存现状及保护措施研究[D].集美大学, 2016.
- [11] 刘海屹.云南非物质文化遗产省级少数民族传统体育代表性传承人传承困境研究[D].云南师范大学, 2016.
- [12] 崔家宝, 周爱光, 陈小蓉.我国体育非物质文化遗产活态传承影响因素及路径选择[J].体育科学, 2019, 39(04):12-22.
- [13] 杨红英, 李媛媛, 孔小燕, 等.我国体育非物质文化遗产研究热点与促进举措[J].体育文化导刊, 2021, (10):58-63.

- [14] 宋博, 张春燕, 丁冠榕.基于场景理论的体育非物质文化遗产保护运行机制与实践方略[J].体育文化导刊, 2022, (11):54-61.
- [15] 李阳, 赵刚.我国体育非物质文化遗产可持续性发展的思考[J].天津体育学院学报, 2022, 37(03):324-330.
- [16] 刘喜山.体育非物质文化遗产学校传承困境与进路[J].体育文化导刊, 2021, (08):91-96.
- [17] 朱罗敬, 汤立许, 肖丽, 等.校园体育非物质文化遗产传承机制再优化研究——基于临江市两所义务教育阶段学校的传承实践比较[J].天津体育学院学报, 2021, 36(05):600-607.
- [18] 平少康, 王震.口述史视角下武术非物质文化遗产的保护路径研究[J].体育文化导刊, 2018, (03):44-48.
- [19] Fabian T. Endangered Species of the Physical Cultural Landscape: Globalization, Nationalism , and Safeguarding Traditional Folk Games[M]. The University of Western Ontario (Canada), 2021.
- [20] Mazza B. A theoretical model of strategic communication for the sustainable development of sport tourism[J]. Sustainability, 2023, 15(9): 7039.
- [21] 赵倩文, 周亚东.华佗五禽戏历史文化渊源[J].亚太传统医药, 2016, 12(20):2-4.
- [22] 丁省伟, 储志东, 范铜钢.“五禽戏”养生文化的历史流变及生命内涵[J].武汉体育学院学报, 2021, 55(08):65-70.
- [23] 曹海豪, 毕鸿雁, 席晓明, 等. 基于象思维探讨五禽戏五脏配属的理论机制[J]. 山东中医药大学学报, 2023, 47(1): 20-23+28.
- [24] 梁超.“长寿灵物”与华佗五禽戏形成的历史渊源[J]. 兰台世界, 2013(36): 42-43.
- [25] 代志星, 刘海莲.地方性知识视域下华佗五禽戏的养生理念溯源[J].北京体育大学学报, 2017, 40(02):137-144.
- [26] 张继, 沈澍农.中国传统哲学与中医导引五禽戏发展探源[J].南京中医药大学学报(社会科学版), 2011, 12(01):26-29.
- [27] 田启涛.“五禽戏”的发展源流及操练技巧[J].宜宾学院学报, 2011,

11(07):38-40.

[28] 张志雷.动物崇拜与五禽戏流变[J].体育文化导刊, 2012, (12):126-128+134.

[29] 高雅. 新编、旧版五禽戏对人体运动能力的影响研究[D/OL]. 西北师范大学, 2021[2023-08-20].

[30] 代志星. 传统华佗五禽戏对大学女生体质健康的影响[J]. 滁州学院学报, 2015, 17(2): 77-79.

[31] 焦晓霞, 纪红, 陈静. 传统五禽戏对女大学生体能及心理健康的影响[J]. 中国学校卫生, 2021, 42(9): 1323-1327.

[32] 叶青, 周亚东. 华佗五禽戏养生机理[J]. 辽宁中医药大学学报, 2018, 20(04):121-123.

[33] 周琦, 周亚东. 论华佗五禽戏调气养生之道[J]. 中医学报, 2019, 34(11):2295-2298.

[34] 司红玉, 虞定海. 五禽戏的生命美学[J]. 体育学刊, 2006, (02):86-88.

[35] 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.

[36] 张庆武. 华佗五禽戏传承研究[J]. 体育文化导刊, 2015, (04):190-193.

[37] 马盛芸. 亳州华佗五禽戏传承发展的身体实践研究[D]. 浙江师范学, 2020.

[38] Cheng X, Wang D M, Chen X, et al. Health Qigong Wuqinxi improves hydrogen proton magnetic resonance spectra in prefrontal cortex and hippocampus in college students with mild depression[J]. Journal of Southern Medical University, 2016: 1468-1476.

[39] 和力民. 浅析东巴文化的传承[J]. 民族艺术研究, 2002, (03):41-47.

[40] 何丹丹, 王云松, 刘巧云. 面向文化创意产业的闽南民间故事活态传承路径研究[J]. 戏剧之家, 2016(23): 247-248.

[41] 郑奥成. 体育非物质文化遗产数字化活态传承研究[D]. 上海体育学院, 2022.

[42] 龙伟. 湖南武术文化活态传承研究——以东安拳为例[J]. 搏击(体育论坛), 2015, 7(11): 87-89.

[43] 李浩. 大足石刻艺术在视觉设计中的“活态”传承活态传承[D]. 成都: 四川美术学院, 2015.

- [44] 朱毅然.非物质文化遗产视域下民间体育的活态传承研究[J].商丘师范学院学报, 2012, 28(12):105-109.
- [45] 朱双双, 蒋健保, 陈发栋, 等.我国体育非物质文化遗产高脚马项目的活态传承研究[J].浙江体育科学, 2014, 36(06):54-58.
- [46] 侯小琴.体育非物质文化遗产活态传承动因演进分析——基于三峡地区的田野研究[J].三峡大学学报(人文社会科学版), 2016, 38(03):35-38.
- [47] 崔家宝, 周爱光, 陈小蓉.我国体育非物质文化遗产活态传承影响因素及路径选择[J].体育科学, 2019, 39(04):12-22.
- [48] 杨姗姗.桂滇黔少数民族特色村寨体育非物质文化遗产活态传承模式——基于文化生态空间保护的视角[J].社会科学家, 2019, (10):90-96.
- [49] 黄文泓, 尹婧, 安勇.美丽乡村建设背景下湘西少数民族村落活态传承模式研究[J].中外建筑, 2016, (12):79-81.
- [50] 刘丹, 杨会.影像为载体的非遗文化活态传承模式研究[J].电影文学, 2019, (03):31-33.
- [51] 高云琴.非物质文化遗产进校园的意义及活态传承模式探析——以纸烙画为例[J].甘肃教育, 2019, (08):83.
- [52] 胡娇娇.嘉兴民间剪纸艺术的活态传承模式探究[J].美术教育研究, 2013, (09):39-40+42.
- [53] 高紫薇, 谷佩萱, 司玉婷.“非遗+文创”活态传承模式及其推广策略的研究——以南通蓝印花布为例[J].纺织报告, 2020, 39(09):54-56.
- [54] 王伟, 刘欧美, 刘劲松.岳家拳的活态与静态保护传承模式研究[J].湖北体育科技, 2017, 36(10):861-864.
- [55] 刘锦文.山西武术非物质文化遗产活态传承的困境及纾解路径研究[D].山西师范大学, 2023.
- [56] Wu Hao , Shen Tao. Research on traditional village diversity and living inheritance value from the perspective of spatial gene background [J]. International Journal of Communication Networks and Information Security, 2023, 15 (2): 38-53.
- [57] Ning Wu , Rui Z , Yihui F . Research on the Protection and Renewal of Wanshougong Historical and Cultural Block from the Perspective of Living

Inheritance [J]. SHS Web of Conferences, 2023, 152

[58] Guo Shanshan , Ma J . Analysis on the Innovation Strategy of the Living Inheritance of Intangible Cultural Heritage in Shaanxi Province [J]. Academic Journal of Humanities & Social Sciences, 2022, 5 (17):

[59] Zhang Zihao . Living Inheritance and Dissemination of Intangible Cultural Heritage in the Context of New Media: A Case Study of Yugur Intangible Cultural Heritage [J]. International Journal of Frontiers in Sociology, 2022, 4 (13):

[60] 冯文林, 吴弥漫.《内经》“治未病”治则的思想探源[J].中国中医基础医学杂志, 2006, (12):886-887.

[61] 张志雷.动物崇拜与五禽戏流变[J].体育文化导刊, 2012, (12):126-128+134.

[62] 张继, 沈澍农.中国传统哲学与中医导引五禽戏发展探源[J].南京中医药大学学报(社会科学版), 2011, 12(01):26-29.

[63] 王宾,秦海龙,王恩龙,等.中医养生功法五禽戏的文化生成与当代价值[J].中医药管理杂志,2023,31(05):236-238.

[64] 王震, 邱丕相, 李志明.从导引图与养生功法的流变探研中国健身气功的本质特征[J].体育科学, 2005, (07):49-52.

[65] 张容瑞.八段锦结合放松功对 2 型糖尿病伴情绪障碍患者的研究[D].中国中医科学院,2013.

[66] 蔡莉.创设情境在小学五禽戏中的教学运用与思考[J].武术研究, 2021, 6(07):140-141+148.

[67] 王智慧.我国民族传统体育文化本源、特征与传承方式研究[J].西安体育学院学报, 2015, 32(01):75-81.

[68] 中华人民共和国教育部.对十三届全国人大四次会议第 5252 号建议的答复[EB/OL].

http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/xxgk_jyta/jyta_twys/202201/t20220111_593712.html

[69] 安徽省体育局.安徽亳州大力普及校园五禽戏[EB/OL].

<https://www.sport.gov.cn/n14471/n14483/n14520/c25953810/content.html>

[70] 安徽省体育局.让华佗五禽戏惠及更多群众[EB/OL].

<https://www.sport.gov.cn/n14471/n14483/n14520/c23659629/content.html>

[71] 安徽省人民政府.亳州市 2023 年国民经济和社会发展统计公报[EB/OL].

<https://www.ah.gov.cn/zfsj/tjgb/sjtjgbao/2023n/565325491.html>

[72] 亳州市人民政府.亳州市基本情况[EB/OL].

<https://www.bozhou.gov.cn/News/show/104947.html>

[73] 代嘉.耿马傣族女创拳的活态传承研究[D].云南师范大学, 2022.

[74] 张珺.高校开设华佗五禽戏课程的必要性及路径探析——以安徽省地方高校为例[J].科技展望, 2016, 26(08):322-323.

[75] 李俊浩.高校五禽戏教学中存在的问题及对策研究[J].武术研究, 2019, 4(01):95-97.

[76] 亳州市人民政府.亳州文化[EB/OL].

http://www.bozhou.gov.cn/News/showList/1439/page_1.html, 2024-07-17

[77] 高凯.东西问 | 何威: 从本土到海外, 游戏如何传播中华文化? [EB/OL].

http://news.cyol.com/gb/articles/2023-01/11/content_gGGjIKilnw.html, 2023-01-11.

[78] 黄永林.“非遗”传承人保护模式研究——以湖北宜昌民间故事讲述家孙家香、刘德培和刘德方为例[J].中国地质大学学报 (社会科学版), 2013, 13 (2) :95-102.

附录 1 访谈提纲

亳州市华佗五禽戏优秀传承人访谈提纲

访谈对象：

访谈时间：

访谈地点：

采访人：

1. 您能给我们介绍一下华佗五禽戏的历史起源、历史传承演变和传承人谱系吗？
2. 您是因为什么原因学习华佗五禽戏？您能给我们讲讲学艺经历吗？
3. 华佗五禽戏基本动作组成包括哪些？主要动作的名称是什么？
4. 华佗五禽戏的文化内涵有哪些？技术特征是什么？
5. 在传承过程中华佗五禽戏的功法有什么变化吗？有哪些创新，有哪些流派？您对华佗五禽戏文化内涵传承有什么看法吗？
6. 目前华佗五禽戏功法资料的保存情况如何？你为保护和传承华佗五禽戏所做的工作有哪些？
7. 您选择传承对象的标准是什么？您培养徒弟的人数和跟随您学习技艺的参与人数？有什么变化？
8. 目前华佗五禽戏在亳州市习练人数有多少？多少专业代表队？多少传习基地？
9. 华佗五禽戏的传承范围覆盖到哪些地区？对外交流情况如何？比如市级、省级或者国际交流活动？
10. 华佗五禽戏的主要通过哪些传播路径进行传播推广？
11. 目前亳州市有多少位国家级代表性传承人？有多少位省级代表性传承人？
12. 目前政府部门制定的五禽戏传承发展政策有哪些？落实情况如何？政府部门对您的传承工作有监督吗？
13. 华佗五禽戏所处的自然、文化和社会环境发生了怎样的变化？这些变化对华佗五禽戏的活态传承产生了什么样的影响？
14. 对华佗五禽戏未来的发展和传承，您是如何进行规划的？

附录2 调查问卷

亳州市华佗五禽戏存续现状调查问卷（传承人）

尊敬的受访者：

您好！

为了解华佗五禽戏活态传承现状、活态传承存在的问题，探索华佗五禽戏活态传承的优化路径，现设计一份调查问卷。本次调查采取匿名方式，对您的答案会严格保密，调查问卷包括“基本情况”和“华佗五禽戏活态传承现状”两个部分，您的意见和建议对促进华佗五禽戏活态传承工作有效开展具有重要的指导作用。感谢您的支持与配合！请您将认为合适的答案或选项勾选出来，谢谢！

第一部分：个人情况

1. 您的年龄（ ）。 [单选题] *

- ☐A. 18 岁以下
- ☐B. 18-24 岁
- ☐C. 25-35 岁
- ☐D. 36-45 岁
- ☐E. 46-55 岁
- ☐F. 56-65 岁
- ☐G. 66-75 岁
- ☐H. 76-85 岁

2. 您的性别为（ ）。 [单选题] *

- ☐A. 男
- ☐B. 女

3. 您的学历为（ ）。 [单选题] *

- ☐A. 小学及以下
- ☐B. 初中
- ☐C. 高中或中专
- ☐D. 大学专科或本科
- ☐E. 硕士及以上

4. 您的职业（ ）。 [单选题] *

- ☐A. 务农
- ☐B. 体育教师
- ☐C. 自由职业
- ☐D. 企业家（自主创业）
- ☐E. 行政人员
- ☐F. 专职传承人
- ☐其他 _____

第二部分：华佗五禽戏存续现状

1. 您作为传承人的时长是（ ）。 [单选题] *

- ☐A. 0-5 年
- ☐B. 6-10 年
- ☐C. 11-15 年
- ☐D. 16-20 年
- ☐E. 21-25 年
- ☐F. 26-30 年
- ☐G. 31 年及以上

2. 您传承该项目的主要目的是（ ）。 [单选题] *

- ☐A. 帮助项目的传承和发展
- ☐B. 学习一技之长
- ☐C. 增强自身身体素质
- ☐D. 对五禽戏的崇拜和喜爱
- ☐E. 家族责任
- ☐其他（请填写：） _____

3. 您是否愿意让家族成员成为该项目的继承人（ ） [单选题] *

- ☐A. 是

☐B. 否

4. 您的家族成员是否愿意成为该项目的继承人（ ）。 [单选题] *

☐A. 是

☐B. 否 (请跳至第 10 题)

5. 目前你的家族成员中有几位该项目的继承人（ ） [单选题] *

☐A. 1 人

☐B. 2 人

☐C. 3 人

☐D. 4 人

☐其他（请填写：） _____

6. 您是否了解传承人的职责？（ ）。 [单选题] *

☐A. 是

☐B. 否

7. 该项目传承人数情况（ ）。 [单选题] *

☐A. 学习者很多，并逐渐增加

☐B. 有固定群体且人数在增加

☐C. 有固定群体且人数稳定

☐D. 有固定群体且人数在减少

☐E. 没有固定群体

8. 该项组织目传承人训练的频率为（ ）。 [单选题] *

☐A. 每天训练一次

☐B. 每周训练一次

☐C. 每月训练一次

☐D. 每个季度训练一次

☐E. 有比赛时训练

9. 该项目的传承的方式有（ ）。（多选） [多选题] *

☐A. 组织代表队参加训练和比赛

- ☐B. 将该项目介绍到学校体育课堂，在学校内传授
- ☐C. 进入社区教授本地居民，参与全面健身
- ☐D. 节庆展演
- ☐E. 拜师学艺
- ☐F. 建设网站借助媒体媒介传播
- ☐G. 整理文献资料、出版书籍、录制音像作品
- ☐H. 代际传承

10. 有关该项目比赛的频率为（ ）。 [单选题] *

- ☐A. 每周比赛一次
- ☐B. 每月比赛一次
- ☐C. 每个季度比赛一次
- ☐D. 每年比赛一次
- ☐其他（请填写：） _____

11. 该项目的经费来源有（ ）。 [多选题] *

- ☐A. 成员自筹
- ☐B. 政府拨付
- ☐C. 企业资助
- ☐D. 个人捐赠
- ☐E. 表演所得
- ☐F. 项目商业化收入

12. 该项目的主要经费支出为（ ）。 [多选题] *

- ☐A. 成员生活花费
- ☐B. 项目基础设施建设
- ☐C. 项目传承
- ☐D. 组织表演或比赛
- ☐其他（请填写：） _____

13. 您认为亳州市华佗五禽戏活态传承的优化路径有哪些?（ ）。 [多选题] *

- ☐A. 政府建立专项保护资金
- ☐B. 提升经济效益，以生产促保护
- ☐C. 加强宣传教育，提高全民保护意识
- ☐D. 建立华佗五禽戏传承人认定新机制
- ☐E. 培养校园传承人
- ☐F. 加强对传承人的支持力度
- ☐其他（请填写：） _____

14. 您认为亳州市华佗五禽戏活态传承的困境有什么？（ ）。 [多选题] *

- ☐A. 缺少经济效益
- ☐B. 政府支持落实不到位
- ☐C. 民众文化认同感低强
- ☐D. 动作复杂，学习周期长
- ☐E. 传承人老龄化
- ☐F. 现代文明和外来文化的冲击
- ☐G. 缺乏创新的传承机制
- ☐其他（请填写：） _____

15. 您认为政府应该给予华佗五禽戏传承发展的措施有（ ）。 [多选题] *

- ☐A. 加大宣传力度，鼓励民众参与
- ☐B. 提供更多资金
- ☐C. 颁布更好的制度，加大保护力度
- ☐D. 举办更多活动
- ☐E. 保持现状，不用保护，无需理会
- ☐其他（请填写：） _____

16. 您认为亳州市华佗五禽戏传承发展存在的问题有（ ）。 [多选题] *

- ☐A. 缺乏继承人
- ☐B. 市场竞争力缺乏，即将被新的娱乐方式所取代
- ☐C. 不能成为经济收益，无人愿意学习

☐D. 政府支持缺乏

☐其他（请填写：） _____

17. 您对华佗五禽戏进行保护、传承抱以何种态度?（ ） [单选题] *

☐A. 支持

☐B. 反对

☐C. 既不支持也不反对

18. 传承华佗五禽戏对您家庭经济收入的影响（ ）。 [单选题] *

☐A. 增加

☐B. 减少

☐C. 没有变化

19. 传承华佗五禽戏对您的有利影响有哪些（ ）。 [多选题] *

☐A. 提高身心素质

☐B. 收入增加，生活条件改善

☐C. 社会地位提升，扩大人际交往

☐D. 自我认同感提升

☐其他（请填写：） _____

20. 传承华佗五禽戏对您的不利影响有哪些（ ）。 [多选题] *

☐A. 减少就业机会

☐B. 限制生产生活

☐C. 收入分配不均

☐D. 忽视传承者利益

☐其他（请填写：） _____

21. 传承华佗五禽戏您面临的主要问题有（ ）。 [多选题] *

☐A. 缺少资金

☐B. 缺失政策制度支持

☐C. 缺乏传承技术

☐D. 缺少继承者

☐E. 缺少基础设施

☐F. 缺少大众认同感

☐其他（请填写：） _____

22. 目前政府或其他部门对传承人是否有固定的补偿（ ）。 [单选题] *

☐A. 是

☐B. 否 (请跳至第 29 题)

23. 补偿方式是什么（ ）。 [多选题] *

☐A. 现金补偿

☐B. 实物补偿

☐C. 技术（项目）补偿

☐D. 政策补偿

☐其他（请填写：） _____

24. 补偿途径是什么（ ）。 [单选题] *

☐A. 经过村委会（社区）发放到个人

☐B. 经过各级政府发放到个人

☐C. 经过主管部门发放到个人

☐D. 直接发放到个人

25. 关于未来 3 年华佗五禽戏活态传承工作有什么样的计划和想法?(请填写) [填空题]

再次感谢您的配合！

附录 3 访谈记录

表 3-1 访谈记录表

时间	地点	受访人	性别	职业	主要访谈内容
2023.8.21	华佗五禽戏传承基地(康美中药城)	周金钟	男	传承人	华佗五禽戏起源、文化内涵、动作名称等
2023.8.21	华佗五禽戏传承基地	赵方丽	女	传承人	华佗五禽戏传承人日常训练、比赛情况包括时间和形式等
2024.4.10	亳州市老年大学	王女士	女	五禽戏爱好者	练习时间、练习效果、练习原因、群众比赛情况
2024.4.11	亳州市曹操公园	华佗五禽戏习练人群		退休人员	华佗五禽戏群众活动开展情况、锻炼感受等
2024.4.22	亳州市风华中学	崔盼	女	体育教师	华佗五禽戏在中学开展情况、体育教师五禽戏培训情况
2024.7.16	线上	任淑美	女	传承人	华佗五禽戏场地设施等
2024.7.20	亳州市华佗文武学校	蒋庆坤	男	华佗文武学校校长	董文焕老师的事迹、华佗五禽戏在该学校开展现状等
2024.7.20	亳州市华佗文武学校	徐小龙	男	传承人	学艺经历、华佗五禽戏基本动作组成、华佗五禽戏的对外交流情况等
2024.7.27	线上	高丹萍	女	传承人	华佗五禽戏传承困境、华佗五禽戏市场应用情况等
2024.10.1 3	亳州市文化馆	张睿	女	传承人	华佗五禽戏运动特点、传承过程中存在的问题、对亳州市以外传承情况等

2024.11.24	亳州市文化馆	徐先生	男	传承人	华佗五禽戏运动特点、传承过程中存在的问题等
2025.1.15	华佗五禽戏传承基地(康美中药城)	李丽	女	华佗五禽戏高级教练员	华佗五禽戏在利辛县、涡阳县和蒙城县的开展情况、华佗五禽戏的教学标准等
2025.1.16	华佗五禽戏传承基地(康美中药城)	周金钟	男	华佗五禽戏传承人	亳州市传承基地分布情况、华佗五禽戏对外交流情况等

附录 4 调研图片



图 1 第五届国际健身气功博览会比赛现场



图 2 华佗五禽戏传承人徐小龙访谈图片



图 3 华佗文武学校校长蒋庆昆访谈图片



图 4 华佗五禽戏传承人周金钟访谈图片



图 5 观察华佗五禽戏传承人教学图片



图 6 观察华佗五禽戏传承人教学图片



图 7 观察华佗五禽戏传承人教学图片



图 8 传承人周金钟访谈图片



图 9 观察华佗五禽戏教练员教学图片



图 10 华佗五禽戏教练员李丽访谈图片



图 11 观察华佗五禽戏传承人教学图片



图 12 药都首届中外非遗文化交流现场

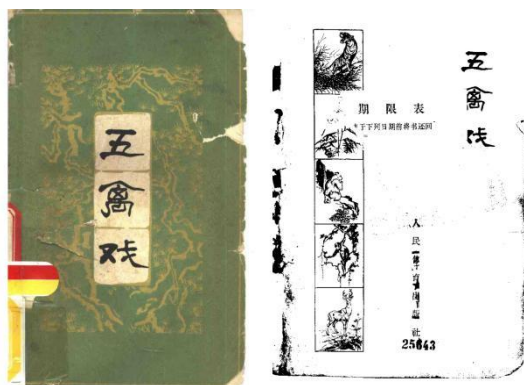


图 13 华佗五禽戏书籍（徐小龙提供）



图 14 华佗五禽戏国家级非遗授牌



图 15 中国五禽戏传承基地、亳州市文化馆



图 16 华佗五禽戏传承基地（康美中药城）

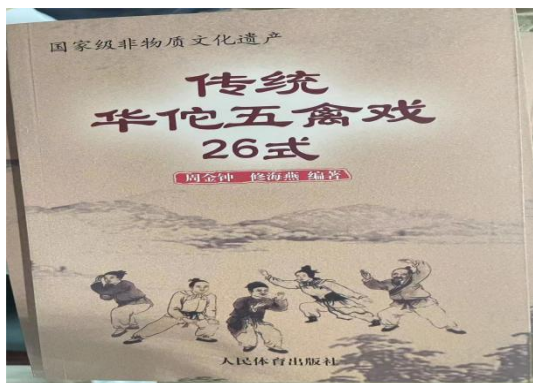


图 17 华佗五禽戏 26 式书籍



图 18 参加五禽戏培训班学习交流



图 19 华佗五禽戏文创产品



图 20 华佗五禽戏文创产品



图 21 华佗五禽戏（54 式）教练员考核现场

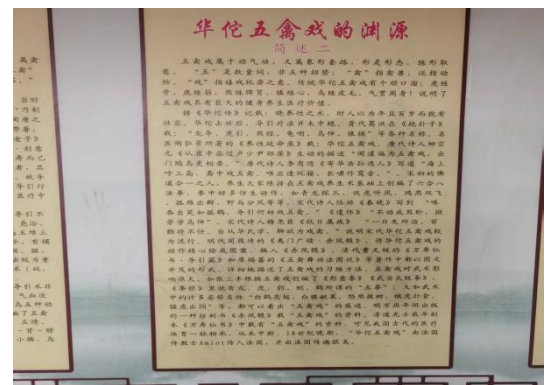


图 22 华佗五禽戏部分介绍

致谢

三年的求学之路已然逝去，在这个夏季我迎来了“毕业”。回顾研究生生活，有欢笑、有踌躇满志也有彷徨焦虑，当我走过充满荆棘的求学之路，最终成长为了一名合格的研究生。

此项研究离不开安徽工程大学的栽培、离不开体育学院的支持、离不开各位老师的帮助也离不开亳州市华佗五禽戏多名传承人的配合。首先，感谢我的研究生导师张勇教授，刚入学时是导师及时引导我适应新环境，进入学习状态，在后来的学习和研究中导师也是悉心教导，知无不言言无不尽，尤其是毕业论文的研究，导师时常督促，积极回馈意见，讲解细致准确，才有现在的研究成果。其次，感谢体育学院为我的研究提供的基础支持，感谢各位老师的教育教导，不仅仅是专业知识的教育让我受益匪浅，还有老师们为人师表、乐于钻研、终身学习等态度与精神。还要感谢在论文开题、论文中期、论文审查以及论文答辩中给予我论文撰写指导的各位专家老师，是你们一次次的聆听、质疑、打磨使我的研究成果更加完善。最后，感谢亳州市华佗五禽戏协会、亳州市华佗文武学校等机构、传承人在我去调研的过程中给予的配合与帮助。