

健康中国背景下华佗五禽戏传承与发展分析

李玥

1. 山东省职业卫生与职业病防治研究院, 山东 济南 250062

2. 山东第一医科大学附属职业病医院, 山东 济南 250062

摘要: 华佗五禽戏作为国家级非物质文化遗产, 在健康中国背景下展现出新的传承与发展活力。该功法源于东汉医学家华佗, 结合中医理论与动物姿态, 具有独特的健身养生效果, 华佗五禽戏不仅保留了其传统的健身价值, 更在科学研究和实践中得到了进一步证实和拓展。本文首先阐述了传承华佗五禽戏的必要性与其应用发展, 其次探讨了华佗五禽戏在亳州的发展现状及面临的困难, 最后提出华佗五禽戏传承发展的若干建议, 希望能够促进华佗五禽戏高质量发展, 也为其他非物质文化遗产的传承与发展提供有益参考。

关键词: 华佗五禽戏; 健康中国; 传承发展

1 传承华佗五禽戏的必要性

1.1 “健康中国”战略

2016年10月, 国家颁布《“健康中国2030”规划纲要》(下文简称《纲要》), 该《纲要》贯彻了“以人为本, 促进全民健康”的价值导向, 以“共建共享, 全民健康”为战略主线, 突出了“健康中国”的总体工作思路, 在此基础上, 构建“健康中国”和“全民健康”。大众体育的发展对于推动“健康中国”战略的实施具有重要意义, “健康中国”的提出, 突出了“健康中国”需要健康环境、健康国民、健康覆盖, 而健康国民的前提是大众体育的开展, 2024年是“健康中国2030”全力冲刺的重要时期, 华佗五禽戏为全民健康奠定了良好的基础。

1.2 华佗五禽戏作用

华佗五禽戏, 是中国著名中医、亳州中医华佗, 根据五种动物的神态^[1], 模仿虎、鹿、猿、熊、鸟等五种不同的形体、表情, 以达到放松筋骨的保健方式, 被列入国家非物质文化遗产名录。现在有传统五禽戏和校园五禽戏。相对于当代大众体育运动, “五禽戏”不仅具有深厚的理论底蕴, 而且对人们的健康具有独特的推动作用^[2], 更符合“健康中国”的战略发展需求, 例如《纲要》中提到的“改善国民体质”、“普及全民健身”、“发展中医养生保健”等。

1.3 传统文化传承与发展的需要

中国的传统文化, 是祖先一代又一代相传形成的一份丰厚的文化遗产, 它具有悠久的历史, 被后代不断地继承和发扬, 传统文化是一种充满活力的历史结晶。传统文化不仅是我们的精神追求, 也是我们的历史之根, 我们要不断地实践和探索。继承和发展华佗五禽戏的优秀文化, 在传承中发展, 在发展中传承, 用有效的方法将华佗五禽戏发扬光大。

2 华佗五禽戏的应用发展

为了适应不同的人群和场所的需要, 方便在工间、课间和室内练习, 模仿古人的“五禽斋”^[3], 实现边学边练; 与此同时, 为了方便临床辨证施治, 我们根据中医治疗疾病的实际情况, 从原有的修炼方法中, 选择了《五禽戏健身功法》, 按照五行相生相克的顺序^[4], 其一, 鹿戏春生, 养肝强筋, 助力人体肝气舒畅; 其二, 猿戏夏长, 养心健脑, 促进心血充盈; 其三, 熊戏土化, 暗喻稳固厚重, 健脾和胃, 稳固后天之本; 其四, 鸟戏秋收, 补肺固表, 护卫人体藩篱; 其五, 虎戏冬藏, 固肾壮骨, 涵养先天之精。五戏循环, 肝木生心火, 心火生脾土, 脾土生肺金, 肺金生肾水, 肾水生肝木, 生生不息, 共同维系人体健康。

为了更好地推广华佗五禽戏, 根据《中医气功治疗标准》, 并结合临床上对此治法进行辨证施治的实践, 编写《五禽戏气功疗法》, 以阐明五禽戏气功治疗的特征、适用范围、临床辨治原理与工作规律, 并对现代医学中常见病证进行辨证施治的方药进行治疗, 以便于临床医生进行辨证施治。中医辨证施治, 是在

脏腑辨证的基础上,依据“五禽”、五行、五脏等的归类归属,应用《五禽戏健身功法》,通过调整脏腑阴阳、气血、疏通经脉等方法,对相关脏器的失调进行调理,使之恢复正常,从而达到治疗疾病的目的^[5]。

长期练习此功,于健康者可防病强身,未病先防;就患者而言,其治疗的重点是消除疾病或预防疾病的传播,即“防患于未然”;对习武之人而言,除了能预防疾病,还能强身健体。

3 华佗五禽戏在亳州的发展现状

华佗五禽戏是亳州市首批 4 项国家级非遗项目之一,亳州政府历来重视五禽戏的开发与建设,现就亳州华佗五禽戏的发展状况进行分析,并对其进行系统的研究。

3.1 在校园体育中的发展状况

亳州市委、市政府对华佗五禽戏非常重视,并将“进校园”作为“五进”活动的重点内容之一,十分重视对中华民族优秀传统文化的继承与发展,对华佗五禽戏进校园能够培养大学生优良的意志品质,全方位地推动大学生的身心健康发展起到积极作用。

中小幼学童所学的五禽戏,大多是以华佗五禽戏为蓝本,注重韵律,融入时代因素,以健身操为主,如华佗五禽操、幼儿五禽操等,符合青少年儿童的活泼性格,是华佗五禽戏的继承与发展。

华佗五禽戏自创以来,已进入学校,但对其深刻的文化内涵,学生们了解得并不多。亳州大学已将华佗五禽戏列为非体育专业本科生的必修科目,并将华佗五禽戏列为部分体育院校(体育复健、体育保健系)的专业必修科目。亳州师范学院(亳州师范学院的前身)在 2009 年就已经建立起了五禽戏健身俱乐部。但也出现了许多值得关注的问题,主要表现为只注重技术目标,而忽视了理论目标;目前使用五禽戏的教学方式太过传统,无法激起学生的学习兴趣等等。

综上所述,研究人员认为,华佗五禽戏能够增强学员的体质,并以华佗五禽戏为基础,结合学员群体特点,创作出了五禽戏或五禽操。五禽戏是一种非物质文化遗产,在学校中进行五禽戏的理论与实践教学,对于弘扬我国优秀传统文化具有十分重要的意义。但是,目前五禽戏教学还存在着师资力量薄弱,学生对华佗五禽戏的学习效果不佳,学生对其深刻的文化内涵了解不够,教学方法单一等问题。

3.2 在社会体育中的发展现状

根据调查,目前亳州市练习五禽戏的人数已经达到了一百多万,其中 2 万多名企业和事业单位人员,60 万多名各级学校人员,26 万多名乡村学生和 12 万多名社区学生。培育五禽戏指导员 7200 名,训练指导点 2200 个,训练基地 16 个,培训机构 20 余个,五禽戏鞋服装生产企业 16 家。

亳州是全国著名的历史文化名城,五禽戏是亳州的“活名片”,也是重要的经济增长点。2008 年 5 月 17 日,亳州旅游招商大会在上百位中外嘉宾、客商及旅游行业权威人士的见证下,率先登台献艺的,正是五禽戏。自 2009 年起,亳州于 9 月在安徽亳州举办“中华养生保健大会”和“华佗五禽戏”。亳州市委、市政府对华佗五禽戏进行了发掘、保护和宣传,以保护和弘扬传统文化,打响华佗五禽戏的品牌,并收到了初步成效。亳州市华佗五禽戏研究会在亳州城区魏武祠,华祖庵,曹操地下运兵道,花戏楼等 7 处风景名胜,举办“迎国庆,我健身,我安康”华佗五禽戏艺术表演公益活动,吸引了大批游客前来,为亳州的旅游业注入了新的活力,实现了宣传与旅游业的双赢。

4 华佗五禽戏发展中面临的困难

4.1 相关部门重视程度不足

根据研究人员和传承人的访谈,作为国家级非物质文化遗产,华佗五禽戏只在起源地亳州有一定知名度,而安徽其他地方却鲜有人知,这主要是因为国家有关部门对华佗五禽戏的关注不够。《养生气功·五禽戏》在全国范围内的推广和普及,使《养生气功·五禽戏》在学校、社区和社会上得到了广泛地推广和发展,但这也导致了华佗五禽戏的开发力度不够。

4.2 受到西方体育的冲击

中国的传统体育文化大多以“内”为中心,对“天人合一”“内外合一”和“知行合一”进行不懈地追求。长期以来,包括华佗五禽戏在内的大部分青年都对中国传统体育文化持排斥态度,他们把西方体育视为“科学”,并对西方的体育方式近乎全盘接纳。目前,国内已经有很多的健身俱乐部和运动场地,这些都是以西方的运动方式进行的。从这一点上看,在我们的传统体育运动中,西方的体育运动已经占据了绝对的优势。现在的年轻人都在追求苗条,在他们看来,华佗五禽戏的特点就是以柔和为主,而且锻炼起来的

效果会很慢，需要长时间不停地练习，否则很难在短期内取得理想的效果。但是在西方，却是另一种情况，一些年轻人为了快速地减肥，就选择西方的运动。从这一点可以看出，华佗的五禽戏在西洋运动中所受的影响仍是巨大的。

4.3 对外发展的路径具有局限性

目前华佗五禽戏的对外发展以国内外媒体报道为主，包括安徽国际频道，河南国际频道，加拿大《世界之最》，日本 NHK 等电视台栏目进行宣传。与此同时，许多外国朋友慕名到亳州进修华佗五禽戏，有的还成了华佗五禽戏的传承人。从这一点上可以看出，华佗五禽戏的传人们，在向世界传播的同时，仅限于在当地，只通过国内和国外的媒介来传播和发展，这是远远不够的。由于华佗五禽戏的传人“走出去”并没有得到很好地发展，这也是华佗五禽戏向世界传播中需要重视的一点，积极“走出去”，历经风雨，才能获得更好的发展前景。

5 推动华佗五禽戏传承发展的建议

5.1 加强政府对五禽戏的关注度

如今，我们最常见的五禽戏，就是华佗五禽戏，也就是全国健身气功管理中心提倡的健身气功·五禽戏，它是对传统五禽戏的继承与发展，虽然有其独到之处，但也要坚持正统。目前，政府和教育部门更多的是注重创新，而不是注重传统文化的传承。有关部门不仅要精力放在传承和开发上，更要重视华佗五禽戏，更不能忽略了民族传统文化。因此，有关部门要继续举办华佗五禽戏的竞赛、展览和宣传活动，做到既要守正，又要出新，这样才能实现共同的传承和发展。

5.2 提升青年人对五禽戏的认知

西方体育运动的特点是强度大、负荷大、节奏快。其训练目标是突破自我、超越自我、挑战自我。比如杠铃操、踏板操、动感单车等，这些高强度的运动，如果长时间的训练，会对身体的各个关节造成伤害。而华佗的五禽戏就不一样了，五禽戏比较温和，以人体的五脏六腑为基础，与天地五行相呼应，以形合气、以意引气、以气引气、以气引力、起到强身健体的作用。长期坚持锻炼，不但能增强体质，减轻疲劳，而且能使人心平气和。所以，我们在推崇华佗的五禽戏

的同时，也要向现在的年轻人讲解每一种动作的名称、原理、功效，让年轻人对华佗的五禽戏有一个初步的认识，这样才能让华佗五禽戏在年轻人中得到更好的传承和发展。

5.3 拓宽五禽戏对外发展的途径

华佗五禽戏的推广，不仅仅是为了吸引国内外的媒体和粉丝，更重要的是，有更多的传人前往各个国家，将华佗五禽戏发扬光大。如此一来，华佗五禽戏的传人，就必须掌握一门除了汉语之外的其他语言，只有这样，华佗五禽戏的知识，才能更好地传播。据了解，我国已经在全世界建立了 150 多所孔子学校和 1100 多所学校，为我们国家文化的传承与发展提供了很大的便利，华佗五禽戏的传人也可以利用这个便利的环境，将华佗五禽戏录制成微课或者慕课，通过网络直播的方式，将华佗五禽戏带到国际的课堂上，让外国的学生学到华佗的五禽戏，也能让我们的优秀文化走上世界的舞台。

5.4 挖掘五禽戏中医养生作用

在深入实施“健康中国”战略的过程中，积极倡导并大力发展中医养生保健治未病服务，华佗所编创的五禽戏，充分融入了传统中医养生理念的精髓，如“天人相应”的和谐思想、“阴阳学说”的平衡理念、“五行学说”的相生相克原理、“经络学说”的生理机能阐释以及“藏象学说”对脏腑功能的深入解析。这些学说具有深远的历史影响和重要的现实价值，至今仍为医学界所广泛认可，在指导针灸、推拿、按摩、引导等中医疗法方面发挥着不可或缺的作用。因此，应当深入研究和传承五禽戏等中医养生方法，以推动中医养生保健治未病服务的健康发展，为构建健康中国贡献智慧和力量。

5.5 整合传统五禽戏流派

五禽戏从诞生到现在，已经形成了许多流派，每一种流派都有自己的特色，有些注重招式，有些注重内气的修炼，有些则是注重于悄无声息，勇猛精进。就其运动目标而言，有保健、导引推拿、技击等。亳州作为五禽戏之乡，应在面向全国、面向全球的基础上，将五禽戏各流派的精华进行更好地融合，强化健身和五禽戏的精神实质的继承和发展。南京中医药大学气功研究所吴云川教授表示，亳州是五禽戏传承推广的主阵地，应当将各学派进行整合，并将其规范化。

因此，加强五禽戏不同流派的融合，既有助于对五禽戏的理论内涵进行更深层次的分析，也有助于推动五禽戏的传播和传承。

6 结束语

在健康中国的大背景下，华佗五禽戏的传承与发展显得尤为重要，这一古老的健身方法，不仅承载着深厚的文化底蕴，更在现代社会中展现出独特的健康

价值。未来，应继续深入挖掘五禽戏的文化内涵，发掘五禽戏的中医保健理念及功能，使学生知其然，更了解其所以然，这样才能更好地把握训练要点，提高锻炼的兴趣，结合现代科技手段，创新传承方式，让这一古老的健身智慧在现代社会中焕发出新的活力，为健康中国建设贡献更多力量。

参考文献

- [1]杨嘉怡,马剑.由“戏”而“拳”“操”:国家级非遗项目五禽戏的传承与发展[C]//中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(体育史分会).河北师范大学;,2023:3.
- [2]曾晨,戴声豫.非物质文化遗产背景下华佗五禽戏传承与发展研究[C]//国家体育总局体育文化发展中心,中国体育科学学会体育史分会.2022年体育非物质文化遗产学术大会摘要集.首都体育学院;,2022:1.
- [3]刘静静,衡友官.健康中国背景下亳州华佗五禽戏传承与发展研究[J].冰雪体育创新研究,2021,(09):195-196.
- [4]马盛芸.亳州华佗五禽戏传承发展的身体实践研究[D].浙江师范大学,2020.
- [5]夏克平.国家级非物质文化遗产华佗五禽戏功法特点、应用发展与传承[C]//中国医学气功学会.中国医学气功学会2016年学术年会论文集.安徽省亳州市华佗中医院;,2016:3.