

基于融媒体背景的华佗五禽戏传播策略分析

摘要：源自亳州的华佗五禽戏，是一种公认的有效养生健身方法。其推广对于提升民众的身体健康水平、促进亳州地域文化的发展、构建亳州文化古城的城市品牌，以及传承中国传统文化均产生了积极影响。本文针对融媒体背景下华佗五禽戏的传播策略进行了详细分析，面对传承与推广的挑战，应利用融媒体背景，推动五禽戏进学校，加强师资队伍建设和培养代表性传播者，结合新媒体传播策略，塑造受众价值观，提升传播效果。此外，推广策略应融合新旧媒体，结合动漫创新，吸引年轻受众。在国际传播方面，需加强译介工作，拓宽受众范围，提升国家文化软实力。应用综合措施、通过多方合力，推动华佗五禽戏的传承与发展，弘扬传统文化，促进人民健康事业。

关键词：华佗五禽戏；融媒体背景；传播策略

1 传承华佗五禽戏的必要性

1.1 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。

1.2 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

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症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 基于融媒体背景的华佗五禽戏传播策略分析

3.1 增加资金和场地投入，提高传承人待遇

要推动体育项目特别是华佗五禽戏的进展，应综合考虑商业动力和政府援助两个关键因素。问卷调研

结果显示,无论对传承人、实践者还是目标受众而言,资金短缺均是阻碍华佗五禽戏传承的主要因素之一。正如“无米之炊难以为继”,亳州市政府虽努力通过各级申请资金支持华佗五禽戏的保存与推广工作,但面临广大人口和数百万练习者的实际需求,当前资金仍显不足。随着新媒体的迅猛发展,政府应考虑将原本用于华佗五禽戏在传统媒体中的扩散的投资,适当转移至新媒体渠道,实现传统与新媒体的联合推广策略。例如,利用 DOU+加热和推广功能,抖音官方账号可申请政府资金以促进华佗五禽戏相关内容的触及率和影响力扩展。然而,单凭政府拨款难以持续承担华佗五禽戏的传承之采,对此,华佗五禽戏协会需探索多元化资金来源,尤其着重提升企业界在此项工作中的参与和贡献。体育产业作为第三产业的组成部分,对国内经济增长贡献显著,逐渐受到政府的重视,作为关键支柱产业之一,因而发展体育项目同时也应评估其经济价值。

置身创意经济时代,民族体育成为旅游业的组成部分。政府应与华佗五禽戏产业界合作,寻求政企合作,不仅推动相关养生旅游项目的发展,也可利用华佗五禽戏之名,推出包括养生茶、足浴包等健康产品,结合亳州高品质的医药资源,为华佗五禽戏增广知名度的同时,也为亳州其他产品开辟新的市场通道。针对传承人的资助加码,不仅提升传承者的社会地位,也提高其生活质量。根据马斯洛需求层次理论,人类需求呈层次化,从基本生存需求到自我实现需求递增。华佗五禽戏作为具有活态传承特性的项目,传承人的角色发挥至关重要。为此,至关重要,应优先向掌握核心技艺的传承人提供经济援助,改善其生活条件,确保他们通过教授和展示华佗五禽戏为生计,与此同时实现个人价值,从而传承人的活力将直接影响华佗五禽戏的活力。

3.2 挖掘高校潜力,培养代表性传播者

亳州市政府在华佗五禽戏“进学校”活动中取得了显著成就,目前已有 60 万学生参与其中,亳州学院更是将五禽戏设为必修课程,凸显了其在高校传播的重要性。为进一步推动五禽戏在高校中的传播,首先需深化学生对五禽戏的认知。通过精准的课程定位,

让学生明确五禽戏对身心健康的益处,尤其是其独特的养生保健作用。结合五禽戏的特性,设计有趣且实用的教学任务,激发学生对五禽戏的兴趣。

加强师资队伍建设和关键。通过培训、交流和竞技活动,提升教师的授课质量,在中医理论的指导下,对五禽戏进行创新性开发,使其更符合年轻人的审美和需求。在教材编制中,要详细解释动作要领和注意事项,为长期练习者提供新功法。在教授过程中,不应忽视五禽戏的文化内涵,适当开设理论课,让学生了解五禽戏的科学知识和文化价值。这样不仅能培养学生的人格,还能提高他们的学习兴趣和效果。

此外,建立合理的成绩考核制度也至关重要。在评价学生成绩时,应加入理论考核内容,采用多元评价机制。这不仅能激励学生更深入地学习五禽戏,还能确保他们真正掌握其精髓。培养代表性传播者也是推动五禽戏传播的有效途径。选拔对五禽戏感兴趣且能力强的学生作为培养对象,让他们成为其他学生的榜样和引领者。通过他们的带动,形成积极的传播氛围,为五禽戏在年轻人中的传播注入新的活力。

3.3 依托新媒体传播媒介

在全媒体融合的传播体系中,华佗五禽戏的推广策略面临转型的必要性。目前,该项目主要依托传统媒介进行宣传,对于网络媒介的利用并未深入探讨。尽管存在网站,但其传播效果欠佳,页面设计缺乏活力,原因之一是技术限制导致传播范围有限,信息更新迟缓,互动反馈不足。此外,对于目标受众群体在媒体使用上的偏好分析未能充分展开,尤其是忽视了年轻受众通过社交媒体和短视频平台获取信息的习惯。华佗五禽戏现有的传播策略更适应于较老年层,这限制了其成为全民健身活动的潜力,也限制了其在不同年龄层和社会阶层中的普及。在应对当代信息收集的偏好及满足青少年对新媒体技术细致的要求中,华佗五禽戏若能整合多种线上传播渠道,将进一步扩大其在青少年中的受众比例。为补充新媒体的不足,建议除了发展新媒体渠道外,还应拓展公众号和内容矩阵。例如,通过不同主题的公众号矩阵和在各平台开设具有不同内容定位的账号,实现内容的广泛覆盖和互动联动,增加书目信息的吸引力和覆盖面。多

媒体协作的另一个层面在于尽量减少信息的重复报道，依托于对信息特性和媒体风格的分类，合理规划信息传播，提升信息利用效率，避免受众对反复传播内容的厌倦。媒体传播的核心不仅是信息的传递，更重要的是在此过程中让受众对非物质文化遗产项目的价值有深入地认识，借此塑造受众对体育非物质文化遗产项目的价值观。为加强华佗五禽戏的网络传播，亳州市政府及其文化旅游体育局应考虑建立数字博物馆和网站，以便受众能够通过网络平台对华佗五禽戏有更加直观、全面的了解。完成网站建设后，应定期维护和更新，采取多种信息传播手段，实时更新项目动态，确保受众每次访问都能获得新的体验。

3.4 传统媒体与新媒体融合传播

华佗五禽戏的推广策略应当注重新媒体与传统媒介的协同作用。尽管新媒体的使用日益普及，特别是在年轻人群中，但不可忽视的是，传统媒介在某些人群，例如 70 岁以上的华佗五禽戏练习者中仍然具有重要作用，这部分人群往往不经常使用智能手机和网络。在一些特定场合，例如驾驶时，人们更倾向于通过收听广播等传统媒介来获取信息，证明在我们的生活中，大众传媒仍扮演着不可或缺的角色。为实现媒介传播的全面覆盖，必须强调新媒体与传统媒体各自的优势并使之互补。传统媒体在权威性、新闻凭证以及原创内容方面，通常受到更高的信任度，而新媒体则以互动性和即时性著称。因此，华佗五禽戏的推广需要借助这两种媒介的优点，创建一个立体且融合的传播网络。

具体融合方案包括：（1）报刊：借助报刊媒体的传统影响力，通过在相关报道或文章中加入二维码，使读者能够方便地扫码进入新媒体平台（如公众账号或小程序），观看华佗五禽戏的视频教程或进一步了解相关的历史背景和专业知識，这种方式将内容的数字化优势与传统报刊的深度解析相结合。（2）广播：作为快速、高效的信息传播工具，广播可以通过播客等形式与新媒体进行融合。播客作为一种数字化的音频内容，其可下载性和便携性使得受众能在任何时间、任何地点接触到华佗五禽戏的相关内容，如专辑讲解、练习指南等。互联网的参与性也允许受众制作并分享

自己关于华佗五禽戏的节目，增强了双向互动的体验。通过以上的新旧媒介融合方式，华佗五禽戏的推广能涵盖不同年龄层，同时兼顾不同受众的媒介使用偏好，实现信息的最广泛传播和深入人心的文化传承。

3.5 动漫设计及融合媒体传播

为激发年轻群体对华佗五禽戏的兴趣并促进其广泛传播，结合现代化动漫表现形式是关键。考虑到动漫行业的创新趋势和年轻受众的喜好，提出以下动漫创新方案：

（1）五禽动漫拟人化设计：

虎的设计：创造威猛与活力并存的男性角色，体现虎戏的力量与健康益处，借鉴现代动漫中跳跳虎的灵活性元素。

鹿的设计：以温柔、轻盈的女性角色展现鹿戏促进血液循环的特质，采用粉色或淡绿色等温和色彩，吸引年轻女性。

熊的设计：设计强壮而善良的动漫角色，如倒幕熊贝肯，传递熊戏的健身作用，展现其憨厚可爱的形象。

猿的设计：强调智慧与机敏，创造类似孙悟空的聪明多变角色，展现猿戏在提升思维灵活性方面的功效。

鸟的设计：以鹤为原型，设计白发童颜、额头带红点的角色，主色调红白黑，体现鸟戏养生与延年益寿的寓意。

（2）新媒体平台传播：

利用抖音、B 站、微博等新媒体平台，发布五禽戏动漫短片、教程和互动内容，吸引年轻受众的关注和参与。通过动画展示五禽戏的独特魅力和健康益处，结合互动问答、挑战赛等形式，提升受众的参与度和传播效果。

（3）文化内涵与健康效益展示：

在动漫中融入华佗五禽戏的历史渊源、文化内涵和健身功效等介绍，让年轻受众在欣赏动漫的同时，深入了解五禽戏的价值和意义。通过动漫的趣味性和吸引力，提升年轻受众对五禽戏的兴趣和认知度，促进其广泛传播。

3.6 打造五禽戏融合传播人才团队

非物质文化遗产的存续问题确实受限于专业人才匮乏和系统规划的缺失，特别是在华佗五禽戏这样具有悠久传统和健身效能的体育项目上更为明显。想要确保其传承和发展，就必须有一支既了解华佗五禽戏，又精通传播运营的专业团队。政府在这方面的作用不容小觑，不仅能够提供必要的资源支持，还能够整合各方面的力量，建立专门机构，确保华佗五禽戏的持续发展。有关部门对华佗五禽戏的管理缺乏专门队伍，这明显影响了华佗五禽戏的推广和传承工作的有效开展。因此，可以成立“华佗五禽戏研究中心”，专门负责该项目的研究、传承以及融合传播。关于人才队伍的建设，以下策略可行：（1）事业单位考试：通过设置岗位专业限制，专门招聘动漫、传播、游戏设计等相关专业的人才，通过笔试、面试等方式确保人员素质。（2）选调生招聘：从高校中精选优秀学生作为未来党政机关工作的后备人才，设置更严格的报考条件，确保他们能够胜任华佗五禽戏的传承任务。（3）高校培养：与本地高校合作，选拔对华佗五禽戏感兴趣且符合专业条件的学生进入研究中心工作，鼓励高校设置相关专业，为项目未来的融合传播培养更多人才。

3.7 重视国际传播

在提升国家文化软实力的当下，华佗五禽戏作为中国独特的非物质文化遗产，其国际传播至关重要。然而，面对文化传播中的语言与文化双重壁垒，需要采取针对性的策略来确保其有效传播。

加强华佗五禽戏的文本译介工作是突破语言壁垒的关键。这不仅要求传统媒介的书籍进行精准翻译，更需要在新媒体社交平台上进行外文传播，涵盖更广泛的受众。为此，相关管理部门、专业协会及传承人应重视外宣翻译，邀请相关专家对华佗五禽戏的理论文本进行准确翻译，并且出版英文书籍，将文化特色在尽量保留的同时，确保国外受众能够理解。

华佗五禽戏的国际传播需要各传播主体之间的紧密合作。从翻译工作的深入进行到文化精神的正确传达，所有工作都需要翻译人员、文化研究专家和传承人的共同协助，以确保信息的准确性和文化的完整性。

拓宽华佗五禽戏的传播渠道至关重要。利用网络

传播破除地理空间的限制，同时通过出国交流加深国外受众对华佗五禽戏的直观理解。在此过程中，应充分利用 TikTok、YouTube、Instagram 等国外社交平台，这些平台具备快速、广泛传播的优势，且对单个账号的维护成本较低。华佗五禽戏的相关内容制作者（UP主）可以通过与海外用户的互动获取反馈，从而对内容进行适时调整，以期达到最佳的传播效果。通过强化文本译介、各传播主体间的合作以及拓宽传播渠道，可以有效推进华佗五禽戏在国际舞台上的传播，促进中国传统文化的全球认知。

6 结束语

在现代的媒体融合环境中，体育非物质文化遗产的传播方式愈发多样与复杂，网络信息的迅速更迭使传播任务更为艰巨，因此，实现体育非物质文化遗产广泛传播、内容受众广泛喜爱以及声音扩散范围广泛，需借助于一系列专业人才如网络技术、动漫设计、翻译等领域的专家共同努力。顺应时代变革，紧抓传播要旨，通过紧密结合传播与体育，可以确信植根于中国传统文化的体育非物质文化遗产将在新时代保持不竭生机与活力，显现出时代的强音。

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.

