

五禽戏研究的演进、热点与展望——基于 CiteSpace 的 可视化分析

廖鑫科

(江西樟树中医药职业学院基础部, 江西 宜春 331200)

摘要: 五禽戏是中华优秀传统文化传承、创新与传播的重要载体。运用 CiteSpace 软件对中国知网 (CNKI) 944 篇五禽戏相关文献进行可视化分析, 探索其研究进展与热点。结果表明: 五禽戏研究发文量整体呈增长趋势, 该领域已形成以虞定海为核心的研究团队, 安徽中医药大学、上海体育学院等机构成果较丰硕, 但机构间合作有待加强。研究历程大致分为初步探索 (1978—2007 年)、快速发展 (2008—2021 年)、深化发展 (2022 年至今) 三个阶段, 研究热点主要集中在历史渊源与文化内涵、传承与发展、推广与传播三大主题, 研究内容相对单一。未来应拓展研究空间范围, 深化五禽戏与社会实际需求、前沿技术和学科的融合。

关键词: 五禽戏; CiteSpace; 研究动态; 可视化

一、引言

自汉代名医华佗创编以来, 五禽戏以其模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作, 传递着天人合一的哲学思想, 成为促进身心健康、预防和治疗疾病的有效手段^[1]。作为中国传统体育项目的瑰宝, 五禽戏不仅是健身功法的智慧结晶, 更是自然和谐共生的生动体现。随着现代社会健康观念的更新和文化自信的增强, 五禽戏的研究和实践日益受到重视。然而, 面对日益增长的社会需求, 五禽戏的科学研究仍显不足, 尤其在学术性、实用性和深入性方面亟待加强。本研究借助 CiteSpace 软件的可视化分析工具, 深入探讨五禽戏研究的演进路径、热点议题与未来展望, 为弘扬以五禽戏为代表的中华优秀传统文化提供参考依据。

二、研究设计

(一) 数据来源

2024 年 12 月 19 日, 以中国知网 (CNKI) 全文数据库为数据来源, 限定以“五禽戏”为主题进行检索, 检索时间设置为建库以来至 2024 年 12 月 19 日, 共检索到 1276 条结果, 经手动剔除会议摘要、会议论文、科技成果、报刊新闻、征稿启事等无效文章, 得到有效文献 944 篇。

(二) 研究方法

运用 CiteSpace 6.3.R1 软件进行可视化分析, 时间跨度设置为 1965—2024 年, 时间切片为 1 年, 绘制作者合作、机构合作网络图、关键词时区图和关键词聚类图等, 可视化呈现该领域的研究演进路径与热点^[2]。

三、五禽戏研究的基本特征

(一) 发文量的时序变化

如图 1 所示, 1965 年, 中山医学院卓大宏教授在《试论我国导引治疗的传统和革新问题》一文中首次将“五禽戏”作为一个流派进行论述, 标志着五禽戏正式进入我国学术界的研究视野。此后, 该领域发文量总体呈增长趋势, 2021 年达到峰值 84 篇。研究历程大致分为三个阶段: 第

基金项目: 江西樟树中医药职业学院 2025 年校级教学改革研究重点课题“基于 BPS 模型的高职院校公共体育课中五禽戏的教学效果研究” (2025ZSZD001)

作者简介: 廖鑫科 (1998-), 男, 助教, 学士, 研究方向为传统体育教学。

一阶段（1978—2007年）为稳定期，年发文量1—8篇；第二阶段（2008—2021年）为快速增长期，年发文量由15篇增至84篇；第三阶段（2022年至2024年）为平稳发展期，年发文量稳定在60篇左右。

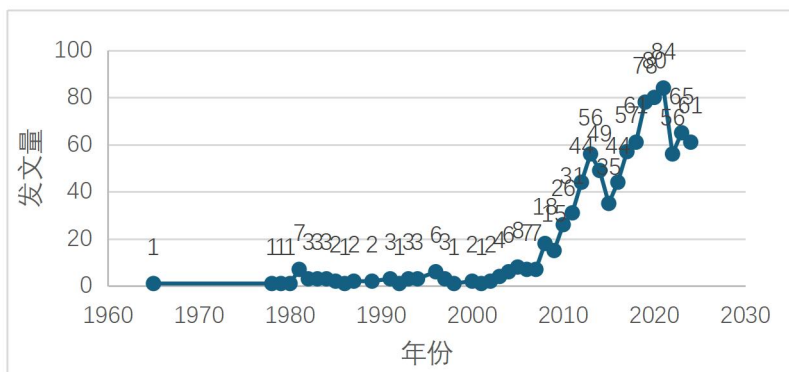


图 1 五禽戏研究文献发文趋势

（二）研究力量分析

1 作者合作分布

发文量靠前的学者有虞定海（15篇）、任向阳（9篇）、史晓林和张斌（各8篇）、杨宇和唐传勤（各7篇）等。基本形成了以虞定海为中心的研究团队，其余大部分学者独立开展研究，学者间合作有待加强。

2 机构合作分布

研究机构多分布在高等院校，发文量较多的有安徽中医药大学、上海体育学院（各20篇）、亳州职业技术学院（19篇）、安徽中医药大学体育部（17篇）等。呈现以安徽中医药大学、上海体育学院、亳州职业技术学院等为主的合作团队，机构间合作网络密度较低（ $D=0.0019$ ）。空间布局上，华东地区尤其是安徽省为研究重点区域，中西部地区相对薄弱；研究机构类型以中医药、体育类高校为主，类型较为单一。

3 文献高被引分析

高被引文献主要集中于心理学、医学、体育学领域。由表1可知，崔永胜和虞定海（2004）发表的《“健身气功·五禽戏”锻炼对中老年女性身心健康的影响》被引频次最高（188次）^[3]。其余高被引文献多从生理学角度探讨五禽戏对中老年人免疫调节、心血管疾病治疗等方面的积极影响。这些研究将五禽戏研究由哲学思辨推向科学层面。

表 1 五禽戏研究文献被引 TOP10

序号	题名	作者	文献来源	发表时间	被引频次
1	“健身气功·五禽戏”锻炼对中老年女性身心健康的影响	崔永胜、虞定海	北京体育大学学报	2004	188
2	健身气功五禽戏对中老年人心血管功能的影响效果研究	卞伯高、潘华山、冯毅肿	广州中医药大学学报	2013	134
3	“健身气功·五禽戏”锻炼对中老年人NK细胞的影响	虞定海、吴京梅	上海体育学院学报	2008	122
4	五禽戏新功法的编创及实验效果	虞定海、陈文鹤、张素珍、吴家舵、吴京梅、崔永胜	上海体育学院学报	2003	121
5	多种传统保健体育项目对中老年人心理情绪及免疫功能的影响	梁利苹	中国老年学杂志	2018	113

6	健身气功五禽戏对老年高血压患者康复的促进作用	林红、黄世均	中国老年学杂志	2013	107
7	五禽戏对女性膝骨关节炎患者本体感觉及平衡功能影响的研究	田炳午	北京体育大学(博士论文)	2012	98
8	传统运动疗法干预对膝骨关节炎患者疼痛改善及关节功能影响的系统评价	曾令烽、杨伟毅、郭达、罗明辉、潘建科	中华中医药杂志	2018	92
9	五禽戏新功法锻炼者心理健康效应分析	吴家舵、虞定海、吴红权、崔永胜、陈玲丽	上海体育学院学报	2003	92
10	“健身气功·五禽戏”锻炼对中老年人外周血T细胞亚群的影响	吴京梅、虞定海	北京体育大学学报	2006	81

四、五禽戏研究的演进路径

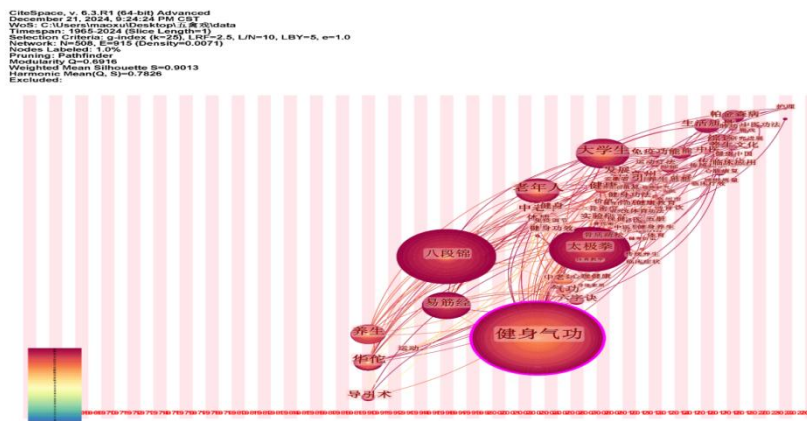


图 2 五禽戏研究关键词时区图¹

(一) 研究脉络：关键词时区图分析

由图 2 可知，五禽戏研究脉络大致分为三个阶段。

1 初步探索阶段（1978—2007）

主要围绕五禽戏的历史渊源、理论基础及其贡献开展研究，高频词汇有“导引术”“华佗”“养生”“健身气功”“八段锦”“易筋经”等。1982 年，国家卫生部和教育部分别将五禽戏作为“保健体育课”内容在医学类高校推广。2003 年，国家体育总局将新编五禽戏作为健身气功向全国推广，五禽戏逐渐在民间普及。

2 快速发展阶段（2008—2021）

研究成果数量最为突出，以中老年和大学生为主要研究对象，研究主题集中在五禽戏对生理机能调节的临床研究、对心理健康水平提升的促进以及五禽戏课程教学三个方面。高频词汇有“体育教学”“大学生”“健康教育”“老年人”“免疫功能”“临床疗效”等。学者从心理健康角度证实五禽戏对改善抑郁、焦虑等负面情绪的积极作用^[4-6]；医学界运用医学技术手段研究五禽戏对中老年人 NK 细胞、脂代谢、骨密度等方面的作用^[7-11]，研究正式由哲学思辨过渡到科学研究阶段；教育领域则从课程与教学论角度对学校五禽戏课程设计、教学方式等展开研究，为五禽戏传承与创新奠定了人才基础。

3 深化发展阶段（2022—2024 年）

¹ 注：图 2 五禽戏研究关键词时区图中，因“五禽戏”关键词频次达 522 次（见表 2：五禽戏研究关键词中心性统计表），在时区图中呈现的节点面积过大，为提升图谱可读性，图 2 中隐去“五禽戏”高频节点”。

五禽戏临床应用范围逐步扩大，研究深度更加精细化，高频关键词有“帕金森病”“生活质量”“养生文化”“护理”“健康中国”“临床应用”等。国家相关文件的颁布进一步提升了五禽戏在学校体育教育中的地位，加速了学校课程的开发与实践，并为五禽戏的海外传播奠定了政策基础。

(二) 前沿议题：关键词突现分析

突现词分析^[12-13]，2006—2015年，“中老年人”“健康”“健身气功”为研究主题；2012—2018年，围绕“亳州”“养生”“华佗”展开；2015—2024年，“平衡能力”“抑郁”“八段锦”“生活质量”“太极拳”“易筋经”“帕金森病”等成为研究热点。“中老年人”突现强度最高(5.34)，“健康”“养生”“八段锦”“生活质量”等影响周期较长。

五、五禽戏研究的热点主题

(一) 研究热点：高频关键词分析

图3关键词共现图谱和表2关键字中心统计表显示，节点N=508，连线E=657，密度D=0.0051。高频次关键词前十位为“五禽戏”“健身气功”“八段锦”“太极拳”“大学生”“易筋经”“老年人”“养生”“华佗”“生活质量”。“五禽戏”中心性最高(C≥0.67)，与其他关键词共现关系密切。

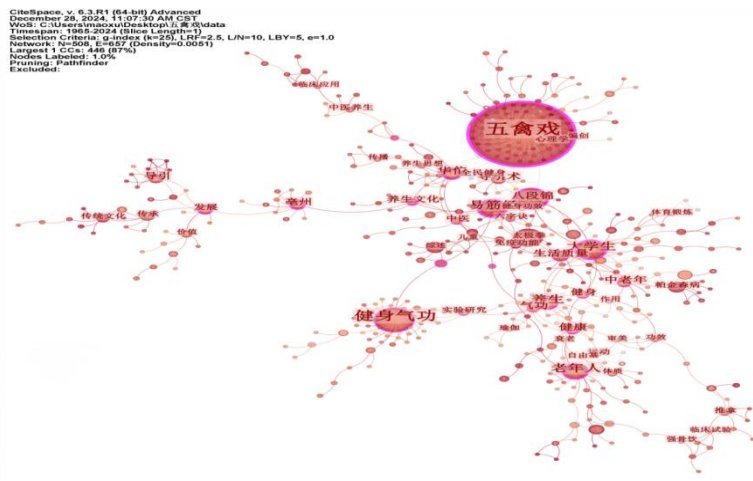


图3 五禽戏研究关键词共现图谱

表2 五禽戏研究关键词中心性统计表

序号	频次	中心性	首次出现年份	关键词
1	522	0.67	1994	五禽戏
2	85	0.3	2004	健身气功
3	65	0.37	1997	八段锦
4	53	0.03	2008	太极拳
5	35	0.42	2009	大学生
6	32	0.46	1997	易筋经
7	29	0.22	2004	老年人
8	23	0.29	1991	养生
9	19	0.22	1991	华佗
10	17	0.16	2017	生活质量

(二) 研究主题：关键词聚类分析

图4聚类图谱Q=0.8438，S=0.9033，聚类效果显著。研究主要聚焦于三大主题。

1. 五禽戏的历史渊源和文化内涵

五禽戏可追溯至远古时期对飞禽走兽的模仿，春秋战国时期华佗在前人基础上创编五禽戏。其思想基础为“天人合一”，理论基础包括阴阳学说、五行学说、经络和藏象学说。近年学者对文化内涵的探讨逐步深入，但仍需结合新时代国情进一步挖掘。

2. 五禽戏的传承与发展

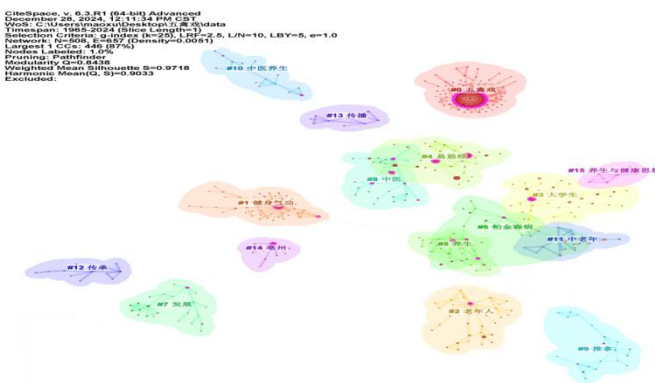


图4 五禽戏研究关键词聚类图

以亳州为中心的华东地区逐步向西部地区扩散, 各级各类学校对五禽戏课程开设现状进行调研, 探索“翻转课堂”等教学模式^[14]及基于 ADDIE 模型的教学设计^[15]。临床应用中, 五禽戏联合体感游戏对帕金森病、脑梗死患者干预治疗取得良好效果^[16-18]; 与针灸推拿结合对颈椎病、强直性脊柱炎等有显著疗效^[19-21]; 与药物协同治疗帕金森病、2 型糖尿病、晚期肝恶性肿瘤等效果明显^[22-25]。

3. 五禽戏的推广与传播

在“一带一路”背景下, 学者从翻译学角度探索五禽戏术语的多语种翻译问题^[26-27], 并以拉斯韦尔“5W”传播模式为框架优化对外传播路径^[28-29], 为中华优秀传统文化“走出去”提供参考。

六、研究结论与展望

(一) 研究结论

第一, 发文量总体呈增长态势, 1965 年五禽戏首次进入学术界研究视野, 2021 年达到峰值 84 篇。已形成以虞定海为核心的研究团队, 安徽中医药大学、上海体育学院成果较丰硕, 但学者与机构间合作有待加强。高被引文献主题集中于五禽戏对身心健康的影响, 研究内容较为单一。研究数据仅覆盖中文核心文献, 未涉及五禽戏的国际研究成果。

第二, 研究演进分为三个阶段: 初步探索阶段(1978—2007 年)主要围绕历史渊源与理论基础; 快速发展阶段(2008—2021 年)以中老年人和大学生为对象, 聚焦生理机能调节、心理健康促进及课程教学; 深化发展阶段(2022 年至今)临床应用范围扩大, 研究更加精细化。

第三, 热点主题包括历史渊源和文化内涵、传承与发展、推广与传播。高频关键词“五禽戏”“健身气功”“八段锦”等与当前弘扬中华优秀传统文化背景契合, 但推广与传播研究内容相对薄弱。

(二) 未来展望

五禽戏作为国家级非物质文化遗产, 研究成果初显成效, 但整体质量有待提升。后续研究可着重以下方面: 一是关注国外五禽戏研究, 开展国内外对比分析, 为传承与传播提供借鉴; 二是深化政治、经济、社会、文化等因素对五禽戏发展影响的探讨; 三是加强大数据技术、人工智能等前沿技术与五禽戏的融合研究, 拓展研究视角。

参考文献:

- [1] 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.
- [2] 陈悦, 陈超美, 刘则渊. Citespace 知识图谱的方法论功能[J]. 科学学研究, 2015, 33(2):242-253.
- [3] 崔永胜, 虞定海. “健身气功·五禽戏”锻炼对中老年女性身心健康的影响[J]. 北京体育大学学报, 2004, 11:1504-1506.
- [4] 姜玉泽. “五禽戏”健身养生思想与心理健康理念[J]. 搏击·武术科学, 2008, 5(4):69-70.
- [5] 田春兰. “健身气功·五禽戏”锻炼对老年人焦虑水平的影响[J]. 山东体育科技, 2011, 12:96-98.
- [6] 张斌, 张猛. 练习五禽戏对环境的要求及心理影响[J]. 安阳师范学院学报, 2012, 5:97-99.
- [7] 虞定海, 吴京梅. “健身气功·五禽戏”锻炼对中老年人 NK 细胞的影响[J]. 上海体育学院学报, 2008, 1:56-59.
- [8] 虞定海. 6 个月健身气功·五禽戏锻炼前后中老年人脂代谢变化[J]. 中国运动医学杂志, 2008, 9:610-611.
- [9] 沈茂荣, 冯彦江, 韦文武, 等. 华佗五禽戏锻炼对老年性骨质疏松患者骨代谢的影响[J]. 中华中医药杂志, 2014, 3:895-897.
- [10] 陈明坤. 健身气功五禽戏锻炼对中老年骨质疏松患者骨密度、骨代谢的影响[J]. 消费导刊. 2009, 10:217.
- [11] 卞伯高, 潘华山, 冯毅翀. 健身气功五禽戏对中老年人心血管功能的影响效果研究[J]. 广州中医药大学学报, 2013, 1:26-29.
- [12] LI, X., WU, P., & SHEN, G. Q. et al. Mapping the knowledge domains of building information modeling(BIM): A bibliometric approach. Automation in Construction. 2017:84.
- [13] POLLACK, J., & ADLER, D. Emergent trends and passing fads in project management research: A scientometric analysis of changes in the field. International Journal of Project Management. 2015, 33(1).
- [14] 张鹏程. “健身气功·五禽戏”健身功效作用研究述评[J]. 辽宁中医药大学学报, 2014. (16)4:103-104.
- [15] 李梦梦, 房东. 基于 ADDIE 模式下五禽戏教学设计研究[C]. 第七届中国体能训练科学大会论文集, 2022, 12.
- [16] 韩文, 董婷, 丁新苑, 云宗金. 体感游戏联合五禽戏在帕金森病运动障碍患者中的应用[J]. 广西医学, 2021, 5:1153-1160.

- [17] 贾晖. 体感游戏联合五禽戏训练对脑梗死患者心理状态、肢体运动功能、生活质量的影响[J]. 中外医学研究, 2023, 5:123-127.
- [18] 周倩, 曹峰, 蒋紫娟, 等. Switch 体感游戏联合五禽戏在帕金森病患者功能训练中的应用效果研究[J]. 当代护士, 2023, 10:134-137.
- [19] 郎秋雯, 李佩芳. 五禽戏功法锻炼联合针刺治疗 1 级原发性高血压: 随机对照实验[J]. 中医药临床杂志, 2024, 11:2204-2208.
- [20] 张瑞芳, 马宁宁, 李美丽. 五禽戏联合督灸对强直性脊柱炎患者疗效、骨代谢及睡眠质量的影响[J]. 医学理论与实践, 2022(16):2856-2858.
- [21] 席常丽. 艾灸结合改良五禽戏治疗颈型颈椎病的临床分析[J]. 中外医学研究, 2022, 3:63-66.
- [22] 陈花, 秦振华. 解郁清心汤联合五禽戏锻炼治疗帕金森病的效果分析[J]. 中国卫生标准管理, 2024, 4:128-131.
- [23] 王娜. 五禽戏结合六君子汤加减对 2 型糖尿病患者肝脏脂肪及胰岛素抵抗的影响[J]. 实用中医药杂志, 2024, 7:1277-1280.
- [24] 石磬, 石玲, 梅耀国, 张宇, 吴锦瑜. 五禽戏联合仑伐替尼对晚期肝恶性肿瘤患者治疗疗效及免疫功能影响[J]. 罕少疾病杂志, 2024, 2:100-102.
- [25] 庄天微, 谢伟, 胡志洋, 孙悦. 五禽戏联合骨化三醇对绝经后骨质疏松症患者血钙浓度及骨密度的影响探讨[J]. 系统医学, 2024, 7:11-14.
- [26] 王彬. 控制理论视阈下翻译硕士术语翻译能力提升研究: 以《健身气功·五禽戏》中经络穴位术语翻译为例[J]. 呼伦贝尔学院学报, 2024, 6:39-45.
- [27] 洪鑫鑫, 朱玉彬. 基于语料库的五禽戏术语西班牙语翻译研究[J]. 中国科技术语, 2023, 3:88-96.
- [28] 马福华. “一带一路”倡议背景下华佗五禽戏在海外的译介与传播[J]. 河池学院学报, 2022, 4:91-96.
- [29] 吴冠中, 王宾, 徐仰才, 等. “5W”理论视域下五禽戏传播的提升路径研究: 以上海中医药大学为例[J]. 中医药管理杂志, 2023, 3:218-221.

Research Evolution, Hot Topics, and Prospects of Wuqinxi: A Visual Analysis Based on CiteSpace

LIAO Xinke

(Jiangxi Zhangshu Vocational College of Chinese Medicine, Yichun, Jiangxi 331200, China)

Abstract: Wuqinxi (Five-Animal Exercises) serves as an important vehicle for the preservation, innovation, and dissemination of China's outstanding traditional culture. Using CiteSpace software, this study conducts a visual analysis of 944 Wuqinxi-related articles indexed in the China National Knowledge Infrastructure (CNKI) to explore research progress and hotspots in the field. The findings show a generally increasing trend in the number of published studies on Wuqinxi. A research team centered around Yu Dinghai has emerged as a core group in the field, with institutions such as Anhui University of Chinese Medicine and Shanghai University of Sport contributing substantial research output; however, inter-institutional collaboration remains to be strengthened. The evolution of research in this area can be divided into three stages: an initial exploratory stage (1978–2007), a stage of rapid development (2008–2021), and a stage of deepening development (2022 to present). Research hotspots mainly cluster around three major themes: historical origins and cultural connotations, inheritance and development, and promotion and dissemination. The research content remains relatively narrow in scope. Future studies should expand the spatial scope of research and deepen the integration of Wuqinxi with practical social needs, cutting-edge technologies, and related disciplines.

Keywords: Wuqinxi; CiteSpace; Research trends; Visualization