

★ 翻译研究 ★

“一带一路”背景下华佗五禽戏养生文化译介研究

张 蕾

【摘要】 华佗五禽戏内涵丰富，形式多样，具有强生健体、愉悦心身之功效，可称之为“中国的瑜伽”。华佗五禽戏养生文化具有鲜明的民族文化特色，是优秀非物质文化遗产中的瑰宝。通过华佗五禽戏养生文化的译介，使之“走出国门”，增进民间交流；长期习练，强身健体，助力“一带一路”沿线群众的身心健康。本文首先研究了华佗五禽戏养生文化的内涵，以有效地对华佗五禽戏养生文化进行解码与再现；然后分析了“一带一路”背景下华佗五禽戏养生文化译介的重要性；最后，研究了相应的翻译方法和传播途径，政府部门主导，其他译介主体相协调，采用灵活多样的翻译策略与技巧进行养生文化翻译，并充分使用新媒体等多元化的译介方式，使五禽戏养生法能够“走出去”，并促进不同民俗文化之间的合作互学，实现不同文化之间的共同繁荣与发展。

【关键词】 一带一路；华佗五禽戏；养生文化；译介研究

【中图分类号】 H059 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1674-8824(2019)03-0080-04

The Translation of Health Culture of Hua Tuo Five – animal Exercises in the Background of " Belt and Road"

Zhang Lei

【Abstract】 The Hua Tuo Five – animal Exercises is rich in content and diverse in form. It has the effect of strengthening the body and building a body and is pleasant to the heart. It can be called " Chinese Yoga". The health culture of Hua Tuo Five – animal Exercises has distinctive national cultural characteristics and is a treasure in the excellent intangible cultural heritage. The translation will make this kind of health culture " going global" and promote the non – governmental exchanges. The practice also helps the physical and mental health of the people along the " Belt and Road". In this article, the connotation of the health culture of Five – animal Exercises was first studied to effectively decode and reproduce the health culture of Five – animal Exercises; then the importance of the translation of Five – animal Exercises culture in the context of " Belt and Road" was analyzed. Finally, the corresponding translation methods and routes of transmission were studied. Through the leadership of government departments, other translators and interpreters are coordinated, flexible and diverse translation strategies and techniques are

作者简介：张 蕾，亳州职业技术学院讲师。（安徽亳州，邮编：236800）

used for health culture translation, and full use of new media and other translation methods is adopted to making this kind of culture "going global" and promoting cooperation and mutual learning between different folk cultures to achieve common prosperity and development between different cultures.

【Key words】 Belt and Road; Hua Tuo Five - animal Exercises; health culture; translation studies

引 言

作为优秀非物质文化遗产中的瑰宝,华佗五禽戏也是民间广为流传的健身方法之一,是具有民族文化特色的健身项目^[1]。“一带一路”是寻求共同发展、实现共同繁荣的合作共赢之路。“一带一路”贯穿亚欧非大陆,是中国作为全方位对外开放的重要战略。在探寻经济增长的同时,秉持和平合作、开放包容、互学互鉴、互利共赢的理念,增强政治互信,增进文化的相互理解信任,全方位深化各国之间的交流。“一带一路”全面开放的战略为我国传统养生文化的弘扬传播带来了前所未有的机遇。译介是促成不同民族文学间发生影响的重要媒介方式之一。

本文首先研究了华佗五禽戏养生文化的内涵,揭示其文化背景,以有效地对华佗五禽戏养生文化进行解码与再现。然后,分析了“一带一路”背景下华佗五禽戏养生文化译介的重要性:通过华佗五禽戏养生文化的译介,使华佗五禽戏“走出国门”,弘扬中国古代体育养生文化,增进民间交流;促进人类健康,让华佗五禽戏得到更加广泛关注和普及,使之被世界上更多的人认识和练习,助力“一带一路”沿线群众的身心健康。鉴于华佗五禽戏养生文化具有鲜明的地方特色,其翻译对译者的要求很高,因此接下来研究了相应的翻译方法和传播途径,正确处理归化与异化的关系,遵循基本原则,并灵活运用各种翻译技巧,使五禽戏养生法能够“走出去”,并促进不同民俗文化之间的合作互学,实现不同文化之间的共同繁荣与发展。

一、华佗五禽戏文化的内涵及特点

明朝初年刊行的《明心宝鉴》,这是中国历史上译介到西方的第一本书,是明朝时比《菜根谭》更流行的劝善书、启蒙书,600多年来风行于韩国、日本、越南等国,被用作青少年启蒙教育、道德教育的重要读本和个人修身的励志经典^[2]。中国传统文化博大精深,2011年5月23日,华佗五禽戏经国务院批准列入第三批国家级非物质文化遗产名录。华佗五禽戏作为我国珍贵的养生文化,将其作为文化典范在国际社会进行推广、传播,对弘扬我国传统文化具有非凡的意义。

五禽戏又称“五禽操”“五禽气功”“百步汗戏”等^[3]。在后世代代相传的过程中又有着不断的发展和变革,但五禽戏在很长的一段时间内一直是中国民间广为流传的养生方法之一。在传承的过程中养生锻炼的重点虽各家略有所不同,但其根本精神精髓则大同小异。“五禽”是指五种动物。“五禽戏”则是通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟这五种动物的神态以及动作,来达到锻炼健身目的的功法,其与瑜伽有相似之处,可以称之为“中国的瑜伽”。

华佗五禽戏内涵丰富,形式多样,是健身体育文化的一个重要组成部分。华佗五禽戏具有哲理性、教育性、娱乐性、健身技击性等特点,体现“天人合一”的哲理性、“养生与文化结合”的教育性、“技艺精湛、表演丰富”的娱乐性以及“强身健体、防身自卫”的健身技击性。

二、“一带一路”背景下华佗五禽戏养生文化译介的重要性

现代医学研究证明,华佗五禽戏作为一种医疗体操,不仅可以锻炼人体的肌肉和关节,而且有益于改善心肺功能,促进组织器官的正常发育。作为中国最早的具有完整功法的仿生医疗健身体操,其动作柔和,普遍适用各年龄阶段的人群,锻炼时所需器材较少。五禽戏具有方便适用的特点,其同样适用于当代都市快节奏生活的人们养生减压。

(一) 弘扬中国古代体育养生文化,增进民间交流

文化交流是“一带一路”顺利推进的前提保障。通过华佗五禽戏养生文化的译介,使得华

佗五禽戏“走出国门”，弘扬中国古代体育养生文化，增进民间交流。

五禽戏发源于亳州，尽管在亳州市有较浓厚的习练氛围，但走出亳州，五禽戏的普及度还远远不够^[4]。早在1982年6月28日，中国卫生部、教育部和当时的国家体委发出通知，把五禽戏等中国传统健身法作为在医学类大学中推广的“保健体育课”的内容之一。2003年中国国家体育总局把重新编排后的五禽戏等健身法作为“健身气功”的内容向全国推广。但由于五禽戏的推广起步较晚，缺少商业化运作，保护传承机制还有待完善，所以这个“中国的瑜伽”并没能像瑜伽和太极等那样普及。现代常见体育文化主要的形式有奥林匹克运动、西方现代休闲体育运动以及现代瑜伽等。现代奥林匹克运动崇尚科学理性的体育运动精神，是一种竞技体育。西方休闲体育不仅满足大众与时俱进的体育锻炼需求，更注重身心结合，同时又添加了蹦极、极速飞车、攀岩等冒险性、刺激性活动内容。现代瑜伽不仅是追求身体的柔软度，还可以减肥健体，并促进练习者的身心放松和杂念排除。五禽戏体育养生活动与上述现代常见体育文化一样，也是注重身心愉悦的需求，尊重个体的主体性和意志的自由表达，完全可以推广出去，让更多外国人受益。

(二) 助力“一带一路”沿线群众的身心健康

中国传统养生体育思想主要特征表现在追求身心并育、静动内动相结合和强调适量体外运动等几方面。长期积极主动地练习华佗五禽戏，可调节群众的精神情志，减轻心理压力，保持心理健康。

华佗五禽戏描述有“五禽五脏对应图”^[5]。通过虎戏，身体两侧可以得到锻炼，强筋健骨，精力旺盛；练习鹿戏，通过腰部的活动锻炼，可以刺激肾脏，起到壮腰强肾的作用，强壮督脉，补肾强腰，改善腰膝酸软、畏寒肢冷、遗尿滑精等症状；练习熊戏，对脾胃起到挤压按摩的作用，健脾胃，疏肝气，强健肌肉，增强人体的消化功能；练习猿戏，有利于颈部运动，促进脑部的血液循环，并能使习练者心平气和，情志畅通，气血协调；练习鸟戏，疏通肺经气血，加强肺经经气的流通，改善肺脏的呼吸功能，增强人体呼吸功能、心肺功能；因此华佗五禽戏能够促进人类健康，应使之得到更加广泛关注和普及，被世界上更多的人认识和练习，助力“一带一路”沿线群众的身心健康。

三、“一带一路”背景下华佗五禽戏养生文化的译介策略研究

文化学派翻译理论家图里说：“没有哪篇译文完全能与原文一致，因为文化准则总会使原文文本结构发生迁移。任何一篇具体的译文永远也不可能兼顾两极，达到两个抽象极端的理想准则。”一般文学如此，而极具中国特色文化元素的五禽戏在译介时所受到的意识形态差异的影响和语言环境等制约会更多^[6]。

对于华佗五禽戏养生的跨文化翻译，需要结合目标国家特点来对华佗五禽戏养生文化进行针对性处理，主要采用异化和归化相结合、直译与意译灵活使用和译介方式多元化策略。

(一) 异化和归化相结合的策略

“异化”是尽可能保留五禽戏养生文化的地域特征，呈现养生文化的语言的“异域风情”，虽然读者可能会感到十分陌生，但通过“异化”策略向读者传达了原汁原味的中国文化特有的风格。因此，在华佗五禽戏养生文化翻译中，翻译者应以开放、尊重的态度对待目标语言国家的文化与中国华佗五禽戏养生文化的差异，在部分翻译中保留中国文化元素东西，使读者了解其原滋原味的养生文化。

“归化”以目标语言国家群众的习惯和偏好为导向，减少其对五禽戏养生文化的陌生感^[7]。因此，在翻译过程中，翻译者需要结合目标语言国家文化，注意归化翻译，一方面尊重目标国家文化，另一方面便于目标语言读者的理解。

(二) 直译与意译灵活使用的策略

在可以保持基础结构和中国地方文化特色的前提下，采用直译^[8]。同时，对于中国特色的专

属词汇通过意译加注释的方式来呈现，强调华佗五禽戏养生文化的意思或精神的传递，准确再现五禽戏养生文化的理念与精神。在用英语翻译“五禽戏”的时候，虽可直接音译为“Wu-qinxi”，但是这种翻译方式并不能让受众对五禽戏在文字上有较直观的理解。而若翻译为“the Five - Animal Exercises”则能大大提高文字符号在沟通时的作用，提高交流理解的有效性。

（三）模糊化处理策略

在不影响华佗五禽戏养生文化信息传达的前提下，模糊化处理一些重复冗余的信息，完整表现华佗五禽戏的肢体语言等表达形式，保留其艺术之美、体育养身之道。

结 语

华佗五禽戏养生法是中华民族养生文化中的瑰宝，具有珍贵的中医养生价值，对促进人类的健康有独特的作用。华佗五禽戏养生法的弘扬、推广具有造福人类健康的意义。酒香也怕巷子深，在“一带一路”全面改革开放的良好契机下，借助多元化的、优化的文化译介方式，不断突破语言差异带来的壁垒，用更贴切、通用的语言，主动与国际话语接轨，让华佗五禽戏养生法走出国门，走向全世界，充分向国际社会展现中华民族传统文化的魅力，建立文化自信，弘扬中华文化。

（基金项目：亳州职业技术学院重点科研项目——“一带一路背景下华佗五禽戏养生文化译介研究”，项目编号：BYK1735；2018年安徽省高校质量工程项目——“以服务亳州区域经济发展为导向的高职英语课程教学体系改革的研究与实践”，项目编号：2018jyxm0287。）

参考文献

- [1] 王晨佳. “一带一路”概念下的文化传播与译介 [J]. 人文杂志, 2016年第1期, p29-34
- [2] 杨雪. 《茶馆》译介的文化研究 [J]. 文艺生活旬刊, 2012年第7期, p101-102
- [3] 宋涛. 华佗五禽戏研究 [J]. 数字化用户, 2013年第23期, p251
- [4] 郭晨. 基于“一带一路”概念下的文化传播与译介 [J]. 文理导航·教育研究与实践, 2017年第10期, p191
- [5] 汪志. 华佗的“五禽戏”养生法 [J]. 科学养生, 2016年第4期, p50-51
- [6] 莫旻荧. “一带一路”背景下广西边疆地区民俗文化译介研究 [J]. 改革与开放, 2018年第6期, p146-147
- [7] 黄静婧. 论“一带一路”背景下广西中医药文化的对外传播 [J]. 广西中医药大学学报, 2017年年第4期, p90-92
- [8] 赵倩文, 周亚东. 大数据时代背景下华佗五禽戏推广策略研究 [J]. 锦州医科大学学报 (社会科学版), 2017年第1期, p89-91

[责任编辑：陈光军]