

健身气功“八段锦”术语英译研究

汪德洁

曲阜师范大学翻译学院, 山东 日照

收稿日期: 2025年9月9日; 录用日期: 2025年9月30日; 发布日期: 2025年10月13日

摘要

气功是中国传统中医文化的一个重要组成部分, 而健身气功“八段锦”因其简单易行、效果明显, 深受气功爱好者的喜爱。为了更好地推动“八段锦”在海外的传播, 使其独特的健身理念与方法能够被更多人了解和接受, 对其中术语的准确翻译显得尤为重要。而当前“八段锦”英译存在翻译标准不统一、文化意象传递不足、功能对等性缺失等明显缺陷。本文对“八段锦”中五个招式名称中的术语英译进行研究, 以期发现其翻译特征和规律, 从而总结其英译方法和原则, 为“八段锦”在海外的广泛传播提供有力支持。

关键词

八段锦, 术语, 英译

A Study on English Translation of Terminology in Health Qigong “Baduanjin”

Dejie Wang

School of Translation Studies, Qufu Normal University, Rizhao Shandong

Received: September 9, 2025; accepted: September 30, 2025; published: October 13, 2025

Abstract

Qigong is an important part of traditional Chinese medicine culture, and Health Qigong “Baduanjin” is deeply loved by Qigong enthusiasts for its simplicity and obvious effects. To facilitate the overseas dissemination of “Baduanjin”, and to enable more people to understand and accept its unique health-preserving philosophy and methodology, the accurate translation of its key terms is of vital importance. However, the current English translation of “Baduanjin” terminology suffers from several prominent defects, such as inconsistent translation standards, insufficient conveyance of cultural imagery, and lack of functional equivalence. By conducting a study on the English translation

of core terms in five posture names of “Baduanjin”, the research aims to uncover the characteristics and patterns of the translation of these terms, thereby providing support for the global dissemination of “Baduanjin”.

Keywords

“Baduanjin”, Terms, English Translation

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

健身气功是中华健康文化的瑰宝，已有五千多年历史，蕴含着丰富的文化和精神内涵。在当今竞争激烈、生活节奏紧张的社会环境中，健身气功对预防和缓解身心疾病具有积极意义。作为其中重要功法之一，“八段锦”因其简单易行、健身效果显著而广泛流传。它融合了中医养生理论、脏象学说和“治未病”理念，倡导阴阳平衡、天人相应、形神合一，强调将精、气、神等理论融入日常锻炼，以实现强身健体、防病治病的目的。

中医养生注重“未病先防、未老先养”“天人相应、形神兼备”“调和阴阳、补偏救弊”以及“动静结合、和谐适度”。“八段锦”的四大特点——形神合一、气蕴其中；质朴端庄、行易效宏；松紧结合、动静相兼；舒展柔和、圆活连贯——正是对这些养生理念的体现，通过天人、形神、阴阳、动静的结合，达到增强体质、防病保健的效果。因此，“八段锦”不仅是一套健身功法，更承载着中医“治未病”的智慧和深厚的文化内涵。

将“八段锦”术语进行准确且通俗易懂的英译，有助于其在国际范围内的推广，也可作为太极拳、五禽戏等其他健身功法及中医传统文化的海外传播提供借鉴，从而推动中华优秀传统文化走向世界，惠及更多人群。然而，其术语中包含大量文化负载词，如“三焦”“丹田”“脾胃”“心火”等，这些术语蕴含中医对人体功能的独特认知，动作设计亦暗合阴阳五行与经络理论，体现了“天人合一”的哲学思想。简单的字面翻译往往难以传达其深层文化内涵，甚至可能导致误读。因此，译者应深入理解相关术语的文化背景与中医内涵，力求准确传递原意，以更好推广这一传统文化瑰宝。

本文依托奈达的功能对等理论[1]，选取“八段锦”中五个招式名称中的术语“三焦”、“脾胃”、“五劳七伤”、“火”和“怒目”，对其英译进行研究，探讨直译、意译、音译加文外注释等翻译策略等适用性及有效性，并提出改进建议，以期“八段锦”及其他中医健身文化等国际传播提供借鉴。

2. 健身气功“八段锦”的历史渊源及中医内涵

“八段锦”一词最早见于东晋葛洪《神仙传·栾巴传》，两宋时期出现立式和坐式两类八段锦。明朝时期，其功法内容逐渐成熟稳定，在民间也有了广泛传播。新中国成立以来，八段锦不管是在功法技术层面，还是在理论层面，都得到了迅猛发展。二十一世纪初，国家体育总局健身气功管理中心编纂出版《健身气功·八段锦》[2]，同时举办了各种各样丰富多彩的健身气功推广活动，极大地推动了这一中华传统养生文化在海内外的传播。

“八段锦”蕴含着丰富的中医理论，它包括了中医养生理论、中医脏象学说、中医治未病思想等，倡导阴阳平衡、天人相应、形神合一，主张将精、气、神等理论运用于日常锻炼之中，以达到健身驱病的

功效[1]。中医养生讲究未病先防、未老先养；天人相应、形神兼具；调整阴阳、补偏救弊和动静有常、和谐适度，而“八段锦”的四个特点，即形与神合、气蕴其中；质朴端庄、行易效宏；松紧结合、动静相兼和舒展柔和、圆活连贯，也强调通过天人、形神、阴阳、动静的结合，来达到增强体质，“防未病”的效果。由此可见，“八段锦”有着极其深刻的中医内涵。在翻译的过程中，译者应该首先正确理解这些中医文化内涵，从而准确传递原文所承载的信息，这样才能更好地宣传和推广中国优秀传统文化。

3. “八段锦”英译研究的国内外现状

3.1. 国内研究现状

目前，“八段锦”术语英译研究尚处于起步阶段，相关成果数量有限，研究多以个案分析为主，缺乏系统化、标准化的术语研究框架，特别是实证研究较为稀少。

部分学者从文化翻译角度出发，关注“八段锦”中医术语的文化负载属性。如赵霞、王曦探讨了气功文化英译的策略，强调应深入理解中医内涵，避免直译造成文化误读[3]。王婷婷则基于翻译适应选择论，分析“八段锦”实训功法的英译特点，主张在忠实基础上进行策略性调整，以增强译文的传播效果[4]。

另有研究关注多语种传播与历史语境中的翻译活动。Reyner Collado Gayoso 从西班牙语翻译角度出发，结合语言文化差异，探索适用于海外传播的表达方式[5]。白冰、米城成以清末英国传教士德贞对中医气功译本的海外传播为例，提供了传统术语在早期跨文化传播中的实践参考[6]。

在术语英译的具体研究方面，赵紫琪针对国家体育总局版《健身气功·八段锦》英译本进行了副文本分析，指出现有术语翻译缺乏统一标准[7]。尹祝辉、朱安博则利用语料库方法分析了“预备势”译为“Ready position”的适切性，强调语料驱动在术语可接受性研究中的价值[8]。

综上，目前国内研究已涵盖翻译理论、文化阐释、语际传播及语料方法等多个维度，初步呈现出多元发展态势，但在翻译标准统一性以及数据支持下的实证路径方面仍有待深入。

3.2. 国外研究现状

目前，国外关于“八段锦”的研究主要聚焦于其健身功效与临床应用，对其文化内涵及术语英译的系统探讨仍明显不足。通过 SPORT Discus with Full Text 运动科学全文数据库检索，共获得 45 篇相关文献。其中，仅一篇涉及“八段锦”名称的由来与文化意涵，另一篇关注其动作序列识别与评估，其余 43 篇均围绕其在运动康复、慢性病干预、心理调节等方面的效用展开，尚未见聚焦其术语翻译或翻译策略的研究。

尽管“八段锦”在国际上的传播日益扩大，部分国家已将其纳入健康干预体系，但相关研究多停留在操作层面与疗效验证，缺乏对翻译标准、术语体系及跨文化传播策略的系统建构。这不仅制约了“八段锦”在国际语境中的有效传播，也揭示出国外学界在传统中医术语英译与文化传播研究中的空白。

4. “八段锦”招式名称术语英译中存在的问题及建议

4.1. 两手托天理三焦

英译：Holding the hands high with palms up to regulate the internal organs.

其中，“三焦”翻译成 the internal organs。

三焦，在中医中是指心肺(上焦)、脾胃(中焦)和泌尿生殖系统(下焦)，为六腑之一，它的功能实际上是五脏六腑全部功能的总体。三焦是人体气血津液运行的主要通道，当三焦通畅时，气血流通无阻，身体各部位都能得到充足的滋养。在招式名称里，把它翻译成 the internal organs，简洁明了，也能让读者大

约了解这一功法动作的功效，但是却无法传达“三焦”的中医内涵，也就是说，在翻译过程中出现了文化信息的流失。而如果音译为 Sanjiao，虽然可以保留源语文化负载，却无法让读者顺利理解和接受。因此，在后边对这一功法效果的解释中，三焦是这样翻译的：Sanjiao, the three portions of the body cavities housing the internal organs。与单纯音译成 Sanjiao，或者翻译为 the internal organs 相比，这种音译加注释的方法同时使用了归化和异化策略，在保留文化负载的同时，也能够更加准确全面地传递信息，从而更好地帮助读者正确掌握这一功法动作。

4.2. 调理脾胃需单举

英译：Holding one arm aloft to regulate the functions of the spleen and stomach.

其中，“调理脾胃”翻译成 to regulate the functions of the spleen and stomach。

脾胃，是中医里经常出现的一个名词。它指脾经和胃经，属于中焦，同为“气血生化之源”，共同承担着化生气血的重任，是“后天之本”。人在出生后，成长过程中需要大量的能量，这些能量都是由饮食而来，但是饮食则必须通过脾和胃共同工作才能转化为气血能量。需要注意的是，中医里的“脾胃”和西方现代解剖学里的脾和胃不是同一个概念。中医所谓的“脾胃”是从脏象的角度提出的，是古人在长期生活实践及与疾病作斗争的过程当中，对人体有关生理和病理的经验归类，是人体的一个功能单位。而现代解剖学中的脾和胃，就是指这两个脏器，英语为 spleen and stomach。由此可见，把“调理脾胃需单举”中的“调理脾胃”翻译成 to regulate the functions of the spleen and stomach 是不合适的。可以同时使用归化加异化的翻译策略，即音译加文外注释的方法，这样既能保留招式名称的简洁明了，又能让读者更加准确地领悟这一术语的文化内涵。

4.3. 五劳七伤往后瞧

英译：Looking backwards to prevent sickness and strain.

其中，“五劳七伤”翻译成 sickness and strain。

“五劳”，指的是久坐伤肉、久立伤骨、久视伤血、久卧伤气、久行伤筋；“七伤”指的是大饱伤脾、大怒伤肝、强力举重久居湿处伤肾、寒饮伤肺、忧愁思虑伤心、风雨寒暑伤形、恐惧不节伤志。“五劳七伤往后瞧”这一招式是通过展肩、悬臂、扭头后瞧等动作，挤压和打开经脉、刺激穴位，从而实现调节五脏六腑功能、改善脑部供血、增强肌肉力量、缓解视觉疲劳等功效。把“五劳七伤”翻译为 sickness and strain，当然是简单明了，易于读者理解，但却完全无法传递出其承载的文化信息。而如果使用归化加异化的翻译策略，改用直译加文外注释的翻译方法，则既能满足招式名称简洁干脆的要求，又能充分解释说明其丰富的中医内涵，兼顾简洁性与文化深度，是比较合适的翻译方法。

4.4. 摇头摆尾去心火

英译：Swinging the head and lowering the body to relieve stress.

其中，“去心火”翻译成 to relieve stress。

“火”，也是一个常见的中医术语。它其实是一个很宽泛、很抽象的概念，描述的是人体阴阳失衡，内火旺盛的状态。“上火”也分很多种类，如心火、肝火、脾火、肺火、肾火等等。心烦易怒、心悸失眠等症状，就是心火太过旺盛的表现。“摇头摆尾去心火”这一招式中，“摇头”可以开通心经脉气，“摆尾”时肝脾温升、心肺凉降，因此这一功法动作可以提升阳气、通经泄热、平衡阴阳。而在这里，“去心火”被翻译成了 to relieve stress，即缓解压力，完全没有体现出中医里边“火”的内涵及机理。可以采用异化的翻译策略，改成直译，即 to clear heart fire/heat。随着中国传统文化的不断输出推广，很多中医里

的专用名词也逐渐被外国友人所熟悉和接受，如“阴”和“阳”就可以音译为 Yin and Yang；因此，把“火”直译为 fire/heat 是可行的。

4.5. 攢拳怒目增气力

英译：Thrusting the fists and making the eyes glare to enhance strength.

其中，“怒目”翻译成 to make the eyes glare。

中医认为，肝主筋，肝开窍于目，怒目圆睁可刺激肝经，使肝血充盈，肝气疏泄，从而缓解下肢无力、眼睛干涩、心烦失眠等症状，使人神清气爽。在这里，“怒目”翻译成 make the eyes glare。其中 glare 一词，意思是“怒目而视、瞪眼”，英文释义为 to look at sb/sth in an angry way。很显然，“怒目”里边的“怒”字并不是愤怒的意思，而是圆睁双目，以刺激肝经，调畅经络血气。因此，这样翻译并不准确，且可能会引起读者的误解。更准确的翻译应该是 stare with widened eyes。这样翻译既能够保留中医养生的独特文化特征，又能让外国读者容易理解和掌握动作要领，符合归化加异化的翻译策略。

5. 结语

通过对中国外文出版社出版的《健身气功·八段锦》英译本中招式名称的翻译研究，发现存在很多问题，如误译、中英文信息不对等、文化信息流失等等。中医文化术语的翻译不仅仅是语言层面的转化，更是文化和知识体系之间的交流与对接。健身气功“八段锦”中有着大量的中医术语，翻译起来并不容易。作为译者，首先要正确理解其深厚的文化内涵，然后在翻译过程中要灵活采用音译、意译、直译加注释等等各种翻译方法，才有可能达到比较好的翻译效果。同时，翻译研究者也应该努力构建更加规范统一的翻译标准，从而推动包括“八段锦”在内的中医养生文化走向世界，并为跨文化医学术语翻译研究的进一步发展贡献力量。

基金项目

本文系山东省文化厅“山东省艺术科学重点课题”(项目编号：25ZB20021893)的阶段性成果。

参考文献

- [1] Nida, E.A. (1964) Toward a Science of Translating. Brill. <https://doi.org/10.1163/9789004495746>
- [2] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·八段锦[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003.
- [3] 赵霞, 王曦. 以“八段锦”为例探讨气功文化英译法[J]. 亚太传统医药, 2015, 11(17): 3-4.
- [4] 王婷婷. 翻译适应选择论视角下八段锦实训功法英译研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京中医药大学, 2022.
- [5] Reyner Collado Gayoso. 中国传统养生运动八段锦与西班牙语翻译方法研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 首都体育学院, 2019.
- [6] 白冰, 米城成. 英国传教士、医学汉学家德贞的中医气功译本海外传播与功法英译[C]. 2024 中国医学气功学会武医养生专业委员会第一届二次委员会暨第二届武医养生学术论文报告会论文集. 北京中医药大学人文学院, 电子科技大学外国语学院, 2024: 207-219.
- [7] 赵紫琪. 国家体育总局版《健身气功·八段锦》英译本副文本研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 成都体育学院, 2023.
- [8] 尹祝辉, 朱安博. Ready Position 做“预备势”英译的适切度——基于语料库研究[J]. 中国科技翻译, 2024, 37(2): 21-24.