



富的文化土壤,使其在吸收外来文化的同时,保留了鲜明的地域特色。

### 1 昭通清拳的分类和流变

昭通清拳融各家之长,首创了很多以实战为目的的招式,兼具观赏性和表演性,在昭通及周边地区广为流传。昭通清拳发展出了彭家拳和邹家拳两大流派。

彭家拳由彭勤所创,所创拳种套路短小,结构严谨,能四面迎敌、八方出击,招式激烈,动作多变。拳种包含十二连环手、十二连环拳、八大一掌劲、六字劲等武术套路和功法。手法有表、搞、盘、挂、宰、刹、炮、冲、封闭、擒拿等。腿法有扫趟、弹腿等。步法以丁八步为主。

邹家拳由邹若衡所创,拳法短小精悍,拳路十分刚猛,以实战技术为主,由于其拳法简单易学、效果显著的特点,备受武术爱好者喜爱,因而被后人称为“邹家拳”,同时被列为中国武术名拳之一。其拳种拳势刚劲、发力有声,步伐稳固、落地生根,招式磅礴、刚猛逼人。拳种有虎尾鞭、双狮解带、六出七三、四门反挂、扭丝破四门、南贯锤、铁栅五封、六合连环、七星练步、七星赶月、九门铁栅、十面埋伏等。器械有单刀、短棍、板凳、朴刀等。内功有虎灵功、通智能功、金刚劲功、拍打功等<sup>[2]</sup>。

昭通清拳本身作为传统武术技艺之外,更蕴含着深厚的哲学思想与道德观念,体现了中国传统文化的核心价值。其哲学层面注重内外兼修,强调“意气相合”与“形神兼备”,与中国传统哲学中“天人合一”的思想如出一辙。同时,其功法练习中的“八大一掌劲”与“六字劲练功”等,也反映了阴阳平衡与五行生克的理念,彰显了中华传统文化中对自然规律的尊重与遵循。昭通清拳在道德观念方面强调武德修养,主张习武者应以“仁、义、礼、智、信”为行为准则,这不仅是对传统儒家思想的继承,也是对武术精神的升华<sup>[3]</sup>。特别是在近代以来,面对全球化趋势中强势文化的冲击,昭通清拳作为一种本土文化符号,更加凸显了其文化认同与民族自信的意义。

通过习练昭通清拳,人们不仅能够增强体质,还能在潜移默化中接受传统文化的熏陶,从而实现身心双重的提升。彭家拳和邹家拳作为昭通清拳“双璧”,对身心发展具有积极作用。一方面,

这两种拳法通过系统的功法练习,能够有效增强习练者的身体素质,提高肌肉力量与关节灵活性,从而达到强身健体的目的和体态轻盈的状态;另一方面,彭家拳和邹家拳注重内外兼修,通过调息、调心等练习方法,帮助习练者调节心理状态,缓解压力,培养专注力与耐力,极大地帮助了当下年轻一代克服注意力不易长时间集中地问题。此外,彭家拳和邹家拳所蕴含的哲学思想与道德观念,在一定程度上有助于塑造习练者的品格,促进其道德修养的提升。武德教育和正能量价值观的输入不仅有助于个体人格的完善,也为社会和谐奠定了坚实的个体基础。昭通清拳在动作设计、招式运用及技击方法上具有鲜明的独特之处:首先,在动作设计方面,昭通清拳注重动作的流畅性与实用性,其套路结构严谨且富有变化,既适合单人练习,也适用于对抗性演练;在招式运用上,昭通清拳融合了八卦拳与太极拳的精髓,并化而形成了独具特色的招式体系,其徒手套路中包含了许多以柔克刚、以静制动的技巧,而器械套路则以盘龙棍法为代表,将拼刺刀技术融入其中;在技击方法上,强调快速灵活与力量并重的原则,“三刀半”技法尤为突出,以简洁明快的动作和强大的攻击力而著称。这些特点不仅体现了昭通清拳在技术层面的高度成熟,也反映了其在实战应用中的实操适应性<sup>[4]</sup>。

然而,昭通清拳的传承目前面临着传承人减少且传播途径传统单一、技艺流失、社会传播力和认知不足等问题;尤其与云南入选《纽约时报》2026年全球52个最值得去的地方<sup>[5]</sup>的认知导向存在着不小的现实差距。

### 2 传统武术数字化传承

数字化传承作为一种新兴的文化保护与传播方式,是指通过数字技术手段对文化遗产进行采集、整理、存储和传播的过程<sup>[6]</sup>。其核心原理在于利用现代科技手段将传统文化资源转化为可永久保存和广泛传播的数字资产,从而实现文化遗产的高效性与可持续性。在传统武术领域,数字化传承的重要性在网络时代不言而喻。通过三维扫描和动作捕捉技术,可以精确记录传承人的动作细节,并以数字形式保存,这不仅有助于保护濒临失传的武术技艺,还能为后续研究提供详实的



数据支持<sup>[7]</sup>。此外,数字化传承还能够突破传统传承方式的时空限制,通过互联网平台实现全球范围内的文化传播,从而吸引更广泛的受众群体。从理论层面来看,数字化传承符合非物质文化遗产保护的核心原则,即“活态保护”与“广泛传播”,这为传统武术的现代化传承提供了借鉴。

在国内外传统武术的数字化传承与推广实践中,已有多项成功案例值得借鉴。例如,在国内,《中华武魂》全媒体项目通过整合数字化资源、社交媒体推广以及虚拟现实技术,成功地将传统武术文化推向更广泛的受众群体,展现了数字化手段在文化传播中的独特影响力。与此同时,太极拳文化的数字化传承也取得了显著成效,通过开发IP形象、跨界合作以及线上教育平台,实现了传统文化与现代科技的深度融合。在国际层面,韩国跆拳道数字化推广经验尤为突出,其通过构建全球化的数字教育网络和多媒体传播平台,使跆拳道成为一项具有国际影响力的体育运动。然而,尽管这些案例展示了数字化传承的巨大潜力,但仍存在一些不足之处。例如,部分项目的数字化内容缺乏深度文化内涵,过度依赖技术表现形式,导致传统文化的核心价值未能得到充分体现。此外,国内外传统武术数字化推广还面临传播渠道单一、受众群体局限等问题,这些问题亟需通过更加系统化的策略加以解决。

### 3 彭家拳和邹家拳的数字化

数字化资源建设是昭通清拳数字化传承的基础性工作,其核心在于通过现代科技手段对彭家拳和邹家拳的动作、套路以及相关文化资料进行系统性采集、整理与存储,从而构建一个全面且易于访问的数字化资源库。

#### 3.1 建立昭通清拳数据库

三维扫描建模技术和动作捕捉技术在数字化采集方面能够精确记录昭通清拳传承者的动作细节,包括身体姿态、运动轨迹、发力方式以及动态化演示,相关数据不仅可以用于长期保存,还能为后续的研究与传播保留了高质量素材。此外,通过高清视频录制与音频采集,可以完整保存传统武术中的口传心授内容,避免因传承人老龄化或流失而导致的文化断代现象。在整理与存储环节,需建立一套科学的信息分类体系,将昭通清拳的历

史文献、技术资料、文化背景、发展脉络等内容进行系统化归档,并借助数据库技术实现高效管理与检索,不仅有助于保护清拳的文化遗产价值,也为未来的学术研究与教育推广奠定了坚实基础。

#### 3.2 数字化应用与传播

对于年轻一代尤其是伴随网络成长的Z世代而言,数字化应用与传播中对传统武术兴趣的培养方面具有显著优势。首先,可以多模态地将昭通清拳的数字化资源融入当地学校教育体育课程教学中,通过多媒体课件、虚拟现实技术等方式向学生展示清拳的技术要领与文化内涵,不仅可以增强直观理解更有助于反复习得演练。例如,利用数字化技术分解复杂动作,帮助学生更直观地理解招式之间的逻辑关系,同时结合文化背景讲解,增强学生对传统武术的认知与认同。其次,开发作为本地特色乡土特征的在线兴趣课程可以为昭通清拳的普及提供更广阔的传播平台。通过搭建在线学习平台,制作系列化教学视频,不仅可以覆盖更多地区的学生群体,还能满足不同层次学习者的需求。此外,人工智能技术的应用能够进一步提升教育效果,例如通过实时分析学生的学习数据,为其提供个性化的学习建议与反馈。这不仅有助于突破传统师徒传承的时空限制,还有效激发了年轻一代对昭通清拳的兴趣与参与热情<sup>[8]</sup>。

#### 3.3 昭通清拳IP保护机制

同一地区能够产生并行不悖的两大类清拳在全国范围内均属罕见,相互之间并不排斥且形成了有益的互补。顺应历史发展和传承习惯,彭家拳和邹家拳完全可以打造昭通清拳“双璧”竞合双IP品牌。其核心在于版权保护与数据安全两个方面数字化保护机制的建立从而确保昭通清拳数字化资源安全与可持续利用。在版权保护方面,需要制定明确的地方性法律法规以规范数字化资源的使用与传播,防止未经授权的复制与商业化行为。例如,通过对数字化资源进行数字水印处理和使用权管理,可以有效追踪非法传播来源,从而维护创作者与传承人的合法权益。同时,应加强对传承人数字化技术能力的培训,提高其对版权保护意识的认知水平,使其能够在数字化过程中更好地保护自身权益。在数据安全方面,需采用多层次的技术手段保障数字化资源的完整性与可

靠性。例如,通过加密技术防止数据泄露,建立分布式存储系统和备份以应对意外和技术故障可能带来的风险。此外,定期备份与更新数据也是确保资源长期保存的重要措施。通过构建完善的数字化保护机制,不仅可以为昭通清拳的数字化传承提供坚实保障,还能为其在全球化背景下讲述“有一种叫云南的生活”和“磅礴乌蒙、大美昭通”的传播创造有利条件。

#### 4 数字化营销模式

非遗传播的核心是人的传承,包括非遗传承人的培养和受众兴趣的培育。其本质上要求在推广过程中进行精准的数字化营销策略和手段。

##### 4.1 影响者营销

昭通清拳的传承人缺失问题尤为突出,特别是在彭家拳和邹家拳两个分支中表现得更为明显。昭通市目前长期从事本地邹家拳教学的教练仅有7人,这一数字充分反映了传承人队伍的薄弱现状。其深层原因在于传承人的习拳路径具有显著的时代特征。在传统社会中,习武者多因家族传承或拜师学艺而进入这一领域,而在现代社会中,迫于现实生活及择业的便利,年轻人更倾向于选择经济收益更高的职业,而难以专注投身于传统武术的传承事业。此外,传承人培养机制的缺失也是传承痛点。目前,针对昭通清拳传承人的专业化培训体系尚未建立,传承人缺乏系统的理论知识和教学技能,这进一步限制了其传承能力的发挥。因此,在网络时代,利用好昭通清拳数字化资源吸引更多年轻人加入传承队伍,并通过科学化的培养机制提升其综合素质,成为解决传承人缺失问题的关键所在。同时,年轻的传承者更容易成为昭通清拳影响者,也更加擅长数字化营销,还有助于传承队伍的年轻化。

##### 4.2 社媒营销

社交媒体已成为数字化世代文化传播的重要平台,也为传统武术的推广提供了新的可能性。昭通清拳的数字化推广可充分利用抖音、快手、小红书、微博、微信等社交媒体平台,通过发布高质量的内容吸引用户关注与互动,甚至有机会爆红出圈和走向国际<sup>[9]</sup>。在对外国人持续免签政策的利好政策和体验中式生活风潮下,制作精美的短视频展示昭通清拳的动作技巧与文化内涵,不

仅能够吸引年轻受众的目光,还能增强用户对这一非物质文化遗产的认知与兴趣。此外,结合社交媒体的算法推荐机制,精准定位目标受众群体,如武术爱好者、文化传承者以及青少年学生,能够有效提升推广效果。同时,鼓励传承人与受众之间的在线互动,如开设直播课程或解答网友提问,可以进一步拉近昭通清拳与公众之间的距离,形成良好的传播生态。

#### 5 数字化推广传播

##### 5.1 虚拟现实与增强现实技术应用

虚拟现实(Virtual Reality, VR)与增强现实(Augmented Reality, AR)技术的迅猛发展为传统武术的推广带来了全新的体验方式。通过运用VR技术,用户可以身临其境地感受昭通清拳的练习场景,身临其境地体验和跨时空传播提供了可能;而AR技术则能够将昭通清拳的动作演示叠加到现实环境中,为用户提供沉浸式的学习体验和传承荣耀<sup>[10]</sup>。因此,开发一款基于VR/AR技术的昭通清拳学习应用成为关键,用户可以通过佩戴设备观看高清动作分解视频,并实时模仿练习,从而降低学习门槛,提高学习兴趣。此外,在此基础上打造虚拟武术比赛及互动游戏,也能够吸引更多年轻受众参与其中,进一步扩大昭通清拳的影响力。

##### 5.2 跨界合作推广

昭通清拳的数字化推广可尝试与其他领域进行深度融合,形成近年来文化产业推广的跨界合作创新模式。例如,与电竞行业合作开发以昭通清拳为主题的网络电脑游戏,创意化地展示其武术招式,或将昭通清拳元素融入动漫创作中,通过视觉化、娱乐化的表现形式吸引更多广泛的受众群体。通过选取典型案例来实现链级传播,扎根走实破圈之道。

##### 5.3 融入昭通文旅活动

昭通是邹家拳和彭家拳的发祥和发展之地,将昭通清拳融入当地的文旅活动中是一种行之有效的策略。昭通清拳推广应当与文化旅游产业相结合,在昭通地区打造以清拳文化为主题的旅游线路,将彭家拳和邹家拳的武馆提升为非遗传承演习基地吸引游客亲身感受和体验昭通清拳的非物质文化遗产的魅力。这种跨界合作不仅能够拓

展昭通清拳的推广维度，还能够为其注入新的活力，实现文化价值与经济价值的双重提升，其边际效用非常值得开发。另外可以尝试在昭通举办年度性的“清拳文化节”，邀请国内外武术爱好者、专家学者以及游客共同参与和研讨，通过表演、比赛、论坛等形式全面展示昭通清拳的独特魅力。此外，还可以在昭通的主要旅游景点设置清拳体验区，让游客在游览过程中亲身感受昭通清拳的文化内涵与技击特点。同时通过线上线下相结合的推广方式，提升昭通清拳的知名度之外，还能够为当地旅游业注入新的文化元素和沉浸式体验，实现文化与经济的协同发展。

## 6 结论及展望

文化遗产是中华优秀传统文化的重要组成部分，是中华文明绵延传承的生动见证，承载着中华民族的基因和血脉，文化遗产保护传承事关国家文化安全和永续发展；非遗传承是一项综合工程，需要多方协作和合力推进<sup>[11]</sup>。本研究聚焦现实困境，从活态传承的视角，以内容数字化、网络社媒营销、多模态传播为手段，结合非遗保护理论与地方文化发展需求，探讨其传承现状、面临的困境及活态传承的解决对策，结合地方实际为该传统武术的传承与发展提供理论支持和实践参考。昭通清拳作为云南省昭通市的地方性非遗传统武术，其独特的文化内涵和技术体系尚未得到充分挖掘与传播。彭家拳和邹家拳的数字化传承与推广路径的探讨将为昭通清拳的非遗传承勾勒了可行框架，但限于昭通清拳的地域性和独特性，需要其利益相关者共同协作才能将传承与推广最大化地应用到实践，探索适合其数字化传承与推广的具体实施路径，从而为这一非物质文化遗产的保护与发展提供新的视角与策略。

## 参考文献：

- [1] 张梅芬, 童彦, 张玲, 施玉. 云南非物质文化遗产时空分布特征及其与旅游业发展相关性研究 [J]. 国土与自然资源研究. 2020 (04) 88-91.
  - [2] 杨嘉怡, 马剑, 杨祥全. 练为战: 云南邹家拳研究 [J]. 武术研究 2024, 9 (12) 34-36.
  - [3] 王稳. 儒家文化视角下传统武德之辩证分析 [J]. 吉林化工学院学报. 2014, 31 (02)9-12.
  - [4] 杨祥全, 罗海斌. “保家卫国”的典范彭家拳之研究 [J]. 武术研究. 2023, 8 (10) 1-3+16.
  - [5] China Daily. Yunnan listed among global top 52 destinations by New York Times [N/OL]. 北京: 中国日报 2026-01-14 [2026-02-03]. [http://www.yunnangateway.com/html/2026/haibaotj\\_2023\\_0114/125186.html](http://www.yunnangateway.com/html/2026/haibaotj_2023_0114/125186.html)
  - [6] 王紫燕, 郭秀丽. 元宇宙技术在文化遗产数字化保护中的创新应用研究 [J]. 科技与创新. 2026 (01) 225-227.
  - [7] 姜华北, 马敏卿, 曹传宝. 三维动作捕捉技术与建模分析在武术中的应用研究 [J]. 文体用品与科技. 2024 (10) 107-110.
  - [8] 李丹阳. 人工智能在体育运动教学中的应用 [J]. 体育时空. 2025 (22) 55-57.
  - [9] 申晴. 场景理论下非遗短视频在快手平台的传播研究 [D]. 广东外语外贸大学新闻与传播硕士 (专业学位) 论文. 2025 (06).
  - [10] 陈伟利, 巩凡. AR 技术推动曹魏古城沉浸式文旅体验设计策略 [J]. 美与时代 (上). 2025 (05) 42-45.
  - [11] 王文章. 《非物质文化遗产概论》(修订版) [M]. 北京: 教育科学出版社, 2013 年 5 月.
- 作者简介: 谭勇 (1981-), 男, 汉族, 四川达州人, 博士研究生, 西南林业大学外国语学院 (国际学院) 讲师, 研究方向: 区域国别研究、语言服务及 ESP 教学。陶柔 (2004-), 女, 汉族, 云南昭通人, 西南林业大学外国语学院 (国际学院) 商务英语本科在读, 研究方向: 国际商务。