

■健身视野

# 传统健身渐成青年“新宠”

从八段锦教学视频的高点击率,到太极拳成为大学生的抢手课,原本更受中老年群体青睐的中华传统体育项目,在青年群体中悄然兴起,丰富了人们的健身方式。

强身健体、修心养性,传统健身在一招一式、一呼一吸间传承,并焕发新的生机。

——编者

## 办公室打一段八段锦

本报记者 闫伊乔

从清晨的机场到寂静的森林,从城市出租屋到雪山脚下,一个人、一首轻快的音乐、一身舒适的装扮,随时随地练起八段锦……打开90后女生姜西的社交媒体账号,松弛感扑面而来。她在社交平台分享练习八段锦的视频、记录日常生活,如今已经是第三年。

姜西的“师父”是毕业于北京体育大学中国武术学院的哥哥姜南。3年前,在哥哥的指导下,姜西开始练习八段锦。“最初在社交平台发布‘打卡’视频只是为了督促自己坚持练习,没想到越来越多‘锦友’跟着我练了起来。”从事服装设计的姜西凭借简约舒适的穿搭风格和清新自然的特色视频,吸引了几万名粉丝关注。

“手臂贴住耳侧,身形要挺拔,吸气吸满,吐气时手臂缓慢下落……”姜南告诉记者,兄妹俩共同录制了动作教程,帮助跟练的网友们提升动作完成度。他们建议,先把动作练会,做到身心舒展很重要。

一直以来,有着800多年历史的八段锦很受银发族青睐。这几年,越来越多的年轻人也“涌向”八段锦、五禽戏等传统健身项目。在网络平台B站上,国家体育总局发布的八段锦练习片段播放量超千万次,弹幕多达上万条;“办公室五分钟八段锦”等成为年轻人关注的热门话题,练习者互称“锦友”……姜西的视频下,一名粉丝留言:“老祖宗的功最懂年轻人的痛。”

“八段锦不挑场地、简单易学,极具‘性价比’,因而成了年轻人的健身‘新宠’。这不仅是一项运动,更是一种专注自我、颐养性情的生活方式。”姜西说。

姜西十分享受现在的生活状态。“练习八段锦时,注意力集中到自身。两年多的练习,让我在生活中越来越专注、沉静,更加脚踏实地。”她认为,练习八段锦是一场身心的和谐之旅。

▲姜西在户外练习八段锦。受访者供图  
▼苏煜(左)和同学在学校操场练习太极拳。梁天昊摄

## 太极拳课很抢手

本报记者 孙龙飞

“云手这个动作,要注意重心的虚实转换、气息的升降开合,仿佛春蚕吐丝、连绵不断。”世界武术锦标赛男子太极拳冠军、北京大学体育教研部教师柴云龙一边仔细讲解,一边示范动作。学生们跟着练习,一招一式有模有样。

近年来,太极拳课越发受到学生们的喜爱,每学期选课时都很抢手。“练习太极拳,不仅可以帮助年轻人强身健体,还有利于调节情绪,发挥静心、养心的功效。”柴云龙说。

得益于扎实的功底和多年习武心得,柴云龙的课深入浅出,生动有趣。

“上了柴老师的课之后,才明白太极拳中有这么多奥秘。”外国语学院本科生苏煜说,“比如‘握手擒拿’这个看似简单的动作,柴老师教我们通过上步、扣手和转身来摆脱对方,有礼有节有力。”

上课时,柴云龙还带着学生做养生保健操、传授实用的防身技能,“通过太极拳课程,学生们学会了动作技巧、运动损伤康复及预防知识,掌握了养生保健方法、防身擒拿能力,相信这些本事会让大家终身受益。”

练了一段时间,太极拳已成为苏煜和朋友们的首选运动项目。苏煜的室友每天早晨去打太极拳,一身红色的训练服格外引人注目,同学们送给他“辣椒派太极掌门人”的绰号,不少同学被他吸引,跟着一起练习。

操场上、公园里,打太极拳已不是银发族的专属,年轻人加入其中,青春活力满满。在北大校园,太极拳必修课、体验课和国际暑期课等课程不少,太极拳社团、赛事、体育文化节等活动也日益丰富。

“棚捋挤按间,自有天地宽。”马克思主义学院博士生王嘉航在4年前曾上过太极拳课,至今仍觉得受用良多,“太极拳既是‘以武化人’的锻炼方式,也是‘以文化人’的精神浸润,它传递着‘中和’‘以柔克刚’等理念。”

中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》指出,“普及科学健身知识和健身方法,推动全民健身生活化”“扶持推广太极拳、健身气功等民族民俗民间传统运动项目”。

如今,不少传统健身项目走进大中小学校园,越来越多的人在强健体魄的同时,感受中华优秀传统文化的魅力。

■链接

八段锦中的“八段”指八组动作,“锦”则比拟其动作如锦缎般优美流畅。通过调节呼吸、运动身体,帮助练习者调和气血、强身健体。

太极拳是一种内外兼修、柔和缓慢、刚柔相济的中国传统拳术,饱含东方哲思。习练太极拳能起到养身、养心、养气的功效。

格子间里,八段锦的起势赶走午后困倦;大学操场上,太极拳的云手起落从容;手机镜头前,五禽戏的形意流转生辉……

传统印象中的老年活动,为何渐成年轻人“新宠”?

这是传统运动与现代生活的相逢。一方面,与专业化、场景化的现代健身不同,零器械、低门槛的传统健身,让年轻人随时随地舒筋通络成为可能。另一方面,当Z世代把八段锦拍出电影质感,将太极拳融入街舞动作,一项项传统运动项目以崭新面貌拨动年轻的心。

这也是一场身体与心灵的对话。一张一弛中,体悟动静结

## 云手拨动年轻的心

陈世涵

新表达,传统健身在年轻群体中的火热“破圈”,更彰显了中华优秀传统文化的当代价值,流淌绵长文脉的气韵悠远。

从更广的历史维度眺望,传统又何尝拒绝过变化?它总与一代代年轻人相伴,在变动不居中获得长久的生命力,亦如古树新花,岁岁年年,常开常新。

合的养生智慧;一吐一纳间,洞见以柔克刚的哲学思辨……恰似古琴新弹,古老文化奏出青春旋律。从强身健体到修心养性,再到创

本版责编:巩育华 高 信 王 博  
版式设计:张丹峰



## 小将大作为

本报记者 李 硕

亚洲举重锦标赛中国队刷新多项纪录

在浙江江山举行的2025年亚洲举重锦标赛11日进入第三个比赛日。在当日进行的女子64公斤级比赛中,中国队选手李霜以抓举105公斤、挺举134公斤、总成绩239公斤的成绩包揽3枚金牌。

本次亚锦赛是洛杉矶奥运周期中国举重队正式组队参加的第一场成年组大赛,也是新级别体系在今年6月执行前的最后一场国际比赛。这促使参赛运动员更有动力去挑战世界纪录,从而成为旧级别长久的世界纪录保持者。中国举重队派出男、女各20名选手参加本次亚锦赛,年轻小将敢打敢拼,已刷新多项纪录。

在首日进行的女子45公斤级比赛中,中国队选手赵金红以抓举90公斤、挺举100公斤和总成绩190公斤,包揽3枚金牌。她在抓举比赛中首次试举80公斤成功,第二次试举成功举起88公斤,第三次试举挑战90公斤成

功,连续刷新了该级别抓举87公斤的原世界纪录。挺举比赛中,她首次试举100公斤成功,但两次挑战111公斤失败,总成绩定格在190公斤。“赛前目标就很明确,要把抓举世界纪录拿到手。”赵金红赛后坦言。在去年的巴林世锦赛上,赵金红已经刷新了该级别挺举和总成绩两项世界纪录,如今已手握女子45公斤级3项世界纪录。

此外,在女子49公斤级比赛中,向林香获得3枚铜牌。男子方面,王威东在男子55公斤级比赛中收获抓举银牌、挺举和总成绩金牌。

10日,中国队选手张海琴在女子55公斤级比赛中6次试举全部成功,最终她以抓举99公斤刷新世界青年纪录,又两次刷新挺举和总成绩世界青年纪录,将总成绩的原纪录提升了8公斤。男子方面,王浩、郑新昊分别夺得男子61公斤级、67公斤级抓举金牌、总成绩银牌。

## 2025世界田联接力赛落幕 中国队获四项世锦赛参赛资格

本报广州5月11日电 (记者刘硕阳、贺林平)11日晚,为期两天的2025世界田联接力赛在广东广州落幕。以年轻选手为主的中国队发挥出色,先后刷新男子4×400米接力和混合4×400米接力的全国纪录,并收获了男子4×400米接力、混合4×400米接力、男子4×100米接力、女子4×100米接力共4个项目的东京世锦赛参赛资格。

本届世界田联接力赛是中国首次举办该项赛事,共吸引40多个国家(地区)代表队的700余名选手参赛。比赛共设男、女4×100米接力、4×400米接力和混合4×100米接力、4×400米接力6个项目。其中,洛杉矶奥运会田径新增项目混合4×100米接力首次在国际比赛中亮相,其余5个项目各自的前14名收获了今年9月东京田径世锦赛入场券。

10日进行各项目第一轮比赛。由梁宝棠、李懿卿、张起宁和付浩然组成的中国队以3分01秒87夺得男子4×400米接力小组第二名晋级决赛,打破了该项目全国纪录,同时收获了世锦赛入场券。11日晚决赛,中国队选手包承哲、于德祥、郑驰宇和李懿卿登场,最终以3分06秒33获得第八名,创造了中国队在世界田联接力赛该项目的最好名次。

11日混合4×400米接力世锦赛资格赛第二轮,梁宝棠、张起宁与莫家蝶、刘英兰组成了中国队的出场阵容,以3分13秒39的成绩创造了该项目新的全国纪录,为中国队再夺一张世锦赛门票。这也是梁宝棠和张起宁在本届比赛中刷新的第二项全国纪录。

中国队在男、女4×100米接力第一轮比赛中均未能闯入决赛。11日晚的世锦赛资格赛第二轮中,中国队对出场阵容进行了调整。最终,陈妤颀、李玉婷、朱俊颖和葛曼棋以43秒03的成绩夺得女子4×100米接力小组第一,施君豪、曾克理、王胜杰和何锦楠以38秒03的成绩收获男子4×100米接力小组头名,双双获得世锦赛入场券。

## 国际攀联世界杯攀岩赛 周娅菲获女子速度赛亚军

本报北京5月11日电 (记者曾华锋)近日,2025年国际攀联世界杯攀岩赛(印尼巴厘)在印度尼西亚巴厘岛举行,中国队选手周娅菲获得女子速度赛亚军。

本次赛事是继中国绍兴柯桥、苏州吴江之后的第三站比赛,项目设男子、女子难度和速度4个项目,共有来自32个国家和地区的212名选手参加。中国队派出4名难度选手和12名速度选手参赛。其中,周娅菲获得女子速度赛亚军,骆知鹭晋级女子难度半决赛,最终获得第十三名。

## 2025年亚洲皮划艇静水锦标赛 中国队获16金6银2铜

本报南昌5月11日电 (记者周欢)5月7日—10日,2025年亚洲皮划艇静水锦标赛在江西南昌举行,来自亚洲19个国家和地区的390余名运动员、教练员及技术官员参加,中国队获16枚金牌、6枚银牌、2枚铜牌。据介绍,本次锦标赛共设24个竞赛项目,涵盖男子组、女子组、混合组等多个类别以及皮艇、划艇两种艇型,比赛距离包括200米、500米、1000米等多个级别,为亚洲皮划艇选手提供了展示技艺的舞台。

# 广发银行：以金融力量服务发展大局

近年来,广发银行围绕重大战略、重点领域和薄弱环节的金融需求,主动践行职责使命,全力服务发展大局,为金融强国建设贡献力量。

### 激发市场消费活力

一站式服务促进线上消费。围绕线上消费场景,广发信用卡联合消费行业商户推出分期满减活动,整合“发现精彩”APP及广发商城优惠,服务客户消费实现“领券—支付—核销”全链路闭环。开展“以旧换新”线下活动。广发信用卡积极推动分支机构与当地头部商户开展“以旧换新”专项活动,更好服务线下消费者。助力激发新能源汽车消费活力。广发信用卡与多个新能源汽车品牌在上百座城市合作开展分期购车服务,最快30分钟可完成贷款审核发放,部分合作品牌汽车分期低至0首付。

### 加力支持小微企业发展

主动靠前,精准把脉问需。广发银行各级专项工作小组持续摸排小微企业融资需求,对有融资需求的客户“面对面”问需、“点对点”帮助,搭建银企精准对接的桥梁。结合客户实际需求,丰富产品体系。广发银行持续加大产品创设力度,为客户提供“7×24小时”优质服务,高效满足客户融资需求。

### 支持房地产市场平稳健康发展

全力推动城市房地产融资协调机制有效落实。广发银行成立由总行行长任组长的落实协调机制领导小组,各地市级及以上城市分行成立专项工作组,引导全行与当地政府、相关部门、房地产企业信息共享、同向发力,全力推动城市房地产融资协调机制有效落实。

迅速行动完成存量项目全部备案。广发银行积极响应“白名单”项目审批扩围增效要求,全行各级机构通力协作,倒排工期,做到符合要求的项目“应贷尽贷”,资金拨付“能早尽早”,已完成对符合条件的存量项目全部备案。

### 助力资本市场健康发展

支持上市公司股票回购增持贷款。广发银行第一时间印发《广发银行股票回购增持贷款管理办法》,明确客户准入、账户管理等管理要求,加强与上市公司双向对接,全力支持股东回购和增持股票。

服务证券、基金、保险公司互换便利(SFISF)债券回购交易。SFISF旨在支持符合条件的证券、基金、保险公司通过“以券换券”的方式,获取高流动性资产,增强融资能力。2024年10月,广发银行协同广发证券落地粤港澳大湾区首批SFISF下的国债质押式回购交易,为资本市场发展蓄力。

数据来源:广发银行