

八段锦上“春晚”，

摇头摆尾“动”起来

2

强身健体，中老年人对八段锦“真香”了

武进区西湖街道太极拳协会和健身气功协会负责人曹琴妹，已经练习了六七年时间。最初接触八段锦，是在太极拳练习前的热身套路，动作简单、柔和、中正、舒展大方，能有效疏通经络。直到在一次培训中系统地学习了动作要领及内涵，让她体会到八段锦深厚的文化底蕴。

由形入道，每次练习都好似在与古人对话，感受他的思想、气息，传递出生生不息的文化，让自己有心灵的提升。对她来说，修炼八段锦即修炼自己的过程。可以用8个字总结：“可观可练可思可觉”。

可观可练体现于身体层面，可思可觉则更多体现在心灵层面，修

“形”又修“心”。

今年73岁的王洪凤是健身气功八段锦的爱好者，她以前浑身是病，自从习练健身气功八段锦后，疾病都不知不觉没了，如今身体比不少年轻人还好。除了吃饭睡觉，她的其余时间几乎都用于推广健身气功。

丁来娣是青龙街道青龙苑南区社区的健身气功领队，她从2012年开始习练。她说：“一开始人们都不理解习练健身气功有什么好处，所以宁可跳广场舞，也不愿意来练健身气功，后来看到我的身体一天比一天好，而且看到健身气功队伍一直在社区散发着正能量，慢慢地周围的居民加入进来的越来越多。”

3

古老的八段锦“拿捏”了不少年轻人

“同龄人在玩飞盘的时候，我在家里练八段锦。”“95后”的赵焯是一名公务员，身为“宅女”的她自嘲自己患有“恐肌症”，“非常不自在，我第一次去健身房时穿了宽大的T恤，跟其他人格格不入。器材用起来像受刑，一身梆硬肌肉的私教上来热心帮忙，我脸都红了，我挺怕直面他们的。”

因为患有胰岛素抵抗，医生建议加大运动，为了完成运动硬指标，赵焯在网上频繁搜索视频教程的小米，被大数据推荐了国家体育总局版的八段锦。这个版本的八段锦教学视频，在B站有着近千万的播放量，被岁月盘出浆的80年代画质上，都是年轻人打卡的弹幕。赵焯感觉找到了属于自己的运动大部队，原来也有一群年轻人像她这样，比起和一群人运动挥汗，更愿意在家里打一组“左右开弓似射雕”。

家住天宁区青龙街道的周欣妍也是一名“锦友”，她还曾参加过常州市百城千村健身气功交流展示活动。“平时工作压力很大，老是失眠多梦。”周欣妍曾去看过中医调理，大夫说她肝火旺、心火旺，给她配了一个疗程的中药之后，推荐她学习八段锦。每天早上来两遍，晚饭后来一遍，配合呼吸法，周欣妍明显感觉睡眠质量好多了。她不仅自己练八段经，还把自己B站收藏的视频发给了不少朋友，给朋友们疯狂安利她的“武功秘籍”。



■吕亦菲 图文报道

今年“春晚”的舞台上，歌手周深携手大熊猫“顶流”花花共同带来《健康到到令》，边唱边表演了传统健身气功“八段锦”，活力满满的舞台、健康养生的节目主题，都给观众留下深刻印象。

在常州，健身气功八段锦早已和太极一样普及，不光是在各大公园晨练的中老年人，不少年轻人也加入了八段锦健身队伍。在年轻人云集的网络视频平台上，一条国家体育总局版八段锦视频播放量超过1000万次，视频里以大学生为代表的年轻人洋洋洒洒写下1.5万条弹幕。健身气功八段锦现在早已成为“年轻人的第一套老年体操”。

1

宋朝的“广播体操”，一个动作就是一味“药”

八段锦源自宋代，被称作是宋朝的“广播体操”，它是古代医家将各种导引术的精华融合成一套简便有效的养生功法，动作一共有八节，运动方向涵盖前、后、左、右、上、下，能舒展全身。古人把这套动作比喻为“锦”，意为动作舒展优美，如锦缎般优美、柔顺，又因为功法共为八段，每段一个动作，故名为“八段锦”。

“八段锦的每一个动作都是‘一味药’。”常州市健身气功协会副会长、国家级健身气功社会指导员李志燕告诉记者，八段的八个动作在练关节、健脾胃、畅气血、安神志上各有侧重。“左右开弓似射雕”“五劳七伤往后瞧”这两个动作可以缓解肩颈酸痛；“两手攀足固肾腰”这个动作可以调肝肾、养头发；“摇头摆尾去心火”则有助于改善睡眠。“平时大家工作压力大，睡眠质量不太好，这个动作可以让气血循环顺畅改善脏腑功能，有益于睡眠。”李志燕说。

李志燕介绍，八段锦是肢体动作、呼吸和意念，三者融为一体的综合性锻炼。以肢体动作为主，初学者先把动作练好，熟练后再配合呼吸方法，能配合好呼吸，对人体脏腑、气血的调节作用会更好，即使不配合呼吸，也能强身健体。练习前最好先热身，做完后要注意收功，比如轻轻拍打头部、搓耳朵、敲击感觉酸痛的部位等。建议每天练习两次，早上练习一遍，下午或晚上再练一遍。

