



北宋健身术“八段锦”火了

不知不觉，八段锦火了。

在哔哩哔哩(以下简称“B站”)搜索栏中敲下“八段锦”三个字，刚好检索出1000条视频。

热度最高的是体育总局口令版八段锦教学，播放量超1052万。在上世纪八九十年代画质的视频下，洋洋洒洒近6000条评论，其中多是以大学生为代表的年轻人。相互之间，称彼此为“锦友”。

作为起源于北宋的古老健身术，八段锦由八种不同动作组成。当20岁出头的人对照教学视频比划着一招一式，口口相传中，历史悠久的“慢运动”如今成为不少人的“心头好”。



“好多人问我八段锦的事情，它确实很火。”这是“90后”危喆昕谈起八段锦说的第一句话。

练习5个月后，她感受到了中国古人的高度智慧。“古人修身讲究心法，你信任它，身体会发生一系列变化”。

形容这种变化，危喆昕用了“神奇”一词。

从前的她是生活作息不规律的标准反面教材。“朋友圈晚睡排行榜，我长期排名前三”。长久以来“晚睡晚起”的生活模式让危喆昕身体抱恙，心理层面曾患有严重

的焦虑和抑郁。

去年夏天，从古代中医书籍中了解到八段锦后，抱着尝试心态，危喆昕开始跟练。

她特意查询了中医子午流注理论安排练习时间。“早上9~11时间打一次，下午2~4时间打一次。晚上6时后身体和意识进入休息模式，不进行运动了。”

很快，她便收到了回报。“多年的肋骨炎让我总会有隐隐疼痛感。跟练了2周左右，肋软骨炎消失了，感觉不到痛了。”谈到此，危喆昕仍有几分激动。

为了搞清“神奇”变化，危喆昕翻阅了不少资料。在她看来，既科学又玄学的古老东方智慧，才让八段锦成为如此简单却有效的运动。

谈及过往，危喆昕过度在意外界看法，排斥原相机的真实感。“现在我跟原相机和解了。在脸上痘、细纹的痕迹中，我感受到平静的生命力”。

如今，危喆昕会向朋友安利这套健身法，“大家称我为八段锦推广大使”。她用一句颇具哲学意味的话感慨道：在沉沉浮浮的世界里，想保持身与心的平衡。

“练习完八段锦我与原相机和解了”

练习八段锦后身体改善明显，李昂祎心动了。

作为“00后”，最初听到“八段锦”时，李昂祎并不相信：用老派运动养生应该是几十年之后的事情吧？

但很快，这种顾虑便被打消。

每天中午，李昂祎会在宿舍阳台跟随教学视频练习。算上调整呼吸的时间，半小时“修炼”雷打不动。

“即使是工作日，也有300多人同时在看视频”。最初训练时，李

昂祎对于动作不够熟悉，12分钟的课程他大概要进行20分钟。“‘摇头摆尾去心火’那一式比较难练，扎马步的时间很长。”他笑着回忆道。

三周后，李昂祎惊讶地发现脚心竟然暖和了起来。在他看来，这种体验不可思议，“练一套动作没有疲惫感，时间久了会感觉气血通畅”。

如今，已是李昂祎练习八段锦的第二年，他坦言已晋升为资深爱好者。于他而言，八段锦是开启另一种生活方式的钥匙。

“起初不相信八段锦”

谈起“锦友”们关注的功法原理，崔永胜介绍道，八段锦是通过对外在形体的导引，促进经络畅通，从而达成五脏六腑的平和。“中医常言，气血流通即是补。气血畅通后，人的身心自然会越来越好。”

而“强调对意识进行锻炼”则是这一古老功法与现代健身的一大差异。“大家练习八段锦时，要集中注意力。功法讲求身和心的和谐运动，强调心的参与。”

根据过往经验，在坚持练习八段锦3个月后，心肺功能、脏腑功能、免疫力等指标会产生显著变化。“每天能锻炼是最好的，每次连做2遍八段锦，能促进气血在身体中至少循环一

周，时长大约在30分钟。”

当看到有更多年轻人主动认识传统文化，崔永胜表示欣慰。“八段锦简单易学、健身效果好，促成了它在年轻群体中的爆火。”

在他看来，如今年轻人频繁用脑，而八段锦中的古代智慧恰好能应对此情况。“形体适当运动后，大脑和身心会安静下来，从而促进气血流通。”

八段锦中的“锦”寓意动作缓慢优美。又是一天清晨，伴随熟悉的配乐，又有多少人念念有词道：“双手托天理三焦；左右开弓似射雕……”（文中部分人名为化名）

中新

“八段锦对颈、肩、腰等多个部位有调节作用。”在体育总局气功中心科研宣传部主任崔永胜看来，八段锦在编创过程中，便与现代生活方式紧密结合。

据中国健身气功协会常委杨柏龙介绍，作为古代导引养生术，八段锦运用八组动作，通过肢体导引，强筋壮骨，疏通经络，调和气血，改善脏腑功能，增强体质，提高身体免疫力。

“以‘左右开弓似射雕’为例，它主要锻炼肝和肺，对心肺功能是很好的调节。”崔永胜表示，八段锦每组动作都具有针对性，解决身体机能问题。

是美丽而华贵的意思，意指动作缓慢又优美，如丝锦般柔和连贯。相比动作相对复杂，需要“师傅领进门”的太极拳、五禽戏，八段锦更适合零基础上手，随时随地就能够练上一番。特别是八段锦一套动作下来，动静结合，松紧有度，对颈、肩、腰等多个部位的调节作用明显。古老的健身方式，与现代生活方式紧密契合，对于缓解因久坐用脑产生的疲劳大有裨益。

八段锦是时间雕刻出来的经典，说到底，属于一种中低强度的有氧运动。

既然是有氧运动，就一定会对肢体、关节、肌肉有锻炼作用。通过切身体会，越来越多的年轻人不再只通过快节奏的锻炼方式健身，逐渐接受了中国传统体育锻炼方式的“慢”。除了竞技，体育更重要的功能是强身健体，是对自己身体的探索和塑造。

就健身方式而言，没有最好的，只有最合适的。我们欣喜地看到，中国传统运动方式，在现代社会不但没有消弭，还随着时间的推移，焕发出新的生命力。无疑，这样的现象多多益善。

■ 有话直说

“慢运动”的持久魅力

黄 岩

一段时间以来，八段锦火了。八段锦是古代体育锻炼的一种方法，在某网站检索网络视频，热度最高的是体育总局口令版的八段锦教学，播放量超过千万。近万条相关评论表明，以大学生为代表的年轻人对八段锦非常喜爱，他们相互之间称彼此为“锦友”。历史悠久的“慢运动”，成为很多年轻人的“心头好”。

八段锦能在年轻人中悄然走红，有网络传播的力量。不久前，国家中医药管理局中医疫病防治专家委员会发布

的《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》中，将八段锦等功法锻炼列入新冠病毒居家中医药预防方案。作为一种“调身”“调息”“调心”相结合的整体性运动，不用专家多介绍，很多年轻人因喜欢的博主推荐开始跟练，经过一个阶段的练习后，确实感受到八段锦有疏通经络、调和气血的效果。

年轻人选择八段锦，更与这种功法简单、温和密不可分。起源于北宋的八段锦功法已有800多年的历史。“八段”是指整套动作分为八个招式，而“锦”字