



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”。

“练习完八段锦我与原相机和解了”

“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,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。在脸上斑、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。

“起初不相信八段锦”

由于早年上学时饮食不规律,读大二的李昂祎已经有七八年胃病史,血脉不通导致他的脚一年四季都会冰冷。“有时没吃刺激性食物,胃病也会发作,疼到直不起腰”。

相较吃中药调理身体,大学期间李昂祎选择用运动疗法提高免疫力。

“我不喜欢去健身房撸铁,买了瑜伽垫在宿舍锻炼”。练习了一段时间腹部课程后,“小病”并未有明显好转。在朋友圈中看到有人

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。

“八段锦强调意识锻炼”

“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。

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,从而达到五脏六腑的平和。“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



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药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

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,中国传统的运动方式,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。