

“慢悠悠”八段锦何以受年轻人青睐

“预备式，左脚开步，与肩同宽……”清晨，23岁的朱娜上班前，先要去公园晨练半小时。她选择的锻炼方式，是看上去慢悠悠的八段锦。连日来，滨体社区开展八段锦教学推广文明实践活动，来的居民中，有不少年轻人。年轻人为何“恋”上八段锦，记者进行了采访。

简单易学 不受限制

22岁的陈霞住在恒大滨河左岸小区，目前是一名全职妈妈。每天早上，她会趁着2岁的双胞胎没起床，到楼下小广场练习八段锦。她说，生育后，气血虚，医生建议适当运动。可是，有孩子要看护，实在腾不出太多时间去健身房。之所以练习八段锦，一是因为无需器械，简单易学；二是不受场地局限，节省时间。“每次练完，身上很舒展，精神头更足了，决定坚持下去。”她从网上找来教学视频，跟着练了一个多月，感觉挺不错。

25岁的刘女士每天窝在办公室，颈椎、腰部常有不适。经朋友推荐，她从去年开始练习八段锦，看中了它的“慢节奏”。她介绍，想健身但又不愿意进行剧烈运动，八段锦这种幅度不大的运动刚刚好。动作舒缓，不过多耗费体能，又可使肢体充分拉伸，在家里、办公室锻炼都很方便。



图为滨体社区组织居民练习八段锦。



扫码看视频

网络传播 悄然走红

“八段锦，是一个传统健身项目。‘八段’，是指分为8节动作；‘锦’，是形容一招一式像锦缎一样，动作舒展顺滑、行云流水。”62岁的张艳东，是一名国家级社会体育指导员，每天要到滨体社区，带着居民一起做八段锦。她表示，之前很多人认为这是“老年人的专属运动”，其实，不是年轻人不想练，而是不够了解。如今，八段锦悄然走红，与网络传播有很大

关系。

在某视频网站搜索“八段锦”，相关教学视频的播放量都很高。许多热衷于此的年轻人相互称谓为“锦友”，积极在线分享他们的跟练体验和心得体会。张艳东表示，一些跟她练习的年轻人，正是在网上偶然看到有博主晒出的八段锦视频后，才决定尝试一下这个传统的健身法，随即“一发不可收拾”。

正确练习 量力而行

“相比太极拳、五禽戏等传统的养生健身功法，八段锦基本没有学习门槛，任何年龄的人都可以参与，所以普及程度比较高。”永乐苑社区卫生服务站站长闫素梅介绍，八段锦作为一种调心、调息、调形相结合的整体性运动，坚持练习可以增强免疫力，疏通气血，调节情志。不过，任何运动，都要遵循安全第一的原则，存在跌倒风险的人群不宜练习。

张艳东也提醒，网上有很多教学视频，有些讲得挺好，但也有不少不准确的地方。练习八段锦是有讲究的，动作不到位，效果也会打折扣，甚至受伤。她建议，应在经验丰富的教练或指导者带领下练习，及时纠正错误姿势并提供个性化指导，以确保安全和有效。

记者 李涛
通讯员 王姝卉 文/摄

门锁老化“罢工” 民警上门解困

本报讯（记者 刘友旺 通讯员 王垚垚）“大娘，锁子换了吗？这两天有没有打不开的情况？”5月17日，鼓楼派出所辅警高飞拨通辖区一位老大娘的电话，对几天前的一起救助警情进行回访。

事情发生在5月14日。当晚8时54分，鼓楼派出所综合指挥室接到葛

女士报警，称城坊东街一小区内，一位独居老大娘的门锁打不开。接警后，值班民警赵明山带领辅警高飞迅速出警至现场，得知老人已经87岁了，刚才出门遛狗回来后，打不开门锁。

向邻居确认住户信息无误后，民警、辅警尝试帮老人开锁。经现场查看，民警发现原来是锁芯老化，老人操

作不当，导致防盗门被反锁。经过民警和辅警不懈努力，最终顺利为老人打开了门锁。临走时，民警告知老人尽快请专业人员上门维修锁芯，以防再次将自己反锁门外，同时叮嘱她独自在家时，要注意个人安全，如遇困难随时与民警联系。

变道引发事故 交警细分责任

本报讯（记者 张晋峰 通讯员 冯宇睿）男子吴某在不具备变道条件下，减速变道，导致后方车辆紧急刹车后被第三辆车追尾。5月18日，山西高速交警六支队通报了这起典型事故，详细讲解了事故责任划分的原因，并向大家发出警示。

5月3日11时20分许，男子吴某驾车行驶至京昆高速公路一收费站

附近路段时，在不具备变道条件下减速变道，导致后方田某驾驶的车辆紧急刹车，而行驶在田某后面的安某，因未保持安全距离，追尾撞上田某驾驶的车辆。

民警很快赶到现场，查明事故原因，划分事故责任。吴某虽然在变道时开启了转向灯，但事发时不具备变道条件，并且其变道行为对后方车辆

造成严重影响，负事故同等责任。安某未及时观察到前方路况，没有保持安全距离，也负事故同等责任。田某无责。

民警提醒大家，变更车道时，一定要仔细观察周边情况，确保安全才可变道，而保持安全距离同样非常重要，否则容易引发事故。

忘记上锁丢车 民警擒贼追赃

本报讯（记者 刘友旺 通讯员 康婷）市民田女士一时粗心忘了给电动车上锁，结果车子被人偷走。5月18日，公安小店分局消息，坞城派出所民警经侦查将嫌疑人抓获，追回失窃电动车，失主田女士送上锦旗以示感谢。

4月30日下午，市民田女士将电动车停放在坞城路附近天桥下，因走得着急忘了锁车。下午4时许，田女

士返回，发现车子不见了，随即向公安机关报警。

接警后，坞城派出所副中队长石岩峰带队迅速赶往现场，一边安慰田女士，仔细询问情况，一边联系值班室民警调取周边的公共视频。视频显示，田女士离开后不久，电动车被一名男子推走。根据线索，民警通过走访调查、研判分析，最终将嫌疑人卫某军抓获。经审查，民警赶赴晋源区一修

车店，找回了失窃的电动车。

5月15日，田女士领回失而复得的电动车后，将一面“神速破窃案 雄风扬警威”锦旗送到坞城派出所，对民警帮自己及时找回电动车表示感谢。

民警提醒广大市民，电动车要慎重选择停放点，养成离车上锁并带走钥匙的习惯，以免丢失。如果发现车子被盗，请第一时间报警。

走进校园 种一颗法治种子

本报讯（记者 任蕾 通讯员 高锐）在第31个“国际家庭日”暨第3个全国家庭教育宣传周到来之际，5月15日，尖草坪区法院法官走进尖草坪区第一中学，参加“法润青草 家校共育”普法宣传

该院院长裴宪武从自身的求学经历讲起，围绕“国际家庭日”主题，结合“校园欺凌”等典型案例，从法律实践的视角，深刻剖析了当前家庭教育、学校教育存在的诸多问题，并就家庭、学校、社会应尽职责进行全面阐述，呼吁大家共同努力，携手为未成年人的成长创造一个积极、健康的学习生活环境。“家庭是人生的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师。要坚持以社会主义核心价值观为引领，重言传、重身教，教知识、育品德，帮助孩子扣好人生的第一粒扣子，建设好家庭、秉持好家教、传承好家风。”裴宪武表示。

活动中，法官们还向同学们发放了《民法典》、预防校园欺凌宣传手册等法律书籍，倡导他们不仅要阅读课外书籍，更要阅读法律书籍，做主动学法、遵纪守法的好公民。

播一粒法治种子，育一方法治心田。此次宣讲活动，不仅在同学们心中播下了法治的种子，也教会了他们用法治理念、法治思维、法治方式观察和解决问题。