

■文/记者 王肖君
图片由受访者提供

不知不觉,八段锦火了。

在小红书、抖音、哔哩哔哩等社交平台搜索“八段锦”三个字,跳出来的相关视频都超千条,热度最高的是国家体育总局口令版八段锦教学,播放量超1052万,即便视频是上世纪八九十年代的画质,评论区也留下了近6000条跟帖。其中多是以大学生为代表的年轻人,因为跟练八段锦打卡,彼此之间互称“锦友”。

很快,八段锦就从网上爆火蔓延到了线下:

今年萧山各大机关企事业单位举办的工间操培训,几乎清一色都是八段锦;萧山区青少年未来发展中心推出的首批成人课程,赫然有八段锦;在2025年萧山青年活动中心新推春季课程中,八段锦开出4个班,健身气功脊柱方开出3个班;2024年12月20日,萧山区健身气功协会成立大会举行……

作为起源于北宋的健身术,八段锦这种“慢运动”为何能穿越千年时光,在2024年火起来?到底是谁爱上了练习八段锦?它的火爆,又意味着什么?



区总工会组织的职工八段锦比赛



区总工会组织的职工八段锦比赛

到底是谁在练八段锦?

“自从我发了朋友圈说我每天早上打两遍八段锦,就有好多朋友来问在哪里学的?”这是1998年生的陈红凯谈起八段锦说的第一句话。

练习八段锦3个月后,陈红凯感受到了古人的高度智慧。“健身气功还是很有用的,虽然动作只有八个,也很缓慢,但是每天坚持确实会让身体发生一系列向好的变化。”形容这种变化,陈红凯用了“神奇”一词。

当下大多年轻人生活作息不规律,从前的陈红凯也是其中之一。“每天晚上刷手机看短视频,总要熬到12点以后才睡觉。上班每天坐办公室,腰、背和肩颈都觉得很舒服。”

因为八段锦很火,就去B站上搜到一个教学版的视频,从今年10月25日开始练习,每天7点起床后跟练两遍。“之前为了吊精神,我每天上班都要喝咖啡,大约练了一个多月后,发现自己早上不喝咖啡也精神很好,肩膀、脊柱、腰部都没有以前那么紧绷了,也不会很痛,现在居然戒掉了咖啡。”

跟陈红凯一样,身边一些年轻人跟练八段锦主要是因为颈肩腰出现不适,但又不想花上几千元去健身房办卡,就选了最方便且不花一分钱的网上跟练学习。

别看小李是个“00后”,却因为经常低头看手机、熬夜刷刷等不良生活习惯而毛病多多。“我的颈椎有增生,连带左侧肩胛骨缝痛,发作时会痛一整夜无法安眠。我去做了二十多次针灸终于缓解了一些。医生推荐我练练八段锦,说我属于典型的机器老化缺油了,要多活动一下,但不能太剧烈,所以八段锦这种运动最适合。”

听了医生的建议,小李去社交平台搜了八段锦,发现有国标版的,也有武当八段锦、道门八段锦,动作稍微有些不同。

“我也不知道哪个版本好,就一次跟练两套,反正一套就10分钟左右,练完两套也才20分钟。夏天练习就微微出汗,冬天练习只是身体发热,这样坚持了2个月,全身都轻松了不少。”看到2025年萧山青年活动中心推出了八段锦、健身气功脊柱方一期课程,小李马上报名了健身气功脊柱方一期课程,希望能体验下其他健身气功。

目前来说,主动想要练习八段锦的还是以50岁上下人群为主。这些人大多刚退休或快退休,有时间练习,且身上多少有一些毛病,期待改善。

今年40多岁的钱女士就是其中之一,她记得自己是2023年上半年开始接触八段锦的。当时自学了一段时间中医,偶然在社交平台刷到了武当八段锦,就对着视频在家练习。今年单位工会新成立了养生俱乐部,请了老师来教授八段锦,就开始学习国标版八段锦。同时,钱女士还在银隆百货广场跟着一群退休阿姨打卡练习八段锦等健身气功,一个早上要练习一个多小时。

“练习八段锦等健身气功的效果还是比较明显的,去年体检时还有一些指标不太正常,比如颈动脉斑块、子宫肌瘤,练了一年,斑块和子宫肌瘤都消失了,太神奇了!”钱女士说,虽然在广场上练习经常风吹日晒,脸都变黑了,但整个背部薄了很多。其他一起练习的退休阿姨们身体也都有不同程度的改善,比如有的腰椎发炎无法弯腰的,现在居然可以下腰了。

为何是八段锦出圈了?

健身气功也叫作中医导引术,它是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,是中华悠久文化的重要组成部分,易筋经、六字诀、马王堆导引术、大舞、二十四节气导引术、五禽戏等都属于健身气功。

八段锦可以说是健身气功或导引术的一种。据载,其名称出自南宋·洪迈《夷坚志》:“政和七年,李似矩为起居郎……尝以夜半时起坐,嘘吸按摩,行所谓八段锦者。”

而现在流行的歌诀是晚清时所传,也就是我们熟悉的:“两手托天理三焦,左右开弓似射雕。调理脾胃须单举,五劳七伤往后瞧。摇头摆尾去心火,两手攀足固肾腰。攒拳怒目增气力,背后七颠百病消。”

据资料,2001年6月5日,国家体育总局健身气功管理中心正式成立。2003年7月,由人民体育出版社正式出版了健身气功新功法丛书《健身气功·八段锦》,从此八段锦开始走上推广之路,但这条路并非坦途。直到2023年,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》,将八段锦等功法锻炼列入新冠病毒居家中医药预防方案中。于是,这套中国传统健身功法被更多年轻人知晓。

“我现在的课程排得很满,只有等一个单位的教学任务完成后,才能插入。”杭州市健身气功协会常务理事、国家健身气功一级裁判员金娜民,也感受到了当下八段锦的火热。从她一周的工作安排来看,周一到周五的教学日程排得满满当当,一天至少有4节课,有时甚至连晚上都有课。上课的单位基本是机关企事业单位、老年大学、电大等。

对于八段锦等健身气功的益处,金娜民是最有发言权的,因为她本身就是练习这些功法的受益者。

2013年,金娜民的人生遭遇了前所未有的挑战。肠癌中晚期的诊断,如同一道晴天霹雳,瞬间击碎了她平静的生活。手术、化疗、接踵而至的不仅是身体的痛苦,更是心理的煎熬。随后,她又被检查出卵巢囊肿,医生告知其有恶化风险,这使得她不得不再次接受手术。接连两次的大手术,共计缝合了60多针,对她的身心造成了巨大的创伤。

更要命的是全身骨头酸痛,像有许多蚂蚁在骨缝里爬,难忍无比。“当时也是抱着试试看的心态,开始跟一个老师练习八段锦等健身气功。慢慢地,从不感兴趣到有点感觉,再到纯粹的喜悦,最后到深爱不



八段锦教学进校园

已,成为我生命的组成部分。可以说健身气功给了我重生的机会,一点都不夸张。”金娜民练习健身气功一年之后,胃口开始变好了,病痛也渐渐消失,甚至可以轻松蹲下和扎马步。2018年、2022年,金娜民在全国性比赛中获得个人八段锦和六字诀的一等奖,在其他省市的比赛中也多次获得一等奖、二等奖。

2021年6月,金娜民在她所居住的小区建立“杭州萧山生态园健身气功站”,每天清晨教周边居民练习八段锦、六字诀、易筋经、大舞、明目功、五禽戏等,风雨无阻,从不间断。

“2024年浙江省体育局的八段锦宣传片,是由我带领学生表演拍摄完成的。我希望通过不懈的努力,能让更多亚健康人群或病人有机会接触健身气功,进而走向自我疗愈的康庄大道。”今年已经60多岁的金娜民,声音洪亮,中气十足,对未来也是充满信心。

也许是受到八段锦习练热潮的影响,萧山区健身气功协会顺势而生,于12月4日正式通过萧山区体育总会的批复。12月20日,协会成立大会在湘湖畔举行,各个健身气功习练站点学员约300人与会。

对于八段锦为什么出圈,刚当选的萧山健身气功协会会长陈奕正表示有三个方面的主要原因。首先是八段锦相对简单、容易上手,全网随意都可以找到跟练视频,全套动作只有8个,比其他的拳剑刀等套路

容易学。其次是八段锦练习时间短,11分钟左右就可以打一遍,即便打两遍也就20分钟左右。还有就是八段锦通过拉伸筋骨,练习一段时间后可以明显改善亚健康,缓解当代人的一些身体问题。

“在探索众多健身方式的道路上,我喜欢上了健身气功,并且这份热爱随着时间的推移愈发深厚。健身气功不仅成了我日常生活的一部分,更是我心灵的寄托和身体的呵护者。”

陈奕正之所以喜欢八段锦之类的健身气功,一方面是因为每一个动作、每一次呼吸,像是在为身体进行一场精细的调理,它不像剧烈运动那般让身体承受巨大的冲击,而是以一种温和、渐进的方式增强身体的柔韧性、平衡力和核心力量。另一方面则是需要日日练习才能体会到健身气功对心灵的滋养,在练习的过程中,将注意力集中在动作和呼吸上,可以让人非常放松,缓解焦虑、抑郁等不良情绪。

在萧山区健身气功协会成立大会上,浙江省健身气功协会会长李红日谈道:“我们当下要努力开创健身气功事业发展的新模式、新路径。一方面要贯彻健身气功竞技化,保持现有的习练人群、习练对象。与此同时,我们更应该向年轻人、大学生群体、老外群体进行推广和传播,让健身气功的文化去润泽更多的社会中坚力量,让健身气功成为讲好中国故事、传播好中国声音的重要载体。”



萧山区健身气功协会成立现场