



## 中老年人相信练它养生,年轻人觉得练它减压 八段锦为何走红大学体育课

本报记者 杨渐

在舒缓的音乐声中,吴雪霜老师站在手机直播镜头前,给屏幕另一头的“观众”传授八段锦。八段锦是一套历史悠久的健身功法,起源于宋朝,古人喻之为“锦”,意为动作舒展优美。分为八段,每段一个动作,简单易学,通常适宜中老年人锻炼。不过,你别以为吴雪霜面授功法的也是老年群体,恰恰相反,跟着她学的却是一帮大学生。这还是浙江工商大学的一堂体育课。

在视频里,吴老师从传统功法课程的礼仪入手,分步示范八段锦的规范动作,最后将这八段功法串联起来,带领大家一起学习。

吴雪霜是工商大学的体育老师。她说,大学课堂开设八段锦养生公益课,除了强身健体的功效外,还想给大家解解压。“临近期末,加上疫情期间一定程度的环境封闭,学生和老师的精神压力都比较大。不少学生去学校的心理咨询室寻求开导。所以我想通过这门课帮助同学们缓解压力,传递健康生活理念。”

“课程最初设置时考虑以线下为主,这样教学起来更有针对性。”吴老师说,上周因为疫情影响,吴老师的八段锦课转为线上,上课的时候是每周三和每周四的下午。没有场地、时间的限制,相比此前受众面反而更广了,“第一堂线下课受场地限制,只来了30多名师生,而现在的线上课是在钉钉群里直播的,群里有140多名师生,大家都能实时观看,即使错过直播也能看回放。”

八段锦简单易学,讲究“调身”、“调息”、“调心”,可以疏通经络,保证气血畅通。“看似简单,实则蕴藏了不少功力。”

吴雪霜以自己的亲身经历举例,“我年轻时练武,身体上沉积了些‘老毛病’,后来练了八段锦,就再也没有感觉到哪里不舒服。”

果然,课程一推出就受到了大家的欢迎,几天时

间里有140多名师生报名。“没想到很多老师也感兴趣,群里大约有三分之一是老师。”吴雪霜说,第一堂线下课后,不少同事拉着她请教动作细节。“老师们上课需要长时间站立,要不然就是在办公室久坐,腰和肩颈或多或少有些问题。课间休息或者办公室里感觉到疲惫了,随时随地可以站起身练一练,缓解疲劳,调理身体。”

不同于老师们养身为重,学生选择八段锦更多的是好奇和减压。大二学生周凯颖就是其中之一,“我腰一直不太好,听说可以调理身体,就来试试看。”周凯颖说,两堂课练下来感觉还算不错,“我才刚开始练,腰不可能马上就好,但配合动作的呼吸方法对我帮助挺大的,感觉心静了不少。”

同样大二的陈昱宏感受则更为明显,“之前我都是通过跑步的方式解压,但现在天气冷,很少出去跑了。相比跑步,八段锦更方便,寝室里就可以练,也更温和,练完不会气喘吁吁、一身汗,身心都有一种舒畅的感觉。”

“直播前一天,我会在群里发布直播预告,通知大家直播的时间。课程结束后,我也会发布视频链接,让错过的同学可以看回放。”上课之余,吴老师经常在群里和同学们交流、分享八段锦练习窍门。接下来,吴老师希望将八段锦课程打造成一个品牌项目,为更多在校师生提供养生渠道,也希望把中华武术发扬光大。

### “云”端竞技,全民共舞

本报讯 昨天下午,2021年“舞动中国-排舞联赛”线上总决赛在杭州滨江体育馆完美落幕。本次大赛历时7天,来自全国69个城市的338支精英队伍,共计5600余人相聚“云”端,同场比拼,数百万人在线观看,共同参与了一场年度排舞盛会。

比赛由国家体育总局体操运动管理中心、中国蹦床与技巧协会、杭州市体育局、杭州市滨江区人民政府主办,中国蹦床与技巧协会排舞分会、杭州市体育事业发展中心、杭州市滨江区社会发展局联合承办。

“舞动中国-排舞联赛”总决赛今年已9岁,是数十万人参与过的品牌赛事。今年的比赛采用“云”比赛模式。“和往年线下总决赛相比,‘云’赛事打破了时间、空间、地域的局限,赛事内容和形式更加丰富,参赛人数也创下历史新高。”中国蹦床与技巧协会排舞分会副主任单纓介绍:“这次大赛还创新增加了师生混合组别,全国很多老师和学生一起参赛,进一步激发校园里的排舞热情。”

本报记者 李颖



# 戴口罩

抗击疫情 从我做起