

不敢跟着刘畊宏跳操了，开始跟练八段锦 素人和明星一起成了“锦友”

记者 宋说

“锦友”成了新潮流

在哔哩哔哩(以下简称“B站”)的搜索栏中搜索“八段锦”，能够检索出1000多条视频。其中最火的是国家体育总局版的八段锦教学视频，该视频有着近千万的播放量，画质极具年代感，在上世纪80年代的怀旧制作风格中，留下了年轻人跟练打卡的弹幕。在近6000条评论中可以看到，跟着视频练习的以大学生为主，还有注重养生的年轻人，他们相互之间称彼此为“锦友”。评论区有网友分享跟练心得，“阳康后不敢跟着刘畊宏跳操了，又想锻炼身体，所以开始跟练八段锦。”

八段锦是流传在民间的、由八种不同动作组成传统健身术，相比太极拳、五禽戏等知名的运动，八段锦属于入门功法，更适合零基础上手。因为动作简单平缓，而且不受场地限制，随时随地就能够打上一套，八段锦越来越受年轻人的推崇。

八段锦的突然风靡和娱乐圈分不开，在格外重视健康和养

因为电视剧和明星在社交平台的“种草”，“八段锦”这项养生运动成了最近的热门话题，明星们在社交平台纷纷分享自己打八段锦的视频，引来年轻人争相学习。如今这项传统的健身功法不再是公园里老年人的专属运动，已经在网络中悄然走红。



爱打八段锦的郑恺、苗苗夫妇

生的明星中，八段锦非常受欢迎。杨洋曾在接受采访的时候称平时非常注重身体健康，专门跟老师学习八段锦来锻炼。在《妻子的浪漫旅行》中，郑恺和妻子苗苗的睡前“仪式”是一段八段锦，早起也有半小时的“修炼”。两人在屏幕里动作统一、和谐平稳的状态，引发网友的羡慕，并纷纷效仿。在前段时间爆火的电视剧《卿卿日常》中，大管家“元英”给全府人都制定了劳逸结合的锻炼计划，清早就要在院子里集体打一段八段锦。不仅如此，元英的饰演者刘令姿也很痴迷八段锦这项运动，在社交平台晒出了一天打八遍八段锦的视频。

为何能“双向奔赴”

从当下八段锦在网络流行的程度来看，早早开始健康焦虑的年轻人，可能比老年人更爱打八段锦。有人晨间直播自己的运动过程，有人分享八段锦的一招一式，甚至有人还开始研习长寿功、金刚功和五禽戏。

这项古老的养生健体方法源自宋代，至今已有八百多年的历史。《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》中提到，可使用

八段锦、太极拳等中医传统功法适当锻炼。八段锦作为一种调心、调息、调形相结合的整体性运动，可以增强免疫力、调节情志，通常适宜中老年人锻炼，能够突然吸引年轻人，不仅是因为明星们的示范，还在于它可以自然地放松身心，动作简单易学，甚至是一项非常低成本的社交活动。

在“八段锦热”的同时，不少举铁、瑜伽领域的健身博主也开始产出相关视频，有博主深挖分析“八段锦的禁忌时间”“八段锦的好处”，还有一招一式的动作解析，这些原创的分析视频为八段锦广为传播助力。八段锦的大火也给博主们带来了商机，在举铁、瑜伽领域，头部博主的练习视频下经常能看到网友询问博主的穿搭链接，部分博主也将衣服链接挂在视频下方的橱窗里，不少网友争相购买同款健身服。

商机、明星流量，还有社交属性和强身健体的功效，都促成了八段锦的突然风靡，甚至还有大学课堂开设了八段锦养生公益课。对当下越来越注重养生的年轻人来说，捧起保温杯，晨间缓缓打一段八段锦，这种“慢”节奏正符合他们向往的生活节奏。

《逃出白垩纪》定档3月31日

好莱坞视效大片带来高能激战

记者 宋说

好莱坞动作惊悚视效大片《逃出白垩纪》3月8日宣布定档3月31日，定档预告及海报也同步曝光，全面展现了高能不断的逃生氛围，称霸史前地球的猛兽惊骇亮相。影片由《寂静之地》编剧团队打造，《蜘蛛侠》系列电影导演山姆·雷米担任制片人，奥斯卡金像奖提名实力演员亚当·德赖弗领衔主演。

海报上，亚当·德赖弗饰演

在执行星际航行任务时，指挥官米尔斯驾驶的飞船意外坠毁，同行的船员中，仅有小女孩寇娅一人幸存。他们意外地发现，自己所处的时空，竟是6500万年前的地球。在这个既熟悉又陌生的史前世界，凶残的猛兽占据着食物链的顶端，猛兽们视两位幸存者为猎物，而作为猎物，唯一的目标就是“活下去”。

的米尔斯全副武装，阿丽亚娜·格林布拉特饰演的寇娅紧跟在身后，两人惊魂未定，似乎刚刚经历了一场生死逃亡。对他们来说，现在还不到放松警惕的时候，面前这个幽暗的洞穴同样充满了危险，潜伏在暗处的猛兽可能瞬间终结他们的性命。在两人背后，一个巨大的身影遮蔽了整片夜空，恐惧感在空气中迅速蔓延，腹背受敌的遭遇令人倒吸一口凉气。

刚刚发布的定档预告片，将《逃出白垩纪》的氛围感展现得更加全面，看完预告的观众和寇娅一样，在持续不断的高能里“差点忘记呼吸”。天空中，不断传出飞禽们互相残杀的惨叫；看似平静的水面下，锋利的獠牙和利爪伺机而动；陆地上，更多猛兽将从四面八方发起频繁攻击……史前地球上的一切似乎都在向两位闯入者发出警告，更多危机一触即发。

本片由史考特·贝克和布莱恩·伍兹担任导演兼编剧，两人曾以编剧身份打造出惊悚佳作《寂静之地》，这对金牌搭档在创作上有着清晰的目标：“将类型片与心跳结合起来，这是我们挚爱的元素。”本片更力邀《蜘蛛侠》系列电影导演山姆·雷米担任制片人，他在作品中对惊悚元素的利用颇为精妙。曾荣获奥斯卡金像奖提名的好莱坞男星亚当·德赖弗倾情主演。

编辑：孔昕 美编：陈明丽

精品 资讯

夕阳金秋老年公寓

民政局批准正规单位，新建公寓楼房间朝阳，每个房间带卫生间、阳台，清真食堂，设施齐全，医养结合，如需入住免费去接。
电话：87158977 87159877
地址：刘长山路延长线白马花园南区16号楼

济南锦泰护理院

医养结合、设备齐全、优质服务、价格合理
长期诚聘：护理人员
电话：86067888、15688862790
地址：经十路腊山立交桥段店南路124号
济南股骨头医院院内内侧

招聘执业医师一名

电话：13153041203

收购字画

◆求购15864536825

家电维修

◆修电视81113111

高价收购名家字画

古籍碑帖 老酒 瓷杂

电话：18866867078

地址：舜耕路6-1号（泉城公园东门北50米路东）大雅堂美术馆

先行众创空间招商

成熟工业园区，优越营商环境。
惠企政策对接，管家贴心服务。
现有100m²、120m²、230m²、300m²、435m²、800m²、900m²、1700m²、1960m²、2100m²、2500m²、3000m²、5000m²车间独门独院出租，配套宿舍15—30m²独立卫生间。

专业团队运营，提供全方位标准化服务，免费共享接待商务区，免费代办各类经营手续，提供相关帮扶补贴，欢迎垂询。

◆阳光100小区E区1号楼503学区房商住两用143平方米出租出售
◆龙湖华庭6号楼2单元33层3301室137平方米学区房商住两用出租出售
◆龙湖华庭10号楼3单元13层1301室130平方米出租出售

垂询热线：13805408666 王经理（微信同号）

○主办单位
齐鲁晚报 QLWB.COM

联系电话：
0531-85196199
更多精彩请扫码观看

舜民护理院（新开业）

专业照护自理、半自理、失能、失智老人
紧邻五龙潭、大明湖，面积3000m²，有床位100余张，设施齐全，医养结合，集养老、医疗护理、老年康复医疗为一体的医疗机构，专业医护团队24小时贴心服务。
电话：86907775 18615509757
地址：济南市天桥区制锦市乐安街24号



金龄健康·山东济南养老服务

国家卫健委老龄办“全国敬老文明号” 济南市民政局“五星级养老机构”

医护专区 享养专区 康养专区 普惠专区

24小时管家式服务 为您打造向往的老年生活

电话：0531-82805587/82805588 地址：济南市市中区望岳路3668号

本次活动，依托社区居委会日间照料中

心、社区综合服务中心等，在济南设立100处老年人学用智能手机集中培训点，为有意愿的老年人就近就便提供免费培训。

现招募社区居委会、日间照料中心、社区综合服务中心合作等共同举办。

2019—2021连续三年评为“济南市最受欢迎的养老机构”之一

市中区社会福利服务中心（悠然亭颐养中心）

五星养老 医保定点 文化养老 医疗护理 康复疗养 7天试住

地址：市中区·二环西高架桥下·腊山路16-3号 详询：88819955