

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的传统健身术,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



爱打八段锦的郑恺、苗苗夫妇

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。

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,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悚亮相。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。

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猎物,而作为猎物,唯一的目标就是“活下去”。

海报上,亚当·德赖弗饰演

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

订版电话: (0531) 85196204

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1单元13层1301室学区房商住两用147平方米出租出售

垂询热线: 13805408666 王经理(微信同号)

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

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

智能手机社区讲堂邀请函

我们在这边等你

公益

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。

金龄健康·山东济南养老服务中心

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

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