

## ■ 治好年轻人的养生焦虑

不知不觉，八段锦在年轻人中火了。在公园、广场或办公室里，一些90后、00后跟着“双手托天理三焦；左右开弓似射雕；调理脾胃须单举……”的口令开始健身。

这是一种从宋代流传至今的传统健身术，由八组动作组成，已有800多年的历史。由于动作简单、上手快，非常适合零基础人群学习。但作为我国传统健身功法，八段锦因其悠久的历史 and 较缓的运动方式，一直被视为“银发族”的专属运动。这股风潮是如何在年轻群体中风靡起来的？

“我是被同事带着练起来的，开始只是抱着试试看的心态，没想到坚持了一个月后，我感觉自己身体有了质的变化。”媒体编辑田蕊虽是90后，但长期伏案工作，时常腰酸背痛。“这是来自老祖宗的智慧，每次练10多分钟，便感觉全身经脉通畅，尤其对我的颈椎、腰椎特别有用。”被八段锦的效

果征服后，田蕊开启了早中晚一天三练模式，并带动更多人一起练习。

由于工作、娱乐等因素，年轻群体在实际生活中难以付出大量精力投入养生，他们想“随心所欲”又想“无病无痛”，而八段锦等传统养生健身方式的“翻新”，正迎合了这一运动潮流趋势，成为最受年轻人推崇的健身法之一。

自去年首次在社交平台上发自己打八段锦的照片，薇薇找到了适合自己的运动群体。通过私信交流，薇薇发现网上有不少参与八段锦运动的打卡社群，大家一起交流动作要领、分享运动收获。“找到大部队后，我更有动力练习了。”令薇薇满意的是，练习八段锦一段时间后，她觉得焦虑感明显缓解。

## ■ 催生中式养生消费市场

自15岁开始练武，有着20多年武术学习经验的寻剑（网名）从未想到，会有一群年轻人跟着自己学健身气功。

# 年轻人热衷中式养生的背后



云南省健身气功协会副会长任鹏带学生练习八段锦

今年的央视春晚上，歌手周深与数字熊猫“花花”共同展示中国健身气功功法“八段锦”，让这个传统的宝藏健身方式重回大众视野。近年来，有不少年轻人开始迷上八段锦、三伏贴、艾灸等传统养生方式，这背后有着怎样的社会和心理因素？