

两手托天理三焦,左右开弓似射雕…… 这门古法健身术, 为啥在宁波这么火?

记者 陈敏 通讯员 吴佳礼

“两手托天理三焦,左右开弓似射雕……”当这段古老的口诀伴着晨雾在东钱湖畔响起时,十余名晨练者的身影与熹微晨光交织成画。没有统一队服,没有专业器械,一招一式却如行云流水、刚柔并济。他们正在操练的,正是当下火热的养生保健功法——八段锦。

近期,随着国家中医药管理局大力推广和普及八段锦等中医传统养生保健功法,这门起源于北宋的古法健身术,突破了“中老年专属”的标签——家住东部新城的陈女士,每天起床后第一件事就是对着手手机练一套八段锦;午休时,写字楼里的白领在茶水间“摇头摆尾去心火”;市中医院住院部的走廊里,医生带着患者在治疗间隙拉伸经络……

从公园广场到社区活动室,从校园课间到夜市舞台,这套流传800多年的“国民广播体操”,正以温柔的姿态,融入城市的街头巷尾。

宁波市中医院的住院患者正在练习八段锦。(陈敏 吴佳礼 摄)



从“助眠神器”到“康复必修课”

“以前靠安眠药才能入睡,现在练完八段锦,沾床就能睡!”陈女士翻出手机里的教学视频告诉记者,作为脑力工作者,她曾被失眠困扰多年。去年,她参加了单位组织的八段锦培训,一段时间练下来,她的睡眠状况大幅改善,“沉肩坠肘、松腰敛臀,一套动作做下来,呼吸都变深了,白天上班也不犯困”。

在市中医院中医经典/治未病科病区,八段锦成了患者翘首以盼的“康复课”。每周一至周五下午3点左右,走廊上总会聚起等候的人群。该病区的医师张舟南负责带领大家练习,其示范动作柔和却有力:“‘两手托天’能拉伸三焦经,‘调理脾胃须单举’契合脾胃升降的原理,这些动作都在疏通奇经八脉,帮身体调畅气血。”70多岁的王阿姨练了5天就直呼神奇:“一开始练得浑身酸痛直冒汗,现在练完,全身上下暖烘烘,手脚也不冰了!”

就连年轻人也纷纷加入。一名在南部商务区上班的“00后”女孩告诉记者,每天午休时,办公室里的几个年轻同事都会聚在一起,练上两段八段锦。

不知从何时起,很多人发现身边的“健身圈”悄悄变了样,不管是不爱动弹的“懒人”,还是追求高强度训练的健身达人,都开始迷上了这项“新”运动。短视频平台上,各类八段锦教学视频层出不穷。宁波的医院、健身协会、社区也在持续开展关于八段锦的专业科普。

鄞州二院通过中医药文化市集,邀请中医专家讲解八段锦的养生原理;宁波市健身气功协会的专业老师走进社区、企业,开展公益教学。校园操场的课间、公园广场的清晨、写字楼的午休间隙,处处可见人们舒展肢体的身影。

八段锦、太极拳这些中华养生功法,正悄然走红,成了宁波人养生的新晋顶流。



在莲桥第国医堂举办的中医健身八段锦教习活动(资料图片)。

(唐严 摄)

火爆背后的文化自信

八段锦在宁波的走红并非偶然,它是中医养生文化焕发发生机的一个缩影。从更深层次看,这门古法健身术能走进现代烟火,本质上是宁波人健康观念的深刻转变——从“治已病”到“治未病”,从“被动医疗”到“主动养护”。

过去,健康在很多人心中的定义就是“不生病”,只有身体出现不适时,才会想到调理,食补、药补成了主流的养生方式。如今,随着生活水平的提高,宁波人不再将健康的希望完全寄托给医院,而是更注重日常自我养护,将养生融入生活的点滴。八段锦所蕴含的中医“治未病”理念和“早预防、早调理”的养生方式,契合了当下宁波人对健康生活的追求,也让养生从“中老年专属”变成了全民的日常习惯。

同时,国潮文化的兴起让年轻人重新发现了传统中医养生的魅力。

去健身房锻炼、上瑜伽课,曾经是不少宁波人热衷的健身选择。随着中华优秀传统文化的蓬勃发展,越来越多的年轻人开始回望传统,发掘中华优秀传统文化中的智慧与魅力。八段锦作为中国传统养生文化的瑰宝,不仅是一种健身方式,更承载着东方的养生智慧。

记者在采访中了解到,这两年,越来越多年轻人开始练习八段锦,这不是简单的“跟风”,而是一种对中华优秀传统文化的认同与喜爱。“练八段锦时,能感受到传统养生文化的底蕴,一



宁波市中医院的患者跟着医生学习八段锦。

(陈敏 吴佳礼 摄)

古老功法缘何击中当代人

八段锦是中国古代传统功法。“八段”,指这套功法由八节动作组成;“锦”,体现功法动作优美柔顺、舒展大方。有学者考证,它在北宋时期流行于社会各阶层,老少妇孺几乎人人会做,称得上是当时的“国民广播体操”。

如今,它的诸多特质精准击中了当代人对健康生活的追求。

“零门槛”入门,人人皆可练。

不同于健身房里的高强度运动,八段锦只需一方小小的空地,站着就能练,无论是公园的石板路、社区的小广场,还是写字楼的角落、家里的客厅,随时随地能练习。它的动作简单易懂,八节招式节奏舒缓,强度还能根据自身情况调节。老年人可以放慢速度,轻抬轻放;年轻人可以稍稍加快节奏,强健筋骨。就连小朋友也能跟着练几招简单易学。

对于平时没有运动习惯的人来说,八段锦是友好的入门级运动,不用付出太多体力,就能实现有效的锻炼。这份轻松感,让大家愿意尝试、乐于坚持。轻量却强效,精准对症“现代病”。

张舟南告诉记者,从科学的角度而言,八段锦是一种与中医相关的健身科学。作为以“养”为核心的功法,八段锦并非追求肌肉的锻炼,而是以人体脊柱为中心,通过拉伸、旋转、屈伸等动作,疏通经络、调畅气血。

对于老年人来说,八段锦能锻炼平衡力,减少跌倒的风险,还能调理脾胃、舒缓筋骨,改善失眠、腰膝酸

软等常见问题。来自奉化东升社区的吕阿姨说:“练了一段时间的八段锦,晚上睡觉安稳了,买菜做饭也更有劲儿了。”

对于常年久坐的上班族来说,“五劳七伤向后瞧”能缓解颈肩酸痛,“两手托天理三焦”能舒展腰背,有效改善久坐带来的亚健康状态。

对于糖尿病、肥胖等代谢异常患者,八段锦柔和的练习方式,可避免剧烈运动导致的耗气伤津,整套动作还能增强脾胃运化、生发全身阳气,从根本上改善代谢功能、增强体质。

国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部主任崔永胜表示,八段锦通过调身、调息、调心“三调”协同,能达到平衡阴阳、协调脏腑的目的,这份温和且持久的健身效果,正是当下人们所需要的。

自带松弛感,治愈焦虑情绪。

快节奏的工作、生活里,很多人面临多重压力,焦虑、烦躁成了常见的情绪状态,而八段锦的练习过程,就如进入了一个“情绪避风港”。练八段锦时,需要配合腹式呼吸,专注于自己的动作与气息,能让人暂时放下工作的琐碎、生活的烦恼,让身心进入一种平和的状态。

上班族徐女士说,自己平时工作压力大,容易情绪烦躁,每次练完八段锦后,整个人的紧绷感就会慢慢消解,心情也会变得平和,“这份能让人静下心来

招一式里都蕴含着老祖宗的养生智慧,这种文化归属感,让练习的过程更有意义。”家住东部新城的“95后”小平说。

“它不仅是健身术,更是承载着东方智慧的文化符号。”张舟南说,国家中医药管理局今年初召开专题发布

会,系统解读中医养生保健方法的基本知识、独特优势,以及科学练习的核心要点。随着国家层面的推广,八段锦这门古老的功法,正在成为中国特色健康资源的重要组成部分。这股热潮不仅是一场健身风尚的回归,更是一次传统文化的新生。