

# 今天你站桩了吗?

## 站桩: 青年人的“松弛感”

中华优秀传统文化中,健康文化博大精深。站桩,一项源自中华传统武术的神奇运动,以其独特魅力,正在重新焕发出勃勃生机。在小红书、B站等社交平台上,不少“血脉觉醒”的年轻人,分享自己通过站桩改善体质、拥抱健康身心的经历。



双脚平行,与肩同宽,膝盖微屈,双手环抱胸前或抬起,深呼吸,气息平稳深沉……青年群体中,一种超酷的健身方法开始流行起来。站桩,以其难以言说的魅力火了起来,“今天你站桩了吗”也成了网友们互动的接头语。

站桩,是中华武术体系中的一项基础训练,也是许多武术流派的重要技法。通过保持身体的稳定和平衡,调整呼吸,肌肉和神经系统得以放松,从而更好地集中注意力。事实上,不仅仅是站桩,太极拳、八段锦、五禽戏等中国传统运动和养生体育项目,都受到年轻人青睐。

## “老年活动”何以成“青年新宠”

中华传统养生方式火爆“出圈”,背后有着深厚的社会心理因素。可以说,是传统文化独特的魅力和吸引力,是对抗焦虑内耗心理的需求,是追求松弛的现代生活诉求,使得站桩、八段锦、金刚功、长寿功、五禽戏、太极拳等传统项目重回大众视野。

现代社会,大多数年轻人都过着快节奏、紧凑型生活,忙碌与压力并存,不少人长期处于焦虑和亚健康状态。站桩、太极拳等过去老年人喜闻乐见的养生运动,因其简单、自然、平衡的

## 传统健身项目走入日常

为了让更多人了解中国传统养生方法,志愿者通过公益课推广八段锦、太极拳等。近两年,B站上八段锦、金刚功等相关投稿视频数量、播放量均大幅增长。其中,《国家体育总局口令版八段锦》和《健身气功八段锦完整版带呼吸法口令版》的播放量,均已超过千万。太极拳在B站的播放量也相当可观,《二十四式太极拳》《邱慧芳24式太极拳教学》的播放量都超500万。

“万动不如一静,万练不如一站”。站桩主要锻炼腿部和腰部肌肉,长期坚持,可以改善睡眠质量,缓解压力,提高专注力。八段锦和太极拳等运动,则可以提高身体柔韧性、平衡性和协调性,促进血液循环和气血运行。站桩门槛不高,不同于健身房“撸铁”等运动,不受场地限制,无需器械辅助,简单易学,动作温和。

中华传统养生方式的魅力,在于天人合一的价值观和调养心性的效果,能够让年轻人疲惫的身心得以舒展和放松,找到内心的宁静,也为其提供一种交流和学习传统文化的途径。

健身方式,让年轻人耳目一新。“不需要特定的场地和时间,只需要一个安静的环境就能够享受健康和松弛,何乐而不为呢?”社交媒体上,有网友如此表达自己对传统健身运动的喜爱。

不少年轻人认为,慢节奏的健身方式是一种对抗焦虑、疏导心理、保持情绪稳定的方式。凝神屏气站桩半小时,或者打一套八段锦、来一趟太极拳,就可以在张弛开合中拥抱自由的身体,安享心灵的平静,也为负面情绪找到排解的出口。

不少UP主投稿自己打太极、练八段锦的视频。短小精悍的视频,配上动感唯美的音乐,让人感受到中国传统文化的魅力。

中国传统体育项目还走进了高校,成为大学体育选修课。越来越多的创新形式和应用场景被开发出来:将站桩与瑜伽、普拉提等健身方式结合,创造出了颇具特色和吸引力的健身课程;将站桩应用于医疗康复领域,帮助患者恢复身体功能……

据《半月谈》



## 雷佳音、赵丽颖捧起“飞天奖”

新华社厦门9月21日电 第34届电视剧“飞天奖”、第28届电视文艺“星光奖”颁奖典礼21日晚在福建厦门举行。《父辈的荣耀》《警察荣誉》等16部作品获“飞天奖”优秀电视剧奖,《海洋公开课》《最美中轴线(第三季)》等14部作品获“星光奖”。

据介绍,本届“飞天奖”“星光奖”获奖作品中,既有国家广播电视总局重点推进的、在重要时间节点创作播出的主题性佳作,又有反映新时代历史性成就和普通百姓获得感、幸福感、安全感的现实题材作品。其中,雷佳音凭借出演《人世间》中的周秉昆一角获得优秀男演员奖,赵丽颖则凭借出演《风吹半夏》中的许半夏一角获得优秀女演员奖。同时,李路凭借《人世间》获优秀导演奖,王小枪凭借《县委大院》获优秀编剧奖。

在“星光奖”方面,各获奖作品具有鲜明的时代特征。例如,《山水间的家》通过讲述“山水”间“人”与“家”的故事,以大众化视角展现乡村百姓的生活变迁,《虫虫世界漫游记》以独特方式对昆虫进行实体拍摄,为孩子们打造出有意义的童年世界。

此次颁奖典礼由国家广播电视总局、福建省人民政府主办,中国电视艺术委员会、福建省广播电视局、厦门市人民政府承办。

## 顺达要闻

# 爱牙日温暖行动: 顺达口腔守护特校小天使的健康笑容

9月20日是全国爱牙日,在专注于提升公众口腔健康意识的特殊日子里,顺达口腔以实际行动诠释了“爱”的深刻内涵。不同于往年的常规宣传,今年,他们选择了一条更加温馨而有意义的道路——携手烟台市特殊教育学校,开展了一场别开生面的公益活动,为那里的孩子们送去全口涂氟的健康关怀。

## 爱的启程:走进特殊学校

顺达口腔的医护人员带着满满的爱心与专业的设备,踏入了这个充满纯真与希望的地方。不同于门诊的严肃氛围,这里充满了孩子们的欢乐和期待的目光。医护人员以最温暖的笑容迎接这些特殊的小天使,用专业与爱心共同编织着健康与快乐的篇章。

## 涂氟化泡沫的奇妙之旅

“涂氟化泡沫?那是什么?”面对不少孩子的好奇,顺达口腔的医护人员将这一专业的口腔保健措施进行了生动有趣的讲解。“这就像是给牙齿穿上了一层隐形的盔甲,能够抵御‘小虫’的侵袭,让牙齿变得更加坚强、健康。”描述了一场关于口腔健康的奇妙探险,让孩子们对涂氟化泡沫之旅充满了期待。

## 专业与温柔的双重呵护

随着活动的正式开始,医护人员们以精湛的技术和温柔的态度,逐一为孩子们进行涂氟。他们细心观察每一个孩子的反应,用鼓励的话语和温暖的拥抱缓解孩子们的紧张情绪,孩子们也积极配合医护人员的操作。这一刻,爱与关怀在彼此之间无声传递,绘就了一幅幅温馨感人的画面。

活动结束后,学校的老师们表达了对顺达口腔的感激之情。他们表示,这样的公益活动不仅为孩子们带来了实质性的健康帮助,更重要的是让孩子们感受到了来自社会的关爱



与温暖。

顺达口腔深知,口腔健康是全身健康的重要基石,尤其是对于正在成长发育的孩子们来说更是至关重要。因此,他们始终将社会责任扛在肩上,积极投身于公益事业,用实际行动传递着爱与希望。

未来,顺达口腔将继续携手社会各界力量,为更多需要帮助的人群提供优质的口腔健康服务,共同守护每一个珍贵的笑容。让我们共同铭记这份温暖与感动,愿每一个孩子都能拥有健康的牙齿、灿烂的笑容和美好的未来!



## 一城五院·品质如一

辛庄门诊

辛庄街付1-8号 2117288

幸福门诊

幸福路7-18附6号 6698988

莱山门诊

新苑路50-8号 6710008

南尧门诊

大东路润鼎嘉园商铺6号 6885266

开发区门诊

开发区万达华府7号网点113号

6955518



## 全国传动矫治技术精英班 在烟台顺达口腔开讲

全国传动矫治技术精英班从今天起至29日在烟台闪亮登场,将为美丽烟台再添学术光辉。本次培训班由北大口腔与烟台顺达口腔携手呈现。作为传动矫治技术的先锋阵地,烟台顺达口腔是北大教授林久祥认证的首批传动技术临床培训基地,拥有以首批全国传动教官——戚仁才为核心的正畸团队,在传动矫治领域深耕十余年,积累了丰富的临床经验。

凭借顺达口腔正畸团队在该领域的深厚积淀与卓越贡献,本次培训班吸引了全国口腔正畸界的精英。这一活动不仅提升烟台在口腔正畸领域的知名度和影响力,更促进了正畸技术的双向交流,为烟台医疗口腔健康事业的蓬勃发展注入了新的活力与动力。