

人物

“两脚平行站立,与肩同宽,双臂从体侧向前合抱腹前……”上周末,永安市文化馆练习室内,学员们屏气凝神,在王少文老师的带领下练习八段锦,抬手、松腰、沉髋、屈膝,一招一式,柔和连绵,张弛有度。

王少文是福建省健身气功协会副会长、福建省健身气功协会永安分会会长,从事健身气功教学已有16年。



王少文(右二)带领学员们练习健身气功

## 让更多人从健身气功中受益

●永安记者站 吴梦茜 文/图

### 机缘巧合 喜爱有加

王少文最开始接触健身运动时,主要练习的是秧歌、健身球等运动项目,与健身气功并无交集。

直到2008年,王少文的运动生涯迎来了一个新的转折点。那一年,福建省体育总局正在寻找合适人选参加全国健身气功比赛,一直练习体操和武术的王少文,柔韧性、平衡性等基础都比较好,被选中参加比赛。这是她第一次接触健身气功,并获得了易筋经竞赛功法个人赛第8名的好成绩。

由于参加全国健身气功比赛成绩不错,且年纪尚轻,福建省体育局看中了王少文的潜力,派她代表福建省参加国家级的健身气功培训。这次培训让王少文接触到了更为专业、系统的健身气功知识。从此,她对健身气功产生了浓厚兴趣,四处学习,踏上了研习健身气功之路。

王少文说:“我原本是个急性子,但健身气功的特点就是静,每一个动作都是缓慢而舒展的,现在自己越来越沉稳了,不容易着急。”学会控制情绪是练习健身气功后明显的变化,专注力也提升不少,更容易排除杂念、放松心情。

通过多年练习,王少文逐渐成长为福建省健身气功协会里的中坚力量,多次带领队员参加国际和国内的比赛。2017年带队参加中华人民共和国第十三届全国运动会和第四届全国老年人体育健身大会获得1枚金牌、1枚银牌、1枚铜牌;2021年8月带队在第十四届全运会上取得健身气功项气舞二等奖。

### 健康养生 调理身心

谈到健身气功的好处,王少文老师打开了话匣子:“健身气功是通过身体控制、呼吸调整、心理调节来达到强身健体、祛病强身的目的,健身气功的功法很柔和,它能够平衡人体内环境,增强免疫力,对一些慢性疾病及术后康复有辅助的作用。”

健身气功是健康养生的好法子。除了能增强身体素质外,还包含了很多传统的养生科学,尤其跟中医里的经络、穴位、脏腑功能密切相关,通过不同招式刺激穴位达到通经活络的作用。不少学员也反映身体状况有显著改善:失眠者睡眠质量提高,腰间盘突出者疼痛缓解,身体僵硬者柔韧度增强等。

刚退休不久的黄阿姨,从今年年初开始练习健身气功,坚持了三个月,已经明显感觉到自己身体的变化。“原本我因为坐姿不正确,导致颈椎有点歪,还出现了高低肩,朋友都说我站着身体会向右倾斜。练习健身气功后,每天都要站桩、扎马步,现在身姿变挺拔了,柔韧性也变好了,我还会继续坚持练下去。”黄阿姨笑着说。

68岁的学员陈阿姨,曾经因为交通事故住过17天ICU病房,为了恢复身体开始练习八段锦。练习几个月后,脸色变得红润,手脚灵活,身体很快恢复了正常。如今,陈阿姨主动考取了健身气功社会体育指导员证书,成为健身气功的传播者。

“传播健身气功实际上也是一个送健康的过程,看到不少学员因为学习健身气功而改善身体状况,作为老师很有成就感,希望能让这项运动帮助到更多的人,那就是我坚持教学的意义。”王少文说。

### 基层普及 遍地开花

王少文把普及健身气功当作自己的事业。一年里,有一半的时间,她都在全省各地开展健身气功巡回培训班,截至2023年开展巡回教学活动近百场。

如今,福建省已经有8个市级健身气功协会,越来越多的人开始关注和参与到健身气功的学习中,享受着这项传统体育项目带来的健康和快乐。

除了走进群众开展健身气功教学外,王少文还联合多部门积极送教进校园、进单位。每年在福建水利电力职业技术学院开展的健身气功表演活动,吸引广大师生前来观看学习。与永安市总工会联合举办的全市职工健身气功八段锦培训班,不到两个小时报名人数就达到80余人。

“健身气功有利于身心健康,这些年来,越来越多的人爱上了健身气功,也包括了很年轻人,希望健身气功被更多人了解。”王少文说。

传承

## 传统武术进校园

●宁化记者站 赖全平 通讯员 邱丽英文 图

“落腿左转,下蹲马步冲拳……”6月7日,在宁化县城南小学操场一侧,武术教练王锋华正在指导20多名孩子练习少林八步连环拳。

这些孩子大多为小学中年级学生,尽管稚气未脱,但习武一丝不苟。他们腾冲弹跳、动静相宜,一招一式体现出力量美、速度美、造型美,彰显活力与朝气。

少林八步连环拳,原名“少林八步连环”,是由嵩山少林寺流传到民间的一种武术,属中国传统武术,既可单人锻炼,也可对练。“七种拳法、三种掌法、四种腿法……”王锋华现场示范22个动作的武术套路,迅猛出拳,招招制敌。

“一次偶然的机会,我到邻县



在校园内习练武术

一所实验小学参观时,看到孩子们表演武术,感觉很有特色。”校长夏盛瑞说。

城南小学地处宁化华侨经济开发区,现有师生1500多名,学生多为进城务工人员子女。2023年9月,城南小学与当地一家武术馆签约,达成了合作意向,引进社会师资进校指导师生学习武术。

青年教师张来金原来不懂武术,跟着教练一招一式地刻苦苦练,很快掌握了简化少林拳及少林武术操的基本动作和教学方法,如今是校内武术教练。

一年来,学校通过武术进体育课堂的形式,将武术基本功及传统少林八步连环拳融入大课间操、学生课外体育活动,进一步传承武术文化。

今年2月,根据“自愿报名、择优录取、免费习武”的原则,学校组建了一支学生武术队。“当时全校130多名学生报名,择优录取了35名,有的学生吃不了苦陆续退出了,一直坚持下来的学生有22名。”张来金老师说。

“我从小喜欢武术,可惜一直没机会学。现在到学校就能免费学了,真是太开心啦!”四年级学生邱倩是学校武术队长,她认为习武不仅能强身健体,还能提高学习效率。

“每周五下午为社团活动时间,武术馆会派教练进校授课,指导武术队习练少林八步连环拳。”夏盛瑞说。如果家长觉得在校习武时间过短,武术馆每个周末晚上会向武术队队员免费开放。

武术进校园,孩子免费习武,家长大多赞成。部分家长害怕孩子习武后会变得更调皮,事实证明,类似担心没有必要。“武术进课堂,在动作上先分解后综合练,学生习武的积极性很高。”张来金老师说,学会少林八步连环拳后,教练还会传授太祖长拳、梅花拳等武术,不断提高学生的武术水平。

城南小学积极营造校园武术文化,加强武术教师的队伍建设,将培养学生的武德与德育相结合,提升了学生的思想素养。

看点



6月11日,中国队球员拜合拉木·阿卜杜外力(前)在比赛中突破。(新华社记者 姚琪琳 摄)

## 世预赛: 国足客场负韩国 惊险晋级18强赛

新华社北京6月11日电(记者 田光雨 肖世尧)在11日进行的2026年美加墨世界杯亚洲区预选赛36强赛C组最后一轮比赛中,中国队客场0:1不敌韩国队,凭借胜负关系优势力压泰国队排名小组第二,晋级18强赛。

36强赛C组比赛战罢,韩国队16分位列小组第一,中国队与泰国队同积8分、净胜球同为0、总进球数同为9个,中国队凭借与泰国队1胜1平的胜负关系优势,排名小组第二晋级下一阶段。

此役拿分才能确保出线的中国队排出442阵型,上一场进球功臣拜合拉木出任首发中锋,原本司职中后卫的蒋圣龙坐镇中场,与王上源形成双后腰。而提前一轮锁定小组第

一出品的韩国队本场比赛全力出战。

开场后韩国队对中国队形成围攻之势,两大球星孙兴慜、李刚仁频频横向带球和换位跑动,意图拉扯中国队防线。中国队整体阵型紧凑,防守注意力集中,将韩国队进攻一一化解。两队0:0结束上半场。

易边再战,韩国队攻势不减。第61分钟,两大球星成功连线,李刚仁一脚长传准确找到左边路插上的孙兴慜,后者送出传中,李刚仁门前包抄推射入网,韩国队1:0领先。此后中国队换上武磊、张玉宁等攻击球员,但仍无法有效突破韩国队防线。

终场哨响,中国队0:1告负。较晚开球的同组另一场比赛中,泰国队主场3:1战胜新加坡队。这一结果最终令中国队惊险出线。

## 国足主帅: 作为整体 踢出精彩

新华社首尔6月11日电(记者 冯亚松 孙一然)11日,2026年美加墨世界杯亚洲区预选赛36强赛第六轮比赛在韩国首尔进行,中国男足客场0:1不敌韩国队。中国队主教练伊万科维奇表示,对球员们很满意,感谢他们的付出。伊万科维奇说,韩国队是一支亚洲乃至世界的强队,今天和他们的比赛是一场高质量的比赛。他表示,中国队球员们在90分钟里没有丝毫懈怠,感谢他们的付出。

伊万科维奇说,中国足球近几年的成绩不是很好,但球队里有一些有实力的球员,球队作为一个很好的整体也能踢出精彩的比赛。他相信中国队的整体实力可以排到亚洲前十。

伊万科维奇表示,为了日后取得更好的结果,我们需要更好地选材、训练和比赛。