

她让年轻人也爱上八段锦

60岁的王丽雪是泉州市健身气功协会副会长,十余年里,她坚持免费教授八段锦,让上万人受益,其中有不少是“上班族”

见习记者 柳小玲 苏鹏峰 文图

每天清晨或傍晚,在泉州的公园、社区或学校,总能见到王丽雪的身影。今年60岁的她,坚持公益教授八段锦已有10余年,不仅成功在老年群体中圈粉,也让不少年轻人爱上了这个“中式养生局”。王丽雪是泉州市健身气功协会副会长、国家级健身气功社会体育指导员,2023年被评为全国“最美社会体育指导员”。在她看来,八段锦已逐渐能与广场舞、太极拳分庭抗礼,功法简单易学,不受场地、时间、环境限制,长期坚持练习,不仅能强身健体,还能陶冶身心。



王丽雪

古人800年的智慧,长期坚持养生效果好

据介绍,八段锦功法是一套独立而完整的中国健身气功功法,起源于北宋,至今已有800多年的历史。王丽雪介绍,八段锦是由八个不同动作组成的健身术,分别是:“双手托天理三焦,左右开弓似射雕,调理脾胃须单举,五劳七伤往后瞧,摇头摆尾去心火,两手攀足固肾腰,攒

拳怒目增气力,背后七颠百病消。”

“现今大家常练的八段锦是经过北京体育大学专家吸收不同年代、不同流派的功法优点,并依据现代生命科学理论,推陈出新而来。”王丽雪说,八段锦注重形体运动、呼吸吐纳和心理调节相结合,长期坚持练习可以达到拉伸

筋骨、调息吐纳、充润气血的效果,有助于增强正气、调理脾胃、改善多种慢性病带来的不适。

“八段锦任何群体都可以学,不分年龄,不分男女,不分老少,所以在群众中普及程度比较高。”王丽雪说,跟她学习八段锦的人群,小至5岁,大至90多岁,至今已服务上万人。



王丽雪(领头者)在公园教八段锦

去“班味儿”,年轻人也“种草”八段锦

7月13日傍晚,在北滨江公园白水营园荷花池畔,70名八段锦爱好者伴随着悠扬的音乐,时而缓缓抬手,时而下腰、左右开弓,成为公园一道绚丽的风景线。

这些学员中,跟着王丽雪练八段锦最久的有10余年了,而最短的也有一两个月。63岁的张阿姨在一个月前接触到八段锦后,迅速“圈粉”,“练习八段锦一段时间后,感觉浑身轻松,困扰我多年的颈肩腰腿痛等

慢病也得到了缓解。”

八段锦也吸引了上班族、宝妈等年轻人群“种草”。每周末,在泉州侨乡体育馆,不少年轻人都会来打一套八段锦。“每天一个半小时的八段锦训练,不仅可以锻炼身体、预防疾病,还能沉静心灵,帮助大家去掉身上很多‘班味儿’,性价比非常高。”“上班族”小曾说,相比每天跑步打卡和到健身房“撸铁”,八段锦这种强度低但效果好的健身方式更容易

被年轻人接受。

在泉州师范学院第二附属小学、泉州台商投资区洛江中学、仰恩大学实验中学等泉州多所学校,均开设了八段锦兴趣班,并将其列为课间操。“我在泉州师范学院第二附属小学教了10年,每周都会上一堂课,感兴趣的学生都会报名参加。”王丽雪说,在她看来,八段锦不只是老年群体的活动,学生练习也很有好处,“心静下来,学习成绩就能跟上来”。

整治外墙脱落 让业主安心出门

去年以来,安溪大力推进物业整治,29个外墙脱落和44个消防无水问题的小区已全部完成整改

海都记者 董加固 通讯员 吴圣超 李艳伟 黄东华 文/图

改造消防无水小区、排查整治空中“飞砖”、清理“僵尸车”……7月14日,记者从安溪县获悉,近年,安溪大力推动物业管理服务提质增效。记者探访几个小区,了解整治前后变化。

整治外墙脱落



改造消防无水小区

“以前消防管内没水,大家住得提心吊胆。”在城厢镇学府名门小区,年过六旬的刘阿姨和邻居们闲话家常。作为首批入住居民,刘阿姨见证了小区从“问题重重”到“焕然一新”的蜕变。刘阿姨介绍道,去年年底,随着消防无水改造工程完工,这个困

扰居民多年的安全隐患终于消除。令人欣慰的是,改造完成不久,新安装的报警系统就成功预警一起火情,喷淋系统、消火栓等设施及时发挥作用。

“此次消防无水改造工程,为我们最大限度地减少损失、保护业主的生命与财

产安全提供了坚实的保障。”学府名门小区业委会主任林一鑫介绍,除了消防无水改造工程,该小区还协调解决了电动自行车停放充电难、电梯频繁故障、车辆停放无序等小区居民亟待解决的问题,居民满意度显著提升。

排查整治外墙脱落

走进凤城镇新景商业广场小区,“蜘蛛人”正在高空进行外墙修复作业。这个小区曾因外墙脱落问题让居民忧心忡忡。“裂缝、渗水、掉砖,每次出门都提心吊胆,生怕被空中‘飞砖’砸了。”居民殷伯伯说。

据悉,新景商业广场小区共有12栋楼,2008年交付至今已有17个年头,楼栋外立面出现裂缝、板沿脱落、渗水发霉等问题,存在一定安全隐患。

安溪县住建局牵头联合多个部门、机构,对全县住宅小区外墙脱落情况进行摸排,制定出台方案整改。“我们小区的整治工作分两步走,对新发现的隐患立行立改,目前整个小区已有8栋楼完成了外墙

整治,已完成工程量的80%。”新景商业广场小区党支部书记陈方泽告诉记者,该小区外墙脱落整治工程需整治2000多个阳台沿、窗台沿,工程总投资90多万元。

记者了解到,去年以来,安溪县深入排查问题隐患,致力补齐小区短板,截至目前,安溪县全县29个存在外墙脱落问题和

44个存在消防无水问题的小区已全部完成整改;已新增建设942个电动自行车停放充电设施;累计开展23轮环境卫生整治工作,处理问题点2978个,处置生活垃圾1044.25吨、恢复绿化11259平方米、清理违规停放车辆5992辆、清理“僵尸车”1035辆、拆除违规建设面积278平方米。



日春茶业

日春 RICHUN TEA

真品质 不二价