

健身气功架起“金砖”友谊桥 “Z世代”成文化交流生力军

本报记者 贾海红

寒露初过，武汉体育学院体育馆内，来自俄罗斯的健身气功爱好者正凝神静气，跟随健身气功·易筋经主创专家、武汉体育学院教授石爱桥学习易筋经。他们缘何远道而来，沉浸于这套源自中国的古老养生功法？10月10日，2025年第五届“Z世代”金砖国家健身气功养生发展交流大会推广人才习练营暨中俄文化交流活动，以一场场生动的互动给出了答案。

场上，武汉体育学院学生展示的中国式摔跤刚劲有力，俄罗斯学员演练的八段锦则舒缓柔和，一刚一柔，交相辉映；场下，中俄健身气功爱好者纷纷举起手机，记录精彩瞬间，分享至社交平台。这一幕，无声却深刻地诠释了“文明因交流而多彩”的内涵。

从招式到感悟：健身气功成为文明互鉴纽带

开幕式展演，成为文明交流的微缩景观。一边是武汉体育学院带来的舞龙舞狮、太极拳等传统项目，气势恢宏；另一边，俄罗斯代表团整齐划一的八段锦表演，展现了中国传统养生功法在海外的蓬勃生命力。

“我们深信，健身气功是人类文明的瑰宝，是通往健康、延缓衰老、涵养身心的理想途径。”全俄健身气功联合会主席维克多在致辞时表示，“我们长期致力于在俄罗斯及俄语地区推广健身气功。如今，全俄已有数以万计的爱好者参与锻炼。我们持续培养新生力量，力求让每个地区都有合格的传承者，确保这门体育艺术得以更好地延续发展。”

“一呼一吸要跟随心意，这不只是模仿动作，更是理解一种文化。”俄罗斯学员叶莲娜分享了她三年习练的体会。从“学招式”到“悟内涵”，她已能领悟“形神兼备、意气相随”的东方哲学。这种转变，正是文明互鉴的生动体现。

从双边合作到多边共融：交流平台持续拓展

本次活动旨在以科学化、国际化、年轻化为导向，推动健身气功在全球“Z世代”中的传承与创新，培育兼具文化底蕴与国际视野的复合型人才，打造中俄及金砖国家青年对话的高端平台，以体育为媒，以文化为桥，书写文明交流新篇章。此次活动标志着健身气功国



主办方供图

际化推广进入新阶段。自2021年启动金砖国家健身气功习练营以来，活动从线上教学延伸至线下互动，从双边合作拓展至多边平台共建。国家体育总局健身气功管理中心、湖北省体育局和武汉体育学院的持续推动，为这场跨文化对话注入了持久动力。

“此次活动，我们通过功法培训、学术研讨与文化展演等形式，将进一步推动健身气功国际化发展，增强中国与金砖国家间的体育文化互动，共同推动体育事业创新发展。”武汉体育学院相关负责人介绍，自2022年起，学校持续开展中俄交流，从派遣教练赴俄授课，到协助培养本土师资，合作桥梁日益稳固。如今，这座桥梁已延伸至南非、巴西等更多金砖国家及伙伴国，健身气功正从“中华传统技艺”转变为促进金砖国家民心相通的“文化纽带”。

贴近“Z世代”：以沉浸式体验触发文化共鸣

本次活动精准聚焦“Z世代”。在内容设计上，既有校园五禽戏等适合年轻人的“轻量化”功法，也融入了书法体验、茶艺品鉴等文化环节，让人们在“动与静”中多维度感知中华文化。

“青年是未来的希望，也是文化传播中最活跃的力量。让他们亲身体验，胜过千言万语的讲解。”国家体育总局健身气功管理中心相关负责人介绍，自2023年以来，活动不断创新拓展，通过开设青少年版明目功、校园五禽戏等线上课程，推动健身气功在海外

青少年群体中广泛传播，为年轻一代的健康成长注入中国传统体育文化的活力。

健身气功：超越健康的“共通语言”

为何健身气功能成为跨越国界的“友谊之桥”？答案在于其所蕴含的“普适智慧”——它不仅强身健体，更传递了一种在快节奏时代尤为珍贵的“慢哲学”与和谐理念。当全球年轻一代普遍面临压力时，这套餐源自东方的功法，以其“呼吸调情绪、动作舒身心”的特质，成为一种独特的“世界语言”。

“我们不仅是传授动作，更是分享一种‘身心合一’的生活方式。”石爱桥教授指出，健身气功所倡导的“和谐、包容”理念及其修养心性的功能，具有超越文化的吸引力。据悉，活动结束后，学员们还将通过线上平台继续学习校园五禽戏等功法。这种“线上+线下”融合模式，正为文化交流拓展出新的深度与广度。

铺纸临摹，墨香中感受汉字韵律；起身习练，呼吸间体会东方智慧；举杯品茗，回甘中领悟待客之礼——这些看似寻常的体验，正成为“Z世代”读懂不同文明的“钥匙”。当金砖国家的青年在武汉共同呼吸、共同习练，他们收获的不仅是健康，更是在一招一式、一呼一吸之间建立的相知与默契。这种基于共同健康追求与人文理解的努力，正是构建人类命运共同体朴素而生动的实践。

毽球飞扬巴渝地 标准推广暖山城

本报记者 軋学超

在重庆学府社区广场上，笑声、掌声此起彼伏，毽子在空中翻飞，观众的加油声一浪高过一浪。当地居民陈丽丽穿梭在人群中，用相机捕捉着一个个精彩瞬间。她说：“这样的活动不仅热闹好看，还能让大家近距离感受毽球的魅力，真是难得！”日前，以“毽行标准·不毽不散”为主题的2025年中国毽球段位制推广活动重庆站拉开帷幕，精彩的毽球展演和体验活动，让每一位参与者都能感受到宾至如归的温暖。

活动开幕式在重庆工商大学举行，啦啦操表演活力四射，五彩毽球空中翻飞，这一刻，传统与现代、竞技与娱乐在同一片场地上交融，成为秋日里最亮丽的风景。

推广活动同时走进了当地学府社区广场，将专业标准转化为群众喜闻乐见的互动体验。社区居民闻讯而来，广场上人头攒动，热闹非凡。活动现场，不同年龄人群参与与认证，70岁的张勇旭笑着说：“我年轻时就喜欢运动，今天不仅能看热闹，还能亲自参与，以后还有机会还要带老伙计们一起来参加！”大爷的热情感染了周围的人，现场响起阵阵掌声。

在新村嘉禾小学，“全民赶考”段位认证同步有序开展。全校900余名学生共同参与，整齐列队，精神饱满，彰显段位制推广活力。学生依次完成计数规范测试，每一次精准的踢击都伴随着同学们的加油声。师生们纷纷感慨“踢毽子还有标准，我

要朝着更高段位努力！”活动通过段位制标准化水平认证，实现了毽球标准化知识的有效普及。据介绍，新村嘉禾小学三十余年毽球传承，先后被评为“全国毽球特色学校”“江北区毽球‘非遗’项目传承学校”，学校毽球队还两次获得市全民健身运动会团体一等奖，这些荣誉不仅是对学校的肯定，更是对师生们不懈努力的最好见证。

非建制毽展示成为本次活动亮点。非遗手工羽毛毽传统制作技艺市级代表性传承人李兴兰分别在重庆工商大学与新村嘉禾小学展示毽球非遗风采，带来从皮革底座选材到羽毛捆扎的全流程演示，人们围在展台前，目光专注，在传承人指导下体验穿毛、固定等工序，感受“十余道工序造一毽”的匠心。专程来到重庆工商大学参观的市民李静说道，一个小小的毽球背后，蕴藏着如此深厚的文化底蕴与精湛技艺。

从高校场馆到社区广场，再到校园课堂，本次推广活动以“标准化建设+文化传承+全民参与”的模式，让毽球运动深入山城肌理。每一站活动都精心策划，不仅有专业的技术指导，还有充满趣味的互动环节，让不同年龄、不同背景的人都能找到属于自己的参与方式。正如推广团队负责人郑治伟所言，推广活动既让毽球段位制标准落地生根，更让这项中华优秀传统文化项目在巴渝大地上焕发新活力。随着段位制的不断推广，相信毽球运动将走进更多人的生活，成为连接传统与现代、健康与快乐的重要纽带。

健身快车

天津市社体指导员交流展示健身技能

本报讯 天津市社会体育指导员健身技能交流展示大会决赛日前在天津市河西区举行。

天津市社会体育指导员健身技能交流展示大会由天津市体育竞赛和社会体育事务中心主办，天津市社会体育指导员协会承办，至今已连续举办九届，今年共吸引全市238组近4000名社会体育指导员报名参赛，创下近年参与人数新高，反映出赛事影响力和号召力的进一步提升。

本届大会采用“线上预赛+线下决赛”的模式，设置健身操舞类、民族传统类、推广套路类三大项目类别，分设团体与个人两个组别，有42组团体选手和42名个人选手晋级决赛阶段。比赛现场，选手们

既展现了健身操舞的青春活力，又彰显了民族传统项目的文化底蕴，同时体现了推广套路的实用价值。

此外，本次大赛的推动活动从专业展示向全民参与延伸。在全民健身“加油站”区域，多位优秀社会体育指导员担任导师，开设多个微型小课堂，针对市民日常健身需求，提供彩带龙、瑜伽、太极推手、啦啦操等多项实用健身技能指导服务。

天津市体育竞赛和社会体育事务中心相关负责人表示，社会体育指导员健身技能交流展示大会有效提升了社会体育指导员的专业技能与服务水平，并通过“匠心集市”创新服务形式，让全民健身服务更贴近市民需求。（张博宸）

25国选手京城比钓技

本报讯 第十届北京国际钓鱼友谊赛日前在北京金隅八达岭温泉度假村举办，来自25个国家和地区的80名垂钓爱好者同场竞技、相互交流。

本届赛事为团体赛，每队2人，由外国选手和中国选手联合组成，比赛项目为手竿钓混合鱼，以渔获总重量确定名次。经过120分钟的激烈角逐，老挝选手赵文山和中国选手李海武组合夺得冠军，毛里塔尼亚选手艾米和中国选手谷立志获得亚军，巴基斯坦选手艾克和中国选手王树声获得季军。

北京市体育总会相关负责人表示，北京国际钓鱼友谊赛是一项群众性传统国际体育赛事，旨在配合推进北京国际交往中心功能建设，为在京中外钓鱼爱好者提供交流展示平台，加强北京市与各国钓手之间的学习、交流与友谊，促进北京市垂钓健身运动的开展。该赛事已连续举办十届，被列为北京市十大群众体育国际品牌赛事。

本次赛事由北京市体育总会、北京市人民对外友好协会主办。（顾 宁）



主办方供图



左林摄

本报讯 10月12日，大地流彩·2025年全国和美乡村篮球大赛（村BA）总决赛在贵州省黔东南州台江县台盘村火热开赛。来自北京、河北、辽宁、黑龙江、江苏、浙江、福建、山东、河南、湖北、湖南、广东、四川、贵州共14个省（市）的16支代表队190余名农民球员齐聚苗乡，将在为期6天的36场乡村篮球赛中激烈角逐，展现新时代农民新风采，传递乡风文明正能量。

开幕式上，气势恢宏的醒狮表演首先登场，锣鼓激昂，雄狮威武，南海醒狮以其独具的吉祥寓意与昂扬精神，瞬间点燃了全场热情。苗族迎宾舞、桐鼓花帕等精彩纷呈的乡村文艺节目，将苗族非遗文化与现代表演形式巧妙结合，呈现了一场融乡土气息与民族风情于一体的乡村篮球文体盛宴。揭幕战上，双方球员奋力拼搏，既有泥土般朴实坚韧的防守，也有

种子破土般充满爆发力的进攻，展现出新时代农民昂扬向上的精神风貌。

赛场之外，“村BA”大集同步热闹开市。“苗族长桌宴”的姊妹饭、酸汤菜、苗王鱼、糍粑、腊肉等特色美食缤纷陈列、香气四溢；金刺梨、鲤吻香米、生态鲟鱼等“贵州黔货”琳琅满目，吸引了众多游客驻足品尝、踊跃选购；融入了篮球主题的苗绣、银饰锻制、蜡染等文创产品，让传统工艺焕发新活力；稻田打谷、萌趣捉鸭、趣味投篮等“村趣”活动，吸引大人孩子齐上阵，现场人气爆棚，充满欢声笑语。全国“村BA”坚持农文体旅融合发展，通过村集、和美乡村建设成果展、跟着赛事去旅行、送体育下乡等同期活动，弘扬农耕文化，推动农特产品展销、非遗体验与乡村旅游深度融合，实现了“赛事IP+消费产品”的有效转化，

切实将“赛事流量”变为“发展增量”。

近年来，突出农民主体、农业主线、农村主场的全国“村BA”，以其浓郁纯粹的“村味”持续破圈。赛事活动从满足农民群众精神文化需求出发，为农民群众提供展示风采的舞台，推动优质文化资源直达基层，激活乡村文化内生动力，推进乡风文明建设，促进乡村文化事业和文化产业繁荣发展，成为“村字号”文体活动的典范。

本次活动由农业农村部农村社会事业促进司、体育总局群众体育司指导，中国农民体育协会（中央农业广播电视学校）、中华全国体育总会群体部、贵州省农业农村厅、黔东南州人民政府主办，黔东南州农业农村局、台江县人民政府承办，中国篮球协会技术支持。（曹彧 左林）