

当代年轻人爱上传统养生功

本报记者 焦悦

“两脚并拢，身体直立，左脚向左拉开，与肩同宽……”清晨，当第一缕阳光穿透窗户的时候，伴随着电视传屏的金刚功音乐，赵阳深吸一口气，缓缓抬起双手，跟随口令开始金刚功的第一部——“双手插顶利三焦”……

说起年轻人健身，首先想到的可能是刘畊宏直播间里动感的健身操，优美的瑜伽，明亮健身房里摆放有序的器械……但是近几年来，中国传统养生功法在年轻人群体中也悄然流行起来。

90后女孩打卡金刚功

“2月4号金刚功+长寿功打卡。”早上8点多，赵阳在她的金刚功打卡群发送了这样一段文字，在这个群里，除了感染新型冠状病毒的那十来天，她已经风雨无阻地连续打卡一年了。

今年28岁的赵阳是一名教师，跟金刚功结缘已有两年。据赵阳透露，几年前生完孩子后月子没坐好，落下很多毛病，全身怕冷，精气神不足导致脱发，脾气暴躁。为此，她多次跑到北京、河南等地看中医，路费加吃药花了好几万块钱。后来身体慢慢恢复一点，中医建议她练习金刚功。从2021年年初开始，她决定尝试一下这个传统的健身功法。

“金刚功一般指少林金刚功，属于少林硬功的一种，常练金刚功能使人面部红润，气血充盈，也有强身健体的功效。”赵阳介绍道。虽然刚开始感觉有点费力，但坚持几天后，她发现身体慢慢热了起来，精气神更足了，于是决定坚持下去。

记者在年轻人聚集的“哔哩哔哩”APP上搜索“金刚功”关键词，其中张至顺道长的八部金刚点点击量达600多万，有简化版和详解版多种版本，时长大约在20多分钟到一个多小时，视频弹幕上满满都是打卡练习的年轻人，其中不少是因为高校要求线上学习，于是过来跟练的大学生。“练功三个月，以前深蹲起来会头晕眼花冒金星，现在没有出现过。”“练功半年，失眠情况明显改善，疲惫感消除。”“心境，性格发生了很好的转变。”……诸如此类的评论比比皆是。

去年年底以来，一些感染新型冠状病毒的健身爱好者也都根据医生的建议，纷纷在康复后放弃高强度运动，转而通过中国传统功法来慢慢调养身体。

“功夫”结缘 平均年龄30岁

2022年3月份疫情期间，宅在家里的姐妹们都吐槽躺累了，得起来动一动。赵阳马上把金刚功“安利”给了姐妹们，从此，这个6个人的打卡群活跃起来了。



即使天寒地冻，赵阳和小伙伴也会坚持打卡。

打卡群里都是“90后”的女生，平均年龄30岁左右，除了每天固定的金刚功打卡，她们还会在群里交流自己开始练习金刚功的原因，基本情况和赵阳相似，有身体畏寒、胃病或睡眠不好、免疫力差等问题。“年纪轻轻就被各种小毛病缠身，断断续续练习金刚功一年来，身体免疫力确实提高不少。”群里的队友张亮说。

据赵阳介绍，金刚功动作简单易学，男女老少皆可练习。需要注意的是，金刚功动作都比较用力，会加速血液循环，不适合处在孕期和经期的女性练习。练习时间也尽量避开中午和晚上，早上太阳将未出的时候是最佳练习时间，方便精神饱满地开启一天的学习和工作。每个人可根据自己的身体状况选择练习几遍（最多不能超过九遍），建议循序渐进，不可贪多。最重要的是，养生功贵在质，贵在坚持，短期大幅盲目加大运动量不可取。

“慢”生活在年轻人中愈发流行

事实上，除了金刚功，八段锦、太极拳、五禽戏等

传统的养生健身功法也在年轻人群体中逐渐流行起来。

记者浏览各大社交平台发现，很多年轻人健身不再推崇西方热门体育锻炼方式的“快”，而是逐渐喜欢上了中国传统体育锻炼方式的“慢”。究其原因，加班、熬夜让这一届年轻人的身体长期处于亚健康状态，而“慢”下来的锻炼方式能让身体慢慢恢复正常状态。

以前调侃“保温杯里泡枸杞”的老年人生活方式渐渐成为年轻人的习惯，他们也加入养生群，开整养生生活。“泡脚、煮茶、练功，坚持早睡早起，研究中医养生法，现在，我已经成为半个业余‘中医’，朋友们有什么健康问题都会咨询我。”赵阳打趣道。

研究做饭、种菜，放下手机去读书……慢，开始成为当下部分年轻人对生活方式的一种选择。他们回归现实的生活和娱乐方式，生活节奏也逐渐趋缓。所以，金刚功、八段锦、太极拳、五禽戏这样的“慢”节奏锻炼也正符合这部分年轻人向往的生活节奏。



周建敏

春节七天小长假，不能老待在家里吃喝吧，选了一个家乡附近的景点去游玩一下，陶冶一下情操。药王山、玉华宫、香山、照金、陈炉古镇等景点都多次游玩过，只有位于印台区阿庄镇小庄村北的雪梁山上的镇风寺，我没有去过。这个地方，山高沟深，空气清新，人烟稀少。大年初三，天气晴好，约了两个小伙伴，开上车就往东边的阿庄镇驰去。

车沿着305线一路向东，经过红土镇后往北上塬到肖家堡村，下到肖家河到阿庄镇的西沟岭村，经过杜家塬上到淋洼村的东塔，新修的公路，路况特别好，只是弯道特别多，左拐右拐，才上到山梁上。山梁上的风力发电机组在不停地运转，远远地向我们挥手，欢迎我们的到来。

站在山梁上，举目眺望，一望无际的田野，沟壑相连。新建的合凤高速犹如一道彩虹，从阿庄镇的山腰中穿过。白云悠闲地在蔚蓝的天空中飘荡着，山顶的风很大，亲吻着我们的脸庞，很是惬意。

我们把车子停在公路边，沿着一条乡间的小路驱车徒步而行，由于是第一次前往，没有路标，山顶上甚至连手机信号都没有。弯弯曲曲的小路，走了大约有近40分钟，才走到。

镇风寺石窟位于印台区阿庄镇小庄村北3.5公里雪梁山山顶南部的崖壁上。明万历年间，镇风寺石窟始凿。目前仅存一座造像石窟，称之为千佛洞。

相传平坦的阿庄塬，虽有雪梁山为屏障，但终年依旧狂风怒吼，农民们备受其苦。为了消除狂风带来的灾害，祈求神灵保佑，善男信女们修建了一座寺院，取名“镇风寺”。

由于雪梁山石质粗糙，不宜精工细雕，故石窟中千余小佛都采用了石胎泥质的雕塑法。工匠们先在石壁雕出小龛及佛像石胎，然后用细泥塑出佛像面容细部，因而造像整体显得细腻圆润，生动传神，展现了劳动人民丰富的智慧和创造才能。

这里已经在雪梁山山顶，眺望四周，群山峻岭，云雾缭绕，清俊灵秀，富有神韵，似乎在告诉我们“山不在高，有仙则灵”。东有白水林湖，南有王石凹煤矿遗址和平凡的世界原型鸭口煤矿，北有云梦山鬼谷子。

我们走到一断崖处，断崖旁边几棵橡树巍然挺立，一块巨大的石头压在另一块上面，下面的石头有三个窟窿，两小一大，传说这里是杨六郎镇守三关插大旗的地方。从这里望去，北面是连绵不断高耸入云的云梦山，南面条条沟壑从这里向下迅速俯冲，向南延伸，大大小小的村庄点缀其间，炊烟袅袅，一眼望不到头。

镇风寺就在这块石头东面十米处，说是镇风寺，其实叫镇风石窟更好点。镇风寺石窟为单窟，深5.5米，宽2.57米，高2.4米，呈梯形，平顶。窟顶造浅浮雕龙凤藻顶，施彩绘。后壁正中筑一佛坛，坛上造三世佛3尊，全身彩绘，佛均束高髻，袒右胸，着披肩长袍，结跏趺坐须弥仰莲座上。窟后壁及左、右两壁皆浮雕罗汉、弥勒像，总数约千尊，造像形态粗短浑圆，部分已漫漶不清。

原生态自然历史人文景观，荒凉中有绿荫点缀，寒风中有白云衬托。返回的路上，我迈开了大步边走边唱，风车轮子也在为我伴唱着，歌声嘹亮地回荡在山野里。好久没参加过户外运动的我，走起路来，是越走越快，不一会的工夫，汗流浹背，太阳火辣辣地照在我的身上，山上的风很大，凉飕飕的，自我感觉很美很爽。



科研人员首次发现非鸟恐龙喉部骨骼化石

新华社东京2月16日电 一个日美联合研究小组发表的最新研究成果说，他们从2005年在蒙古国发现的非鸟恐龙化石中发现了喉部骨骼化石，这是世界上首次发现非鸟恐龙的喉部骨骼化石。

鸟类的恐龙起源说是目前科学界普遍认可的一种关于鸟类起源的设想。日美研究人员此次研究的恐龙化石是植食性恐龙的化石，属于非鸟恐龙化石。据日本媒体报道，这些化石是美国自然历史博物馆研究人员2005年在蒙古国境内距今约8000万年的白垩纪地层中发现的，全长3至4米。化石保存状态良好，几乎所有的骨头都连在一起。

美国自然历史博物馆和日本福岛县立博物馆、北海道大学的研究人员从2018年起对这些化石进行研究，特别是气管入口处“身份不明”的骨头引起研究人员注意。他们将其与100多件现存鸟类以及爬行动物的喉部部位标本进行了对比，确认属于绘龙的喉部骨骼。

由于这一喉部骨骼化石与现存鸟类有诸多相似之处，研究人员推测恐龙很可能也像鸟类一样借助多样的叫声进行交流。这一研究报告已于15日发表在《通讯·生物学》杂志上。

为提高一线环卫职工抵御风险的能力，减轻意外事故和重大疾病带来的经济负担，2月14日，王益区总工会筹集资金1.7万余元，为218名一线环卫职工赠送了津贴加重疾互助保险，给他们一份安全保障。

通讯员 史琪摄



新建社区开展“创森”宣传活动

本报讯（记者 张芳）为全面提升辖区群众对“创森”工作的知晓率、支持率和满意度，近日，印台区三里洞街道新建社区新时代文明实践站组织工作人员在喜正广场开展了“创建国家森林城市”宣传活动，掀起全民创森新高潮。

活动中，工作人员向居民发放“创森”专项宣传海报，向居民介绍创建森林城市的理念，进一步收集了广大群众对创森工作的建议和意见。社区主管创森工作的周主任现场讲解了什么是国家森林城市，为什么要创建国家森林城市等知识，进一步提高了居民群众对创建国家级森林城市的知晓率，让创森理念进一步深入人心。

自创森工作启动以来，新建社区通过组织创森进机关、进校园、进乡村、进公园等系列系列活动，多措并举打造新建社区创森立体化宣传体系，营造“全民动员、全民参与、植绿爱绿护绿，共筑森林城市”的浓厚氛围，全力打造山清水秀、天蓝地绿、和谐宜居的美丽新建。随处可见的林荫大道、品种丰富的绿色植物，功能多样的“绿色”场所，让市民充分感受到创森带来的绿色福祉。大家纷纷表示，要争做“植绿、爱绿、护绿”的倡导者、参与者和践行者，共同建设美丽宜居新建，让绿色成为新建社区发展的亮丽底色。



天籟社区“12345”工作法点亮幸福“民心”

通讯员 张家荣

民生无小事 枝叶总关情

2022年春季，新区天籟社区飞鸿小区的居民遇到一件烦心事。小区道路两旁的女贞树一到季节就掉果实，特别是刮风下雨天气，掉落满地。由于女贞果实的汁液比较黏腻，掉落在地上和车上很难清理，不仅污染小区路面和附近停放的车辆，还特别容易滋生蚊虫，给居民生活带来了很大的困扰。天籟社区包抓飞鸿小区的工作人员得知这一情况后，第一时间进行现场查看，走访小区居民，深入了解居民意愿，上报给社区居委会。社区党委书记谢梅带领居委会多次对接物业，进行沟通协调。经过多方努力，物业很快更换了道路两旁的绿化树，切实解决了居民身边的烦心事……这件事，是天籟社区为民服务的缩影。

近年来，天籟社区党委秉承“党建引领筑根基，为民服务零距离”理念，积极探索“12345”服务模式，即：1条主线（党建引领社区治理，听民声促民生聚民心）、2种路径（线上+线下，收集社情民意）、3单

模式（居民点单、社区派单、单位接单）、4治融合（法治、德治、共治、自治）、5心联动（公心、良心、爱心、细心、耐心），着力提升基层治理能力和服务水平。

2022年起，天籟社区实行网格化管理，两委中5名骨干党员干部分别担任5个网格党支部书记和网格长，围绕“听民声促民生聚民心”这条主线，带动党员中心户投身小区治理与服务中。同时聘请辖区物业中的党员担任网格党支部的兼职委员，以网格党建引领精细化治理，将服务居民的触角延伸到各个小区、每栋楼宇，每户居民，打通服务居民的“最后一米”。

像飞鸿小区这样的案例，在天籟社区还有很多。去年六月，天籟小区七八位老年人一起来到社区大厅反映：小区内供休息的座椅太少。老年人都喜欢饭后下楼转一转、晒太阳，有时转累了没地方休息，另外夏季纳凉也没地方坐，希望社区能够协调解决。了解这一情况后，社区立即与高远天籟物业公司进行议事协商，最终物业在小区中心小广场增设棋牌桌和座椅3套，在楼宇间增设了若干木质长椅，用暖心行动回应了居民诉求。

还有爱心义剪、爱心照相、代办老年证、主动跑腿为格林美郡小区行动不便的居民代办残疾证、化解邻里矛盾纠纷、协调解决居民房顶漏水的烦恼……这些无一不贯穿着“12345”的工作模式。每一次为居民的服务，都是以党建引领，社区工作人员入户走访+微信群线上反馈，得知居民诉求后，采用居民点单、社区派单、单位接单的“三单模式”绘就服务同心圆。用公心、良心、爱心、细心、耐心不断提升“亲民便民惠民”的服务意识，用点滴小事汇聚为民服务大力量，做到“民有所呼 我有所应”，最大化维护居民利益，解决群众身边急难愁盼之事。

治理好“小家”，社区也不忘“大家”。通过举办道德讲堂、开展家庭教育、表彰“好婆婆”“好媳妇”，表彰“文明家庭”“书香家庭”，推荐“社区好人”，宣传善行义举事迹等方式进行德治教化，提高居民文明素养和道德情操，推动精神文明建设，社会公德建设和家庭美德建设。积极开展各类普法宣传，为和谐社区建设提供法治保障。引导辖区单位、各级包抓单位、各小区物业及爱心企业优势互补、资源共享，开展志愿服务、走访慰问困难群众、巩固文明城市建设、疫情防控物资捐赠等活动，共同参与社区治理和服务。用法治、德治、共治、自治，来提升治理效能，助力新区平安、和谐、文明、稳定。