

义乌商圈·文化录

商海逐浪 太极生辉

——义乌商人的动静之道

义乌被称为全球创业者的“商学院”，庞大的市场、高效的物流和优良的营商环境吸引数以万计的人前来创业。在经济全球化深入发展的阶段，义乌市场上每一个机遇乃至每一单生意，都值得“蚂蚁雄兵”冲锋陷阵。就在这波涛汹涌的商海，却有不少创业者在商界打拼的同时，回归中华优秀传统文化，练习太极，体悟传统体育与现代商业动静相宜的辩证之道，静以修身，动以展业。

连日来，记者走访了一批热衷练习太极的在义经营户和创业者，在他们的故事里感受太极文化及其带来的精神力量。

忙里偷闲练太极的N种理由

11月12日，在义乌市武术协会，记者见到了王国营和他的义乌商界弟子代表。王国营于2013年获评中国武术七段称号，他也是省武术协会推手专业委员会专家委员、金华市武术协会太极推手专业委员会秘书长。在长达5个小时的采访中，这些“练家子”始终沉肩坠肘，目光炯炯，浑身散发着不疾不徐、沉稳干练的气质。

“太极拳改变了我的生活，自2014年以来我几乎没有间断过练太极拳。”说话的是做外贸的张晓波，24岁那年，她从广州带外国客商来义乌采购，不久便落地了义乌办事处，“目前我们主要做日用品的采购和销售，以南亚市场为主。”

“那时候，我每天都要带外商去市场。他们的作息时间和我们不一样，导致我几乎吃不上中餐，晚上还得熬夜。过了30岁，就感觉身体扛不住了。”聊起学习太极拳的原因，张晓波直言，是自己的需求加上好友的推荐。

从此以后，每天早上练拳两个小时，成了张晓波雷打不动的事。让她意想不到的，一个多月之后，她的身体有所改善，“平时僵硬的脖子和久坐的腰臀突然都灵活了。”更让她欣喜的是，小半年后，她去医院做体检，报告单里原来上上下下的箭头消失了。

同样把练习太极拳当成“刚需”的还有来自广东的企业主“应机接物”（网名）。2002年，还是一名青年小伙的他来义乌创业。20多年来，他一直专注于饰品行业。

“我的企业是做外贸生意的，以欧美市场为主。”他将自己的创业经历娓娓道来：一开始以批发为主，销售比较平稳。随着各国经贸关系的波动起伏，他将线下批发转向线上零售。“这一改变带来的阵痛是很剧烈的。转做零售以后，我就需要改变思维方式，而且对技术水平和产品款式的要求都更高了。”让“应机接物”自豪的是，目前推出的银饰产品在亚马逊等电商平台很受欢迎。

市场越大，机会越多，生意越卷。作为企业的领头人，“应机接物”付出了巨大努力。“一天工作十几个小时是常态，长年累月下来，身体亮起了红灯。”这让他变得越来越暴躁。王国营至今都记得他当时的状态：背驼腰弓精神萎靡，半边胳膊都抬不起来。两年前，“应机接物”走进

了太极拳馆。就这样，他也成了拳馆里出勤率最高的人。

“我白天练晚上也练，各种基本功，各种套路，什么都学。一年下来，我就把太极棍、刀、枪、球和三十六式，通通练了个遍。”“应机接物”说，改变还是挺明显的，“我现在一口气能跑20公里，陪儿子连续玩8个小时也不觉得累。”

文化反哺带来多重益处

2020年12月中旬，我国申报的“太极拳”被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。作为河南省



傅淑敏教居民习拳

焦作市级非物质文化遗产陈式太极拳代表性传承人，扎根义乌多年的王国营深有感悟，他说：“太极文化里蕴含了易经理论、中医思想，还融合了导引和吐纳等养生健身功法和传统拳术技法方法。”太极拳承载的是中华民族的文化基因。

“练太极拳不仅会让身体变强健，还会让心性更坚定，这对我们经商的人来说是大有裨益的。”已过知命之年的宋青好，在多年练习太极拳的过程中，已将其融入日常生活，变成了一种习惯。

2003年，他从兰溪来义乌创业，开始做国际快递业务。“2019年之前，生意还算比较平稳。但之后的几年，我们遇到了很大的挑战。”他回忆说，三年间，他们经历了发货量猛增，天天连轴转压力巨大，随后又

经历了业务量大幅回落的困境。近两年，他的公司业务量不断回升。

宋青好说，太极拳的拳理来源于生活，同样也可以应用到平时的生活和工作中。“坐着工作久了，可以练练坐桩，返观内照；出去走路、爬山，也可以随时随地练练各种招式。”几年下来，他感觉自己也是“有点功夫的人了”。

选择太极拳来为自己“打辅助”的还有来自湖南的创业者何芝洁。2008年，她从计算机专业毕业后来到义乌，一头扎进了国际贸易领域。经历十多年的奋斗，她已成为一家本地知名企业的管理人员。“我们公司经营促销礼品为主，面对的客户是欧美国家的中产阶级。”何芝洁介绍，在公司300多名员工

中，她可能是唯一练太极拳的人。因为工作时间日夜颠倒，她所在的团队以男性为主，员工都是“00后”。性格直爽、做事认真的她坦言，做生意首先要会做人，在招聘中会更青睐干事勤快、三观正的年轻人，“练太极讲究磁场契合，同频的人在一起，可以心往一处想，劲往一处使，做到事半功倍。”

“我之前自学了《黄帝内经》和《针灸大成》等知识，练太极就是水到渠成的事。”何芝洁要兼顾工作和家庭，平时十分忙碌，但只要有时闲时间，她就会到拳馆，与大家一起练拳，“无论身家多少，在这里都是纯粹练拳，氛围特别愉悦。我们还会聊天交流，共享一些资源和信息。”

何芝洁练习太极拳

为推广全民运动贡献力量

如今，太极拳练习者已遍布全国各地，甚至在海外“圈粉”。

练习太极拳11年，家住稠城街道的傅淑敏已经是义乌武林界的太极拳高手。在她的简介里写着诸多国家级、省级头衔。多年来，她在全省、全国乃至亚洲范围内的比赛中获奖无数。

“第六届东京国际武术节是今年6月份举行的，汇聚了来自全球的56支武术队伍，共计2000余名武林高手参加。在这样的国际赛场上，我就想着打好每一招每一式，比赛成绩也算不错。我获得了陈式太极拳金牌和双人推手冠军。”现场，还有不少来自他国的习武之人表达了对中华武术的崇拜与喜爱之情，这让傅淑敏骄傲至今。

“我把生意打理好后，就把兴趣投入体育，专心练太极拳了。练着练着，我就像变了一个人。”傅淑敏笑着说，她从过去爱逛街常喊累的大小姐，蜕变成了如今爱穿太极服的传统武术实践者。从2018年开始，她便受邀在社区开课教居民习拳，后来又参与了“蒲公英计划”“义起来学艺”全民公益课堂，前往多个镇街文明实践所、综合文化站授课，深受好评。傅淑敏也很喜欢现在的生活，太极拳让她的人生迎来了新气象。

“太极拳貌似普及面广，其实主要靠习练者的口口相传，自己强身健体后和身边家人朋友分享。”为了推广这项运动，傅淑敏说，通过担任市武术协会健身气功分会副会长，她深入全市31个站点传播传统武术。“仅这个分会就有会员380余人，其中，最小的不到10岁，最长者是一位中医，已经90多岁了。”

“太极拳是符合有氧运动、休闲娱乐运动、终身运动三大特点的运动方式，适合各个年龄段的人强身健体，因此很受欢迎。扎根义乌创业的17年，我培养的太极拳学员就有上万人了。”傅淑敏的太极拳师父王国营如是说，他的学员来自五湖四海，涵盖美国、法国、俄罗斯等数十个国家。

全媒体记者 左翠玉 文/图

浙江队勇夺全运会男排U20组冠军

义乌籍运动员叶首君表现亮眼



叶首君(上左二)在比赛中拦网。 新华社记者 潘昱龙 摄

全媒体记者 傅柏林

本报讯 11月12日，在广州进行的第十五届全国运动会排球男子20岁以下组决赛中，浙江队3比1战胜江苏队，夺得冠军。这是浙江在本届全运会足篮排三大球项目上的首枚金牌，也是浙江男排全运会历史上的首金。其中，义乌籍19岁核心成员叶首君身披6号战

袍，表现亮眼。

叶首君，19岁，初中就读于义乌市稠江中学并接受系统排球训练，2019年入选浙江省青年排球队。叶首君高中毕业于义乌三中，2021年8月获第十四届全运会男子排球第二名，2022年5月进入国家排球少年队训练，2024年2月获全国青少年区域排球联赛冠军，2025年5月进入国家排球青年队训练。

《颜乌传说》连环画入选省展

全媒体记者 左翠玉

本报讯 2025年“非遗薪传”知识产权宣传展将于11月14日—21日在杭州举办，共有131个知识产权成果参展，其中，义乌《颜乌传说》连环画入选参展。

据悉，“颜乌的传说”项目于2023年被列为浙江省第六批省级非物质文化遗产代表性项目名录。《颜乌传说》彩色连环画根据作家胡友大2018年

出版的长篇小说《孝德感乌》改编，采用平装小16开横开本装帧，以四色全彩连环画的形式面世。该书由中国财富出版社出版，为我市2024年文艺创作扶持项目。故事讲述了2200多年前，义乌少年颜乌在战火中随父母南迁，以赤诚之心救治伤乌、侍奉双亲。颜乌冬日在冰冷的河水中捕鱼、夏日攀岩采药，直至赤手葬父，感动群乌，“乌伤县”由此得名。

廿三里社区：巧手赋新能 共建邻里情

全媒体记者 傅柏林

本报讯 近日，廿三里街道廿三里社区党群服务中心热闹非凡，一场以手工制作为主题的活动在此开展。居民体验了养生手串的制作乐趣，并在技能学习与创业经验分享中，为追逐创业梦想、实现灵活就业积蓄能量。

活动以“文化浸润+技能赋能”为主线，将立冬养生知识与传统手工艺深度融合。现场，专业老师讲解了节气养生智慧：“无患子安神，白茯苓祛湿，大家可根据体质搭配药材珠。”随后，老师示范了珠子选搭、平结编织等基础技法，手把手指导大家穿线打结。五彩绳线在指尖翻飞，果核、玛瑙、药材珠等材料经巧妙组合，变成了一

条条兼具实用性与艺术性的养生手串。

为进一步激发女性创业热情，活动特别设置“创业经验分享”环节。社区手工艺人代表王美林结合自身经历，讲述了如何从“手串爱好者”成长为“手作创业者”的故事。她还分享了客户沟通、平台运营等实用技巧，为有意向的居民提供“接地气”的创业指引。

“女性在美学设计、精细操作上有天然优势，手串制作门槛低、市场需求稳定，是灵活就业的理想选择。”廿三里社区相关负责人表示，社区计划通过开展系列技能培训，帮助更多女性将“指尖技艺”转化为“增收本领”，为基层治理注入“她力量”。

上溪推出“以书换蔬”活动

全媒体记者 左翠玉

本报讯 近日，“我们的图书馆”以书换蔬主题活动在上溪镇东塘公园举行。现场热闹非凡，上溪镇新时代文明实践所推出的这次活动创意十足，融合了环保理念、公益精神与便民实惠，吸引了众多亲子家庭参与。

科普小课堂中，社工化身环保科普员，用通俗语言和趣味图片讲解活动的初衷和意

义。“书香套圈大挑战”互动环节，志愿者鼓励孩子们积极参与，亲子频频互动，欢声笑语不断。到了“蔬果‘袋’回家”兑换环节，孩子们带着准备好的旧书，前来兑换新鲜蔬菜，让闲置资源焕发新生。

“这个活动很实用，既处理了闲置旧书，又培养了孩子的环保意识，还在邻里间传递互助的良好风尚，一举多得。”家长们点赞说。

养宠人士文化沙龙开讲

全媒体记者 林晓燕

本报讯 近日，稠江街道富港社区举办了一场名为“读懂毛孩子”的养宠人士文化沙龙活动，通过知识普及、心得分享、交流互动等形式，营造科学养宠、文明养宠的良好氛围。

本次沙龙的主题是倡导养宠人士上文化课、行文明事。现场，来自某宠物医院的医生，给到场的宠物狗提供免费基础健康检查，普及相关养

宠常识，并就一些常见的宠物疾病进行答疑。分享环节，一位居民结合自家宠物狗从“调皮捣蛋”到“乖巧听话”的真实蜕变经历，讲述了行为纠正的有效方法以及与非养宠邻居的沟通技巧。

活动现场还设置了DIY牵引绳、狗毛钥匙扣制作等互动环节。现场“文明养宠意见箱”也收集到众多宝贵建议，为后续制定社区养宠公约提供了重要参考。



王国营带领学员参加展演活动

何芝洁练习太极拳