



太极健身活动

看见义乌

运动浸朝暮 活力盈商城 全民健身“炼”出城市气质

“嘘——”伴随着一声悠长舒缓的吐息,宁静的古韵在明亮的排练室内静静流淌。近日,多位健身气功爱好者有序排开,跟随我市健身气功协会骨干王湘艳、吴济道的节奏,抬手、落肘、屈膝、沉腰,凝神静气地打磨功法细节,备战2026年浙江省健身气功站点联赛相关赛事。这支队伍既有银发长者,也有年轻面孔,他们在一呼一吸间,不仅勾勒出传统健身破圈生长的生动剪影,更将这项运动融入了动静相宜的日常。

在义乌这片沃土上,全民健身热潮正在不断掀起。从义乌江两岸的运动盛景,到随处可见的“15分钟健身圈”,再到形式多样的群众赛事活动,全民健身图景徐徐展开,迸发蓬勃活力,丰盈着这座城市的烟火日常。

传统健身涵养运动新风

“八段锦、易筋经、五禽戏等健身气功,承载着千年中医养生智慧,是极具中国特色的健康生活方式。”市健身气功协会副会长兼秘书长王湘艳介绍,健身气功温和舒缓、包容性强、老少皆宜,契合当代