

非遗形意拳走入办公楼

学蹲蹲比抢“墩墩”更难？

文体社会

“久坐办公室的人，都有一个通病，容易血脉不畅通，尤其是女孩子，到了冬天四肢冰凉。现在我教你一个方法，无需费钱又耗时，你就蹲马步一分钟，保证你从头到脚都热起来。”前日，随着“国潮@AI——西岸智塔元宵市集”在上海徐汇滨江西岸智塔举办，非遗项目形意拳也亮相展示区，形意拳传承人谈旭不但以一套行云流水的拳操表演赢得掌声阵阵，更深入浅出地为白领们讲解动作要领，现场教授武术基本功——扎马步。看似简单的扎马步，很多看似精壮的男生都坚持不了一分钟，有人笑说：“学蹲蹲比抢‘墩墩’（冰墩墩）还难。”

如何扎马步？首先两脚并拢，脚尖向前站直，右脚尖放在左脚中间位置呈现T字，然后往外丈量三个脚长的距离站稳，脚尖依旧向前不外八。然后蹲下去，屁股往后坐，腰挺直……“噢哟，这不就是深蹲嘛！”台下马上就有健身达人反应过来，谈旭及时纠正：“和深蹲略有不同，深蹲锻炼的是大腿的肌肉，而马步用的是脚趾的力量。”事实上，热爱运动的谈旭也是健身房的常客，自小练拳的他有刻意比较过东西方运动训练动作的细微区别。“西



方运动锻炼还是肌肉力量，而中国武术试图唤醒的是你筋骨的。”

“武术距离我们、距离当下并不遥远。”谈旭直言：“很多人说起中国武术，脑海里浮现的，要么就是金庸书里飞檐走壁的神功，要么就是银幕上的李小龙，总觉得要骨骼清奇、际遇不凡的人才能练就，其实不然。武术中很多基本功都是中国人传承千年、验证行之有效的强身健体的方法，简单不花哨、朴实又有效。”短短表演过后，不少白领拖住谈旭求教还有什么适合办公间歇锻

炼身体的方法，他便又教授了一套简单的“甩手操”，“你根本没必要花那么多钱去健身房，午休时间认真做做甩手操，颈椎和肩椎僵硬就能得到缓解。”

据悉，本次活动由上海徐汇区文化和旅游局与西岸集团共同主办，现场更有插花、面塑制作、猜灯谜等活动，及脱口秀、魔术秀等表演。主办方负责人表示，引入“国潮”概念，就是要让广大白领在传统与时尚的融合中了解非遗，领略传统文化的魅力。 本报记者 朱渊



■ 世界冠军
卞昱廷九段
华学明 摄

同里杯中国天元赛产生16强

世界冠军「开会」了

本报讯（记者 王志灵）昨天下午，第36届同里杯中国围棋天元赛本赛第一轮在腾讯野狐围棋平台进入第二天。四位世界冠军卞昱廷、江维杰、唐韦星、柁嘉熹分别战胜各自的对手晋级十六强。

昨天，两位世界冠军卞昱廷九段和檀啸九段的“强强对话”，引人关注。经过189手激战，卞昱廷九段发挥出色，执黑中盘战胜檀啸九段挺进第二轮。继本选赛战胜“天元八连冠”陈耀烨九段之后，新锐韩一洲八段今天又执白以四分之一子险胜“天元三连冠”连笑九段，令人刮目相看。世界冠军江维杰九段、唐韦星九段、柁嘉熹九段分别战胜陈梓健七段、杨楷文八段、王泽锦六段，顺利晋级第二轮。“快枪手”李钦诚九段执白中盘胜陈贤八段。世界亚军彭立尧八段执黑中盘战胜世界冠军党毅飞九段晋级十六强。两位新锐屠晓宇七段与赵晨宇九段竞争激烈，最终经过343手、近6个小时的对战，屠晓宇七段执黑以一又四分之三子获胜。

今天，本届同里杯中国围棋天元赛将在腾讯野狐围棋平台上进行本赛第二轮比赛。第二轮（十六强战）对阵形势为范胤对谢科、王昊洋对时越、丁浩对范廷钰、柯洁对李维清、韩一洲对彭立尧、卞昱廷对江维杰、唐韦星对屠晓宇、柁嘉熹对李钦诚。

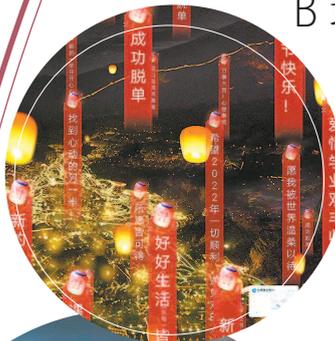
本届同里杯中国围棋天元赛由中国围棋协会、新民晚报社和吴江市同里镇人民政府联合主办。本届同里杯天元赛的冠军奖金为40万元。



■ 连笑(前)等选手们在比赛中 华学明 摄

“中式浪漫”迷住了眼

B站上元千灯会播放破千万



自15日晚19时上线至今，B站元宵晚会《bilibili上元千灯会》的播放量已经超过1300万。此次节目将传统戏曲作为整台晚会的主基调，奉上一场属于年轻人的戏曲盛宴。

今年，B站获得了中国戏剧家协会的支持，邀请到张凯、孟广禄、王珮瑜等戏曲名家。如果说从前，B站晚会是年轻视频创作者和观众向传统艺术表达喜爱的舞台；如今，戏曲、武术、民乐等更多传承人、艺术家也登上这方舞台，主动向年轻人靠拢。这场上元千灯会，让人清晰地看到传统文化与当代青年的“双向奔赴”。

从编排上，这台晚会就像是一出传统戏曲。三位主角寻找古时元宵灯会大型灯彩鳌山灯成为故事主线，各色节目则穿插于“华灯锦绣”“灯宵相会”“观灯踏歌”“秉灯入梦”“提灯观戏”“鳌山点灯”六折戏中。

著名京剧演员王珮瑜和唱作人阿兰用一首国风歌曲《燕归巢》，让上元之夜万家灯火的古城背景徐徐展开。王珮瑜一句念白“屠苏春风渡关山，衡阳鸿雁归朔天，相约上元千灯会，又见人间好团圆”，引出三个有关“团圆”的戏曲名段，代表爱情的《长生殿》、代表友情的《古城会》、代表亲情的《四郎探母》……一幕幕经典浮现，共同突出幸福、团聚的主题。

随后，祈福、吃元宵、逛灯会、

猜灯谜等传统元宵习俗也一一“登场”。曾火遍全网的上海戏剧学院京剧表演专业“416女团”成为彩蛋。昆曲演员翁慧慧、邵天帅的表演，将《牡丹亭·惊梦》与流行乐融合在一起。正值北京冬奥会期间，该节目还穿插了花样滑冰运动员陈溪梓与邢翔宁的一段冰上“邂逅”。一瞬间，也让不少正在关注花滑比赛的观众恍然大悟，这项运动在中国具有悠久历史，被古人称为“冰嬉”。

往年的B站晚会，隔着屏幕，对于有趣的节日习俗大家都是“看得见，摸不着”。而今年，网络文化与传统文化终于有了一次深度融合。观演中，一些细心的观众留意到，背景里的古城灯会，有不少做工精美的彩灯，下面挂着灯谜。于是就有人按下“暂停”，在弹幕里七嘴八舌讨论起谜底。没想到，直播结束，官方“早有准备”，立即在评论区发布了一篇“灯谜解析”。“湖边两栋三层楼”意为“泪目”，“祖父十二月归家”则是“爷青回”……答案竟都是B站用户常刷的弹幕热词，也令人感慨“古今结合、与时俱进”。

元宵节放灯祈福的习俗，也以弹幕的方式在线实现。晚会最后，一只孔明灯升上天空。见此，观众们纷纷许下心愿，参与到这场别开生面的“放灯仪式”之中。“中国人的浪漫真是太高级了！”一条条留言里，是惊呼，是赞叹，更是中国年轻人对民族文化的蓬勃自信。

本报记者 吴旭颖