

传统健身渐成青年“新宠”

从八段锦教学视频的高点击率,到太极拳成为大学生的抢手课,原本更受中老年群体青睐的中华传统体育项目,在青年群体中悄然兴起,丰富了人们的健身方式。强身健体、修心养性,传统健身在一招一式、一呼一吸间传承,并焕发新的生机。

——编者

办公室打一段八段锦

□ 人民日报记者 闫伊乔

从清晨的机场到寂静的森林,从城市出租屋到雪山脚下,一个人、一首轻快的音乐、一身舒适的装扮,随时随地练起八段锦……打开90后女生姜西的社交媒体账号,松弛感扑面而来。她在社交平台分享练习八段锦的视频、记录日常生活,如今已经是第三年。

姜西的“师父”是毕业于北京体育大学中国武术学院的哥哥姜南。3年前,在哥哥的指导下,姜西开始练习八段锦。“最初在社交平台发布‘打卡’视频只是为了督促自己坚持练习,没想到越来越多‘锦友’跟着我练了起来。”从事服装设计的姜西凭借简约舒适的穿搭风格和清新自然的特色视频,吸引了几万名粉丝关注。

“手臂贴住耳侧,身形要挺拔,吸气吸满,吐气时手臂缓慢下落……”姜南告诉记者,兄妹俩共同录制了动作教程,帮助跟练的网友们提升动作完成度。他们建议,先把动作练会,做到身心舒展很重要。

一直以来,有着800多年历史的八段锦很受银发族青睐。这几年,越来越多的年轻人也“涌向”八段锦、五禽戏等传统健身项目。在网络平台B站上,国家体育总局发布的八段锦练习片段播放量超千万次,弹幕多达上万条;“办公室五分钟八段锦”等成为年轻人关注的热门话题,练习者互称“锦友”……

姜西的视频下,一名粉丝留言:“老祖宗的功最懂年轻人的痛。”

“八段锦不挑场地、简单易学,极具‘性价比’,因而成了年轻人的健身‘新宠’。这不仅是一项运动,更是一种专注自我、颐养性情的生活方式。”姜西说。

姜西十分享受现在的生活状态。“练习八段锦时,注意力集中到自身。两年多的练习,让我在生活中越来越专注、沉静,更加脚踏实地。”她认为,练习八段锦是一场身心的和谐之旅。

►姜西在户外练习八段锦。受访者供图
▼苏煜(左)和同学们在学校操场练习太极拳。梁天昊 摄

太极拳课很抢手

□ 人民日报记者 孙龙飞

“云手这个动作,要注意重心的虚实转换、气息的升降开合,仿佛春蚕吐丝,连绵不断。”世界武术锦标赛男子太极拳冠军、北京大学体育教研部教师柴云龙一边仔细讲解,一边示范动作。学生们跟着练习,一招一式有模有样。近年来,太极拳课越发受到学生们的喜爱,每学期选课时都很抢手。“练习太极拳,不仅可以帮助年轻人强身健体,还有利于调节情绪,发挥静心、养心的功效。”柴云龙说。

得益于扎实的功底和多年习武心得,柴云龙的课深入浅出,生动有趣。

“上了柴老师的课之后,才明白太极拳中有这么多奥秘。”外国语学院本科生苏煜说,“比如‘握手擒拿’这个看似简单的动作,柴老师教我们通过上步、扣手和转身来摆脱对方,有礼有节有力。”

上课时,柴云龙还带着学生做养生保健操、传授实用的防身技能,“通过太极拳课程,学生们学会了动作技巧、运动损伤康复及预防知识,掌握了养生保健方法、防身擒拿能力,相信这些本事会让大家终身受益。”

练了一段时间,太极拳已成为苏煜和朋友们的首选运动项目。苏煜的室友每天早晨去打太极拳,一身红色的训练服格外引人注目,同学们送给他“辣椒派太极掌门人”的绰号,不少同学被他吸引,跟着一起练习。

操场上、公园里,打太极拳已不是银发族的专属,年轻人加入其中,青春活力满满。在北大校园,太极拳必修课、体验课和国际暑期课等课程不少,太极拳社团、赛事、体育文化节等活动也日益丰富。

“棚捋挤按间,自有天地宽。”马克思主义学院博士生王嘉航在4年前曾上过太极拳课,至今仍觉得受益良多,“太极拳既是‘以武化人’的锻炼方式,也是‘以文化人’的精神浸润,它传递着‘中和’‘以柔克刚’等理念。”

中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》指出,“普及科学健身知识和健身方法,推动全民健身生活化”“扶持推广太极拳、健身气功等民族民间传统运动项目”。

如今,不少传统健身项目走进大中小学校园,越来越多人在强健体魄的同时,感受中华优秀传统文化的魅力。

云手拨动年轻的心

□ 陈世涵

拳融入街舞动作,一项项传统运动项目以崭新面貌拨动年轻的心。

这也是一场身体与心灵的对话。一张一弛中,体悟动静结合的养生智慧;一吐一纳间,洞见以柔克刚的哲学思辨……

恰似古琴新弹,古老文化奏出青春旋律。从强身健体到修心养性,再到创新表达,传统健身在年轻群体中的火热“破圈”,更彰显了中华优秀传统文化的当代价值,流淌绵长文脉的气韵悠远。

从更广的历史维度眺望,传统又何尝拒绝过变化?它总与一代代年轻人相伴,在变动不居中获得长久的生命力,亦如古树新花,岁岁年年,常开常新。

发展特色农业 助力乡村振兴

近年来,河北省卢龙县引导农民采取“合作社+农户”的模式规模化发展果蔬等特色农业,助推农业增效、农民增收,助力乡村振兴。

图①②为5月11日,河北省卢龙县卢龙镇一家生态农业合作社的社员在田间管护贝贝南瓜秧。

图③为5月11日,河北省卢龙县印庄镇农民在大棚内采摘吊蔓西瓜。新华社记者 杨世尧 摄



刚刚过去的“五一”假期,境外旅客入境消费旺盛,离境退税备受好评。“五一”假期,银联、网联处理境外来华人员支付交易笔数、金额较去年同期分别增长244.86%、128.04%。

近日,商务部等六部门出台举措进一步优化离境退税政策,扩大入境消费,让境外旅客有更多好店逛、更多好物买,办理退税更方便。离境退税新政已在多地落地,境外旅客消费热情被进一步点燃。

——编者

购购购更便利 买买买热情高

『起退点下降』叠加『即买即退』,离境退税新政受欢迎

□ 人民日报记者 王观

刺激小额消费,提升购买频次

“现在来广州,过境免签时长有240小时,非常方便。”随着“中国游”持续火热,“五一”假期前夕,来自巴基斯坦的旅客阿齐姆和朋友一起到广东广州游玩,打卡了广州塔等热门景点。

旅游之余,阿齐姆和朋友又到天河路商圈购物。“没想到买一双鞋也能退税,在店里就能拿到退税款。”在某中国品牌鞋店,阿齐姆看中了一款300多元的球鞋,当即付款。在店内工作人员指引下,他点击应用程序上传护照信息,绑定信用卡,上传退税单和发票,不一会儿卡里就收到了30多元的退税款。

目前,广州共有离境退税商店365家,其中,“即买即退”商店已扩围至67家。据统计,“五一”假期,广州开出的境外旅客购物离境退税申请单同比增长125%。

“起退点从500元降至200元,激励境外旅客购买单价较低的商品,如特产、文创产品、纪念品等,有助于扩大离境退税覆盖的消费场景,促进小额消费、提升购买频次。”西南政法大学经济法学院副教授王婷婷说,与此同时,将现金退税限额上调至2万元,意味着旅客有了更多的流动资金来购买商品,结合移动支付、银行卡等灵活的支付方式,提升游客购物体验。

今年4月初,国家税务总局将“即买即退”服务举措推广至全国。“退税门槛降低能够刺激小额消费,叠加‘即买即退’缩短资金占用周期,有望形成‘消费—退税—再消费’的闭环,有效促进二次消费,为境外旅客带来更多实惠。”王婷婷说,优化离境退税政策是落实国家促进入境消费、提振经济的重要举措,能够切实解决入境旅客反映的堵点卡点问题,并与240小时过境免签、跨境支付便利化等政策形成组合拳,有利于实现“旅游热”到“消费热”的转化。

国货潮品出圈,电子产品受青睐

“重庆单轨列车穿楼而过的视频很火,太奇妙了。”正在重庆旅游的菲律宾摄影爱好者黄珍欣说,她计划后续再来中国,去更多地方看看。

重庆的魅力让境外旅客惊叹,“城市礼物”“必购必带”同样诚意满满。

在重百商社电器解放碑商店,黄珍欣选购了一款华为手机,“我一直很喜欢数码产品,中国生产的电子产品质量好,在菲律宾很受欢迎。”

在重庆星光68广场,来自俄罗斯的旅客博格达诺夫·维克托也满载而归,“茶叶、丝绸、手袋,我选中的几款商品都很有中国特色,设计精美,买回去送给家人。”

从茶叶、丝绸、服饰等中国特色商品,到智能手表、相机、手机等电子产品,吸引境外旅客购买的商品种类更加丰富,不仅促进入境消费增长,也有利于推动更多国货潮品走向国际市场。

作为广东深圳首批离境退税商店之一,顺电万象城店深受境外旅客青睐。“今年前4月,我们店里的退税业务量较去年同期增长了500%。离境退税政策不断优化,让境外旅客获得感满满。”店长王雅丽说。

前不久,深圳发布第九批离境退税商店名单,小米之家、顺电等72家商店入选,涵盖电子产品类商品、时尚服饰、家居用品等多种品类。数据显示,在深圳,2024年本土品牌离境退税销售额同比增长30.45%。一季度,深圳离境退税税额同比增长近150%,已达去年全年的40%。

“从‘国人出国购物’到‘外国旅客搬国货’,中国品牌竞争力在不断提升。”王婷婷说,大力新增“老字号”、非遗、特色文创产品及精品国货品牌,既能满足境外旅客对中华优秀传统文化的深度体验需求,又可推广高端国货,提升国货在全球消费市场的竞争力,促进从“中国制造”向“中国品牌”的升级。

提高开单速度,简化操作流程

“退税真快!”在四川成都春熙路百盛商场某店铺里,一名来自新加坡的旅客购买了一件200多元的防晒衣。

“顾客付款完成,我们开出增值税发票。接着登录离境退税信息系统,购物发票信息会被自动带人,不需要再人工输入;核实信息后,就能打印离境退税申请单了。离境退税管理系统优化升级,给我们商家也带来了便利。”百盛商城某品牌店店长肖春美说。

“即买即退”让境外旅客在购物环节就能拿到退税款;离境退税管理系统的优化完善,提高了开单速度,缩短了旅客的等待时间。如今,从支付、开单到退税、核验,离境退税更便利体现在方方面面。

据悉,中国银联目前共提供3种离境退税模式,分别为用户提供银联卡、云闪付APP和自助填写卡号退税。这些模式已覆盖机场港口退税和市区即买即退两类场景。银联退税支持直接退到境外银联卡,最快可实时入账。同时,还加快推动多个境外银联合作钱包支持扫码办理退税,简化用户退税操作流程。

近日,深圳试点实施离境退税“一单一包”便利化模式,即一张退税申请单对应一个商品密封包。在购物消费环节,商店使用标准密封袋打包,并与退税申请单一一对应;在口岸出境环节,海关查验密封袋完整性后,依规验放。“之前办理离境退税时,每件商品工作人员都要仔细查看,碰到客流高峰或购物较多时,等候时间会很长。现在只要确认密封袋完好,就能快速通过,更便捷了。”中国香港旅客陈先生表示。

王婷婷建议,在推广“即买即退”服务的同时,要继续加力在大型商圈、景区等地设置集中退付点,提升旅客退税体验;加强退税设施的数字化与智能化升级,通过区块链、大模型等技术实现发票信息自动获取与核验,推动开单、退税、支付全流程的数字化升级,进一步提高退税的便捷性。