

环湾生活周刊

20版 特别报道/解码高质量发展的春城脉动 22版 养生/立冬“藏”养暖身心 23版 食疗/冬令进补 温热为宜 24版 茶道/重识安溪大叶乌龙

健身新玩法：“上门”“上镜”又上心

本报讯 (融媒体记者李菁 庄丽祥 文/图)只需一面镜子(智能镜),就能获得个性化健身指导;点个“外卖”,健身教练就能上门授课;融合网球和羽毛球趣味的匹克球,用“放大版乒乓球拍”就能玩起来。近期,以智能技术、便捷服务与新型运动为代表的健身新玩法正悄然兴起,让全民健身变得更有趣。

“不用送孩子跑培训机构,小区空地就能练体能,太省心了。每次一小时,孩子就在家门口的篮球场进行训练。”家住晋江池店的吴女士为儿子预约了篮球课的“体育外卖”。她介绍说,教练会带着篮球和体能训练器材上门,针对孩子设计训练内容。据悉,

泉州的“体育外卖”服务已覆盖儿童体适能、中考体育冲刺、成人减脂等多个类别,这种把健身服务精准“配送到家”的模式,极大程度满足了用户对运动便捷性的需求。

与此同时,低门槛且具强社交属性的新兴运动也正在快速破圈。在泉州,匹克球(注,Pickleball音译)成了“网红运动”,这项融合了羽毛球、网球等特点的新兴运动,因规则简单、节奏明快、强度适中,深受不同年龄层的喜爱。

智能科技的融入,使得专业健身房的部分功能搬进家庭。市面上流行的智能健身镜等产品,通过AI传感器可实时捕捉用户动作并生成骨骼模型,对不规范动作即时语音纠正,并根据个人身

体数据与健身目标定制方案,全程监督训练完成度。相比传统健身视频,这类设备可实现动作纠正与强度调整,宛如一位实时在线的“虚拟私教”。

各式各样的健身新玩法之所以迅速走红,关键在于精准切中了当代人“没时间”“没场地”“怕难学”三大痛点。“体育外卖”以灵活上门服务破解时间与空间限制;匹克球凭借规则简单、装备成本亲民降低参与门槛;智能健身则通过AI个性化指导弥补了专业知识的不足,又满足市民足不出户就能健身的需求。这些新玩法从便捷性、可及性和科学性三个不同维度,拓展了市民的运动选择,使运动更容易融入日常生活。

健身新玩法虽受欢迎,但也别忘

了运动安全是前提。选择“体育外卖”时,应仔细核查教练是否具备专业资质与急救能力,优先选择有正规平台背书或熟人推荐的教练;参与匹克球等项目前,应提前了解规则,运动强度、评估是否适合自身身体状况,尤其是老年人、关节有旧伤的人群需谨慎选择,并在运动前充分活动肩、肘、膝等关节,佩戴好护具;使用智能健身设备前应完成全面体测,根据自身健康状况、体能水平调整训练强度,切勿盲目追求训练效果或打卡进度而忽视身体发出的疲劳、疼痛信号。运动前后应注意科学热身与拉伸放松,以降低肌肉酸痛或运动损伤的风险。

(相关报道见第十八版)



19版 论瓷/
马年瓷艺赛道“先驰一步”
21版 温陵志/
承载岁月荣光的南安土楼



泉州不少年轻人迷上匹克球

□本期执行:融媒体记者 黄耿煌



(中国晚报优秀专栏)



叶鸿波,台湾资深媒体人,纪录片《香火》导演、台湾东华大学语言传播学系教师,日前来中国闽台缘博物馆参加“纪念台湾光复80周年·中华民族认同建构与两岸融合发展”学术交流会。

民间信俗是两岸文化血脉相连的坚韧纽带

两岸共同的文化血脉,特别是源自闽越地区的民间信俗,是连接两岸人民情感最坚韧、最鲜活的纽带。

我们追溯历史可以看到,海峡两岸的地方信俗,诸如妈祖、王爷、城隍、关帝等无不深深植根于共同的中华文化沃土。它们绝非孤立的地方现象,而是随着明清时期闽南、客家先民的足迹,跨越海峡,在台湾落地生根、枝繁叶茂。

这些信俗不仅是精神寄托,更在漫长的岁月里构建了移民社会的组织框架,凝聚了乡土的集体记忆,成为认同与文化归属的核心象征。可以说,台湾的民间信俗图谱,与福建,尤其是与闽南地区有着清晰可辨的对应关系,宛如一幅文化的“孪生地图”。

历史上,这些信俗虽历经风雨,却始终展现出顽强的生命力。特别是在台湾光复之后,

随着社会环境的转变,地方信俗迎来了重要的复兴阶段。如鹿港天后宫、北港朝天宫这样的百年古刹,迅速恢复了中断的祭典与盛大的绕境活动。这不仅是宗教仪式的重启,更是一场深刻的文化重建与社会整合过程。庙宇不仅是祈福的场所,更成为凝聚社区认同、维系社会秩序,甚至带动地方经济复苏的重要平台。正是这一时期的发展,奠定了地方信俗从传统的乡土仪式,向兼具文化、社会与经济多元功能的现代性转变的基础。

自两岸开放交流以来,地方信俗所蕴含的文化亲和力,更使其自然而然地扮演了民间交流的“先行者”角色,成为今日文化传承与两岸交流的重要桥梁。比如妈祖、王爷、关帝爷、广泽尊王等各个源于大陆的信俗,信众基于对祖庙的共同尊崇,一种跨越地理与政治隔阂的“祖庙认同”被迅速激活。台湾各

地的宫庙纷纷组团到大陆谒祖进香,大陆的信众与宫庙代表也频繁访台。这种以香火为纽带、以神缘为桥梁的互动,是一种发自民间、真诚的文化寻根与情感回归。它通过信徒互访、香火互赠、共祭盛典、学术研讨、文艺展览、戏曲艺阵等形式,构建了一种超越性的“文化对话”。在官方渠道时有波动的背景下,这种源于基层、基于共同文化基因的信俗交流,展现出难得的韧性与稳定性,为两岸人民相互理解、增进情谊提供了不可替代的柔性空间。

进入新时代,地方信俗在面对全球化、数字化浪潮时,同样展现出创新活力。为应对少子化、世俗化等趋势,传统的信俗形态正在发生深刻的现代化转型。数字化技术的应用尤为亮眼,从进香活动的全程网络直播,到线上点灯祈福系统的建立,使得信俗

实践突破了时空限制,吸引了年轻一代和海外侨胞的参与,形成了“虚实融合”的新格局。同时,青年一代不再只是传统的被动继承者,他们成为创新的主体,通过创意文创、新媒体传播、跨界艺术合作等方式,为古老信俗注入当代美学与生活气息。这些实践让地方信俗在保留核心精神的同时,成功地与现代社会接轨,确保了其传承的可持续性。

在台湾光复80周年之际,回顾两岸地方信仰的融合历程,可以看到:从历史的共同渊源,到光复后的社会重建,再到开放后的交流桥梁,乃至当下的创新转型,地方信俗穿越鸿沟,构筑起文化连结与族群情感的桥梁,始终是两岸文化血脉相连的有力见证。它告诉我们,文化的根脉是割不断的,民间的智慧与情感是源源不断的活水,信俗是两岸社会凝聚与文化传承的重要基石。