

八段锦里藏心动 解锁交友新浪漫

“爱在石家庄”第16场主题交友活动举行 百位本硕博青年共赴青春之约



“跟着晚报走,幸福早拥有”,4月26日,百位90后、00后青年共同参加了由燕赵晚报联合共青团石家庄市委、石家庄市海外归国青年协会主办的本硕博养生交友专场联谊会。这场别出心裁的活动,将养生智慧与现代社交需求巧妙融合,不仅为健康生活注入新活力,更化作一场沉浸式社交盛宴,书写了晚报“爱在石家庄”第16场活动的全新浪漫篇章。

□文/图 本报记者 红波

“欢迎各位带着专属‘健康密码’开启今日的心动之旅!”随着主持人明帅充满感染力的开场白,以“自我介绍+养生心得”为特色的破冰环节,宛如一场养生观念的“百花齐放”。每位青年的分享都像是一颗投入湖心的石子,激起层层心动的涟漪。

为突出本场“养生新势力 青春不打烊”的主题,活动主办方特邀了河北医科大学的青年老师李鑫博士,以及省三院医疗康复科的朱金泽老师,现场教授大家八部金刚功和八段锦,并分享了运动、养生的科学方法。李鑫老师的八部金刚功练习环节意外成为社交“破冰神器”。青年们一招一式间,动作舒展度与眼神默契度成为心动的“隐秘信号”。凭借其健硕的身材与饱满的精神状态,朱老师一登场便吸引了全场目光。他现场示范,用通俗易懂的语言为大家剖析背后原理,让养生知识变得触手可及。他现场演示平板支撑标准动作的“硬核教学”更是惊艳全场,成为本场众多女生心中的“优质单身最佳人选”。

养生知识趣味问答环节,宛如一场欢乐的头脑风暴,将现场氛围再次推向高潮。六组青年围绕中医体质辨识、运动损伤预防等题目展开角逐。最终,“科学养生”组夺冠,而更多“隐形CP”在答题中暗生情愫——有人因“熬夜食补”题目发现彼此都爱桂圆莲子粥,有人默默记下心仪对象抢答时的专注眼神。

除了养生知识的学习和体验,本次活动更是一个交友的平台。就在这样充满欢乐与紧张氛围的游戏中,奇妙的缘分悄然生根发芽。青年们从最初的简单问候到深入交流,分享彼此的运动趣事、养生秘诀,眼神中满是对彼此认可与欣赏的光芒。在活动的尾声,不少男女鼓起勇气,将心底的悸动化作温柔的牵手。

“当高学历青年以八段锦、食疗方为社交语言,健康理念与情感需求正深度融合。”共青团石家庄市委负责人表示,本次活动以“养生+交友”模式回应青年对“高质量社交”的期待。石家庄市海外归国青年协会负责人称:“养生是了解彼此的桥梁,共同追求让情感更有质感。”主办方燕赵晚报公益相亲平台负责人承诺,将持续打造健康与浪漫并重的文化盛宴,让健康成为爱情的底色,让相遇始于兴趣,终于灵魂共鸣。



■交流养生智慧,邂逅美好缘分。



■自我介绍,分享养生心得。



■向老师现场请教。



■朱金泽医生示范“硬核”平板支撑。



■加个微信好友吧。



■李鑫博士教授八段锦。



■“金鸡独立”PK赛。

精彩回顾

“养”出健康“生”出情缘

“养”出健康“生”出情缘。在自我介绍环节中,30岁的央企硕士小刘身着利落休闲装,自信地化身“运动派养生”代言人:“每天晨跑5公里,周末泡健身房撸铁,杠铃碰撞的声音,就是我科研压力的‘解压密码’!”他分享时眼神坚定,引得前排扎马尾的女生频频点头,悄悄记下了他的号码牌。

来自电力系统的28岁工程师小王用自嘲式幽默坦言:“我没刻意养生,就每天走路上班一万步,不抽烟不喝酒,这算不算‘懒人养生法’?”

26岁的事业单位女生小陈,分享“苹果黄芪水”的养颜秘方:“苹果切片去核,加黄芪小火慢煮,喝出由内而外的好气色。”

来自海外名校的28岁硕士女生小曾的“心理养生说”,则认为“不内耗才是顶级养生”,她的金句“减少自我批判比保健品更管用”更是引发共鸣。

“养生双师”成现场人气王

河北医科大学青年教师李鑫博士一袭素色休闲装,现场带领大家感受八段锦的魅力。“双手托天理三焦,托的是朝气,理的是闷气。”他的讲解直击久坐青年的痛点,台下青年们纷纷起身跟着舒展筋骨。练习过程中,一位女生因动作不够标准有些气馁,旁边的男生见状,轻声鼓励:“我刚开始也做不好,咱俩一起慢慢练!”两人互相纠正动作,不经意间指尖轻轻触碰,让双方都红了脸,却也因此拉近了距离。

省三院医疗康复科医师朱金泽的登场,则瞬间点燃全场气氛。这位兼具专业医师与健身达人身份的优质单身,面对女生们关心的“瘦身塑形”问题,摒弃枯燥理论,直接以“硬核教学”圈粉——他邀请一位女生坐在自己腰上,现场演示标准平板支撑:“核心收紧时,腰部与地面需保持一定的距离,错误姿势反而伤腰!”这一“负重教学”引发现场一片惊呼与掌声,将晦涩的运动康复知识化作直观体验。

而当有青年问及“爬山护膝秘诀”,他直接半蹲示范“臀桥发力法”:“记住,让臀部‘上岗’,膝盖才能‘下岗休息’。”幽默实用的教学,让他成为移动的“养生百科全书”,课间休息时,大家纷纷借着“请教动作”添加他的微信,让他成为当之无愧的“人气王”。

知识竞答默契互动甜度超标

养生知识趣味问答环节,六个小组分别以“中医养生”“佛系养生”“运动养生”“休闲养生”“科学养生”“饮食养生”为名展开角逐,现场气氛紧张而热烈。

其中,“饮食养生”组的小陈与小刘在“健身后补充碳水化合物”一题上配合默契,一个列举优质碳水选项,一个补充最佳补充时机,完美配合赢得满堂喝彩。

“佛系养生”组的小王与小赵则上演“知性浪漫”——面对“长期焦虑的危害”,心理学专业的小赵专业分析情绪对内分泌的影响,小王立即接话:“所以我们组的‘不内耗养生法’才是治本之道!”两人相视一笑的瞬间,知识火花与心动信号同时绽放。

“金鸡独立”趣味PK

在洋溢着欢声笑语的活动现场,“金鸡独立”的趣味PK成为了不可忽视的浪漫亮点。随着主持人一声令下,参与游戏的青年们纷纷闭上眼睛,双手插腰、单脚站立,开始了这场看似简单却极富挑战的平衡考验。起初,大家还能保持相对稳定,但随着时间的推移,身体逐渐开始摇晃,周围加油助威的呼喊声也愈发响亮。有的选手为了保持平衡,摆出了各种可爱的姿势,逗得众人哈哈大笑;有的则互相鼓励加油。就在这样充满欢乐与紧张氛围的游戏中,奇妙的缘分悄然生根发芽。