

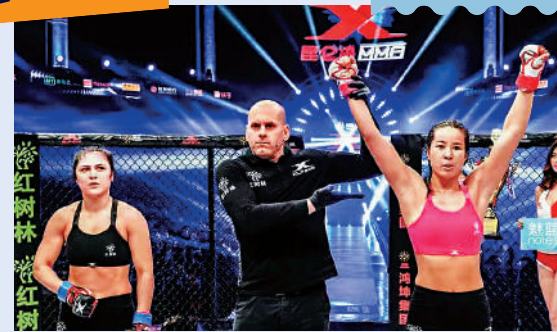
緩解壓力 塑形防身

## 內地女白領 熱捧搏擊格鬥

迅速發展

「練習搏擊讓我找到了工作和家庭的平衡點。從前我每都是看着錶數時間，避免加班、減少出差、拒絕朋友聚會，好像我的時間白天屬於工作、晚上屬於家庭，唯獨不屬於我自己，卻仍然感覺緊張，渾身疲憊。我認為我必須快速改變生活狀態，所以我選擇了搏擊。」近幾年，以拳擊、格鬥為引領的體育運動在內地興起，備受都市白領追捧。四十一歲的李佳便是其中一員。她告訴記者，練習搏擊近一年，「我變得健美、自信，生活也井井有條、張弛有度了。」

文：大公報記者 趙一存 圖：受訪者提供



▲唐金（右）是中國第一個簽約的職業搏擊女選手。

▲唐金身兼綜合格鬥、自由搏擊、女子防身、動作明星教練。

▲唐金的搏擊培訓基地，受疫情影響暫未開館。



## 自由搏擊

站立式格鬥，指一方倒地便不允許另一方擊打，同時不能使用反關節技、肘等，對摔法也有一定程度的禁止。提倡在實戰中根據戰況臨場自由發揮，風格開放，靈活施展拳、腳、肘、膝、摔等各種立體技術，長短兼備，全面施展，以最終擊倒或戰勝對手為目的。

▲唐金（右七）在清華大學時尚女性高級研修班上教搏擊。

## 綜合格鬥

當今的綜合格鬥從賽制、規則、監督各方面保證比賽的安全性。無限制格鬥中可以採用踢、打、摔、反關節等各項技術，比傳統的空手道、泰拳等項目的技術更全面，有利於選手形成全面的技術。

## 拳擊

戴拳擊手套進行格鬥的運動項目，分為業餘和職業性質的比賽，目標是要比對方獲得更多的分數，以戰勝對方或將對方打倒而結束比賽，同時比賽者要力圖避開對方的打擊。

## 跆拳道

朝鮮半島較普遍流行的技擊術，是一種手脚並用的武術搏擊，以腳法為主，其腳法佔70%。作為創新與發展起來的一門獨特武術，跆拳道具有較高的防身自衛及強壯體魄的實用價值。

## 泰拳

泰國拳術，殺傷力大，歷史悠久。分為古代泰拳和現代泰拳，號稱「八條腿的運動」。古代泰拳擁有兇狠的膝法、肘法，以及異常剛猛的腿法。現代泰拳完美的融合了西洋拳技術。近年由於瘦身熱潮，有人利用泰拳的高熱量消耗來代替帶氧舞蹈，在幫助女士瘦身之餘，亦使她們習得一技之長，以作個人防衛。

## 散打

現代散打比賽始於20世紀70年代末，2000年的中國武術散打王爭霸賽以全新的形式亮相。運動員在散打比賽中只要合理運用各武術流派的攻防招法，包括拳法、腿法、摔法和膝法，均有可能得分。不過，在比賽中若使用犯規動作，將受嚴厲懲罰。

白天，她們身着職業裝，在職場上縱橫捭闔，認真工作；晚上，她們脫去套裝，換上拳擊服，戴上手套和頭盔，開始釋放自我。拳擊散打、泰拳柔術、綜合格鬥……她們爭分奪秒，在瀰漫着汗水味道的訓練館裏嘶吼、暴擊、輾轉騰挪，肆意地釋放快樂，宣洩壓力，試圖把被歲月吞噬的健康、美麗、自信全部從格鬥場上奪回來。

## 精力充沛面對工作生活

「走進格鬥館，我會把手機靜音、鎖進衣櫃，在那一個半小時的時間裏，我只屬於我自己，近乎瘋狂地釋放自己。」李佳是一位二胎媽媽，在北京一所大學裏做教務工作，家庭生活的瑣碎加上教務工作的繁雜，讓從前自信快樂的她變得抑鬱，甚至一度對生活失去信心，「後來我僱了一位阿姨，把家裏的雜活都交給她，我和老公輪流看管小孩學習，有了自己的時間。現在，我學習了散打、拳擊、自由搏擊，每天精力充沛地去面對工作和生活。」

在河北經營一家搏擊培訓基地的唐金告訴記者，對於日常工作壓力極大的都市白領而言，練習搏擊格鬥是一種精神上的釋放，也是一種鍛煉身體、減肥瘦身與鍛煉專注力的生活方式，同時，還可以防身自衛，她說：「格鬥本身是一項內涵豐富的運動，同等時間內，運動熱能消耗更大、燃脂更快。舉例來說，拳擊運動和游泳一樣，會調動全身肌肉群，但同熱能

消耗比游泳更高，對塑造健康優美身材也更有幫助。」

## 須找專業教練打好基礎

出生於1985年的唐金是中國第一個簽約的職業搏擊女選手、第一個打籠鬥的女選手，先後獲得終極格鬥綜合搏擊對抗賽5連勝冠軍、WBC綜合搏擊中美國國際對抗賽冠軍、武林風K1中美國國際對抗賽冠軍等。如今，她身兼綜合格鬥、自由搏擊、女子防身、動作明星教練，並創辦武林驛站，夢想着培養更多的搏擊冠軍。她告訴記者，學習搏擊格鬥，必須要找專業的教練求教，打好基礎，以後才能更好地提高技能，「訓練前的熱身尤其重要，每一步都要循序漸進、慢慢提高強度，在訓練中也要用規範的動作及正確的擊打方式，避免身體損傷。」

「搏擊格鬥充滿力量、勇氣、挑戰，練習的肌肉

線條不僵硬，敏捷度、靈活度、反應力、協調力都會得到極大提高，是心理素質和身體素質的雙重鍛煉，堅持練習一定會改變你的人生。」唐金笑言，培訓基地深受周邊白領的歡迎，「年齡段差不多就在30歲左右至50歲上下，她們利用下班和周末時間過來訓練，所以每到周末的時候格鬥場裏都是女人的聲音。」

「體育運動是一種文化的體現，一個國家的經濟發展到一定水平，就會還原到這種本質文化。其中，人們開始追求精神需求，女性也會嘗試各種「主外」的角色，這是社會文化的需求，追求時尚、有品質的生活。」北京市武術運動協會主席杜德平告訴記者，當前，搏擊格鬥這項運動在北京乃至全國範圍內迅速發展，都市白領尤其熱衷，這與中國不斷提升的總體實力息息相關。

一直以來，按照傳統性別的規範，女性的形象被定義為嬌柔、嫵靜，是受保護的對象。不過，進入社交網絡時代以後，經濟快速發展、女性意識崛起，對美的追求也變得更多樣化。在2022北京冬奧會上，「青蛙公主」谷愛凌說：「美不是瘦，美是有力量。」讓很多女孩備受鼓舞。北京市武術運動協會主席杜德平告訴記者，從「為悅己者容」到「悅己」，中國女性的審美觀念已經改變，已從「以瘦為美」轉變為健康美、力量美。

近年來，女性參與體育運動的比例越來越高，這在東京奧運會和北京冬奧上得到彰顯。北京冬奧組委發布的《促進性別平等承諾》顯示，本屆冬奧女性運動員參賽配額是歷屆冬奧最高，達45.44%。杜德平指出，全紅嬋、孫穎莎、孫一文、谷愛凌等女運動員的崛起，有效地將「她力量」帶入主流話語，並逐步修正了中國女性對「白幼瘦」的審美。有內地媒體統計，東京奧運期間，有關「奧運修正了審美」的話題曾衝上微博熱搜第3名，短時間閱讀量就已近6億。

健康有力量的審美觀念通過運動員們的身體力行，潛移默化地影響着中國女性，從女性消費趨勢的變化也可見一斑。2021年，天貓發布的「她力量」報告顯示，女性消費者購買拳擊手套的數量大幅攀升。不僅如此，她們甚至將平台中70%的AJ籃球鞋和超80%的西裝一併買下。根據同程旅行發布的《2022年女性旅行報告》，近七成旅行消費的決策由女性做主，且出行偏好也從主題公園、遊樂場轉變為滑雪場、電競酒店。

## 柔弱美轉為健康力量美

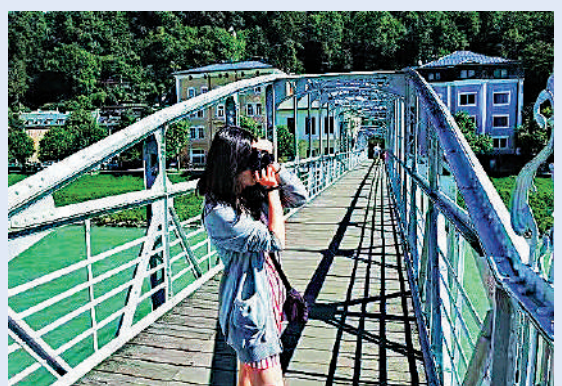
「中國女性的審美已經改變，從以前的柔弱美、以瘦為美轉變為健康美、力量美，追求更富力量感的肌肉身材，這說明悅己觀念深入人心。」杜德平表示，從「為悅己者容」到「悅己」，從「白瘦美」到「健康美」，將是未來的審美趨勢和發展趨勢。

學員：  
拳擊很酷讓我更自信

「拳擊是一種很酷的健身方式，也是發洩情緒很好的途徑，我喜歡快速出擊的酣暢、面向恐懼本能的逆向練習，暴擊之後暴汗的感覺，還有直擊對方面門的果敢，非常治愈，能讓你忘掉所有的不快。每次訓練結束，我都有一種感覺：一切都沒什麼大不了。」作為一名年輕演員，艾米跟着唐金學習自由搏擊已有兩年的時間。在她看來，有力量的女生很帥，「出門在外，我有可以保護大家的感覺。」

## 買衣服曾遇不快經歷

「你能想像到我最胖的時候超過220斤嗎？而且，那時我28歲的年齡，卻好像已經步入老年



▲付牧愛上了搏擊格鬥、攝影和旅遊。

人行列，走幾步都要大口喘氣，步行上樓梯更是不可能的事，心口壓迫厲害、膝蓋也酸疼，渾身都是傷。」談及過往的經歷，在上海一家外企工作的企宣經理付牧時至今日仍唏噓不已，她說：「那次媽媽陪我逛了一天也沒買到合適的衣服，到最後一家，服務員很不耐煩，告訴我商場裏都是瘦美人穿的衣服，我這樣的胖子應該去市場裏定製衣服。我媽媽眼圈都紅了，但是什麼也沒說。那時候我就決心一定要減肥。」

「第一次去格鬥館，教練讓我打沙袋，5分鐘不到我感覺心臟要蹦出來了，就想躺在地板上，但是教練和拳友一直幫我加油鼓勁，叫我不停。一個月的時間，我每天訓練，還是堅持下來了。」付牧說，慢慢地跟着教練學會了拳擊、散打、踢拳，如今學習搏擊已有5年，仍然堅持每星期至少訓練4次，「體重穩定在100斤上下，還愛上了攝影和旅遊。最近上海疫情爆發，我在家裏仍然堅持鍛煉，一天都不落。」

對於大多數女性而言，35歲是一道門檻，過了這個年齡，初老跡象會一點點顯露。對此，臨近35歲的付牧坦然自若，她說：「我完全沒有年齡焦慮，因為身材健美，自信快樂。」

艾米亦表示，「搏擊讓我強大、自信，身為演員，我也能從容面對年齡的增長和歲月的流逝。」



▲唐金（右四）的工作之一是指導都市女性搏擊格鬥。



▲艾米認為搏擊讓自己更強大、更自信。

## 從「白瘦美」到健康美