



王飞飞(受访者供图)

# 爱上泰拳的她们英气逼人

### 出拳发腿、顶膝挥肘，熟练驾驭泰拳“四肢八体”的女子，既闪耀在拳台又炫酷于朋友圈

**每到** 周末，韩雪总会准时出现在健身房的拳台，盘起长发，套上宝蓝色的短裤、黑色紧身背心，戴上白色的拳套，架步一摆，眼神变得凌厉，宛若一名随时准备出征的女战士。

韩雪学习泰拳已有两年时间，周一到周五她是广州黄金地段写字楼里的标准白领，周末脱下

高跟鞋和职业套装，站上拳台，那是她最兴奋、最能宣泄自我的时刻。在广州各大健身房里，类似韩雪这样学拳的都市女性并不小众，甚至在人数上超越了男性学员，成为健身房的主流群体。

“谁说只有男性才能打拳，你不觉得拳台上的女孩很飒吗？”韩雪笑得很爽朗。

## A. 拳科的女孩们，个性炫酷

走进韩雪练习泰拳的维尔吉姆健身会所岗顶店，右手边最显眼的区域就是拳科训练区域，黑白红三色构成的拳击擂台，各类训练器械有序分布在四周，灯光营造的格斗氛围、落地大镜子的，挥出的拳套与护具撞击发出的“砰砰”击打声，让人热血沸腾。这个区域占了健身房四分之一面积，从位置和面积就可以看出，拳科类项目在健身房占据了很大的比重。

与店里的教练总监李家乐交流，亦印证了羊城晚报记者的推测。据李家乐介绍，如今格斗类项目的锻炼群体已经在整个健身行业排名第二，其中泰拳最受欢迎，是排课量最多的课程，女性学员更是占据了六成。这个事实不但颠覆了很多人对拳科类健身项目的固有印象，甚至也超出了很多行业人员一开始推广这个项目的预期。

“拳科类项目在国内健身房推广的时间，大概只有10年左右，我们原本以为受众以男性群体为主，毕竟是比较激烈的项目，女性学员更倾向于瑜伽类、体育舞蹈类甚至普拉提

之类比较柔美的项目，但投放市场后，女学员的反响非常热烈，这超乎了我们的想象。”李家乐说道。

以韩雪的带训教练李威为例，作为这家健身房的两名格斗类项目教练之一，李威的课程排得比较满，周末一天要排八个课时，平日一般在四五个课时，常年跟随他学习泰拳的有40多名学员，其中女性学员占了八成。而在比较大的门店，格斗类教练一般会有一两个人左右，市场的需求量非常大。

在人们的固有印象中，格斗类尤其是拳科总是和“暴力”“血腥”等字眼联系在一起，但在李家乐看来，这只是拳击类竞技项目留给人们的表层印象，而大众健身拳科类项目已淡化了实战对抗，并非简单追求力量型的运动，更不是好狠斗勇的男性运动，而是把健身功效排在了第一位。

“拳科的发力方式决定了它对腹部线条的雕塑作用，在锻炼核心力量、身体协调性、灵活性、肌肉耐力和心肺功能上都能起到全面的作用。”李家乐介绍说，

格斗类项目包括的范围很广，拳击、巴西柔术等是其中的大项，但与泰拳相比，拳击相对枯燥，主要以上肢的击打为主，而巴西柔术类似摔跤，较多的大面积身体接触给推广尤其是在女性中的推广带来一定的困难，而泰拳因为包含了腿法、肘击等技术，更适合女性训练。

更重要的一点，是这项运动属于互动型的训练，趣味性强，“消耗大，过程也蛮开心的，一堂课一个小时过得很快，女孩打拳又常常显露出逼人的英气，这都是比较吸引女性的点”。

如今在朋友圈里发上一段打拳的视频，是非常炫酷的展示，深受走在时尚前沿的女孩们青睐，“我喜欢打拳”远比“我喜欢做瑜伽、跳拉丁”更具个性。除了燃脂健身，能不能打得帅，也成为很多女性学员的目标，因此不少健身房也紧跟客户的需求点，购入专业的摄影、摄像器材，在学员有一定基础后，帮助拍摄打拳的照片和视频，一来学员能够了解自己的学习进展，发发朋友圈炫一下，二来健身房也能借此推广。

## C. 保护自己，熟练驾驭泰拳

如今在广州中心区域，用大众点评搜索“泰拳”，方圆5公里内能搜出十几家与之相关的健身房和拳馆。不少健身房也将泰拳作为自己的主推项目，推动这个项目进一步落地生根，开花散叶。

泰拳的急剧升温，众多明星在其中起到推波助澜的作用。国际上维密超模这几年纷纷晒出打泰拳的视频，国内明星如姚晨等也加入拳阵。对于时尚、流行更为敏感的女性学员更容易接受这个项目，逐渐将其作为一种生活方式。

拳馆和健身房的经营方推广这个项目的积极性，则来自于泰拳较高的客户黏性。“客户选择减脂、修复类项目，通常只会学半年左右的课程，达到目的后部分客户会选择自行训练。泰拳则不然，它吸引人的点在于是一个互动课程，同时能起到强身作用，当然这个强身需要有一定基础，达到一定的训练年限，这是一个提高基本反应意识和身体素质的项目，学到后期更多会教一些防守技巧。练拳想要达到一定程度，需要相对漫长的过程，在这里跟练习的学员最长时间达到五年以上，而在这个健身房练拳时间最长的学员已经有十来年了，一下子屯几百节课的也大有有人在。”李威说。

韩雪不赞同打拳是男性运动的说法：“身边也有很多女性朋友问我为什么要练拳，这样会不会显得太‘女汉子’？我说不会，现在男女平等，女性完全可以驾驭这样的运动，女性打拳让我觉得很很飒，也能让身体的综合能力变得更好，这也是女性



王飞飞在拳馆练习(受访者供图)

## B. 一场拳打下来，彻底释放

两年前韩雪接触泰拳是一个意外，上一段助产士的职业经历，令她胸椎、腰椎都留下了职业病，各种小关节紊乱导致的后果是每天起床都需要妈妈扶一把，还常常疼得直哭。妈妈扶着她的她一口气给她交了上万元的健身房课时费，从一开始的抗拒到“上瘾”，是从接触到泰拳这个项目开始的。

“一开始试过瑜伽、普拉提，也试过一些大器械的举铁，颈椎的问题确实得到缓解，不过可能因为性格还有职场压力等缘故，总是感觉整个人不能彻底释放，直到接触到泰拳。”从小爱蹦爱跳的韩雪第一次接触泰拳是从“挫败感”开始的，自嘲协调性不好的她在场上手忙脚乱，甚至调侃自己“小脑发育不完全”，但一场泰拳下来带来的却是压力全消的酣畅。

“打拳的时候我的状态是非常过瘾的，很开心，尤其消耗到一定程度时，教练不停地让你快速击打，提高心肺能力，这时人处于缺氧的状态，看着教练的嘴巴在动，耳朵却听不见他在说什么，之后坐在旁边休息，突然觉得很放空，周边的声音都听不见了，在工作上的压力都消失了，压力或想不开的压力，放空过后就都不是问题，都不需要纠结，这种感觉非常好！”

当之前交的几百节课的费用用完，最初抗拒健身房的韩雪自动地把费用续费了。每个周六日，她都会安排两节课，周

六训练泰拳，周日训练综合力量，两年下来，旧患基本痊愈，肌肉含量大大提高，核心能力更是增强不少。更重要的是，泰拳已成为韩雪的一种生活习惯，“过年的时候休息一下段时间，就感觉全身不得劲，不练就手痒痒的。”

练拳后的韩雪变得好动，自我保护能力提升，走夜路时对身旁可能存在的危险警觉性大大提升。同事们打趣，自从韩雪学拳后，老板身边相当于多了一名保镖，韩雪闻言笑着说：“我现在水平还不怎么样，但可以肯定的是，遇到危险我肯定不会先跑。”

王飞飞是一家花艺工作室的负责人，拳台上和生活中的她判若两人。生活中，她长发披肩，面容姣好，说话轻声细语，流连在花香中，文静温柔。可一旦站上拳台，戴上发带，优美的肌肉线条，滴汗的发梢，凌厉的眼神，一记直拳、勾拳再转身一记扫踢，充满爆发力的击打，让人忍不住发出“哇，真帅”的惊叹。

“这两种状态还真挺有反差的，我很享受私底下安安静静、柔柔软软、很舒服的状态，也很享受戴上拳套，站在拳台上打拳宣泄的状态。”王飞飞笑得很温暖。

王飞飞学拳的时间比韩雪还要早。三年前生完第二胎后，胖到160斤的她目标只有一个——快速减肥。在尝试了各种健身方式后，她最终选择了泰拳，最密集的阶段一周打拳五

次，结果只用了三个月就瘦了二十多斤。

“一对一的课程，前10分钟热身，接着40分钟不间断和教练对打，一个回合我最长可以坚持七八分钟的连续击打，中间即使有暂停，教练也不会让你完全休息，而是做深蹲、仰卧起坐这样的静态训练，最后10分钟拉伸舒缓肌肉，一节课整体强度非常大！”王飞飞说，开始几节课下来会全身酸痛，但这种酸痛并没给她带来负担感，反而有种感知到身体代谢而产生的欣慰感，“每节课上完后，都有痕迹留下”。

从房地产行业的管理层到辞职创业，如今打拳对于王飞飞来说是减压良药，更多的时候是情绪的抒发方式。“工作累了，或是遇到家长里短的负面情绪，尤其创业初期有很多瞻前顾后、犹豫不决的时候，我就会约上一节课释放一下，一节课下来什么都能缓解了。”

王飞飞说很喜欢拳台上的自己，那方小天地是属于个人的空间，在那里人非常释放。“教练给你明确的指令，沉浸其中，向外发泄情绪，出很多汗，就是要喊出来，全身肌肉爆发出力量，它能给你一种勇往直前的动力。”

在朋友圈晒照，帮王飞飞吸引了不少女性朋友加入泰拳健身圈，打拳成为闺蜜间共同的话题，大家都觉得练完后基础代谢高了很多，整个人变得轻盈，负面情绪消散得很快。

保护好自己基础条件。”

如今职场女性越来越多，在在职场和家庭之间力求平衡的女性也需要健身与情绪宣泄的出口，泰拳恰好满足了这些需求。“打拳是一种有氧运动，能使体内啡肽飙升，舒缓疼痛，产生强烈的愉悦感，对调节心情非常有帮助，这是光做力量训练无法比拟的。曾经有一名学员从事医药行业，工作压力大导致失眠脱发，并出现抑郁症状，需要定期心理咨询，但自从学习了泰拳后，症状明显改善。打拳会让人更有自信，不太容易产生负面情绪，对一个人的意志品质的锻炼也有着非常积极的作用。”李家乐说。

正因如此，越来越多的健身房开始推出泰拳项目，越来越多的教练甚至远赴泰国进修。据李威介绍，现在各大健身房的一些泰拳教练水平已经不低于拳馆教练的水平。目前泰拳教练大多是退役运动员在担任，李威希望未来国家体育总局能够颁发更为细化权威的泰拳教练资格证，让这个行业能更为有序地发展。

对于这个项目未来的发展，李家乐乐观态度。在他看来，随着国民收入水平的提升，全民健身意识的觉醒，健身行业的产品细化也做得越来越好。近10年格斗类尤其是泰拳发展速度很快，越来越多人开始接触这个项目。当然相比国外这个项目的快速发展，国内还有很大的发展空间，“比如格斗类在美国是排名前三的健身项目，未来我希望通过更多的推广，让更多人尤其是女性接受这项运动。”

王飞飞在拳馆练习(受访者供图)

## 亚冠·焦点

# 遭对手“降维”打击 广州队连吃败仗

### 昨日以0比8不敌日本川崎前锋队，创下中超球队亚冠最大比分输球纪录

羊城晚报讯 记者柴智报道：0比8！广州队青年军4月18日一战刷新两项纪录，不仅制造了中超球队亚冠最大比分败仗，更追平了亚冠最长连败纪录。

2022赛季亚冠小组赛昨日上演第二轮赛事，继首轮0比5负于柔佛新山队后，广州队再度惨败于日本球队川崎前锋队。加上上赛季亚冠小组赛的6战全败，球队在亚冠赛场已连败8场，追平越南球队隆安FC在2006年-2007年期间创造的最长连败纪录。

在首轮负于柔佛新山队的比赛中，广州队26岁后卫关浩津染红被罚下，赛后广州足球俱乐部做出立即开除的处罚决定，随即引起轩然大波。作为本次亚冠冠军名单为数不多的“90后”球员，关浩津本应在以老带新中扮演重要角色。

俱乐部匪夷所思的处罚决定，不仅让广州队青年军防线缺少了主力中卫，更严重影响了年轻球员的士气。与首战众志成城积极拼抢相比，此番面对川崎前锋队，广州队的年轻球员铲抢次数明显偏少，拼抢动作也有所收敛，这让本就控球能力出色的川崎前锋队在进攻上更加从容自如、游刃有余。

川崎前锋队主帅鬼木达在赛前就表示，广州队首战溃败的主因是丢球过早，本战鬼木达的战术也非常有针对性——抢开局。

对比亚冠首轮赛事，川崎前锋队虽然做出10人轮换，只有门将郑成龙连续首发，但首发名单依然拥有小林悠、知念庆和车屋伸太郎等名将。与柔佛新山队依靠单兵作战不同，川崎队的进攻则是团队式的传控打法，对整体实力全面处于下风广州队来说完全是碾压式的“降维”打击。

首轮面对柔佛新山队，广州队开场前27分钟即0比3落后，此番面对川崎队再度在开局阶段崩盘。前11分钟，知念庆头脚踢连下两城，随后小林悠两次补射完成梅开二度。广州队在上半场以0比5落后，控球率27.3%，射门比0比10，场面完全一边倒。下半场，虽然川崎队进攻节奏放缓，但广州队的表现依然未见起色，反倒被对手再入3球，最终以0比8溃败。

亚冠前两轮小组赛，广州队青年军一球未进，合计丢了13球。两战控球率均未超过30%，总射门次数仅为2次，被对手射门41次。

亚冠前两轮小组赛，广州队青年军一球未进，合计丢了13球。两战控球率均未超过30%，总射门次数仅为2次，被对手射门41次。

# 斯诺克世锦赛 赵心童首轮轻松过关



赵心童晋级16强 新华社发

据新华社伦敦电 中国新秀赵心童17日以10比2轻取首轮对手克拉克，第一次挺进斯诺克世锦赛16强。

25岁的赵心童本赛季迎来突破，先是在英锦赛上第一次闯入排名赛决赛即成功夺冠，随后又在德国大师赛上收获职业生涯第二个排名赛冠军。此次以世界第七的职业生涯最高排名直接获得世锦赛资格，赵心童16日在首轮第一节较量过后即以7比2领先由资格赛突围的克拉克。

17日再战第二节，赵心童没有给对手任何机会，连赢3局拿下胜利，将等待墨菲和马奎尔之间的胜者。

这是赵心童第二次与世锦赛正赛争夺。2019年，他首轮在以很大优势领先的情况下输给了塞尔比。“这是我在克鲁斯堡剧院第一次获胜，所以我非常开心。”他说，“这场胜利对我而言非常重要，因为我需要积累更多信心。”

赵心童被奥沙利文等多位斯诺克名将盛赞为天才。克拉克赛后也给这位中国后起之秀送上祝贺。

“他真是非凡，是今年冠军的有力争夺者。”克拉克表示，就算今年赵心童无法登顶，他看起来也好5年内夺冠。“他看起来真是太令人难以置信了，让人觉得比赛好像很轻松。其实当他丢球后好像你上手，你会觉得很艰难。因为他只是让你看起来很容易。”

同日，第30次出战世锦赛的奥沙利文以10比5击败吉布伯特。这位6届世锦赛冠军、现世界排名第一的传奇表示，30次亮相世锦赛对他来说并没有太多意义，他只关心自己能不能夺冠。“我不在乎单杆过百，也不在乎单杆满分，我只看重自己能赢得多少重要的冠军。”

17日再战第二节，赵心童没有给对手任何机会，连赢3局拿下胜利，将等待墨菲和马奎尔之间的胜者。

这是赵心童第二次与世锦赛正赛争夺。2019年，他首轮在以很大优势领先的情况下输给了塞尔比。“这是我在克鲁斯堡剧院第一次获胜，所以我非常开心。”他说，“这场胜利对我而言非常重要，因为我需要积累更多信心。”

赵心童被奥沙利文等多位斯诺克名将盛赞为天才。克拉克赛后也给这位中国后起之秀送上祝贺。

“他真是非凡，是今年冠军的有力争夺者。”克拉克表示，就算今年赵心童无法登顶，他看起来也好5年内夺冠。“他看起来真是太令人难以置信了，让人觉得比赛好像很轻松。其实当他丢球后好像你上手，你会觉得很艰难。因为他只是让你看起来很容易。”

同日，第30次出战世锦赛的奥沙利文以10比5击败吉布伯特。这位6届世锦赛冠军、现世界排名第一的传奇表示，30次亮相世锦赛对他来说并没有太多意义，他只关心自己能不能夺冠。“我不在乎单杆过百，也不在乎单杆满分，我只看重自己能赢得多少重要的冠军。”

# 谁是广东体育产业最亮的“星”？ 广东体育风云奖邀您参评

羊城晚报讯 记者郝浩宇报道：第六届广东体育产业发展论坛组委会透露，论坛计划将于2022年5月中旬在广州南沙举行。作为广东体育产业发展论坛的一个重要组成部分，组委会将联合广东省体育记者协会，并邀请体育产业相关领域专家学者，结合网络投票，进行2021年度广东体育风云奖奖项的评选。

今年，广东体育产业论坛、广东体育风云奖已经迎来第三个年头。本年度评选在基本沿用去年的奖项设置基础上，增设创新之“星”奖项，以表彰广东省体育产业单位在体育产业发展中起到的创新引领作用。

据了解，本次评选活动共设立特殊贡献奖、体教之“星”、赛事之“星”、场馆之“星”、创新之“星”五个奖项。除了特殊贡献奖由论坛组委会推选之外，其他四个奖项，所有在广东省内从事体育产业相关业务，具有独立法人资格，财务状况和运营情况良好，无严重失信行为的单位、企业均可报名参评。

参评的单位、企业按照自愿报送的原则参加评选。参评资料填写完成后发送至广东省体育记者协会邮箱(gdstyjh@126.com)，申报截止日期为2022年4月23日24时。

广东体育风云奖自创立以来，一直本着发挥广东体育产业行业引领、榜样示范、经验分享等作用，致力于打造广东乃至大湾区体育事业发展的年度奖项评选盛典。

广东体育风云奖旨在发扬体育精神，沉淀体育文化，弘扬社会主义核心价值观，并逐步打造成为广东体育产业的IP品牌。

参评企业、单位将通过评选组(由体育产业专家代表及媒体代表组成)的评选，并结合网络投票结果，最终确定正奖获得者及提名奖获得者。评选权重方面，评选占比60%，网络投票占比40%。

正奖获得者将受邀参加广东体育产业发展论坛的“体育之夜”颁奖典礼，权威媒体将对此进行报道。



韩雪(右)与教练李威对打

## 新闻链接

泰拳即泰国拳术，发源于泰国、弘扬于世界的搏击技术。这门格斗技艺以力量与敏捷著称，主要运用人体的双拳、双腿、双肘、双膝等四肢八体作为八种武器进行攻击，出拳发腿、使膝肘发力流畅顺达，力量展现极为充沛，攻击力强劲。现代泰拳习练者，遍及世界各地。

作为大众健身的泰拳经过改良，褪去了原有的犀利暴烈，突出了健身特点，成为一种新的时尚健身运动。泰拳同时也是一项很适合女性塑形的运动，据统计，打拳一小时能消耗700卡路里，对于减脂和提升个人体能有很好的效果，同时能够提升专注度、协调能力，也能宣泄情绪、调节心理。