

## 26年,从“邹颖”到“港港” 在瑜伽里,找到自己的光



本报记者 王春元

“大家晚上好,欢迎走进港港的直播间。今天我们来聊聊如何有效减掉拜拜肉……”2025年12月6日,周六晚7点半,象兀瑜伽培训创始人——港港开启了一场在线直播。屏幕中的她短发利落、眼神专注,一边讲解动作要领一边示范,专业术语信手拈来。作为线上平台瑜伽教学主播,港港全网拥有30多万粉丝。

很难想象,20多年前的她,曾是一位常年熬夜从事文字工作的媒体人邹颖。初入职场时,她还是那个长发飘逸、笑容可爱的甜美姑娘。

从邹颖到港港,从媒体人到瑜伽培训讲师,这段跨越两个行业的转型之路,却是她用26年书写的真实故事。

### 初入职场, 用勤奋打磨自我

1999年,22岁的邹颖大学毕业,进入苏北地区一家电视台实习,开始了职业生涯。

初入职场,不懂技术的邹颖暂时无法在专业上施展拳脚。于是,她选择从最基础的

地方做起——每天提早到办公室,从一楼到三楼默默打扫卫生。下班后,她又埋头自学五笔打字,一点点积累办公技能。“那时就觉得能力一时跟不上,但态度和勤奋不能落下。”渐渐地,同事们都注意到这个眼里有活、手脚勤快的姑娘。

半年后,邹颖被调往新闻部。当时每晚10点20分,有一档晚间新闻节目,需要对视频进行非线性编辑。对于中文系出身的邹颖来说,计算机操作仿佛另一门语言。但她没有退缩,每天下班后独自留在办公室,自己摸索。这份专注被制作部的一位老师看在眼里,他夸赞道:“这小姑娘下班老不走,爱摸索,是个有心人。”

就这样,邹颖从最初只会打下手,到渐渐能独立制作节目片头、片花,完成简短的视频剪辑,一步一步走进了电视制作的核心区域。

然而,2002年5月,邹颖转入另外一家媒体从事文字工作,与她的中文专业对口了。

2003年3月,邹颖被抽调加入编辑部,负责视觉版面。这段经历,让她对版面编排有了深入地理解。之后,邹颖被正式调入编辑部成为一名编辑。当时,

部门主任这样对邹颖说,“编辑要在严谨的规范中寻找个性,在统一的风格里融入巧思”。邹颖听了深受启发,默默地把这些话记在心里。那些年,一次次重大事件的历练,让邹颖的业务能力迅速成长。

“我特别怀念那段日子。”邹颖回忆道,“人与人之间是透明的,每个人都很真诚、友善,大家常聚在一起讨论业务,看到好的设计就一起相互学习。”那种纯粹的工作氛围,让她至今想起依然觉得温暖。

2014年,邹颖开始接触瑜伽,她人生的轨迹悄然发生改变。

### 找到爱好, 在探索中重塑自我

邹颖的腰椎和颈椎都不太好,她试着接触瑜伽课,发现练习后身体有所改善。

但和别人不同,邹颖不满足于只跟着老师练习。她自己主动钻研起瑜伽的练习诀窍,并寻找出一套有自己思考体系的训练方法。

“以前的工作培养了我独立思考的能力。我会琢磨

每个动作的发力点在哪里,为什么这样练有效。”邹颖分析道。

就像当年自学五笔打字、研究非线性编辑一样,她开始系统研究瑜伽的正确练习方法。跟着身体的感觉去发现问题,了解自己的身体机制。没想到,随着练习的深入和精准,越来越多的人愿意付费请邹颖指导。

这期间,她做了一个大胆的决定:瞒着家人辞职,全身心投入瑜伽研究。邹颖仍然每天白天“出门上班”,晚上“下班回家”。

2015年,邹颖在徐州创办了象兀瑜伽,寓意群象奔兀。“大象是印度的吉祥物,兀代表山顶上的一块平地;象兀寓意如大象的稳健脚步,一步一个脚印登顶。”邹颖解释道,希望自己开创的瑜伽体系能在稳固的基础上寻求突破,在传统中融入创新理念。

开启瑜伽事业后,邹颖给自己取了新名字——Ganggang,即“港港”。

2018年,邹颖的瑜伽事业初见规模,她将一切和盘托出后,得到了父母的理解与支持。邹颖笑着说:“其实父母是知道的。那么长时间,他们也能感觉到,但不说破。”

① ② ③  
④

①初入职场时,邹颖是个长发飘逸的姑娘。

②邹颖远赴异国学习瑜伽时和其他学员合影。

③邹颖在指导学员练习瑜伽,如今,一头精致的短发成为邹颖的特点。

④邹颖在户外展示瑜伽动作。