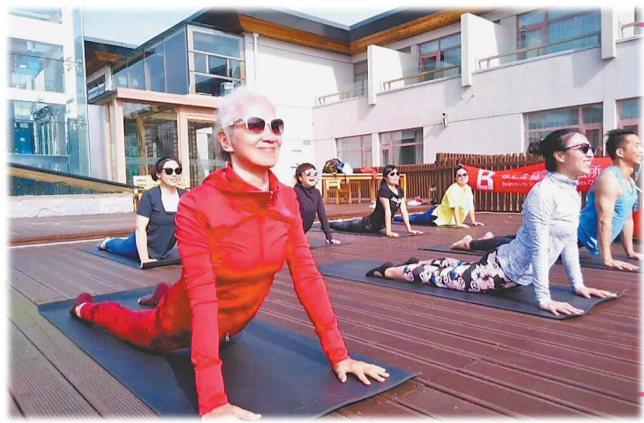


年龄是数字 状态是选择



在天津的健身圈,没人喊她“白奶奶”,大家都亲切地叫她“小白”。这位满头银发、身姿挺拔的老人,用近二十年的坚持,硬生生把“衰老”二字从自己的字典里删除了。她叫白金芹,一位从60岁才开始接触系统健身的“高龄新手”,如今已年近八旬,却依然保持着每周六天的高强度训练节奏。她的故事,不仅关乎肌肉与线条,更是一场关于生命自主权的生动诠释。

60岁的“触底反弹”

白金芹的健身之路,始于一场健康危机。退休前,她长期从事财务工作,久坐不动的生活方式让她饱受病痛折磨——子宫内膜增殖症、皮炎、胆脂瘤,这些听起来就沉重的“名牌病”接踵而至。更严峻的考验发生在60岁那年,旧疾转化为了癌症,她不得不接受手术切除子宫。躺在病床上的她,第一次如此真切地感受到健康的可贵。“失去过健康,才知道健康的意义”,这句朴实的话成了她后来常挂在嘴边的座右铭。

出院后,白金芹没有选择“静养”,而是做出了一个让家人担忧的决定:走进健身房。她深知,与其把钱花在被动吃药上,不如“主动消费”投资身体。在她看来,健身是“绩优股”,而看病是“垃圾股”。这种清醒的认知,支撑着她从60岁那年,开始了人生的“逆袭”。

高龄训练的硬核坚持

对于一个花甲之年的老人,健身的起步异常艰难。白金芹没有基础,就从最基础的快走、广播操开始;身体僵硬,就从最温和的瑜伽入门。但她最令人佩服的,是那份超越年轻人的自律。

白金芹的健身频率高得惊

人。她一周要去健身房6到7天,一年365天,她的出勤率能高达330天。这种“痴迷”并非盲目,而是源于她将健身视为生活的“加油站”。她说:“来健身就跟汽车去加油站的感觉一样,给自己加满油。”

白金芹从不故步自封。从最初的瑜伽、普拉提,到后来的战绳、划船机、核心训练,她的训练内容随着身体能力的提升而不断进阶。在健身房,她常常是年纪最大的学员,却也是练得最认真、最舍得流汗的那一个。教练评价她:“体脂率降低、新陈代谢率、肌肉含量、心肺功能都有明显改善。”

银发族的“逆生长”奇迹

坚持运动十几年,白金芹的身体发生了肉眼可见的变化。她的体重从120斤降至110斤左右,腰腹赘肉消失,取而代之的是清晰的肌肉线条。更神奇的是她的精神状态——虽然时间在流逝,但她的体力和精力却不输给60岁的时候。她可以轻松地完成买菜、做饭、料理家务,甚至还能和年轻人PK体能。

白金芹特别反感别人叫她“奶奶”,她喜欢大家喊她“小白”。她说:“在这个平台里年轻人特别多,所以要交流必须有谈资,必须储备知识,所以我在这里

面特别受益,我忘记了我的实际年龄。”这种“忘年”的心态,让她远离了同龄人常聊的“病痛话题”,反而热衷于和年轻人讨论健身餐、时尚穿搭,活得像个“老少女”。

从医学角度看,白金芹的现象并非奇迹,而是科学运动的必然结果。研究表明,力量训练能有效增加肌肉量,对抗因年龄增长导致的肌肉流失(少肌症);有氧运动则能提升心肺功能,延缓血管老化。白金芹的案例恰恰印证了这一点:通过长期规律的力量与有氧结合训练,她成功地将生理年龄“冻龄”甚至“逆转”。

白金芹的故事经多家媒体报道后,迅速在网络上走红。她被称为“瑜伽奶奶”“中国最美奶奶”。她的存在,打破了社会对“老年人该是什么样”的刻板印象。很多年轻人因为看到她,才鼓起勇气走进健身房,这种现象被戏称为“小白效应”。她用实际行动向全社会传递了一个理念:衰老或许不可避免,但衰弱的程度完全可以由自己掌控。运动,是抵抗时间最有力的武器。

如今,白金芹依然活跃在健身一线。她的故事告诉我们,人生没有太晚的开始,60岁不是终点,而是另一种青春的起点。

本报综合

练出活力晚年 循序铸就健康

当人生迈入六十岁的门槛,健身的意义已远超塑形与健美,它关乎独立生活的品质、对慢性疾病的抵御,以及对自主生命的掌控。这时的健身,是一场与时间的友好对话,需要智慧、耐心与科学的方法。以下是开启这段旅程的实用指南。

在迈出锻炼的第一步前,必须先进行一次坦诚的体检,与医生进行沟通,了解自己的心脏、关节和骨骼的真实状况。清晰知晓自己是否患有高血压、骨质疏松或关节炎,这如同为一段新的旅

程绘制了精准的地图,能帮助你避开风险,选择安全的路径。记住,这个年龄的健身,安全永远是第一位的考量。

了解自身状况后,便可以规划训练内容。此时健身的目标应聚焦于“功能性”,即维持和提升日常生活所需的能力。训练的核心可归纳为四大支柱,它们相互支撑,缺一不可。

心肺功能是生命活力的引擎。每周进行三到五次,每次二十到四十分钟的温和有氧运动,是滋养这台引擎的最佳方式。快

走、游泳、骑行或打太极拳都是极佳的选择。运动时,应以能保持顺畅交谈、不感到气喘吁吁为宜。这能有效锻炼心脏,改善血液循环,为身体注入持久的活力。

在方法上,要牢记“慢、稳、听”三字诀。动作不求快,但求控制得稳;在感到不稳时,务必寻找支撑;最重要的是倾听身体的信号,任何尖锐的关节痛、胸闷或头晕都是必须立即停止的警示。记录下每一次微小的进步,你会发现,六十岁后的身体,依然能焕发出令人惊喜的生机与从容。

本报综合

我的秀



本报记者 李由/摄