

战胜疾病更战胜自己



近日,在2026年全国健身锦标赛暨世界健身锦标赛上,60岁的女选手陈超一举拿下大师组健身比基尼(50岁以上)冠军、大师组健身比基尼(35岁以上)全场第五名和精英职业赛传统健美全场第八名。

全国健身锦标赛封冠

2026年,在刚刚落幕的全国健身锦标赛暨世界健身锦标赛选拔赛上,一位满头银发却肌肉线条凌厉、笑容明亮的女选手惊艳全场——她就是来自江苏昆山、年满60岁的陈超。

许多人看到她背部清晰的肌肉分离度和充满力量的台步,猜测她至少练了十几年。陈超自己笑着说:“实际上,我才系统健身七年。”

她在废墟中重新开始

时间倒回2014年。那一年陈超48岁。

和千千万万普通中年女性一样,她早年在四川老家长大后赴昆山务工,做过酒店服务、进过工厂,后来日子就围着家庭转——“今天过了,脑子里只有明天要做什么菜”。

可就在那年,命运给了她最沉重的一击:陈超被确诊为乳腺癌,接受了手术及后续化疗治疗。

康复期间,医生建议她“适当活动活动,别总躺着”。抱着试一试的心态,陈超生平第一次走进健身房。起初只是遵医嘱散散步、拉拉弹力带,可她很快发现——在家躺着浑身没劲、灰暗消沉,一进健身房摸着杠铃哑铃,整个人竟莫名来劲。“每次看到那些铁,我就特别开心。”

健身,就这样成了她最好的“化疗药”。

从抗癌患者到认证教练

病情稳定后,陈超没有止步于康复运动。她开始系统学习运动解剖、营养学和训练理论,一点点把健身从爱好变成专业追求。日复一日深蹲、硬拉、臀桥(她备赛期臀桥可推到140公斤,深蹲90公斤),体脂率备赛期压到7%以下。

2021年,55岁的她首次报名参加健身比基尼比赛,赶赴广州参赛,未能取得名次。但那次经历打开了她的眼界——“原来真正的竞技是这样!”回来后她没有气馁,自费前往福建、安徽、苏州等地观摩高水平赛事,研究优秀选手的造型、体态和备赛流程,回到健身房针对性补短板。

为备战2026年全国锦标赛,她提前一年进入严苛的备赛状态:每天凌晨4点起床,骑半小时电动车到健身房,先练小肌群再做有氧运动,严格控盐控水——“灌水一天灌九升你做不到,四天不喝水你也做不到,有时渴了喝一口吐掉,打湿嘴巴就行。”

上午8点吃早餐,9点起带私教课和团课一直到晚上9点。在昆山那家健身房,她是年龄最大的教练,也是最受学员追捧的那一个。

十二年前被宣判患癌的中年女人,如今已是**中国健美协会(CBBA)认证健身教练、独立培训师**。

我喜欢现在的我

健身改变的远不止身材。

“我从小到大内向,也不爱说话,别人惹我生气我不会说,就知道哭、生闷气。我不喜欢以前的自己。我喜欢现在的我——又开朗,性格又好,又喜欢漂亮,还喜欢健身,多好。”这是陈超在采访中最打动人的一段话。她说,健身治好的不只是身体,更是曾经唯唯诺诺、把自己藏在灶台后的那个灵魂。现在的她听动感音乐、学新东西、跟年轻人切磋技术,“随时都在跟他们学,好的我学,不好的我不学,我分得清”。

有人问她,一把年纪折腾这些图什么?她答:“这把年纪我不想窝囊地活着,我想做自己做到最好,试试看吧。没人送我礼物,六十岁了,自己送自己一块奖牌。”

不服输才是活法

回顾这十二年,陈超常说两句话——“人到老也得有个不服输的劲儿。”“不管多大年纪,都要敢于尝试新事物,只要你愿意开始,就不晚。”

从48岁乳腺癌确诊单,到60岁**全国健身锦标赛冠军奖台**,她用行动证明:疾病可以是转折点而非终点,年龄可以是勋章而非牢笼。那块沉甸甸的金牌,不是她健身的句号,而是六十岁送给自己新人生的开场白。

本报综合

我的秀



本报记者 李由/摄

真正的天花板 从来不在年龄上

四十八岁才开始系统健身,六十岁拿下**全国健美冠军**——陈超的经历乍一看很“燃”。但真正让我在意的,不是她战胜疾病的励志桥段,而是她身上那种拒绝被年龄“驯服”的劲头。

我们的社会对老年人有一套约定俗成的剧本:退休、带孙辈、跳广场舞、养生、少折腾。谁要是六十岁还在健身房推一百四十公斤的臀桥,凌晨四点爬起来训练,反而会被看成“不正常”。可凭什么?

陈超的故事之所以扎眼,恰恰因为它撕开了这层窗户纸:很多时

候,“老了”“不行了”“别瞎折腾了”,根本不是客观限制,而是我们主动套上的枷锁。六十岁怎么了?只要心肺还能跳、肌肉还能发力、脑子还想赢,就没有哪个赛道天然把老年人排除在外。陈超不是天才,她只是不信邪。

想想看,我们身边有多少人,三十岁就开始喊“老了学不动”,四十岁就把“这辈子就这样了”挂在嘴边,五十岁更是心安理得地躺平。他们缺的不是机会,是陈超那股“不服输”的倔强。她说过一句话特别狠:“我不想窝囊地活着。”这句话放在任何年龄段都振

聋发聩。

当然,我不是让每个人都去练健美。但陈超示范了一种可能性:年龄从来不是天花板,心态才是。你可以选择在六十岁时感叹岁月不饶人,也可以选择像她一样,把每一天都当作重新出发的起点。前者安全,后者精彩。

说到底,人生这场马拉松,跑得快慢不重要,重要的是你愿不愿意一直跑下去。别再用“老了”当借口——真正让人变老的,从来不是皱纹和白发,而是你亲手关上了那扇叫“可能性”的门。

本报记者 刘雪娇