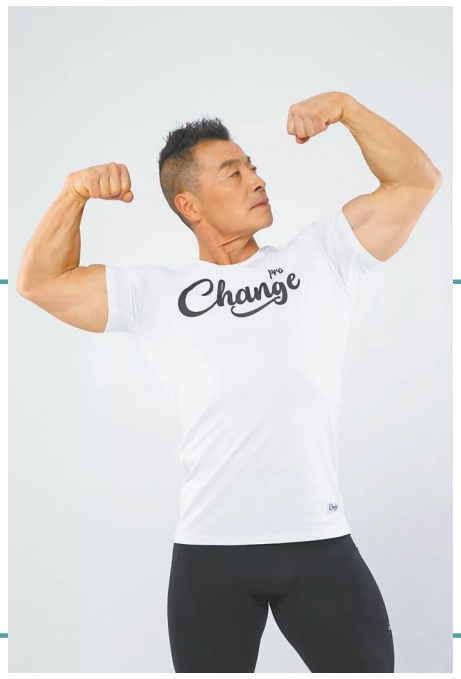
执行主编:刘琳佳 责任编辑:刘雪娇 电话:(0451)84612187 E-mail:lnliuxuejiao@163.com



把健美刻进日子

杨新民1949年出生在山东烟台,中国健美运动员、健身教练。他这一辈子最不服的就是“老”这个字。别人七十岁含饴弄孙,他七十岁还在健身房推杠铃。年龄在他身上像一行虚设的胸牌,真正说话的是肌肉、是骨密度、是每天清晨五点的闹钟。他用四十多年不间断的训练证明:老是给认命的人准备的,不是给还在练的人准备的。

杨新民七岁就往海里扎,浪头里学换气,海边风硬,骨头却练得结实。十六岁拿学校铅球冠军,十七岁玩单杠双杠,顺手练举重。1966年,他在烟台中学生运动会上被省举重队教练看中,眼看运动员路要铺开,队伍却赶上车流滚滚的年月,举重队解散,梦碎在半路。他没有把杠铃放下,晨跑从1970年续上,一跑就是大半生。

1982年,他跟着老举重教练重新摸铁片;1984年,三十五岁,在山东师大接触系统健美训练,师从周梅五。别人这个年纪在盘仕途、带孙子,他站在镜子前抠胸肌线条。1985年,练了不到两年,拿下山东省第二届健美比赛70公斤级冠军和全场冠军。从那以后,他再没离开过铁片与汗水。

那个年代练健美,苦得外人想象不到。没有牛肉没有鸡胸,营养靠鸡蛋清和粗粮;器材只有杠铃、哑铃、单双杠;赛台下还有人指指点点,觉得男人露肌肉、女人穿比基尼“不像话”。1986年深圳“力士杯”,女运动员首次按国际规则穿比基尼登台,媒体去了八百多人,轰动全国。杨新民在台下看得热血直冲头顶,他拿了自己组别第三,更记住一句话:身体可以解放,人更不能自己困住自己。

此后二十多年,他像一头不退休的牛。1987到2007年,全国健美锦标赛男子80公斤级冠军连拿多届;1998年、2007年两夺亚洲健美大师赛冠军;2005年世界健美锦标赛70公斤级第四;2008年东亚锦标赛夺冠;元老组几乎成了他的主场。国内外奖项八十余个,冠军五十多个。2000年体育总局授他“健美功勋人物”。可他自己说:金牌会旧,肌肉会退,只有“还在练”这件事不会骗人。

真正不平凡的,不是奖杯垒多高,是七十岁、七十五岁还在推重量。三亚的健身房里,他深蹲170公斤,硬拉160,卧推120,70公斤深蹲对他只是热身。体脂常年个位数,骨密度像三十岁小伙,血压血脂比年轻人还干净。医生看完报告都愣:这身体年龄,对不上身份证。

他的日常像钟表。五点起,一杯凉白开,慢跑一小时,天亮前回菜场挑牛羊肉和青菜。早餐六到八个蛋清、地瓜或全麦馒头、一根黄瓜一个西红柿;午餐清蒸鱼配米饭拌菜;下午三点进训练场,胸、背、腿轮着啃,动作不糊弄,组间休息按秒算;晚饭水煮牛肉、凉拌菜,无油无盐高糖全戒。每月营养费早年间就在一千五百元以上,后来涨到三千元左右,一年吃掉上千斤鸡蛋。他笑:身体是租来的时间,得按时交保养费。

有人问他,快八十了图啥。他答:图个明白。同辈人病倒的、走不动的,他还在杠铃前站着;当年一起练健美的人,只剩他还在比赛。他把健美从“比赛项目”活成“生活方式”,后来做导师,带私教、开训练营,教年轻人别急功近利——人体是活雕塑,雕坏一刀补不回来,得用年头慢慢磨。他常对学生说:我不是在强迫自己,是我知道自己还能做,训练是三十年一点点过渡过来的,健美也是功夫。

他也不神化自己。采访里他纠正过“一天三十个蛋清”的传言,说没有秘诀,只是不半途而废。健身最怕练一阵子、瘦一阵子,又回到沙发上。他不信偏方,不碰烟酒,不熬大夜,不跟年轻人比蛮力,只跟昨天的自己比动作标准。下雨天也在抱坡溪湿地慢跑,跑完顺路买菜,回来自己做饭。镜头拍他剥鸡蛋、切西红柿,动作利落,不像古稀老人,像把日子过成训练计划的人。

更难得的是,他亲历了中国健身从“练块儿的”到“追求健康美”的整个转弯。八十年代健身房稀缺,现在满街器械;当年女子穿比基尼上台被骂“伤风化”,如今少儿体适能、银发健身都成常态。他站在中间,像一块活化石,也像一座桥——把老一代的硬气,接进新一代的审美里。

本报综合

破“静养”迷思 老去亦可重塑

杨新民七十岁仍在健身房里推卧推。胸背线条清晰,深蹲、硬拉照常上重量,骨密度接近三十岁男性。他三十五岁才系统练健美,一练数十年,拿过几十个冠军,被叫作中国健美的“常青树”。

这件事值得写,不只因为他“肌肉大”,更因为他戳破了一种流行很久的老年叙事:人一老,就该退到旁边,少动、别惹事、被照顾、等日子过去。

我们习惯把老年默认成“折旧期”。社会话语里,老人是脆弱的、需要保护的、最好静止的。儿女说“您别累着”,社区说“慢点走”,老人自己也说“不行了”。这种温柔的规训,表面是体贴,底层是把衰老提前判刑。于是很多人六十岁退休,六十岁零一天就开始“不敢动”,肌肉悄悄流失,平衡慢慢变差,最后不是病把人放倒,是“我不行”的暗示把人困在椅子上。

杨新民的反例不在于他多极端。他不是要人人七十岁去举铁,而是证明一个更朴素的道理:老年不是被动下滑的曲线,而是可以主动修剪的形状。主动健康,不是等病了再治,是把运动、饮食、作息嵌进日常,自己当自己健康的第一责任人。

杨新民说,健美是雕塑自己。其实每个普通人也是。晚年不是等待风化,而是还有刻刀在手:今天多走一千步,明天少一次头晕;这周练一次站立平衡,下月少一次险些摔倒。改变不一定惊天动地,但每一次主动调整,都是在跟岁月谈判。

杨新民举起的不是杠铃,是一种可能性:老去可以被重新定义。年龄增加不可逆转,但衰退速度可以选择。别让“我老了”三个字,先把自己劝退。

本报记者 刘雪娇



主管主办:黑龙江日报报业集团 社址:哈尔滨市道里区地段街2号 邮编:150010 2026全年订价:228元 月订价:19元 零售价:0.70元