

# 长期泡在健身房 58岁阿姨练出冻龄身材 “健身不分年龄，大妈也能行！”

双腿修长精致、腰腹平坦纤细、背部线条性感优雅，手臂上没有一丝赘肉，从背影看的话，还以为是个18岁的女孩，然而她已经58岁了。

两年前，退休不久的李正茂被女儿“强行”拉进了健身房，开始健身塑形，通过三个月的“魔鬼集训”，她的身材发生了改变，在和女儿同框时，完全分辨不出两人的年龄，俨然一副妙龄女生的模样。当看到健身成效后，李正茂决定坚持锻炼，从周一至周五，都“泡”在健身房里。

在她看来，健身之后，她不仅拥有了很好的身材，最大的收获是身体更加健康。李阿姨以前有很多疾病，现在都在好转，心态也更年轻，好像还有点“冻龄”。“健身不分年龄，不是阿姨老了变成大妈了，就只能跳广场舞，同样可以进健身房，走进力量区。”李正茂说。



李阿姨(右)和女儿同框。

## 被女儿“强行”拉入健身房 3个月练出“18岁身材”

“女儿觉得我的身材太难看，让我塑形，改变身材。”2020年，退休不久的李正茂受到了女儿的“批评”。李阿姨身高1.65米，当时的体重为102斤，身上的肉是松散的，屁股也是垮垮的，“(她说)你自己照一下镜子看嘛！”平时，李正茂照镜子都是正面，从来没照过背面，照完之后发现确实如女儿所言。

女儿建议她去健身房锻炼。而听到要去健身房，李正茂想都没想便以“没时间”等各

种借口拒绝。可最后，女儿直接帮她把健身房的卡给办了，“强行”拉入健身房。

既然要练，就要学好，不浪费时间和精力。李正茂在决定健身后，请了一位专业教练，并制定了一个为期三个月的集训计划，和女儿一起训练。

根据教练的安排，一周要练习四天，星期一练腿、星期二练胸、星期三练背，星期四练臀，每天练习的时间一般一个到一个半小时左右。一开始，

高强度的训练让李正茂有些吃不消，练完一个动作直接躺在地上话都不想说，可还没等她喘过气的时候，女儿便在旁边提醒：“快点，又该你练咯！”

在训练的同时，李正茂的饮食也进行了调整，三个月之后，身材基本就显现出来了，和女儿同框时已经分辨不出年龄。“当你看到自己身材有了本质变化，真的不想再回到从前。”看到健身后的效果，李正茂有了继续坚持的信心和动力。

## 一周五天“泡”健身房 最大收获是身体更加健康

58岁，喜欢摄影、喜欢徒步、喜欢穿越、喜欢旅行，退休之后爱上了撸铁(年轻人对健身的戏称)，这是李正茂在小红书上自我简介。她喜欢摄影、户外运动，原本计划的退休生活应该是四处游玩、到处拍照，她从来没有想过自己的退休生活会是在健身房锻炼，如今一周练习五天，每天一练就是几个小时。

李阿姨表示，刚开始练习的时候主要是练习徒手深蹲、

硬拉、箭步蹲这些基本动作，徒手深蹲一次做12-15个，完成后，就会加重量，最初只能完成8个，当能完成15个时候，教练又会加重量。随着不断训练，现在，她已经能够完成90公斤杠铃的自由深蹲，这个重量几乎是自己体重的两倍。最近李阿姨还挑战了150公斤的臀推，完成了6个动作，她自己都不敢相信竟然能够做到。

除了身材有了本质的改变，李正茂坦言健身最大的收

获是身体更健康了。以前有椎间盘突出，曾经并发严重时只有几根手指姆能动，现在再也没有发病；颈椎以前也有毛病，现在也好了；以前肠道等很多方面的疾病也都没了。

“健身不分年龄，任何年龄都可以力量训练，不是阿姨老了变成大妈了，就只能跳广场舞，同样可以去健身房，走进力量区。”李正茂说，年龄大了，在科学专业的指导下，健身反而可以增长肌肉来保护骨骼，韧带这些。

## 她的生活方式年轻化 健身、骑行、打卡网红景点

健身、露营、骑行、逛咖啡店，打卡网红景点，在李正茂的朋友圈里，处处都展露出年轻化的生活方式。健身的这两年多来，时间并没有在李正茂身上留下印记，反而让她活得更年轻了，“我觉得通过健身可以锁住年龄，我不会老去。”李阿姨很感谢女儿，是女儿带她走进健身房，一直陪着她练习。

“人活在当下的时候就是最快乐的时候，我现在非常快乐，拥有了健康的身体，拥有了很好的身材，好像还有点冻龄。我会一直坚持下去，60岁、70岁、80岁、90岁，一直坚持下去到100岁！”李正茂说。

据记者了解，在各大健身房

里，除了一些跳操或跳舞的项目有年龄偏大的市民，在力量区基本都是年轻小妹妹在练。其中有些小姑娘还不自信，觉得自己不可能练出效果，当她们看到李阿姨的健身成果时便发出惊叹：“啊！阿姨可以练成这个样子，那我也可以。”李阿姨成为了大家的榜样。

最近，成都“新铁人三项”火爆朋友圈，天府绿道绕城骑行、爬龙泉山看日出、野外露营。李阿姨也跟上了节奏，上周日，她便尝试了天府绿道绕城骑行，从锦城湖骑车到熊猫基地，全长47公里，花了4个半小时，体力比原来好很多，因此，她准备过两天约上好友一同骑完100公里的全程。(成都商报)

## 武术相伴66年 七旬“武痴”的 “江湖人生”

凌晨5点，浙江省湖州市一处民房内，71岁的王普生照常醒来。

搓手、摸头、擦脸、按椎胸腺……花上三刻钟活动筋骨，等到全身微微发热，他感觉到经络被打开、身体得到了舒展，“这样坚持了几十年了，活到老运动到老。”

从5岁习武至今，王普生与武术、打拳已相伴走过了66个年头，是大家眼中的“武痴”。

出生在台州椒江的王普生小时候体弱多病，于是被家里人送去远方亲戚家学习少林拳法。从那一刻起，武术就在他的生活里埋下了种子。

后来因母亲心疼，王普生训练了一年便回家读书，但他在课余时间依旧坚持练习武术。“做人要能文能武，文能定国，武能安邦。”王普生牢记父亲的教诲。

“他就是个‘武痴’。”王普生的妻子说，结婚后的第一天，他照常早上4点半起床练拳健身。武术，早已成为他生活中不可缺少的一部分。

大学毕业后，王普生被分配到位于湖州市南浔区菱湖镇的浙江省淡水水产研究所工作，一干就是37年。工作之余，他也坚持做武术公益培训，免费推广少林拳术、陈氏太极拳、杨氏太极拳械等。

2012年，王普生退休。站在生命的第二起跑线上，他果断选择把大部分时间花在运动健康上。

读老年大学成为王普生退休后的第一站。他选修了感兴趣的中医养生保健、健身气功、太极拳等课程，深造两年后担任了老年大学太极拳械老师及太极社团的教练，把所学的健身知识借此机会分享给大家。

“马步的高低可根据自己的腿部力量灵活掌握。”“冲拳时要怒目瞪眼，注视冲之拳，同时脚趾抓地，拧腰顺肩，力达拳面，拳回收时要旋腕，五指用力抓握。”……王普生在授课时，常常把各个细节要领仔细讲解。

也正是平日里的细心教导，跟着王普生学习的徒弟们学得很快，还在大型赛事中斩获佳绩。

“师父教得细致，动作要领细节都会指出来。”来自吴兴区埭溪镇的沈水妹是王普生的徒弟，学习了几年后，如今是埭溪镇武术协会的负责人，每周都会去学校授课。

沈水妹说，练习到最后，发现已经不是人练拳，而是拳练人，武术成了传承文明的纽带。

(中新)

## 公告信息

### (关于注销《中华人民共和国金融许可证》的公告)

机构名称：中国工商银行股份有限公司江阴文定路支行

机构编码：B0001S332020059

许可证流水号：00859627

业务范围：许可该机构经营银行业监督管理机构依照有关法律、行政法规和其他规定批准的业务，经营范围以批准文件和上级管理单位授权文件所列为准。

批准成立日期：2004-12-08

住所：江苏省江阴市文定路173-175号

电话：82227274

发证机关：中国银行保险监督管理委员会无锡监管分局

发证日期：2021-08-06