

臀推、健腹轮、罗马椅侧腹、花式跳绳…… 健身房“十八般武艺”，她样样精通 72岁硬核阿姨仨月练出马甲线

运动健身任何时候都不会太迟，当你还在犹豫要不要运动健身的时候，人家72岁的阿姨都已把你远远甩在身后了。这位来自上海的健身达人叫陈继芳，一头白发，身姿挺拔，说起话来，声音比年轻人还要透亮。开始健身后，陈继芳用了3个月时间，减掉了14公斤体重，练出了马甲线，还登上了央视的《越战越勇》节目，给大家秀了一把自己的好身材。形体变美了，她整个人的气质也大变样，仿佛年轻了20岁。在网上走红后，还被网友称为“健身奶奶”。如今她跟别人说自己是“70后”，人们听了都不信。但谁又能想到，这样一位鹤发童颜的阿姨，之前也曾被各种疾病困扰，身材也平平无奇呢？

· 1 ·

一身病 为健康走进健身房

陈继芳年轻时身体就一直不太好，后来连工作都放弃了，只能在家照顾家庭和孩子。而她下决心健身，源于2018年的一次体检。

当年68岁的她参加了小区里的一次体检，结果发现自己居然已经患上了脂肪肝、高血脂、膝盖退化等一堆毛病。医生建议她尽快参与运动，调整身体状态，否则病症加重的话就得需要药物治疗了。

医生的建议，加上疾病的威胁，让陈继芳每天都忧心忡忡，她很害怕病症加重，但自己真的可以通过运动改善身体状态吗？犹豫再三，在女儿的鼓励下，陈继芳最终还是决定一试。

由于陈继芳膝盖不好、身体偏重，还有脂肪肝，专家便建议她先调整好身体状态，再慢慢参与跑步，做有氧运动。就这样，陈继芳鼓起勇气，第一次走进了健身房。

· 2 ·

三个月 病没了身材苗条了

在满是小年轻的健身房，陈继芳经历了第一次的小羞涩之后，就不再“水土不服”了。为了保障安全，她请了私人教练一对一辅导，很快就学会了各种器械练习。

在教练的指导下，站举壶铃、热浪战绳、直腿硬拉……一项项专业训练开始成了陈继芳每天的必修课。

可以说，之后陈继芳的每一天都是在健身房度过的。早上八时许，她就从家步行3.5公里，准时到健身房打卡。

热身之后先来50个俯卧撑，然后开始练习俯身登山跑、直腿硬拉、站举壶铃、热浪战绳……甚至连健腹轮、臀推、罗马椅侧腹、俯卧撑、瑜伽、花式跳绳这些年轻人都畏惧的项目，她都能做到。很多高难度动作，她也喜欢去尝试，从不退缩。练到下午三时许，陈继芳才结束一天的健身，步行回家。

除了健身训练，陈继芳的午餐也吃得极为营养和健康，常常是玉米、青菜、凉拌豆腐干、鸡腿加烤鱼等，严格遵循少油少盐的饮食原则。

短短3个月，陈继芳就成功减掉14公斤体重，身材如少女般苗条纤细。更惊喜的是，她的脂肪肝消失了，身体各项指标也基本恢复了正常。陈继芳好身材的背后也离不开女儿的支持。她说：“女儿

看我天天泡在健身房，就说让我放心练，家务什么的不用操心。”

· 3 ·

爱分享 直播健身又上央视

“2019年一整年，我没有一天缺席健身房。”通过健康锻炼，陈继芳越来越充满斗志。慢慢地，她想把自己的经历分享出去。

她说：“让30岁到50岁这个阶段的人觉得，七十来岁的阿姨都能练，自己是不是也可以练？”

后来，她还和健身房的教练们一起参与直播教学。面对直播镜头，陈继芳潇洒的一个招手动作，便带着网友“走进”健身房，“观摩”她演练站举壶铃、压腿、健腹轮、热浪战绳等熟练的“十八般武艺”，一招一式看上去都颇为专业。

陈继芳在直播间的网名叫“夜明珠”，她希望能够像一颗夜里的明珠一样，照亮自己，也照亮别人。如今，她已经是直播平台的新晋网红健身达人了，并在直播平台吸引了数十万粉丝，影响并鼓励更多人参与到健身的行列中。而让网友们更加难以相信的是，镜头前的“教练”竟是一位进健身房才一年多的阿姨。要知道，普通女性70岁时的肌肉量，大概只有年轻时的40%，在新陈代谢逐渐减缓的年纪，还能练出流畅的肌肉线条，着实令人佩服。

2020年陈继芳还登上了央视的《越战越勇》节目，正式“健身出道”。在轻松展示完一组健身轮动作后，主持人和观众都直呼：“陈阿姨，您太励志了！”

陈继芳说：“人真的不要轻易放弃自己，现在这个社会环境，给了我们无限大的成长空间。我们必须不停地学习，跟上时代的潮流。只有学到老，才能活到老。追求健康，何时都不晚。”

· 4 ·

立标杆 受聘教练鼓励他人

说起来，一位72岁的阿姨每天能如此自律地进行运动已经十分难得，但陈继芳在锻炼身体的同时，还成了健身教练，鼓励其他人一起动起来。

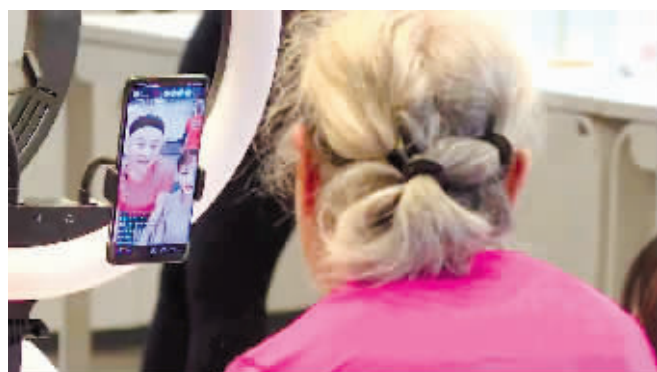
2021年7月，陈继芳被社区学校聘为健身教练，每周一的上午和下午各有一节健身课。热身、核心锻炼、拉伸运动……在常人看来，一堂课下来的运动量属实不小。“这点运动量对我还不够，你看我还加了负重呢。一个1.5公斤的，一个0.5公斤的。”陈继芳指向脚踝上绑着的沙袋说。

谈起这份工作，陈继芳很开心，“人越动就越有活力，带着他们一起练，感觉自己也有一份贡献。”

来报名上课的大部分都是五十岁以上的学员，陈继芳说，中老年人健身首先是要保证安全，其次再考虑动作，做动作要根据每个人的身体量力而行，不要一味苛求标准。她还鼓励学员即使没有专业器材，同样能变废为宝，比如用弹力裤练拉伸，闲置的小毯子可以捆起来进行力量训练等。

“他们学得很认真，而且能感受到健身确实是有好处的。”在陈继芳看来，健身不需要花多少钱，也不一定需要用很多时间，在家里、户外“见缝插针”地坚持锻炼就可以了，重要的就是个坚持。

(综合整理自网络)



50岁到70岁，本应是壮年到暮年、午后到黄昏，但陈继芳迎来了属于自己的人生正午。有人说，人一旦上了年纪，前面的路就会越来越少。对于陈继芳来说，上了年纪路反而越来越多，越走越宽。健身只是一扇门，穿过这扇门，便进入了人生的旷野。

“不拖累生我的人，也不拖累我生的人”，这是陈继芳一直在传递的生活态度，也是她希望传递给大家的能量。正如她取名夜明珠的理由：“我希望通过自己的经历，让大家看到老年人也有旺盛的生命力，还有很多事物可以尝试。”

