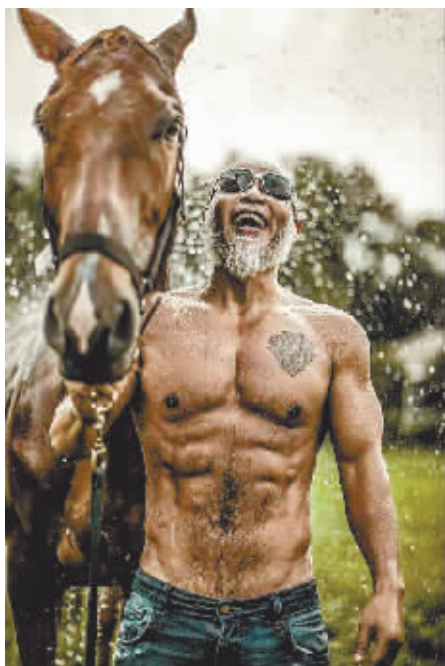


八块腹肌轮廓分明 一口气做近百个俯卧撑 67岁“逆龄大叔” 炫酷身材赛小伙

眼下，中老年人正变得越来越潮。他们跟年轻人一样，有自己的爱好和圈子，网购、直播、健身……拥有新观念、新思维的新潮中老年人，正在颠覆大家的认知。就拿健身这事儿来说，他们一旦“玩”起来，丝毫不逊于年轻人。用他们的话说，老年人健身更时尚，运动与年龄无关。

67岁的徐智林，坚持健身二十多年，不仅因为八块腹肌走红，令很多年轻人“羡慕嫉妒恨”，还实现了从“油腻大叔”到“老年靓仔”的蜕变，鼓励了更多中老年人加入到健身行列中。八块腹肌轮廓分明、一口气做近百个俯卧撑、能用160斤的杠铃轻松硬拉……徐智林用行动告诉大家，只要坚持用科学的方法锻炼，中老年人同样能拥有不凡的体魄，和元气满满的健康生活。



醒悟

用健身甩掉一身病

1955年徐智林出生于四川省成都市，是土生土长的成都人。

中年时期的徐智林跟大家一样，是一个普通的中年男人，他有着跟大家一样的烦恼，工作压力大、熬夜掉发，以及如约而至的“中年危机”。徐智林说：“1998年前后，因为喝酒、熬夜、做生意应酬，自己开始变胖，顶个大肚子走路上楼梯都成了问题，这让我意识到应该为健康做些事了。”

当看到很多年轻人通过健身来保持身材时，四十多岁的徐智林就抱着试试的心态一头扎进了健身房，这一扎就是二十多年。

很多人一到中年就会非常排斥接受一些年轻人的东西，也特别惧怕跟年轻人在一起玩，总觉得“不合适”，始终不愿意迈出跨越自己舒适圈的那一步。可是徐智林不一样，他非常乐意接受一些新鲜事物，乐意去追赶潮流。因为跟年轻人在一起，就会让徐智林自己也感觉年轻了很多岁，拥有了一颗年轻的心态，不再固步自封，生活也变得鲜亮了起来。

二十多年前，“健身”这一概念确实十分冷门，完全属于时髦人才会去做的事情，徐智林一个中年大叔去做这件事情确实有点格格不入，好在他坚持了下来，后来还凭借毅力戒掉了曾经特别依赖的烟和酒。这个决定完全全改变了徐智林下半辈子的人生，他以一种非常健康的生活方式活着，没过几年曾经缠着他的“三高”也逐渐离开了他，羸弱的身体也渐渐容光焕发，自己就跟换了一个人似的，非常有活力。

惊喜

健身房里收获爱情

在健身房，徐智林收获的，不仅是肌肉线条、健康的体魄和很多志同道合的好友。最重要的是，徐智林和现任妻子就是在健身房相识、相恋的，可以说“健身”是他们的媒人。

徐智林说，自己经历了3次婚姻，现任妻子比自己小13岁，是在健身房里相识的练友，也是一位健身达人。那年妻子意外查出乳腺癌，经过一年左右的治疗目前恢复情况良好，现在她每天和自己一起健身。

“我认识她的时候，她已经健身十几年了，她之所以能这么快地恢复，跟她常年健身密不可分。”徐智林说，做化疗后，许多病人需要补充白细细胞，然而她却从未额外补充过，也没有过多的不良反应，这一点让许多人都感到意外。康复后的她也立即回到了健身房，和普通人一样过着正常的生活，“她还带了好几个学生，教他们健身，也许是她积极的生活态度感染了他们吧。”

徐智林现在的生活安排得满满当当，每天上午练两个小时的书法，然后看看兰花、浇浇水，下午就是健身。烹饪则是贯穿一天始终的，这是基本的生活链。夫妇俩每年还会安排两三次出国旅游。“这个是在海边晒太阳，我喜欢美黑。”徐智林拿起手机翻看照片，“我们在巴厘岛的时候，找到一家可以自己做饭的客栈，我骑着摩托车，带着妻子去市场，买回蔬菜、鱼、虾等食材，自己做着吃，那个感觉非常舒服。”徐智林说，自己会经常带着妻子去世



界各地旅游，不断尝试新的环境和习惯，感受不同的生活方式。

秘诀

逆生长需要好心态

要保持健美的身材，除了一定强度的锻炼之外，对于饮食、生活习惯都有要求。“要长肌肉，需要补充蛋白质等营养元素，但是我比较喜欢自然食补，辅有良好的生活习惯，包括不抽烟、少喝酒、不熬夜等。只有长期不懈地坚持，才能达到现在的效果。”徐智林坦言，对于中年起步的他，要想保持这一身的肌肉有些困难，但他对这个年龄的健美信心，还是挺大的。

已步入花甲之年的徐智林举手投足间总透着一股逆生长的生命力，谈到保养秘诀，徐智林坦言，心态是关键。

“对于中老年人来说，大家好像有一些固定的意识形态，认为自己已经老了，跟不上年轻人的脚步和潮流，但人生是自己的，应该多去尝试。”徐智林说，因为一身的腱子肉，自己在许多年轻人眼里是一位“潮”大叔，走到哪里都有许多回头率，这也是自己能坚持保持身材的动力之一。此外，徐智林在穿着打扮方面，也主张时尚、舒适，“因为身材，我朋友的服装店拍宣传片时还请我去当过模特，没想到效果还挺

好，也难怪现在许多年轻人健身都希望有一个好身材”。

时髦

上网分享健身技巧

这几年，越来越多的人开始运营自己的社交媒体，徐智林也像年轻人一样，学着跟大家分享起自己的生活。网友都特别喜欢这个年轻的“老人”，纷纷叫他“龟仙人”。徐智林也很乐意通过网络和大家分享自己的健身技巧，虽然他没一副年轻的面孔，可是却有一颗年轻的心，与年轻人交流已经成了他生活中不可缺少的一部分。

现在的徐智林，身体非常健康，很多所谓的“老年病”他都没有。他虽然已经年近古稀，但是体魄依然可以跟三十多岁的小伙子比，甚至还比他们更加厉害。这也是他多年来的坚持健身带来的收获，他要是早早放弃，也就没有现在这个意气风发，体魄强健的“逆龄大叔”了。

有人问过徐智林有什么愿望，徐智林说希望大家在看到坚持健身二十多年的故事之后，能立马前往健身房，锻炼身体。

徐智林之所以能够走红，不仅仅是他的肌肉，更多的是他“活到老、练到老”的励志精神。

综合整理自网络