

# 引体向上不在话下 普拉提信手拈来 71岁“撸铁奶奶”健身走红

日前，浙江省海宁市的顾金玉阿姨来到健身房，她约了私教上拉伸课，希望缓解年轻时肩膀受伤落下的病根。

在这家健身房的常客里，她是最年长的一位，今年71岁，一头银发非常显眼。但是，相比许多年轻人，她的体能好得让人有点难以置信，不仅高位下拉、引体向上、坐姿推肩等器械项目全都不在话下，普拉提也是信手拈来，被网友们称为“撸铁奶奶”。很多网友自叹弗如，表示“20岁的我根本比不上”。

这样的惊人体能，是顾阿姨数十年来坚持运动练就的。而笔者细细了解以后才知道，运动对于顾阿姨来说，不仅是一种习惯，更是她曲折人生的解药。

## 起初锻炼 是因身体出了问题

“撸铁奶奶”过去的人生，和大多数这个年纪的人一样，饱经洗礼，当过知青、营业员，也做过皮革生意。不过，平淡中有一些意外。

上世纪八十年代初，三十出头的她正是风华正茂的年纪，却得上了一种怪病。

“好好的突然不会走路了，要扶着墙走，不能独自站立。浑身还发痛，上下床都不行，腿一点力气都没有。下床要用手先把腿挪下去，人再慢慢下去。”顾阿姨回忆说。

那时，顾阿姨的儿子刚上小学，家里还有4位老人要照顾。上有老下有幼，突如其来的变故，让这个家庭有点手足无措。

在丈夫的陪同下，她四处求医，上海的大医院去过，当地的中医也瞧过，但都查不出毛病来，检测结果都没什么问题，就是走路不方便。

在极度绝望中，她想到了锻炼。

“我父亲年轻时身体也不好，但他一直坚持锻炼，身体还比较健康。”顾阿姨说，抱着试试看的想法，她跟着父亲打太极拳，之后又去学柔力球，将时间安排满，摆脱焦虑的情绪。

一段时间后，顾阿姨的身体机能真的好转了起来，恢复了正常的生活。自此，她养成了运动的习惯，每天短则一两个小时，长则五六个小时。

顾阿姨喜欢的运动项目广泛，场馆也不固定。有一次，为了上感兴趣的课程，她一天之内跑了6个地方，连续上了6节课。

## 在健身中 重新找到了自己

如果说，年轻时，运动拯救了顾阿姨，那老年时，运动又拯救了她一次。



## 健身房里 大家都喊她“姐姐”

顾阿姨的健身得到了家人的大力支持。儿子儿媳表示，只要老妈有自己的事情做，能够享受生活，大家就开心。

有时，顾阿姨会带着孙女一起到户外锻炼。“奶奶懂很多健身知识，还到我们学校表演过瑜伽，同学们都说她太酷了。”顾阿姨的孙女告诉笔者。

顾阿姨的健身教练丁玉华也给她点赞：“健身房里，大家习惯称呼顾金玉为姐姐。”

2019年，丁玉华刚到健身房上班，在代课时认识了这位一头白发的“姐姐”。“后来，我们组织一些户外活动，她也很积极参与，慢慢就熟悉了起来，她也跟着我练起了瑜伽。”丁玉华说，顾“姐姐”是所有学员里，最不会偷懒的一个，只要健身房不停课，每天都会准时出现，有时其他健身房有她喜欢的老师和课程，她也会跑过去。在接触中，丁玉华进一步了解到这位“姐姐”的故事，心里更加敬佩起来：“她激励了很多人。”

顾阿姨说：“无论几岁的人生，都应该活得生机勃勃、兴致勃勃的，健身是她和生活和解、找到自己的一种方式。”

□黄玉环 俞旻星 刘芳璐

# “毽子老头”踢出健康好心情

“踢毽活动是我爱，上下飞舞好自在。古稀之年常运动，天道酬勤不停歇。”这是安徽省阜阳市79岁的韩保华大叔自创打油诗“踢毽十首”中的一首，足见老人对毽子的喜爱。年近八旬的他坚持自己动手制作鸡毛毽，摆脱了疾病，走起路来健步如飞，人送外号“毽子老头”。

## 退休后重拾童年乐趣

“从小看着大哥踢毽子，我也学会了。小时候因为穷，都要帮家里做事，拾柴、割草，因贪玩曾被父母多次责骂。有一次，因跳皮筋、踢毽子耽误了时间，玩到快天黑要回家了才想起任务，急忙东捡西凑拾柴割草，蒙混过关……”在物质匮乏的年代，毽子承载着许多和韩大叔年龄相仿的人美好的童年回忆。

韩大叔平日里还有一个爱好，就是爱写作。在韩大叔家中，老人特意找来自己写下

的随笔和十首打油诗给笔者看。在名为《踢毽》的随笔中，韩大叔除了回忆曾经的童年乐趣，还写下了退休后坚持踢毽的缘由。2008年，韩大叔被检查出患有脑梗，双脚像踩棉花似的，走起路来头重脚轻。在公园里偶然看到别人踢毽子，韩大叔便开始踢毽子，这一“踢”，踢走了疾病，踢来了健康。

## 以毽为媒结交老友

韩大叔每天都会和老伴儿到广场和公园锻炼身体。每次韩大叔踢起毽子，总能引人注目。

一方面，韩大叔虽已白发苍苍，但踢起毽子轻巧灵活，左右双腿开“盘”，左脚随意一“扣”，小小的毽子上下飞舞，令人赞叹。

另一方面，则是韩大叔踢的毽子与众不同，都是他自己动手做的传统鸡毛毽。毽子底座用的螺丝垫片，是韩大叔从摩托车维修店里找的，鸡毛插进截好的塑料吸管里，

再用无纺布缝制。虽不似商店里售卖的美观，但小小的毽子传统味十足。在公园里，不少老人看到韩大叔踢毽子，都喊他“毽子老头”。

有位感兴趣的大叔坚持跟着韩大叔踢了一个多月毽子，感慨地对韩大叔说：“大哥，踢毽子真好，我现在也能吃了，也能睡了，我都不吃安眠药了。”

“小小毛毽随身带，高高兴兴踢起来。大家相识成朋友，有说有笑多愉快。”正如韩大叔笔下所言，小小的毽子让老年人在玩的同时，身体好，心情好，还结识了越来越多的朋友。遇到投缘的，韩大叔常会送上一个毽子。

韩大叔的女儿说：“我爸现在可忙了，活得很充实，特别正能量，锻炼身体，写文章，做毽子，他和我妈常说，把自己的身体照顾好，就是最大的任务，不然孩子担心。”

韩大叔说：“毽子我还要踢下去，只要身体不出啥大毛病，就踢到踢不动为止。”

□高红 李培雯

