



今日星期四

2026年7月9日 农历丙午年五月廿五

总第10490期

编辑/王 坚 版式/陈晶晶 校对/杨丽莉

70岁只能算“小弟弟”，最高龄94岁还在“撸铁” 嘉兴这个“老年健身房”也太燃了吧！

N 晚报记者 韩瑜超 摄影 符华根 姚雪芳

早上8点，嘉兴市老年活动中心的健身房准时开门。铁片碰撞的铿锵声，很快取代了晨间的静谧，这里没有“垂垂老矣”的叹息，只有汗水落在地板上的回响。

在这里，70岁只能算“小弟弟”，94岁的老人仍在挑战杠铃。这群“硬核”老人，用一身腱子肉和不服输的精气神，重新定义了晚年生活的模样。



“90后”传奇 94岁的“肌肉爷爷”太厉害

早上8点，94岁的袁重心走进健身房，径直走向拉力器，熟练地挂上35公斤的铁块。这是他每天的开场白——拉上20分钟，直到微微出汗。

“年纪大了，热身要比年轻人更充分。”袁老声音洪亮，面色红润，说话时中气十足。2014年，他就开始在这里锻炼，一晃已经12个年头。做完热身，他麻溜地卧倒

在卧推架上，双手稳稳握住杠铃杆，杠铃片被他缓缓推起，五六个来回，气定神闲，不带喘气。“90岁那年摔了一跤，大腿骨折，住院又感染了肺炎，差点没挺过来。”袁老回忆道，语气平淡，仿佛在说别人的事，“那之前我卧推90公斤都不在话下。”康复后，他又回到了这个铁片碰撞的世界。

采访间隙，袁重心起身走到单杠前，

纵身一跃，一口气拉了十来个引体向上。聊起年轻时的锻炼，袁老眼里有了光。80岁之前，他常在明月公园锻炼，身体离地60厘米的俯卧撑，一次做40个，一共撑80个。如今，手脚离地击掌俯卧撑，他依然能做20个。

94岁高龄，每天与铁块较劲，这样的晚年，让许多年轻人都自愧不如。

“80后”风采 健腹轮玩得贼帅

80岁的李正东走进健身房时，步伐稳健，腰背挺直。他是最早一批来这里“撸铁”的人，每天上午雷打不动练两个小时，以力量训练为主。

他最拿手的是健腹轮——这个动作

对核心力量要求极高，不少年轻人练几个就喊腰酸，李正东却能做得轻松自如。“家里人支持的，我身体好了，也是给小孩减轻负担嘛。”李正东的话朴实，却道出了许多老年人的心声。在这个年纪，照顾好自

己，就是对子女最大的支持。

这些年来，他几乎没啥小毛病，更没有高血压，没有糖尿病，连感冒都很少得。每天两个小时“撸铁”，晚上下棋，换来的是健康的身体和独立的生活。

“70后”中坚 卧推150公斤不带喘的

70岁的符华根在健身房里只能算是“小弟弟”，但“资历”却不浅。上世纪90年代，嘉兴刚刚出现健身房，他就开始办卡锻炼了。“那时候健身的人很少，器械也没现在好，但我就是喜欢那种肌肉发力的感觉。”20岁时，符华根在家里举哑铃、做吊环、练杠铃，条件简陋，热情不灭。2017年退休后，他终于有了大把时间“琢磨”健身这件事。如今，他每周雷打不动钻健身

房五个半天。

“人体分六大块肌肉，一天练胸，一天练背，一天练腿，轮流来，让每块肌肉都有休息和生长的机会。”符华根说起来头头是道，颇有专业教练的风范。他在社会健身房办了卡，来老年活动中心更多是为了会友，和一群志同道合的老兄弟切磋交流。

72岁的顾辉是这里的“卧推头牌”。

他走向卧推架，躺下，深吸一口气，150公斤的杠铃片被稳稳推起。这个重量，让旁边几位二三十岁的年轻工作人员都看得目瞪口呆，“我推自己的体重都费劲，老爷子太猛了。”一个年轻小伙摇头感叹。

对这群“70后”来说，健身房里不仅有铁块和汗水，更有不向年龄低头的那股劲儿。

“姐姐组”超飒 “撸铁”不分年龄和性别

健身房的一角，几位女性同样练得热火朝天。她们占据了这里的“小半壁江山”，打破了“撸铁是男性专利”的刻板印象，尤其是在老年人之中。

68岁的尤阿姨才来健身房一年，每天“撸铁”一个小时。“以前总觉得力量训练是男人的事，后来看姐妹们练得挺好，我也试试。”这一试，就停不下来了，“我需要增重，然后把身体练结实。现在明显胃

口、睡眠都好了，最主要是精气神更好了。”尤阿姨笑着说，脸上的红润是任何化妆品都替代不了的。

她的身边，还有好几个姐妹一起训练，年纪最大的已经80岁。她们用行动证明：追求健康和美，任何年龄开始都不晚。

“我们这边的氛围特别好，老人们在这里不仅锻炼了身体，更结交了朋友，找

到了精神寄托。大家互相鼓励、互相切磋，就像一个温暖的大家庭。我们老年活动中心的健身房对老年人免费开放，定期会对健身器材进行安全检查和部分更新，就是希望为老年朋友们提供更安全、更专业的健身环境，让大家练得放心、练得开心。”嘉兴市养老服务指导中心（嘉兴市老年活动中心）副主任姚雪芳说。

专家提醒：

老年人健身，科学比热情更重要

嘉兴市老年活动中心健身房的墙上贴着这样一行标语：“每天健身一小时，健康快乐一辈子。”这些老人用日复一日的坚持，把这句口号变成了活生生的现实。

面对这股“银发健身潮”，专家提醒：老年人健身热情可嘉，但科学锻炼同样重要。

安全永远是第一位的。建议老年人尽量避开饭后一小时内锻炼，运动前最好进行健康评估，了解自己的身体状况。运动过程中，一旦出现胸闷、头晕、关节刺痛等症状，应立即停止，切莫“硬扛”。

科学搭配，效果更佳。有长期运动习惯的老年人应遵循“力量训练+有氧运动+平衡练习”的综合模式。力量训练每周2至3次，需覆盖全身大肌群；有氧运动每周150至300分钟；每周还应安排3天平平衡练习，如单腿站立、太极拳等。

细节决定成败。运动强度以“微微气喘，但还能正常交谈”为宜。力量训练切忌憋气，否则易致血压骤升。训练前必须充分热身，让肌肉和关节“醒过来”；训练后不要马上洗澡，建议休息30至60分钟后再洗温水澡。

