

宽窄巷

宽窄切有度·都市慢生活

燃爆

这两年,全国各地掀起“健身热”,成都也不输。实在不好意思顶起水桶肚,先来看看这些身材逆天的“逆龄长辈”。9月16日,引爆蓉城的“魔力杯”马甲线大赛落幕。62岁的徐智林,身材堪比彭于晏;50岁的辣妈与女儿同框,别人以为是姐妹。健身达人与健身热潮的背后,有一个值得关注的现象:中老年人渐成健身主力军,逆龄重回青春时光。成都一家大型健身房总教练税国均介绍,他们40岁以上的中老年会员有300人左右,占到会员总数的40%。

人物1:徐智林

62岁,健身19年,训练主攻举铁
身材堪比彭于晏、肌肉不输施瓦辛格

摆脱大肚腩 “成都硬汉” 健身房收获爱情

一身硬朗的腱子肉,稳重而扎实的步伐,如果不是因为花白的胡子,很难相信这是一位62岁的大叔。

他叫徐智林,62岁,健身已达19年之久,举手投足间带着逆生长的生命力。

“徐哥,我来听下你听的什么歌啊?”健身房的年轻小伙子对徐智林说,“毛不易的!徐哥,这可是刚出的歌,你都听上了。”

“好听的我都听。”徐智林笑着说,“对于中老年人,大家好像有一些固定心态,跟不上年轻人的脚步、潮流,但人生是自己的,应该多去尝试。”

坚持健身初衷,源于很实际的问题——大肚腩。1998年,徐智林40多岁,因为喝酒、熬夜、做生意应酬,开始变胖,顶起大肚子走上楼梯都成问题。身体吃不消,让他意识到应该为健康做点事了。

“肌肉是一种奢侈品,长期锻炼才能维系,所以健美是不进则退,就像逆水行舟,一定要很努力,才能保证自己不后退。”对于老徐来说,中年起步,过程不易。他选择了系统的健身和训练。

保持这样的身材,除了一定强度的锻炼之外,对于饮食、生活习惯都有要求。徐智林提倡自然健美,如果不从事专业的健美训练,没有必要去故意补充健美补给品;良好的生活习惯则包括不抽烟、少喝酒、不熬夜等。

徐智林说,健身是针对身体的,而健美则是针对身材的。他坦言,对身材健美的追求,受了一点国外的影响。年轻时候在德国待过三年,受其文化的影响,他对这个年龄的健美信心,还是挺大的。

在健身房,徐智林收获的,不止是肌肉线条,还结交到了很多好朋友。“人只有先爱自己,才能爱别人,来健身房锻炼的人,最起码热爱生活,爱惜自己身体,大家理念很容易合到一起,生活爱好也比较契合,所以很容易成为朋友。”

最特别的是,徐智林和妻子就是在健身房相识、相恋的,可以说“健身”是他们的媒人。结婚之后,健身房老板还送给他们一张年卡,祝福爱情。夫妇俩和朋友还组建了一个“气排球”的活动小组,主要为中老年人提供一种新的运动方式。

对于生活的热爱和激情,徐智林笑称,这都需要一个好身体,可以少给社会、儿女、自己添麻烦。

徐智林说,现在的人应该多抽点时间锻炼,尤其在即将步入老年的时候,保持一个健康的身体更重要。锻炼中尽量找专业人士培训,寻找适合自己的训练方式。

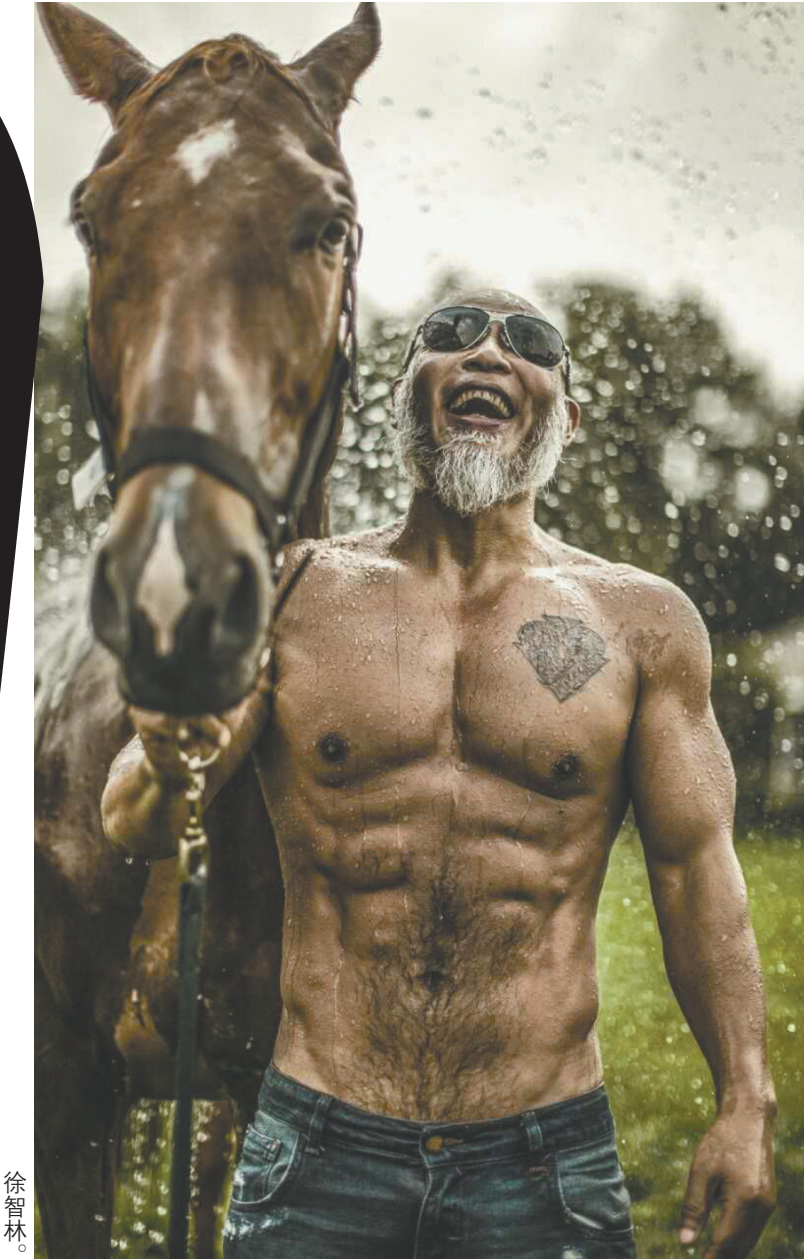
徐智林的退休生活安排得很紧凑,每天上午两个小时练书法,然后看看兰花、浇浇水,下午就是健身。烹饪则是贯穿一天始终的,这是四个基本的生活链。

“中式营养餐,一样能长肌肉,快尝尝。”隔三岔五,徐智林便会叫一群朋友到家里,做饭做菜来款待大家。做一大桌子菜,和一群年轻人谈生活、谈健身、健美、谈新知识,是徐智林非常高兴的一件事。

即便是夫妇两人在家,徐智林做菜也一定要摆盘,如果做的是牛排这类的西餐,还一定要放花儿。“生活是多姿多彩的,不仅要去做发现,还要能去创造。在德国的時候,我发现每个老外基本上都会一两件手工艺,这对我影响非常大。要学会体会自己做事情,体会其中的乐趣,这是非常重要的。”

夫妇俩每年还会安排两三次出国旅游。“这个是我们海边晒太阳,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,带着太太去菜市,买回菜、鱼、虾等食材,自己做着吃,那个感觉非常舒服。”

『逆龄长辈』露出最美马甲线



徐智林。

人物2:刘晶菁

29岁,公司高管,喜欢欧美身材
获“魔力杯”马甲线业余组冠军

积极向上 带动朋友 加入健身圈

黑色的上衣搭上修长的阔腿裤,完美地衬出了刘晶菁均衡的比例、流畅的线条。

接受采访时,全程带着笑意,给人一种亲近感。说到此次获奖,她谦虚地说,其实比自己厉害的人很多,“我只是在业余里面,练得还可以的。”

刘晶菁是成都一家公司高管,平时工作繁忙。谈及塑形的初衷,则是因为喜欢刷微博、看杂志,看那些感觉欧美身材穿衣服很好看,就开始专业塑形,到健身房找专业的教练进行指导。一周三到四次,一次两个小时,已经坚持了两年。

“练完肌肉酸痛,是肯定的。但只要下了决心,身体上的反应,也可以克服。”刘晶菁在工作上很有韧性,在健身这件事上,也保持了持久的动力。因为自己有兴趣,不会觉得是负担,很自然就坚持下来了。

刘晶菁说,健身对她改变很大,不仅带来了身体上的愉悦感,心理状态也很好。“我们平时经常在群里发一些以前的照片来对比现在,互相开玩笑,对别人是鼓励,对自己是骄傲。”她参加健身对身边朋友的影响非常大,通过朋友圈的晒照、日常聚会、特别活动,大家看到地向上的状态,都非常羡慕,很多朋友相继加入到了健身行列。

刘晶菁常去的一家健身房教练大白说,教这么多学生,能坚持下来的还是比较少。健身是一辈子的事,但工作和肉体上的痛苦,让很多人中途放弃,健身过程是一个强化意识、改变思想的过程,有自己的条条框框,每个人要学会适应才能坚持。“当你想改变自己的时候,在健身这件事上,也保持了自己的方法,可以少走些弯路,提升得也更快。”



刘晶菁。

刘晶菁参加户外活动。



徐智林在家款待朋友。



刘晶菁(左三)获得马甲线大赛业余组冠军与参赛队友合影

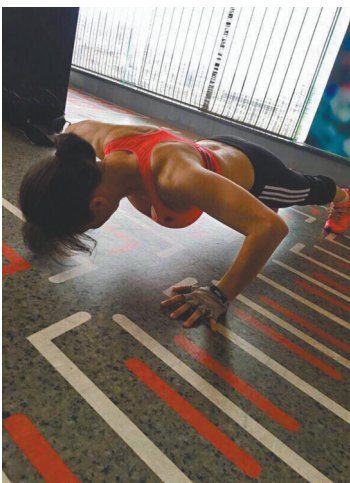
人物3:朱劲

50岁,健身近15年,一周三次高强度训练

中年辣妈和女儿同框 别人以为她们是姐妹



朱劲(右)和女儿同框,似一对姐妹花。



朱劲在训练中。

朱劲,50岁,健身15年,前10年沉迷瑜伽,近几年开始在健身房跟着私教进行系统训练。

中年辣妈和女儿站在一块,大多数人都说她们像姐妹。除了“有型”的身材和健康的身体,朱劲还有一个年轻的心理状态,这也是健身带给她的好处之一。“健身之后生活习惯也会改变,虽然食物对能量要求更高,但身材会更好,心情也会更好。”朱劲笑着说。

朱劲说,锻炼是一个非常放松的过程,可以说是一天之中身体最愉悦的时候,一周练三次以上,一次至少一个半小时,包括有氧运动、器材。健身需要“刚柔并济”,每周还会做两次瑜伽,做拉伸,它和重量器械的这种训练可以互补。

对于健身,朱劲完全没有把它作为任务。她说,每次做完运动,身体各方面机能都会感觉不一样,当身体适应这个变化以后,将会是一个很舒服的状态。“一定要找到适合自己身体素质的训练,多看书籍,学一些健身方面的专业知识,健身不是瞎练,自己对自己身体要了解,一个好的健身计划的标准就是最合适的。”

对于饮食,朱劲说,尽量避免高脂肪食物,合理安排饮食,不要太过刻意控制。

一个现象/ 中老年会员占比达40%

据徐智林所在的庭庭会健身房的总教练税国均介绍,目前健身房里,40岁以上的中老年会员有300人左右,占到会员总数的40%。

税国均说,因为年龄稍大的人有一定的经济消费能力,并且因为工作、生活各方面的压力,身体在这个阶段需要锻炼。因为医疗条件的进步,现在人的寿命普遍较长,生活品质在提高,还是要求人们有一个好身体,而锻炼不仅可以改善精神状态,对血糖、血脂偏高都有一定的改善作用。中老年人健身前,对自己的身体状况要有一定的了解,要选择适合自己身体的锻炼方式,盲目锻炼容易受伤。

华西都市报·封面新闻记者 赖芳杰
实习生 武明 图由受访者提供

成都高新区:“五字工作法”促专项巡察深入基层末梢

成都高新区于近期正式启动2017年专项巡察工作,从主体责任落实和“微腐败”治理两个方面,对芳草街道等4个街道及丹景乡等12个乡(镇)进行专项巡察。自工作开展以来,巡察组以听、谈、看、查、访“五字工作法”,环环相扣,推动专项巡察深入基层末梢,取得实效。

“听”汇报。组织召开工作汇报会,要求被巡察单位从履行全面从严治党主体责任和“微腐败”治理工作

开展情况、存在问题、原因分析、改进措施等方面进行汇报。

“谈”问题。结合前期资料收集和单位汇报情况,巡察组初步拟定谈话重点对象名单,坚持谈问题不躲避,谈不足不敷衍,进一步明确巡察重点。

“看”资料。重点查看领导班子成员是否认真落实管党治党主体责任、主要负责人是否带头履行好主体责任,以及专项“微腐败”治理等8个方面工作开展情况的资料,条

分梳理查找被巡察单位相关工作薄弱环节。

“查”漏洞。采取“下沉一级”延伸了解、调阅复制文件资料等方式,逐一比对、认真核查,通过从薄弱环节查漏洞的方式,进一步提高巡察工作效率。

“访”线索。坚持线索不放过、巡察无死角的原则,通过看“窗口”、查部门、进社区、访群众等方式进行明察暗访,确保发现问题更及时、巡察工作更深入。