

关注 重阳节

健身达人孙明慧： 70岁奶奶爱上“撸铁” 秀肌肉碾压年轻人

马甲线、二头肌、背阔肌轮廓清晰可见……你很难想象，这充满力量感的身材，来自一位70岁的女性。今年上半年，一头银发的孙明慧在三亚一家健身房“撸铁”的短视频火爆全网，不少网友赞叹：“状态碾压30岁的我！”

聊起健身的习惯，孙奶奶说，最初接触健身是1989年，当时工人俱乐部的教练看她身材匀称，鼓励她尝试，在不断的学习中她还参加了马鞍山市第一届健美比赛，拿了一等奖。但后来由于工作等原因，就中断了健身。

退休后，喜欢尝试新鲜事物的她又开始练瑜伽、骑单车，把生活过得丰富多彩。2014年9月，孙明慧参加了一场“百人万里骑行活动”，历时45天从东北的黑瞎子岛出发一路向南骑行6316公里，最终到达三亚。回忆起这段经历，孙明慧依然佩服自己当年说走就走的勇气，“那一年我60岁，算是第一次参与这种长途骑行，过程很难忘，很震撼。”随后几年，孙明慧走过川藏线、滇藏线……骑行让她饱览了祖国的大好河山，感受到沿途的旖旎风光，在一次次挑战中充实了自己。

2021年2月，孙明慧和一位女性骑友一起从安徽飞到海口，然后一路骑行到三亚。本计划在三亚玩几天就回，没想到这一玩儿就在三亚待了三年。

“当时从老家出发，还穿着厚厚的冬装，到了三亚就可以穿短袖了。但因为退休金不够覆盖生活的全部开销，我找了一份保洁的工作。后来又在三亚大东海一家健身馆兼职工作。”孙明慧说，时隔多年，她再次走进健身房，重新拾起健身的习惯。

凭借着30多年前的基础和记忆中的健身动作，孙明慧很快找到健身房的运动节奏，并且在网上汲取健身教程“干货”，选择适合自己的动作加强练习。坚持一段时间后，她看到镜中的自己，肌肉线条更加流畅了，形体上有了肉眼可见的变化，瞬间自信满满，“我做引体向上和俯卧起坐的时候，很多人都很惊讶，我是怎么做到这么标准的。”

孙明慧说，坚持健身后，她收获的不仅仅是一副健康的身体，更多的是一种自信、积极的生活态度，“我觉得自己依然年轻，年轻人可以尝试的我未尝不可以，甚至可以做得更好。”除了会在短视频平台上记录自己的锻炼过程，前段时间孙明慧也开始尝试起直播自己的健身全过程。

在户外、在健身房，孙明慧随时“见缝插针”健身；拍视频、学剪辑，在自己的账号上记录分享锻炼全过程……健身三年，孙明慧活力四射的生活状态不仅感染着身边人，也收获了一大波粉丝网友，带动不同年龄层的人重新燃起运动健身的热情，其中不乏跑



孙明慧展示肌肉。(受访者供图)

到健身房向她虚心请教的。对性格直爽的孙明慧来说，任何事情都可以活到老学到老，年龄不是限制自己的理由，年轻人可以做的她未尝不可。”

“只要愿意，什么时候健身都不晚。希望看到更多的人动起来，让自己更健康。”孙明慧会继续坚持下去，她想告诉所有人，无论年龄多大，只要勇于尝试，就能活出自己的精彩。



“候鸟”老人刘怀志： 年年冬季如约而至 在“第二故乡”发挥余热

海南老年联合大学课堂上，老年学员们正在认真学习。(受访者供图)

湛蓝天空下，一面是松软的沙滩，一面是大海翻滚起朵朵浪花。即使是寒冬月份，位于我国南端的海南省也依然温暖如春。如同北雁南飞、春回燕归，这些老人也被形象地称为“候鸟老人”。他们中有些人年年冬季如约而至，也有人在这里寻找老有所乐，发挥老有所为。

“海南已经成为我的第二故乡，我愿意在享受海南宜居生活环境的同时，为海南自贸港的建设贡献自己的智慧和力量”。2016年退休后，信息化专家、高级工程师刘怀志每年10月至来年4月来到海南，成为一名候鸟老人。在享受椰风海韵的惬意退休时光

的同时，他还担任着海口市开维生态城“候鸟”人才工作站站长、海南老年联合大学校长的工作。

戴着眼镜、瘦高的身材，身着西装的刘怀志，形象十分儒雅，说话也很随和，“每年有非常多的候鸟老人来到海南过冬，其中不乏高层次人才，进一步发挥候鸟人才资源作用，为海南做贡献，是一件很有意义的事情。”

“老年联合大学年龄最大的学员已经93岁，但在课堂上吸取知识的认真态度，不输给年轻人。比如说语言课上，有人把课文打印成大字，戴着老花镜学习，这种精神也在激励着我们要把候鸟群体的

幸福港湾组织好、维持好。”刘怀志感慨。

值得一提的是，在海口市开维生态城“候鸟”人才工作站，正高以上高层次“候鸟”人才占比95%。大家聚在一起，除了开设科学大讲堂和学术沙龙外，还常常参与各类专业培训、考察、调研、“传帮带”本地人才、建言献策、助力乡村振兴。

记者了解到，工作站已经连续3年持续为定安县次滩村乡村振兴提供智力帮扶，今年1月，工作站还在次滩村建立了专家指导站，立足乡村发展需求，结合区域生态系统特点，研究乡村研学旅游与乡村经济、生态资源共同发展的可实施路径。