

86岁奶奶坚持“举铁”精气神十足

肌肉,才是晚年最大底气! 5个居家动作照着练就行

在很多人眼里,八十多岁的老人就该在家静养,别磕碰、别摔倒、别累到,下个楼梯可能还得晚辈们小心搀扶。

一位来自广东的86岁“硬核”张奶奶,直接打破了所有人的刻板印象,狠狠刷新了大家对老年生活的认知——她没有体弱多病的苍老感,没有步履蹒跚的疲惫态,一身利落,穿梭健身房,硬核举铁、从容锻炼,精气神吊打无数年轻人。面对别人的夸赞,张奶奶说得最多的一句话就是:“能动的日子,都是好日子。”



图片由AI生成

肌肉,才是晚年最大的底气

不少人觉得,张奶奶年纪这么大还精力充沛,肯定是天生身体底子好,但她自己说:“哪有什么天生底子好,我只是不把年龄当理由。”

张奶奶70多岁才开始学游泳,之后又接触力量训练,坚持健身多年,硬生生练出了这副好状态。

很多人不解:都八十多了,何必还这么辛苦折腾自己?对此,张奶奶看得十分通透。她坦言:肌肉,就是支撑老年人生活最大的保障。年纪大了,肌肉流失快,身体就会发软、没力气,日常起居都可能受制于人。坚持力量训练,不是为了练出多好的身材,而是为了强健体魄。

如今86岁的她,生活起居完全自理,不用麻烦子女,活得自在又踏实。这份底气,不是天生就带来的,而是一天一天练出来的。

张奶奶说:人生万事没有捷径,锻炼身体也一样。不找借口、不偷懒、不惧年龄。好好锻炼身体,就是对晚年最好的馈赠。因为能动的日子,都是好日子。

其实张奶奶的选择,真不是

“瞎折腾”,而是精准抓住了延缓衰老的核心密码——力量训练。

真正的衰老,不是年龄增长,而是肌肉流失。很多人一提到老年锻炼,就想到散步、打太极、跳广场舞,觉得力量训练是年轻人的事。但看完张奶奶的故事就会明白:力量训练,恰恰是老年人守住生活质量的关键。

力量训练,也叫抗阻运动。简单地说,就是让肌肉去“对抗”阻力。它和跑步、快走、广场舞这些有氧运动最大的不同是:专门练肌肉的力量、耐力。别以为抗阻运动离我们生活很远,举起一袋大米、拉一根弹力带、提一大桶矿泉水……这些其实肌肉都在发力,都属于抗阻运动。

老年人一定要做抗阻运动

河北省人民医院副院长郭艺芳2026年在其个人微信公众号刊文提醒,别以为抗阻运动是年轻人的专利!对老年人来说,它就像往“健康银行”里存钱一样重要。

1. 对抗“肌少症”:年纪大了,肌肉会悄悄流失变少(肌少症),力气变小,走路不稳,容易跌倒。抗

阻运动是最有效的“增肌术”,能让身体保持力气,走路买菜爬楼梯都更轻松。

2. 强健骨骼:肌肉收缩时,会刺激骨头生长。坚持抗阻运动能增加骨密度,让骨头更结实,大大降低骨质疏松和骨折的风险。

3. 保护关节:强壮的肌肉就像给关节穿上了“天然护甲”,能稳定关节、减轻压力,缓解关节炎疼痛,让活动更灵活。

4. 控制血糖:肌肉是消耗糖分的大户。增肌能改善身体利用糖的能力,帮助控制血糖,对预防或管理糖尿病很有好处,也能促进整体新陈代谢。

5. 改善平衡:腿部、核心(腰腹背)力量增强了,站得更稳,走路更协调,这是预防老年人致命性跌倒的关键。

6. 提升自理能力:拧开瓶盖、提起购物袋、自己轻松上下床……这些日常活动都离不开肌肉力量。

7. 改善心情与大脑:运动本身就能释放让人快乐的激素。完成力量训练带来的成就感,也能提振精神,甚至可能对维持大脑认知功能有益。

5个居家简单抗阻运动动作

北京体育大学运动医学与康复学院运动康复教研室主任张恩铭2025年在中国老年杂志刊文介绍,很多人觉得力量训练一定要在健身房进行。其实,不用复杂器械,在家就能完成这套安全实用的训练方案。

1. 矿泉水瓶弯举——练手臂力量

手拿500毫升矿泉水瓶或1千克~2千克小哑铃。肘部贴紧身体,位置固定不动;缓慢可控屈肘,举起水瓶,不要甩动借力;每侧12~15次为1组,一共完成3组。

训练作用:强化上臂肱二头肌力量,增强手臂支撑力,拎东西、开门等日常动作更省力。

2. 弹力带侧抬腿——稳固臀部根基

双脚与肩同宽站立,双手扶墙保证身体稳定;一条腿缓慢向外侧抬起,膝盖保持伸直,抬到和髋部齐平,停留2秒,再慢慢放下;每侧12~15次为1组,完成3组。

训练作用:激活臀部稳定肌群,改善走路身体摇晃的情况,筑牢下肢身体根基。

3. 椅子深蹲——强化腿部防跌倒

双脚打开与肩同宽站立;腰背挺直,臀部向后坐,缓慢下蹲;膝盖不要超过脚尖,臀部轻轻碰到椅面就起身;12~15次为1组,完成3组。

训练作用:锻炼大腿、臀部下肢肌群,提升腿部支撑能力,是预防跌倒非常关键的训练。

4. 单脚站立——提升身体平衡感

手扶支撑物,单脚站立,另一只脚抬离地面;保持平衡30秒,换另外一条腿。身体能力变好之后,可以尝试不扶东西,甚至闭眼站立加大难度。

训练作用:锻炼平衡能力与核心稳定,改善身体控制,减少走路失衡摔倒的隐患。

5. 平板支撑——练好核心稳全身

肘部、膝盖撑在垫子上,身体绷成一条直线,收紧腹部核心;每次坚持20~30秒,休息10秒,重复3组。

训练作用:强化核心肌群,提升全身稳定性,给四肢活动提供有力支撑。

做抗阻运动一定别忽略的4个细节

张恩铭2025年在中国老年杂志刊文提示,日常进行抗阻运动时要注意以下细节:

1. 训练频率:每次间隔1~2天,给肌肉“生长时间”

肌肉遵循“训练刺激→休息恢复→生长变强”的循环规律,频繁训练会导致肌肉修复不充分,反而阻碍力量提升与肌肉生长。建议每周锻炼3~4次,间隔1~2天再进行下一次训练,保证肌肉有充足的修复时间。

2. 训练强度:从“轻松12次”开始,坚持循序渐进

选择能“轻松完成12次动作”的重量/阻力(例如用500毫升矿泉水瓶做弯举,连续完成12次且最后几次略有吃力感)。当某一重量能轻松完成15次以上时,可升级难度(如换用1升大水瓶)。

3. 呼吸节奏:不要憋气,守护血压稳定

发力阶段(如举起哑铃、深蹲站起时)缓慢呼气,放松阶段(如放下哑铃、深蹲下落时)自然吸气,避免憋气导致血压急剧波动。

4. 训练顺序:先“稳”后“强”,优先平衡训练

肌少症人群应先注重动作的稳定性与身体平衡,再追求力量提升。平衡训练(如单腿站立、靠墙静蹲)应优先于单纯的力量训练,降低跌倒风险的同时,为力量训练奠定稳定基础。

据人民日报健康客户端

这两个部位很粗? 恭喜你很健康

很多人都在追求细长的双腿和小巧的臀部,觉得这样才好看、才健康。

但从医学和运动科学的角度看,如果你身上这两个地方比较粗,那么恭喜你:说明你身体底子很不错,也更容易长寿。



图片由AI生成

第一个部位:大腿粗

大腿是我们身体中肌肉量非常丰富的部位之一。

大腿前侧的股四头肌、后侧的腓绳肌,都是人体重要的“代谢器官”。肌肉越多,身体消耗血糖、脂

肪的能力就越强,胰岛素敏感性也更好,患2型糖尿病的风险相对更低。

顶级期刊《英国医学杂志》(BMJ)发布的论文分析了超252万成年人的健康数据,结果发现:大腿围增加5厘米,全因死亡风险

降低18%。而腿部脂肪含量太低,心血管疾病和全因死亡风险则会明显增加。

此外,大腿部位的皮下脂肪与腹部内脏脂肪不同。大腿和臀部的皮下脂肪更像一个“仓库”,可以把多余的能量储存起来,减少脂肪

向肝脏、肌肉等内脏器官异位沉积。异位脂肪沉积才是导致脂肪肝、胰岛素抵抗和动脉硬化的重要原因之一。

因此,大腿粗一点、脂肪多一点,只要不伴随明显肥胖,往往意味着代谢更健康。

第二个部位:臀部粗

臀部大的人常被调侃“屁股大”,但其实臀部丰满、有力量,对健康非常有益。

臀部最主要的肌肉是臀大肌,它是人体最大、最有力量的肌肉之一,负责髋关节的伸展、外旋和稳定。

臀大肌有力,能帮助维持骨盆稳定,减轻腰部负担。很多人长期久坐,臀肌力量不足,走路、跑步时腰部代偿过多,容易出现慢性腰痛。臀部肌肉强健的人,腰椎和骨盆更稳定,腰背痛的发生率也相对更低。

另外,臀部粗壮、肌肉结实的人,在走路、爬楼、运动时,髋、膝、踝关节往往更稳定,受伤概率也更低。

有研究发现,臀围相对较大、腰臀比较小的人,心血管疾病风险更低。这是因为臀部脂肪的代谢特点与内脏脂肪不同,它释放炎症因子的能力较弱,反而可能分泌一些对代谢有益的物质,如脂联素,有助于改善胰岛素敏感性、减轻炎症反应。

真正要警惕的是腰腹脂肪

大腿粗、臀部大是好事,但有一个前提:腰腹不能太胖。腹部脂肪,尤其是包裹在内脏周围的内脏脂肪,才是真正的健康杀手。它会释放大量炎症因子,增加高血压、高血糖、高血脂、脂肪肝和心血管疾病的风险。

除此之外,判断健康不能只看腿粗不粗、屁股大不大,还要看腰臀比。一般来说,男性腰围应小于90厘米,女性小于85厘米;腰臀比男性不宜超过0.9,女性不宜超过0.85。

如果你的臀腿粗壮,但腰围也明显超标,那仍需要控制体重、减少腹部脂肪。

据医食参考官方澎湃号