

每天要去挣完这个「工分」

55岁那年,李真从建筑行业退休。突然闲下来,她开始想自己以后老了的模样,焦虑感和恐惧感越来越强。在儿子和妹妹的鼓励下,李真开始接触健身,“动起来焦虑会少很多”。

一开始,李真尝试练瑜伽,但因为耳石症,医生建议她少做头部旋转的运动。经过多方咨询和思考,她发现练器械基本用不到头颈,决定试试看。“刚去健身房的时候快累死了,每天回去就是疼、浑身酸。那时候,健身就像是我给自己制定的工作,我今天一定要去挣完这个工分,之后才能做其他事。不过慢慢地,我觉得有肌肉的感觉真不错。”李真说。



最近,多个社交媒体上流传一段健身视频,视频中的女性身材纤细又有力量感,人们推崇这段视频是因为这样充满少女感的身材属于云南昆明63岁的李真(网名“真真阿姨”)。她的人生像一部充满惊喜的电影:上半场她在建筑行业认真工作,下半场摇身一变,成为时尚阳光的健身达人。(本报记者刘祺力)

## 健身8年63仿若36

健身进行时  
年纪大了反而有腹肌了

健身未来时  
和教练定个65岁之约

经过几年的系统健身,李真的体重减轻了不少,囤积在腰腹、手臂的赘肉也消失了,取而代之的是线条紧实的肌肉。“我50多岁的时候,蹲下来再起身一定要扒个桌子边,现在拎一大包东西上楼都不觉得累,身材也更了。谁能想到,年纪大了反而有腹肌了。”李真说。

李真表示,很多人刚走进健身房都会一头雾水,完全不知道

该练什么、怎么练,建议可以先自行选择感兴趣的器械,“使用前一定要先认真看器械上的指示图,了解是针对哪里的肌肉,要如何完成动作,然后选择一个适合的重量锻炼。随着力量和肌肉变强,可以加大重量和增加练习次数来增加强度。练习过程中要加强对肌肉的感受,尽量做到只靠正确的肌肉发力,以获得更好的训练效果”。

在儿子的鼓励下,李真两年前在社交媒体上开始分享健身和生活日常。不少和她同龄的网友提出质疑:“这个年纪去健身房合适吗?”对此,李真表示,“我这个年龄在健身房不算大。我见过年龄最大的76岁。比起想东想西,我觉得还是要先迈出

运动的第一步。很多心理负担都是自己给自己的,健身房里高、矮、胖、瘦,什么人都有,就不能多个年纪大一点的呢?”

谈及未来的打算,李真说自己曾经和教练有个65岁之约,现在打算把约定延续到70岁,“如果可以,我也能坚持得更久”。

健身心得分享

**关于健身准备:**健身服、运动鞋、手套,要选择透气、柔软、有弹性的材质。

**关于健身频率:**一周五次,留两天休息,给身体恢复的时间。

**关于健身强度:**在身体可以承受且安全的前提下进行适量

运动。运动前要做好伸展,打开关节活动度;运动中把动作做标准,稳定住关节;运动结束做好拉伸,减小关节压力。

**关于健身教练:**在熟悉健身房的环境确认自己可以坚持下去以后,再考虑是否请教练。



快乐老人报  
www.laoren.com 快乐伴一生



## 看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

## 以薄荷曼波与春意轻盈共舞

近日,“薄荷曼波”这一时尚词汇如春风般袭来。“薄荷”指嫩绿色、淡蓝色、淡黄色等低饱和度的自然色系,“曼波”是源于南美的流行舞蹈,热情奔放、无拘无束,两者结合,形成让人松弛又愉悦的低饱和度绿色系搭配。

薄荷曼波以标志性薄荷色调为核心,通过单品间的搭配让整体造型呈现清新、充满生机的视觉效果。也可通过薄荷色调的衬托,去激活其余色彩的清新感。比如薄荷色调适合与明亮的柠檬黄组合,极大程度上冲淡柠檬黄略显强烈的色彩冲击,显得柔和而不失明媚。

薄荷曼波更多采用轻柔飘逸

的面料如薄纱、丝绸等,营造随风舞动的轮廓,或结合特殊元素如流苏、珠片等,营造具有动态美的细节,让穿搭如一场与盎然春意和谐共舞的盛宴。

在薄荷曼波的主题搭配中,轻盈的绿色连衣裙和西装备受瞩目,它们带着春天的气息,清新而冷静,展现出一种不经意的优雅。图为正在热播的电视剧《手术直播间》中,刘敏涛饰演的霸气院长苏离着一身绿色西装讲述医者仁心。(文/梁戍)



## AI助力民乐会

13日晚,全国首台AI创作的民乐会——《零·壹中国色》在上海1862时尚艺术中心首演。

《零·壹中国色》是由上海民族乐团与腾讯音乐联合出品,由AI算法先出具小样,然后由民乐演奏家反复调整,共同完成最终呈现的音乐会。AI破除了人类作曲家的“习惯思维”;民乐演奏家则丰富了AI的曲库和“理解力”。例如,起初要求AI为笙作曲时,听起来的感受像是管风琴,即便这两件乐器确实在构造上有相似之

处,但是民乐还得有“中国味”,所以要依照音乐家的建议进行调整。AI作曲让“如泣如诉”的二胡在爵士调调下演奏出切分音符,还让阮重奏听起来有一点像是夏威夷吉他重奏,呆萌可爱……

与此同时,每支曲目都由中国传统色泽的名称“统领”,国乐与国色相辉映。《松花》,由笛与笙奏的“对话”轻如松花落金粉;《菡萏》,由着粉色衣裙的姑娘弹奏阮;《茶色》则是唢呐与架子鼓、电吉他的重金属风……(文/朱光)

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 | 每周一、周四出版



订 阅 方 式  
中国邮政订热线:11185  
中国邮政订网网(bk.11185.cn)  
微信订:扫描左二维码  
报社咨询热线:0731-88906498