

脂肪肝没了、血脂正常 身上这种“肉”越多越好 63岁“撸铁”阿姨活出精彩晚年

在你的印象中,60岁左右老年人一般最爱做哪些运动?散步、走路,还是广场舞?

你敢信吗?一位63岁的上海阿姨,不跳广场舞,不打太极,硬是靠“练力量”把自己从脂肪肝、高血脂的边缘拉了回来,还登上了世界大赛的舞台!被网友亲切地称为“中国最强老太太”。



63岁的王慧萍阿姨在日常训练中。



王阿姨被称为“中国最强老太太”。

63岁阿姨“撸铁” 脂肪肝没了、血脂正常了

最近,上海63岁的王慧萍阿姨突然“火了”。

在2026年世界60—64岁大师组力量举比赛中,她拿到了深蹲第15名、硬拉第20名、全球总排名第31名的好成绩。这意味着她已经是这个年龄、这个体重量级别里肌肉力量最强的人之一。

但你可能想不到,3年前她的身体完全是另一番光景。2023年初,王阿姨刚退休,体重冲到140斤,甘油三酯超标、脂肪肝都找上了门。她不跳广场舞,也从不动,最大的活动量就是日常走几步。

改变的契机很偶然:看到儿子在家练器械,她随口一说:“这些东西(健身器械),我也能拎一拎。”没基础,就从零开始,儿子当教练,一周三到四次,力量、热身、有氧一个不落。

3年坚持下来,她的体重从70公斤减到56公斤,体脂率刷到18%——这个数字,很多年轻人都不敢想,同龄人里也极其罕见。更关键的是,脂肪肝没了,甘油三酯恢复正常了。

有人说她“老了还折腾”,她只说了一句特别清醒的话:“没有自理能力,活着有什么意义?想做的事,跟年龄一点关系都没有。”

存钱不如存肌肉 肌肉才是“长寿肉”

王阿姨的故事让人振奋,但也引出一个问题:为什么练力量/练肌肉能带来这么大的变化?

答案藏在很多人忽略的一个真相里——肌肉,才是真正的“长寿肉”。

在医学和健身圈流传着一句话:“存钱不如存肌肉。”

因为从50岁开始,肌肉的质和量都会快速滑坡。这可不只是“没劲儿”那么简单,它是一连串健康问题的第一块多米诺骨牌。肌肉一少,全身跟着遭殃。

但好消息是:肌肉,是可以提前“存”的。

如果你从年轻或中年时不断往“肌肉银行”里存本钱,并且持续锻炼,就能极大减缓流失速度。等到七八十岁,依然可以步履稳健、生活自理,把健康主动权握在自己手里。

吃对、动好 是预防肌肉衰老的关键

吃:要多吃优质蛋白质

蛋白质是肌肉合成最重要的原料之一。吃好三餐,在避免糖、盐、脂过量的前提下,适当增加优质蛋白质类食物的摄入。

动物性食物蛋白质的含量和质量都高于植物性食物,老年人可适当增加奶、蛋、瘦肉、禽类、鱼虾和大豆制品摄入,保证足够主食、蔬菜水果,以达到平衡膳食要求。

动:多种运动形式结合

力量训练:适当增加肌肉重量的力量训练(也称抗阻运动,如使用杠铃、哑铃等器械针对胸、肩、背、腿等大肌肉群的各种训练);

柔韧和平衡训练:改善肌肉质量、提高柔韧性和平衡性的各种训练(如各种垫上运动);

有氧运动:提高体能、改善心肺功能的有氧运动(慢跑、快走等)。

中老年人必练 这5个动作在家就能做

很多中老年人听到“力量训

练”(抗阻运动)就觉得很难。其实下面这5个动作,安全、有效、门槛低,在家就能完成。

1.靠墙静蹲 背靠墙壁,双脚与肩同宽,身体沿墙壁下滑,直到大腿与地面平行,保持5—20秒,重复3—4组。注意:膝盖不适就减小幅度,不憋气,腰椎贴墙。

2.提踵运动 扶墙或椅子保持平衡,慢慢抬起脚后跟至最高点,保持2秒,再缓慢下落。每组15次。注意:身体不摇晃,膝盖不超伸,动作要慢。

3.推墙俯卧撑 双手与肩同宽贴墙,身体成一条直线,缓慢屈肘,前额轻触墙面,再发力推回。每组12次,做3组。注意:不塌腰,不翘臀。

4.臀桥运动 仰卧屈膝,抬臀至肩、髋、膝成一条直线,保持几秒,再缓慢放下。每组10次,做3组。注意:膝盖不内扣,腰部不发力。

5.哑铃推肩(可用水瓶代替) 坐或站,腰背挺直。双手持哑铃或500ml水瓶举至肩高,向上推至头顶,缓慢放下。每组10次,做3组。注意:腰背不弯不弓,动作缓慢不晃动。

据人民日报健康客户端报道

声明公告 13164692093

遗失声明 武汉领行悦享汽车服务有限公司 遗失声明 武汉市汉阳区永丰街惠民苑社区(迎红)养老院遗失民办非企业单位印章、财务章、法人章,声明作废。

通知

因万松道青年社区华竣小区4栋2单元业主申请加装电梯,现305室产权人无法联系,特此登报通知,如有异议请联系万松街道办事处,电话:85807329。青年社区,电话:83991350。

遗失声明

武汉新进融合建筑工程有限公司 遗失声明 武汉新进融合建筑工程有限公司 遗失公章、法人章各一枚,声明作废。

声明公告

刘知周 遗失声明 刘知周(武汉)商业发展有限公司 遗失公章、合同专用章、各一枚,声明作废。

东湖庭园小区房屋办证征询异议公告

按照武东景发【2024】39号《问题房办证工作实施方案》及联席会议会议精神,东湖村配合办证相关工作。根据武自然资规发【2020】43号文规定,经办证对象书面申请,东湖村初步审核,拟对下列不动产登记转移登记办理前期手续,先予登报公告,如有异议,请自本公告之日起十五日内,持异议书面材料送达东湖村,逾期无异议或异议不成立的,东湖村将“公告结果”呈送相关部门办理后续手续。

序号	不动产坐落	面积(m²)	权利人(出卖人)	买受人(办证对象)
1	21栋1单元503号	100.71	陶梅林	桂美文
2	13栋4单元1103号	100.57	方林	桂裕钢
3	13栋1单元1103号	100.57	曾祥国	姜倩
4	29栋2单元1803号	80.74	方建国	雷翔
5	21栋3单元703号	100.71	任清划	李爱华
6	23栋2单元201号	100.04	陈发芝	李颖
7	18栋3单元1102号	80.46	吴庆先	李玉珍
8	31栋3单元502号	80.73	吴佑平	柳慧林
9	3栋3单元801号	100.00	王华	鲁秀红
10	31栋2单元901号	121.33	鲁智久	梅怡文
11	22栋3单元703号	118.36	陈元球	王芳
12	29栋2单元704号	121.35	喻大金	王俊
13	12栋3单元501号	99.08	鲁知清	王茜
14	29栋2单元301号	121.35	周必胜	余黎

东湖景园小区房屋办证征询异议公告

按照武东景发【2024】39号《问题房办证工作实施方案》及联席会议会议精神,东湖村配合办证相关工作。根据武自然资规发【2020】43号文规定,经办证对象书面申请,东湖村初步审核,拟对下列不动产登记转移登记办理前期手续,先予登报公告,如有异议,请自本公告之日起十五日内,持异议书面材料送达东湖村,逾期无异议或异议不成立的,东湖村将“公告结果”呈送相关部门办理后续手续。

序号	不动产坐落	面积(m²)	权利人(出卖人)	买受人(办证对象)
1	17栋1单元2205号	79.9	刘正富	王汉菊
2	1栋1单元2005号	60.73	曾东枝	蔡筱丰
3	24栋1单元703号	100.22	郑先忠	陈水根
4	25栋1单元1505号	79.84	何云	陈旭
5	7栋1单元602号	101.17	秦玖	程德华
6	9栋2单元2904号	100.03	陈勇	董春雨
7	3栋1单元801号	80.98	周文杰	杜晋青
8	29栋1单元2701号	122.7	曾翠	胡利萍
9	25栋1单元902号	79.84	莫光裕	莫光裕
10	25栋1单元705号	79.84	徐文化	喻沙沙
11	29栋1单元1006号	122.7	喻沙沙	李欣
12	23栋1单元2006号	122.7	陈佳浩	李欣
13	6栋1单元1804号	100.26	杨重阳	刘英
14	28栋1单元3104号	100.04	翁德胜	刘哲
15	16栋1单元2301号	122.95	罗金萍	秦建勋
16	18栋1单元505号	79.9	罗金福	孙桂芳
17	24栋1单元603号	100.22	陈汉华	孙水兰