

医生让身患癌症的她“适当运动”

六旬阿姨却练成全国健美冠军

近日,在2026年全国健身锦标赛暨世界健身锦标赛上,60岁的女选手陈超一举拿下大师组健身比基尼(50岁以上)冠军、大师组健身比基尼(35岁以上)全场第五名和精英职业赛传统健美全场第八名。

陈超是本届比赛中年龄最大的选手。12年前,她因乳腺癌接受手术和治疗后,开始接触健身,最终走上全国健身比赛的领奖台。



12年前陈超身患乳腺癌,近日她走上了全国健身比赛的领奖台。图为陈超在日常训练中。

央视截图

48岁确诊乳腺癌 她开始正式接触健身

舞台之上,陈超体态挺拔,清晰流畅的肌肉线条尽显力量美感,从容自信的笑容极具感染力,很难让人相信她已是花甲之年,更难把她与“癌症患者”联系起来。

年轻时,陈超做过酒店、进过工厂。那些年,她的生活大多是围着家庭转——“今天过了,脑子里只有明天要做什么菜”。2014年,命运给了陈超最沉重的打击,48岁的她被确诊为乳腺癌。

经过手术和规律治疗,她的身体有了起色,医生建议她适当运动。正是从那时起,陈超开始正式接触健身。她发现,自己在家躺着没精神,一到健身房力气就来了,“每次看到那些‘铁’,我就特别开心”。

活了大半辈子,陈超第一次找到了自己想做的事,健身成了她最好的“化疗药”。抗癌治疗期间,她一边养病一边学习各类运动理论。渐渐地,她掌握的知识越来越多,练得也越来越好。退休后的陈超,开始了人生第二份工作——健身教练。

备赛一年、体脂低于7% 她成了全国健美冠军

陈超的一天从凌晨4点开始。骑半小时电动车到健身房,

先练小肌肉群,再做有氧。8点吃早餐,早9点到晚9点一直带课。在江苏昆山的一间健身房,她是年龄最大的教练,也是最受瞩目的那一个。

有着亲身抗癌经历的陈超,格外看重科学运动的内核。日常授课中,她不仅带领学员完成训练动作,更注重普及专业健身知识,帮助学员摸清自身身体规律,养成自主坚持训练的习惯,摆脱对教练的依赖。

2021年,55岁的陈超首次接触了健身比赛。那一年她去了广州,虽然没有拿到名次,但这次经历让她大开眼界,“系统性训练就是不一样”。

接下来的几年,她没有急着参赛,而是自费跑去福建、安徽、苏州等地,专门看别人比赛,琢磨自己的不足。每次看完比赛,她就立刻进行针对性训练。

今年比赛前,她提前一年开始准备,每天早上5点起床,爬楼50到100层,力量训练1到3小时,严格控制饮食。许多人看到她的背部线条,以为她至少练了十几年——实际上,她才练了7年。参赛前,她体脂率已低于7%。

比赛那天,还没上台,其他人就说陈超会得冠军,“你看她的肌肉线条、舞台状态,体脂特别低”。最终,她如愿拿下大师组健身比基尼(50岁以上)冠军。

健身彻底改变了生活 “我喜欢现在的自己”

此次厦门赛事中,陈超不仅一举夺魁,更是该届赛事所有夺冠选手中年龄最大的一位,成为赛场上极具辨识度的励志标杆。

不少大众容易对健美赛事头衔产生认知误区,对此可以明确:国内正规健美、健身比基尼赛事有着严格、细致的划分标准。赛事会按照不同年龄段细分组别,涵盖50岁以上、60岁以上等多个梯队,同时区分传统健美、健身比基尼等不同参赛类别,行业内并不存在统一的“60岁全国总冠军”“60岁全球总冠军”这类笼统头衔,所有荣誉均对应具体组别与年度赛事,划分规范严谨。

“从小到大内向,不爱说话。我喜欢现在的自己,开朗,又爱漂亮,还爱健身,多好。”如今,陈超已经是中国健美协会认证的独立培训师。

她说,如果不是那场“意外”降临的病,或许就没有今天的新生,变得喜欢运动,喜欢听嗨歌,喜欢尝试年轻的事物。“什么时候开始健身都不晚,哪怕60、70岁。我希望身边的人都可以开始运动、热爱运动,有一个健康强壮的身体。”

如果身体允许,她还将参加明年的比赛,证明年龄并不是健身的上限。在球场,大多是下半场决定胜负;人生的下半场,陈超战胜了疾病,更战胜了自己。这块奖牌,是她送给自己最好的礼物。

据央视《新闻周刊》报道

【相关】

科学证实

抗阻运动能有效抗癌

陈超的故事不是特例,科学研究也为“运动抗癌”这件事给出了有力的“实锤”。

2025年,一项发表在《乳腺癌研究和治疗》期刊上的研究令人振奋:哪怕进行一次抗阻运动或高强度间歇训练,就能激活人体的“抗癌力”!

研究邀请了32名接受过主要治疗的乳腺癌患者,分成两组——

抗阻运动组:针对大肌群的8个动作(上下肢),每组8次,共5组,组间休息1—2分钟,总时长约45分钟;

高强度间歇训练组:7组30秒高强度运动,组间休息3分钟,总时长同样约45分钟。

结果相当令人振奋——

运动后立即抽血发现,所有参与者体内的“抗癌蛋白”水平升高9%~47%!

体外实验显示,两种运动都明显抑制了癌细胞生长,其中抗阻运动组的抑制效果达到20%~21%,证实抗阻运动能通过提升抗癌肌动蛋白水平,直接抑制癌细胞。

研究人员指出,哪怕是单次运动,也能迅速激活身体的抗癌机制。这对预防乳腺癌复发尤其有意义,而且完全无副作用。

因此,科学规律运动,绝不仅仅是保健,它本身就是对抗癌症的一把“利器”。

据《健康时报》报道

声明公告 刊登热线: 13164692093

征白蚁及四害防治公司
单位面积约45亩,比价确定。
高先生,15871820587。

股东会议通知
湖北后木空间设计有限公司,统一社会信用代码:91420115MA49M6P91K,拟定于2026年6月30日上午9点30分在公司会议室召开会议(议题:法定代表人变更、股东变更、管理人员变更等),请全体股东准时到场参加。

通知
武汉维度生活服饰有限公司定于2026年6月24日,在江岸区发展大道357号田园商务大厦1302室召开股东会,现特此公告,请朱华全股东于公告日起15日内,与我司取得联系,联系电话:18602707883。

申请注销公告
武汉市洪山区城市更新事务中心、武汉市洪山区房屋征收事务服务中心、武汉市洪山区基础设施建设事务中心拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自2026年4月28日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。
武汉市洪山区住房和城乡建设局
2026年6月9日

遗失声明 湖北木兰文旅控股股份有限公司(代码91420116MAEC9RNH1N)遗失公章、财务章、合同章,声明作废。

遗失声明 武汉尚辉暖通工程有限公司91420106MA4KWF5K3X,遗失公章,声明作废。

遗失声明 湖北福耀贸易有限公司91420106MA4KWF5K3X,遗失公章,声明作废。

遗失声明 武汉梁子湖木林森农庄有限公司91420115MA4KWF5K3X,遗失公章一枚(编号4201150012618),声明作废。