

76岁奶奶走上巴黎时装周

她的逆龄习惯值得每个人借鉴

在你印象中,76岁的人应该是什么状态?含饴弄孙,还是安享晚年?可偏偏有人不想被年龄定义。

76岁的董舜佳奶奶,身姿挺拔、脚下生风,接连站在中国国际时装周和巴黎时装周的T台上,从容走秀。

单看利落的步态,任谁看了都觉得她也就四五十岁。

你可能想不到,这样一位耀眼的银发模特,年轻时体质偏弱,连走路都不太稳,光是站个一字步都得晃。

但她没有放弃,靠着一些自己的“逆龄”习惯,日复一日雷打不动地坚持下来。

这份普通人也能照搬的养生与自律里,正藏着她越活越精神、越老越有风采的秘密。



上图:董舜佳长期坚持运动。

左图:董舜佳从容走秀。

《健康时报》供图

“逆龄”习惯一:运动 坚持抗阻运动真的很抗衰

很多人觉得,老年养生重在“静养”,稍微一运动就很累。但在董舜佳奶奶的养生理念里,人老先老筋骨,养生先养体态,适度且规律的运动,才是延缓衰老、提振精气神的核心。

刚加入社区模特队时,她的身体状况并不理想。体能差、平衡感弱,哪怕穿着平底鞋走基础一字步,身体都会不停摇晃,根本完不成一套完整的台步。但董舜佳奶奶没想过放弃,她从最基础开始练习。这一练,就是数年如一日的坚持。

她同样认识到抗阻运动对于抗衰老的重要性。她买了哑铃,坚持做抗阻运动,让胳膊紧致、背部挺拔;为增强柔韧性和平衡感,她每周安排一次普拉提训练。在日复一日的坚持下,她的体重减了整整20斤,体态越来越舒展、挺拔。

慢慢地,董舜佳奶奶从社区舞台一路走上了北京时装周、中国国际时装周的T台。2025年9月,她更是受邀远赴巴黎时装周,身穿一袭带有东方元素的长裙,稳稳踏上国际T台。

“和我一起训练的大多是20多岁的专业模特,听说我的年龄时,她们都特别惊讶。”董舜佳笑了,眼神里闪着光,“年龄只是一个数字,站在T台上那一刻,我觉得我和她们一样。”

董舜佳奶奶坚持的抗阻运动,又叫力量训练,比如俯卧撑、举哑铃、用弹力带,是通过对抗阻力来强健肌肉的运动方式。2024年,《生物学》期

刊的一项研究就明确指出:每周坚持90分钟力量训练的人,比不锻炼的人平均年轻近4岁。

别把抗阻训练想得很复杂。健身房里的哑铃、杠铃是阻力,家里的弹力带、装满水的矿泉水瓶也是阻力,甚至你自身的体重(俯卧撑、深蹲)都是最好的阻力。每天利用碎片时间,做几组简单抗阻动作。长期坚持下去,你自然会看到身体出现的惊喜变化。

“逆龄”习惯二:饮食 每天要吃足够的优质蛋白

“以前穿平底鞋走台步都晃悠悠,如今穿着高跟鞋在T台上应对自如。”董舜佳奶奶状态改变的背后,藏着一套科学又接地气的饮食逻辑:三餐讲究粗细搭配,尤其重视早餐和每天吃够优质蛋白质。

她重视吃好早餐,食材也很简单——一碗加入银耳、枸杞和大枣的麦片粥,配一颗水煮蛋和一整盘蔬菜。晨练出汗多、消耗量大,会额外补充一勺蛋白粉,给身体把营养补足。

如今不少人早餐要么不吃,要么只吃包子、油条、白粥,看似饱腹,实则都是碳水化合物,营养单一、升糖速度快,吃完上午还特别容易犯困、乏力。而董舜佳奶奶的早餐,既做到了碳水+蛋白+维生素+膳食纤维全覆盖,又清淡不油腻,稳稳续航一上午。

午餐,她会选择一碗紫米饭,配一块鱼肉或几片瘦肉,再炒一两样时蔬。董舜佳奶奶爱吃三文鱼、黄花

鱼、鸡肉和牛肉,这些都是优质蛋白质的良好来源。在众多蔬菜中,她钟爱油菜,理由很简单:“油菜含钙量高,对骨骼好。”

记住一点:蛋白质不仅能维持肌肉、防止流失,更是增强免疫的“顶梁柱”。日常可以把蛋白质分到早中晚三餐里,比如早餐吃个鸡蛋、喝杯牛奶,午餐吃点瘦肉、豆腐,晚餐加点鱼或虾,操作起来并不难。

“逆龄”习惯三:忌口 坚持不碰生冷油炸食物

健康饮食除了知道该吃什么,更需要搞清楚不该吃什么!在日常生活中,董舜佳奶奶坚持不碰生冷食物、油炸食品、甜饮料等,日常喝水只选择温白开水。在旁人眼中这份自律近乎苛刻,董舜佳奶奶却认为只是顺应自身体质:“年轻时我的口味就偏清淡,向来不爱厚重油腻的食物,长久坚持下来早就成了习惯。”

同时,董舜佳奶奶有一套自己长期坚持的作息饮食方案:每天5:30~6:30自然醒来,先小口饮用温开水,唤醒沉睡一夜的肠胃、补充夜间流失的水分。随后进行1小时锻炼与拉伸,舒展筋骨、促进全身气血循环。

长期规律的健康方式也收获了看得见的成效,不少同龄人陆续受到高血压、糖尿病等慢性病困扰,她的各项体检指标始终维持在健康区间。

她还分享了一条实用饮食心得,“吃饭要多关注身体反应”。如果偶尔出现腹胀、肠胃不适,她会及时调整饮食,将主食替换为温和易消化的食物;同时兼顾食材种类,保证饮食

多样化,均衡摄入蔬菜、优质蛋白与全谷物,避免长期单一饮食造成营养不均衡。

“逆龄”习惯四:心态 保持好心态才有好状态

说起养生的核心秘诀,董舜佳奶奶不止一次提起:“我始终觉得,好心态,才是维持状态最重要的秘诀。”

稳定而乐观的积极心态,能舒缓压力、改善睡眠、促进血液循环,从根源上减少慢性病的风险。养生从来不只是吃补品、做运动,养出好心态,才是贯穿一生健康的根基。

如今76岁的董舜佳奶奶,始终保持终身学习的热情,不断拓展自己的能力边界。她选择慢慢从T台前转向幕后,开始学习服装设计与幕后导演。

在她看来,持续学习不只是掌握一项新技能,更是一种精神上的滋养。接触新鲜事物,能持续刺激大脑活跃度,延缓认知衰退。她说,不断探索,才能发掘自身更多潜能,看见更辽阔、更精彩的世界。“比起单纯追求长寿,我更在意生命的质量,希望晚年的每一天都能过得开心、有价值。”

看完董舜佳奶奶的故事,你会明白一个人健康的好状态,从来不是年龄说了算。76岁还能美美地站上巴黎时装周,靠的不过是日复一日看得见的自律:每天保持适当规律的运动,认真对待每一餐,坚持健康生活方式,再加上一颗永远保持好奇、年轻的心。

据《人民日报》健康客户端报道