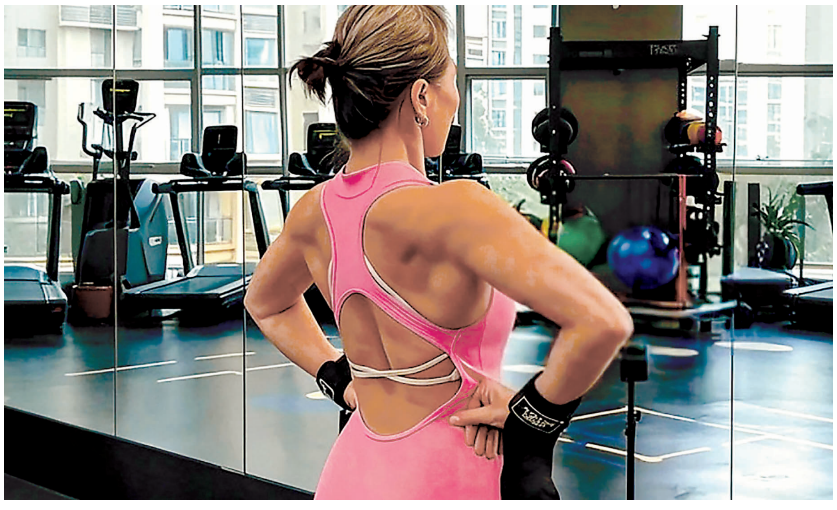
## 颈椎病、偏头痛、失眠都好了 62岁阿姨健身5年完美逆袭

# 多存肌肉，才是晚年健康的底气

人到中老年，说起锻炼，大多首选散步、遛弯、跳广场舞。很多人觉得年纪大了，简单动一动就好，练力量、囤肌肉是年轻人的事。

四川一位62岁的阿姨，用5年的改变刷新了很多人的认知：坚持健身练力量，让困扰多年的颈椎病、偏头痛、失眠慢慢好转，她不仅站上了健美赛场，还拿下了健身教练资格证。衰老从来不能只靠散步遛弯，抗阻运动才是抗衰老的关键。



四川南充62岁的张阿姨坚持健身5年多，困扰多年的慢性病都在好转。





科学研究证实，中老年人坚持做抗阻运动的好处非常多。 新华社发

### 健身5年老毛病消失 62岁阿姨“硬核”逆袭

据媒体报道，四川南充62岁的张阿姨已经坚持健身5年多。最初来到重庆生活的时候，她没有朋友，身体又不太好，有很多老毛病，儿子儿媳就带着她走进了健身房。

没想到这一坚持就是5年多，曾经的她被颈椎病、网球肘、偏头痛、失眠等困扰，但在坚持健身之后，这些不适慢慢都好转了。

而且，健身带给她的不只是身体变好，更学会了和自己较劲，不和别人攀比。

如今她状态饱满、身材亮眼，不仅站上了健美赛场，还拿下了健身教练资格证，把爱好变成了能帮助别人的技能。

这样的案例，此前还有——

杭州70余岁顾金玉健身走红！相比许多年轻人，她的体能好得让人有点难以置信，不仅高位下拉、引体向上、坐姿推肩等器械项目全都不在话下，普拉提也是信手拈来，被网友们称呼为“撸铁奶奶”。很多网友自叹弗如，表示“20岁的我根本比不上”。

上海60岁“摩登奶奶”因健康身材引发网友点赞关注。她分享了自己的健康秘诀：饮食方面坚持“16+8”，运动一天休息一天，持之以恒非常重要。

55岁的上海王建蓉在健美大赛中夺冠。人们纷纷在她的抖音账号“肌肉奶奶蓉姐”下留言——怎样做，才能拥有像你一样的好身材？

很多人觉得 “年纪大了练力量是瞎折腾”，可这些阿姨、奶奶们的经历恰恰说明：肌肉练起来，带走的是病痛，留下的是晚年的生活质量。

### 中老年人别只散步 抗阻运动才是抗衰关键

中国工程院院士、卫生管理和疾病控制专家王陇德曾在受访时提到，大多数老年人锻炼非常不够，特别是抗阻运动，仅靠散步无法预防高血压等疾病。

因为肌肉丢失是衰老的首要原因！肌肉组织是人体重要的组织，良好的肌肉储备是一个人步入老年后的巨大财富。

北京体育大学运动人体科学学院副教授刘永在接受采访时算了一笔账：40岁后肌肉每年流失0.5%~1%；60岁时肌肉总量可能减少10%~20%，且力量下降速度更快。

这直接关系到晚年能不能自己爬楼、独立行走、自由出行。

很多人有疑问，有氧运动也是在锻炼肌肉，比如散步、快跑，为什么一定要做抗阻运动呢？

上海市老年医学中心主治医师程萌在该院公众号刊文详细解释了原因：快走和慢跑属于有氧运动，主要锻炼的是心肺耐力和Ⅰ型慢缩肌纤维（耐力型）。但人体肌肉中还有一种重要的Ⅱ型快缩肌纤维（力量型、爆发型），它是：

防止跌倒的“急刹车”；

从椅子上站起来的“弹射器”；

上下楼梯的“推进器”。

Ⅱ型肌纤维恰恰是随年龄流失最快的类型，而抗阻运动是激活和锻炼它最有效的方式。这也是老年人非常需要的肌肉。

### 长期坚持全身获益 什么时候开始都不晚

一听到“抗阻运动”，很多中老年人都会本能地认为：“要举铁，岁数大了，拿不动了。”

但科学研究却告诉我们，“拿不动”恰恰才是最该练的。

《老年人肌少症防控干预中国专家共识（2023）》就将抗阻运动列为降低老年人死亡风险的最高级推荐措施。

而且，坚持做抗阻运动的好处非常多。2022年，《英国运动医学杂志》发表的一项覆盖26万人的研究发现，相较于每周不做抗阻运动的人，坚持做抗阻运动的人：

全因死亡风险降低15%；

心血管疾病风险降低17%；

癌症风险降低12%；

糖尿病风险降低17%。

抗阻运动，何时开始都不晚，只要循序渐进，只要动起来就有效。

2025年，国际期刊《恶病质、肌肉减少症与肌肉》刊发了一项大型研究，发现进行“大重量”抗阻运动，能让老年人“守住”肌肉，更能让流失的肌肉“长回来”。

这里的“大重量”，不是说要举多么大的哑铃，而是用个人最大力量的80%~84%来训练。

只要科学锻炼，循序渐进，就有用。

### 每周2次就够 5个居家就能练的抗阻运动

很多老年人一听“抗阻运动”，第一反应就是“会不会受伤”？实际上，科学设计的抗阻运动对老年人非常安全，且获益远大于风险。

2026年3月，美国运动医学会（ACSM）发布最新版《成年人抗阻训练处方立场声明》，整合137项研究、3万余人数据，明确建议——所有健康成年人，都应规律地做渐进式抗阻运动！

即使每周1~2次、每次2~3动作、每个动作1~3组，就能显著改善力量、肌肉和功能，尤其适合初学者、忙碌者、老年人或伤后恢复人群。

抗阻运动，别看名字听着复杂，其实就是给肌肉加点阻力，下面这5个动作在家就能做。

1.靠墙静蹲：背靠墙壁，双脚与肩同宽，脚尖朝前，脚跟离墙约一脚半的距离。沿墙壁缓慢向下滑动，直到大腿与地面平行（如感觉困难，可蹲得浅一些）。注意保持腰背紧贴墙壁，膝盖与脚尖方向一致，不要内扣。

2.提踵运动：双脚分开与髋部同宽。慢慢将脚后跟抬离地面，用脚掌支撑身体。保持这个姿势2秒后，缓慢将脚跟放回地板。注意尽量抬高，以保证身体感觉舒适，锻炼小腿肌肉。

3.推墙俯卧撑：双手抬起与肩同宽，指尖触墙后，手掌平放在墙上。弯曲手肘，直到前额轻触墙面。训练时注意收腹、沉肩，保证身体成一条直线。

4.臀桥运动：仰卧躺在地面，双膝弯曲约90度，脚掌平放，双手置于身体两侧。缓慢抬起臀部，直到肩膀、髋部、膝盖形成直线，在顶点收紧臀部和腰腹，保持1~2秒后缓慢放下。

5.哑铃推肩（可用水瓶替代）：坐或站立，双手持哑铃或水瓶举至肩高，掌心向前，向上推至头顶直至肘部伸直，缓慢放下。这个动作可以改善肩颈紧张，并且加强上肢的肌肉力量。

肌肉是晚年的“硬通货”，能自己走路、自己拎东西、自己照顾自己的晚年，才是真正有质量、有尊严的晚年。

从今天开始给自己“存肌肉”。不用追求大重量、高难度，从一个靠墙静蹲、一组提踵开始，每周只练2次，慢慢坚持就有用。

**据人民日报健康客户端报道**