硬核爷爷让健身房的小后生都叹为观止

贵在坚持，嘉兴这对老哥俩成了健身房“活招牌”

本报记者 洪 漩

七彩人生

你以为健身房教练都是年轻健硕的型男靓女？其实不然，走进海宁好旺角健身俱乐部，这里有着海宁乃至嘉兴最年长的健美教练——76岁的冯庆济。冯庆济堪称教练界的“硬核爷爷”，一身健美的肌肉更是他的活招牌。冯庆济还有个68岁的亲弟弟冯庆余，是位同款“老炮”级别的健美达人。

退休后撸铁为时不晚 “老腊肉”也能逆生长

54岁那年冯庆济迷上了健美，他一边请教其他会员，一边尽快熟悉各个器械的操作方式，空了还会主动搜罗相关书籍丰富自己的健美理论知识。“大概一两年的时间，不管是体型还是身体状况，都有了极大改善。于是我开始尝试参加省内的健美比赛，居然首次征战就拿了元老组第三的好成绩。”

有了成绩，冯庆济一下子成了健身房的“活招牌”，在老板的再三建议下，他开始考虑担任健身教练的事。“都说健身教练是青春饭，但是我用亲身经历证明，只要努力去做，没有什么不可能。”于是，冯庆济考取了相关证件，从助理教练做起，慢慢进阶为一名颇受好评的全职健美教练。“我先后在桐乡、海盐、嘉善、海宁任教，跟过我一起健美的学员数不胜数。”

受兄长影响加入健美大军 兄弟上阵所向披靡

弟弟冯庆余是个跑马老手，看到哥哥健美后的变化，深受触动，也开始接触健美。“看到了兄长几年间状态、体能、体型上的变化，居然还当上了教练，我忍不住也想尝试。”冯庆余说。

就这样，身处南湖的冯庆余以远在海宁的哥哥为榜样，一头扎进健身房忙活了起来。兄弟俩在健美上齐头并进，偶尔回家见面除了聊些家庭琐事，还会约着一起去健身房锻炼，或是互通健美赛事报名信息，相约共赴赛场。

“平时我们一个在海宁，一个在南湖，一有比赛就会相约一道去。大家一提到冯氏兄弟来啦，那说的就是我们俩。”哥哥冯庆济口气中满是自豪，此前他们已多次包揽健美赛事老年组的冠亚军，俨然是领奖台上的常客。

参加比赛主动“找虐” 老哥俩坚持锻炼永葆年轻态

虽然老哥俩年岁不小，但每次比赛都拼劲十足。众所周知，健美比赛的前几天都是格外“自虐”的阶段，不仅饮食上减脂脱水，训练上更是一刻不能马虎。“这个过程真的挺难熬的，但是一想到比赛时候能展现出最佳状态，忍忍很快也就过去了。”冯庆济说。

遇到比赛，平日感情极好的亲兄弟上了场也成立“劲敌”。冯氏兄弟直言，两个人往往在后台刚刚亲密地交流完如何摆动作，提升表现力，转眼一站到台前，立马“较起真来”，都想拿出最佳状态，争个第一。

如今，兄弟俩出门，一身腱子肉令不少小年轻叹为观止。对此，作为“硬核型男”的他们早已习以为常，“只要有心开始健身，什么时候都不算晚。我们希望带动更多人参与健美健身，永葆年轻态。”

运动让她收获快乐生活

62岁丽水外婆活出青春模样

如果只看照片，一般人总猜不到徐亚佩的真实年龄。从小体弱多病的她，为了健康开启“暴走”之路：13年里4000多次攀登白云山，徒步走遍丽水，靠着自律和毅力实现了人生的逆转岁月。

运动让人生脱胎换骨

徐亚佩来自丽水莲都，今年62岁，她从小就是个“病秧子”，经常会莫名其妙地感到头晕目眩甚至失去知觉。她的父母多次带她去医院却查不出病因，只能归结为“体质太差”。

42岁那年，徐亚佩她告诉自己，要想过好往后的日子，必须先把身体锻炼好。她最先想到的锻炼方式，是每天坚持跑步。“最初的时候，每跑5分钟左右，我就会感觉脑袋里嗡嗡作响，然后两眼发黑，慢慢失去知觉。”每当这时，徐亚佩就会紧紧抱住身边的固定物，防止摔倒。过了一两分钟，症状缓解之后，她再接着坚持跑完5公里。

经过一段时间，她发现每次头晕的时间间隔变长了。一年之后，她已经能够连续奔跑1个多小时，体质明显改善。

随后，徐亚佩在朋友的邀约下去爬了白云山。“登上山顶时，全身大汗淋漓。但出完汗，全身感到一种从未有过的轻松和舒畅。”

从那天起，徐亚佩开始坚持每天爬一趟白云山。这一坚持，就是13年。这13年里，她4000多次爬上白云山；还在57岁那年，历时22天徒步走遍丽水九县，58岁时用10天时间从丽水走到杭州。一步一步，她用双脚走出了健康的体魄，也让自己的人生迎来了逆转。

美好的生活才刚刚开始

历经前半生的风雨，徐亚佩终于迎来了自己的“彩虹”人生。由于长期坚持锻炼，她显得比同龄人更加年轻健康，这也让她收获了很多自信，性格变得开朗起来。很多以前认识她的人，都说她完全变了一个人，对她羡慕不已。

最令徐亚佩感动的，是她母亲对她的肯定。“因为我从小身体不好，我母亲一直很担心我。但后来看到我的变化，她不再为我担心了。看着我经历了那么多，她还鼓励我把自己的故事写出来。”

徐亚佩有个外孙女，今年9岁。女儿嫁在外地，所以外孙女也不用徐亚佩照顾，退休的她有更多时间去做一些自己喜欢的事情。3年前，她开始练习瑜伽，还加入了丽水市老干部局交谊舞协会。此外，还自费报了一个形体训练班，经常参加一些走秀活动。60周岁时，她还拍了一组写真。

和一群志同道合的人在一起，做自己想做的事情，然后优雅地变老。这是她现在的人生追求。“我觉得，年龄并不是追求美好生活的障碍，只要时常保持一颗热爱生活的心，并用实际行动去追求，那么无论多大年龄，美好生活都才刚刚开始。”徐亚佩说。 （通讯员 吴启珍）

乐享健康

日前，宁波海曙区2020年老年人健身气功（八段锦）培训班在宁波市老年体育活动中心举行，全区各镇（乡）、街道90余名健身气功爱好者参加了培训。

通讯员 林 瑜

短消息

@金华

本报讯 日前，金华市老体协开展送体育“五进”活动，国家级社会体育指导员陈瑛带队来到浙江省核工业269大队和水利12局开展了健身秧歌培训。

（通讯员 胡 越）

@杭州萧山

本报讯 日前，杭州市萧山区养老协会在河上镇众联村，为村民组织开展了象棋培训班，20余位象棋爱好者自行组队，上演“楚汉争霸”，乐享晚年生活。

（通讯员 郑佳佳）