



凡身之造：女性健身“图鉴”



提起“中年”，我们脑海里会蹦出哪些词？养生、枸杞、保温杯？还是油腻、无趣、更年期？不得不承认，在很多人眼中，中年象征的依旧是“衰老”“走下坡路”“活力不再”等消极层面的含义，当这种观念渗透到我们的文化中，“中年”便成了让人望而生畏的尴尬期。“中年妇女”更会被贴上“衰落”的标签。社会规则似乎一直在强调“男人越老越有魅力，而女性却刚好相反，她们越老就意味着越没有价值、没有魅力了”。社会文化似乎也对“中年妇女”不很友好，它们不断地制造“怨妇”“泼妇”的中年形象来强化人们对中年妇女的恐惧和排斥，甚至使得女性自己也害怕进入“中年妇女”的魔咒中。清风的健身故事或许能让我们看到中年妇女生活的另一种状态和选择。

生活中的『大力士』

我第一个教练离职之后，我遇到了第二个教练。我和这个教练就合作得很好，最重要的是，她让我对健身越来越有认识了。我知道如何雕刻自己的肌肉了，虽然现在还做不到，但是已经有这个意识了，而不是乱练一气。我知道哪些动作是帮助练习哪块肌肉的了，包括自己的某些弱项，比如拇指外翻等。除了健身之外，教练还教给我一些健康知识和生活常识，慢慢地我会感到自己身体的变化。首先是自己的力量起来了，自己能亲身感受到。有一次，家里刚好装修。有一台一体机送过来，但只有一个工人，没有其他帮手。我就说来搭把手，结果很轻松地就和他一起把机器抬进来了。那个工人就说：“天哪，你怎么这么有力。”当时我自己没有意识到，没有觉得那个东西重，其实是因为自己的身体已经知道怎么发力了。但是在外人看来，会觉得你怎么这么厉害。其实这个不难，就是在健身的过程中已经习惯

了，会用力了。有些时候是“四两拨千斤”的原理，更重要的是我知道怎么在用力的时候保护自己的身体不受伤。

日常生活中的一些小动作，我都知道如何使用自己的身体，比如拎东西的时候怎样才能不伤腰，还有蹲的时候，需要特别注意膝盖不能超过脚尖，这样才能保护膝盖。一年多的时间，我没有再去医院做过检查，但是已经可以跑步了。以前膝盖的问题，我现在回想起来，是因为大腿的肌肉没有力量引起的，加上自己比较重，所以就给了膝盖很大的压力。到现在为止，我自己的体重没有减多少，也就减了10公斤。一般第一个阶段减重、瘦身的效果明显；第二个阶段就是收紧了，衣服能穿小码一些了。我自己没有做什么检测，主要是周边的人向我反馈的。像我那天遇到一个邻居，好久不见了，那天见到她，她特意跟我说：“你知道吗？你现在的状态好像回到了20年前。”我整个人精神状态有了很大的改变。

『酸痛』会给人一种成就感

我在健身过程中没有出现特别抵触或者不耐烦的情绪，我很享受健身的过程，每次健身完我都感到特别舒服。我不惧怕酸痛，酸痛会给人一种成就感。我承认教练的作用很大，如果是自己做，会有些惰性，不会做到自己的极限。但是有人带着，就会很放心。我对我的教练有一种信任感，很放心把自己的身体交给她，我相信她比我更了解我的身体。比如教练说，这个动作加多少次，我很信任她对我身体的评价，我会尽力去完成。我很少去跟教练“讨价还价”，教练一般对我的“要求”也是“无视”的。还有，我健身的时候，一般会把手机放得很远，我会对这一个多小时非常投入，非常享受，不去想其他任何事情，就是和自己的身体对话，你会觉得很舒服。虽然也有达不到或者完不成的时候，但是竭尽全力去做就好。

我没有完全追求一定要达到什么目标，就是尽力去做，按照自己的极限去挑战一下，这样就不太会有挫折感，最后还很有成就感。这种成就感就是纯粹地因为能完成动作所感受到的，而不是因为身体的变化。身体变化是一种潜移默化化的结果，它是一天一天地改变的，这个不像整容，一下子就能看到效果。其实我也没有很强烈地去追求身体的变化。

运动真的是会让人充满能量。我教练就说什么时候（年龄）开始健身，你的身体就会保持在那个年龄。我其实不太在意自己的年龄，我希望将来我年龄大一些时，会有“别人都那么老了，我还那么年轻的感觉”，这就是我的优势。所以我并不在意别人说我年龄大，这对我来说无所谓啊，最重要的是呈现的状态，我希望和女儿一起出去被说成是姐妹俩。

把自己活成太阳

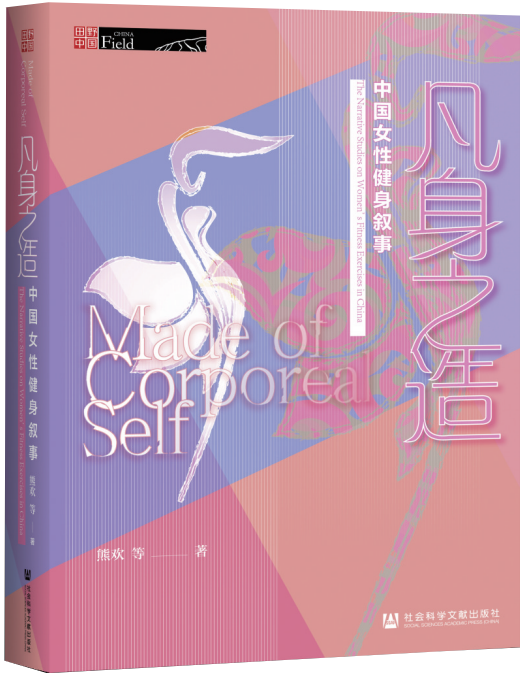
有些知道我单身状况的人会问我：“你不是谈恋爱了？”我说没有。以前还有一颗躁动的心，想要找，现在都用力气“撸铁”去了……哈哈。还有前两天，一位很久不见的朋友见到我，然后就跟我说：“看来你老公很疼你，你看你状态那么好！”我就跟他说我已经单身很久了，弄得这个朋友很尴尬。我觉得我们的光彩不是别人给你的，把自己活成太阳就可以了！因为像我们这种年龄，不会期待别人给我们带来什么经济上的支持，更多的是未来能够有共同爱好，然后生活要有乐趣，所以我不急。单亲妈妈首先要有自己，不能把所有的注意力都集中在孩子身上，如果你自己都把自己弄丢了，你是没办法带好孩子的。如果要安排的话，我会把50%的精力放在工作上，30%的精力放在自己的成长上，20%才是留给她的。所谓贤妻良母，我觉得是强加在女性身上的束缚。我以前也有这种比较传统的观念，80%的精力会投入家庭中，但是我现在的观念不一样了。随着时间的积累和年龄的增长，其实我也需要不同的成长，所谓成长不是说要拿学位什么的，心灵的富足也是很重要的。

太大了，所以很多人都来向我咨询健身之道，让我推荐好的教练或者好的方法。其实，我最想分享的是健身一定要乐在其中：享受这个过程，享受这个变化，好好爱自己。目标设定不要那么短，要长久。我希望保持一个持久的健康状态。在人际关系上，因为健身的话题，我和更多人有了交流，也会成为别人的样板啊、榜样啊什么的。别人有这方面的疑惑的时候，会想办法找我咨询，这让我油然而生一种权威感。每个人都是一个过滤器，我可能更倾向于过滤掉那些对我来说不好的信息，保留的都是对我正面的反馈，由此增强了我的自信心。

我常常想象着自己顶着一头白发，拥有健美的身材，站在健身健美舞台的聚光灯下，这是我的一个目标。我希望能把自己的那种坚持让更多人看到，也想影响到别人。我觉得这么好的事情，也想让别人知道。在国外也有很多老年健身者的报道，这给了我很大的鼓励，特别是当我看到他们百折不挠、不轻言放弃的精神，我就暗下决心，要努力实现这个目标。我甚至想退休后当一名专业的健身教练，去考一个资格证，这个目标既能让我一直保持健康，又能让我坚持下去。健身就像是我的必需品，已经成为我人生的一部分了。

（节选自《凡身之造：中国女性健身叙事》，熊欢等著。本文受访者清风。）

据《社科文献》



我的膝盖一直不舒服，2016年去医院检查，结果是膝盖半月板撕裂。我以前是很胖的，也很懒，这是造成膝盖问题的主要原因。医生建议我做手术，但家人说还是保守治疗吧。医生同时给出的建议就是减重，不要穿高跟鞋。我那时候大约有83公斤。减重对于我来说是有经验的，我曾经成功瘦身过。我生完孩子、断奶之后，就有过减重的经历，而且非常容易就瘦了下来。我以前的经验就是“管住嘴”“迈开腿”。我非常喜欢跳舞，当时去参加了一个拉丁舞班。虽然体重减下来了，但是膝盖的问题还是没有好转，还是会疼，特别是上楼梯会有“卡顿”感，根本没有办法动，这已经影响到我的正常生活了。

一个机缘巧合，我发现我们学校有个学生创业项目就是在我家附近的体育馆的一块空地上做了一个简易的健身房。我本身没有运动的习惯，但是我也知道需要去改变，所以有了这么一个机会，我就想去试一试。当时就接触了一个私人教练。我选择教练的标准，首先得是女的，因为女性比较有亲切感，比较容易交流。其次，健身还是有肢体接触的，所以我觉得选女教练更踏实一些。

我是从2016年10月开始正式“健身”的。我觉得健身应该有一个很规范的开始，这是很重要的。记得我一开始训练的时候，有一个抬腿跨的动作，我怎么都做不好。因为膝盖会疼，所以每次跨的时候膝盖都会侧一下，这是我记忆比较深刻的。我第一个教练本身是学搏击的，对健身不是非常专业，而且她比较年轻，所以相对来说更侧重于让我感受健身的趣味性。她会把她搏击的一些内容添加到我的健身计划中，我觉得打得倒是挺爽，能达到出汗、减重的效果。但是一开始，我心里还是抗拒搏击练习的。我觉得自己已经够“粗鲁”的了，不想再粗鲁下去。但是练了之后，我觉得很减压，也很好玩。

『初尝』健身