

# 71岁银发“撸铁奶奶”走红

网友：20岁的我根本比不上



浙江嘉兴海宁的一家健身房里有一位常客，她叫顾金玉，今年71岁，一头银发非常显眼。但是，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，被网友们称为“撸铁奶奶”。很多网友自叹弗如，表示“20岁的我根本比不上”。这样的惊人体能，是顾金玉数多年来坚持运动练就的。对她来说，运动不仅仅是一种习惯，更是她曲折人生路的“解药”。

## 为了身体健康开始锻炼身体

“撸铁奶奶”顾金玉过去70年的人生，和大多数这个年纪的人一样，饱经时代浪潮洗礼，当过知青、营业员，也做过皮革生意。不过，平淡中也有一些意外。20世纪八十年代初，三十出头的顾金玉正是风华正茂的年纪，却得了一种怪病。“好好的突然不会走路了，要扶着墙走，不能独自站立。浑身还发痛，上下床都不行，腿一点点力气都没有。下床要用手把腿先挪下去，人再慢慢下去。”顾金玉回忆说。彼时，顾金玉的儿子刚上小学，家里还有四位老人要照顾，上有老下有小。突如其来的变故，让这个家庭有点手足无措。

在丈夫的陪同下，顾金玉四处求医，上海的大医院去过，当地的中医也瞧过，但都查不出毛病来，“检测结果都是好的，就是不太能走路”。在极度绝望中，顾金玉想到了锻炼身体。“我父亲年轻时身体也不好，但他一直坚持锻炼，身体还比较健康。”顾金玉

说，抱着试试看的想法，她跟着父亲打太极，之后又去学柔力球，将时间安排满，摆脱自怜自艾的情绪。

一段时间后，顾金玉的身真的好了起来，她也恢复了正常的生活。自此，她养成了运动的习惯，每天运动短则一两小时，长则五六小时。

顾金玉喜欢的运动项目广泛，场馆也不固定，有的在城南，有的在城中，有的在城西。有一次，为了上感兴趣的课程，她一天之内跑了6个地方，连续上了6节课。

## 在健身中重新找到了自己

如果说，年轻时是运动拯救了顾金玉，那老年时，运动又拯救了她一次。2008年，顾金玉的丈夫因胰腺癌住院。那时，孙女刚出生半年，儿子儿媳自顾不暇。整整七个月，大部分时间都是顾金玉独自陪在丈夫身边。顾金玉说，

因为朝夕相处，在医院的那几个月，她与丈夫的感情反倒要比平常更好一些但是，哪怕再努力，她仍然未能从死神手里留下病危的丈夫。丈夫离开后的很长一段时间，顾金玉都生活在浑浑噩噩之中。

“身边有个人走掉了，总归心里会有一块空缺。有时候在家里，会觉得老公在外面讲话，我就不由自主冲出去，找他这个人。好几次都这样。我想不对，我这个人肯定要废了。”为了走出悲伤，顾金玉去老年大学报了班，开始学瑜伽。很快，她在运动中找到了排解苦闷的方法。

“来这里的人，都是比较正能量的，大家会互相吸引，你接触的人不一样，心态也会慢慢发生变化。”顾金玉说，在健身房里，她很快从悲痛的情绪中走了出来。如今，健身对她来说就像是吃饭一般日常。

## 健身房里大家都喊她“姐姐”

不像其他老年人一样含饴弄孙，而是每天都泡在健身房里，顾金玉的举动却得到了家人的大力支持。老人有自己的事情做，能够享受生活，全家人都觉得很开心。

有时，顾金玉会带着孙女一起到户外锻炼。“奶奶懂很多健身知识，还到我们学校表演过瑜伽，同学们都说她太酷了。”顾金玉的孙女告诉记者。

顾金玉的健身教练丁玉华也给她点赞：“健身房里，大家习惯称呼她为姐姐。”2019年，丁玉华刚到健身房上班，在代课时认识了这位一头银发的“姐姐”。“后来，我们组织一些户外活动，她也很积极地参与，慢慢就熟悉了起来，她也跟着我练起了瑜伽。”丁玉华说，顾“姐姐”是所有学员里最不会偷懒的一个，只要健身房不停课，她每天都会准时出现，有时其他健身房有她喜欢的老师和课程，她也会跑过去上课。而在接触中，丁玉华进一步了解到这位“姐姐”的故事，心里更加敬佩起来，“她激励了很多人”。

有人说，“青春的逝去不是从皱纹开始，而是源于好奇心的丧失”。顾金玉未必听过这话，但她说，无论几岁的人生，都应该活得生机勃勃、兴致勃勃，健身是她和生活和解、找到自己的一种方式。 据《燕赵都市报》

## 吸引了众多珍稀野生动物来此“安家落户”

# 保护区抓拍到中华斑羚哺乳珍贵一幕

10月24日，湖北堵河源国家级自然保护区白河管理站工作人员在整理2023年上半年红外相机影像资料时，发现位于海拔526米树林中的一处红外相机监测点，通过红外相机拍摄到一组中华斑羚哺乳的珍贵视频，拍摄时间是2023年5月27日，共拍摄记录有57张照片、19段视频。

画面显示，中华斑羚幼崽依偎在斑羚妈妈怀里撒娇、求乳，展现出一幅“母子”慈爱、幸福和谐的美景，画面中的中华斑羚幼崽神态可爱、自然，“母子”和谐一幕感人。

中华斑羚已列入《世界自然保护联盟濒危物种红色名录》，易危；列入中国《国家重点保护

野生动物名录》，二级；列入《中国物种红色名录》，濒危。

据介绍，近年来，湖北堵河源国家级自然保护区坚持保护优先，按照网格化管理模式，不断提升保护区内生态环境，吸引许多珍稀野生动物来堵河源“安家落户”。随着巡山护林和宣传保护力度的不断加强，保护区内珍稀野生动物种类逐渐增多，生物多样性保护成效明显。此次拍摄到国家二级保护动物中华斑羚的哺乳视频，再次印证了湖北堵河源国家级自然保护区生态环境日趋好转以及在野生动物保护方面取得的成效。（据《楚天都市报》关前裕）



抓拍到中华斑羚哺乳珍贵视频