

武漢七旬奶奶 勇奪健身大賽季軍

霸氣回應：年齡只是數字 馬甲線「吊打」年輕人

新聞熱話

今年6月1日，71歲的內地老太孫明慧獲得「2025健身新人品質賽武漢站」男女混雙項目第三名。比賽視頻流傳後，網友點讚老太緊實的肌肉線條和清晰的馬甲線「吊打」今天一眾年輕人。「有些人覺得老人就應該喝喝茶遛遛彎，但是我的老年生活要和別人不一樣，我要舉起啞鈴，讓我的肌肉說話。」孫明慧接受《大公報》採訪時表示，健身房並不只屬於年輕人，「年齡只是數字，不是枷鎖」，老年人進行適當力量訓練，可以對抗肌肉流失，保持身體健康。

大公報記者 張帥武漢報道

孫明慧來自安徽馬鞍山，是賽事中年齡最長的選手。首次與健身結緣還是1988年底，當時她是馬鞍山一家鋼鐵公司的食堂工人，下班路過俱樂部時被健身教練相中，練習沒多久就參加了首屆馬鞍山健美比賽拿了冠軍。「後來因為自己要上班，家裏有孩子，還有很多其他事情，就沒有再練了。」孫明慧說，一直到2021年，自己六十七歲時，看到網上一一些健美視頻後又重拾起健身夢。那一年她旅居三亞，在保潔工作之餘，便常常去附近的健身房鍛煉，槓鈴深蹲、啞鈴臥推、引體向上，對這些年輕人所說的「撻鐵」項目都有訓練。

健身有益身心 家人十分支持

「之前體重是130多斤，現在基本維持在120斤左右，還練出了二頭肌、三頭肌和背闊肌，各項身體指標都優於同齡人，也沒有老年人常有的骨質疏鬆問題。」孫明慧介紹，四年下來，她已形成一套系統的健身習慣：在飲食方面保證一日三餐營養均衡；在訓練方面，每周至少進行5次，按照肩膀、胳膊、胸、背闊、臀腿的順序，一天練一個主要部位，一次鍛煉一個多小時。

孫明慧的退休工資並不高，因此並沒有找教練，完全是自學，在健身房看別人怎麼練，然後依葫蘆畫瓢，或者看一些短視頻，教練如何教就如何做。她認為，肌肉需要休息，但也不能間隔太長時間，需要保持連貫持續的節奏。健身需要堅持，不能三天打魚兩天曬網。一兩個月肯定效果不明顯，鍛煉一段時間後，慢慢就能感受到其中的變化，待肌肉線條出來了，會越來越有信心。

進入古稀之年，穿工字背心、短褲去鍛煉和比賽，陽光樂觀的孫明慧說，並不會覺得這有什麼不好意思或害羞。「有的外行網友不懂，戴著有色眼鏡來看，說這麼大年齡還穿這樣暴露的衣服。其實，有經驗的網友都知道，鍛煉時衣服穿多了會有束縛感，如果淌汗黏在身上更不舒服。穿工字背心、短褲，既可以看到鍛煉時的肌肉，也可以檢查是否用對發力點。」她說。

由於健身帶來了實實在在的身心收益，家裏人十分支持孫明慧。「事實就擺在這



今年6月1日，71歲的內地老太孫明慧獲得「2025健身新人品質賽武漢站」男女混雙項目第三名。圖為孫明慧在健身比賽中。



孫明慧在健身房騎室內單車。受訪者供圖

裏，自己進了健身房後，有了肌肉線條，皮膚緊致了，體型也改變了，身體指標都很正常。」孫明慧說。

重新定義健身「新人」含義

國家統計局數據顯示，截至2023年年末，我國60歲及以上人口有2.97億人，佔全國人口的21.1%，其中65歲及以上人口2.17億人，佔比15.4%。武漢一位健身比賽主理人表示，看到像孫明慧這樣71歲的選手也來參加比賽，讓他們重新思考並定義了健身「新人」的含義。

有調研稱，相比公園跑步、打太極、跳廣場舞等傳統運動，越來越多的六七十歲的「老女孩」們開始「勇闖」健身房，她們舉啞鈴、踩橢圓機，撻鐵一字馬。孫明慧認為，年齡只是數字，不是枷鎖，健身房並不只屬於年輕人。

強身健體需量力而為

- 循序漸進
 - 依體能選運動強度，初學者從低強度開始，每周增10%–15%訓練量
- 合理計劃
 - 制定目標，每周3–5次運動，含5–10分鐘熱身與拉伸
- 正確姿勢
 - 學標準動作，必要時請教教練，避免受傷
- 均衡飲食
 - 均衡攝入蛋白質、碳水，運動中每15–20分鐘喝150–250毫升水



孫明慧在普拉提機上進行核心和腿部鍛煉。受訪者供圖

期待與香港健身愛好者交流經驗

【大公報訊】記者張帥武漢報道：在武漢漢陽，54歲的黃平只要有時間，幾乎每天都會到健身館撻鐵舉啞鈴，進行器械鍛煉。「剛開始練的時候沒什麼力量，有一天教練布置我做10個全身俯臥撐，我當時都驚了！以前從沒做過俯臥撐。」黃平說，在教練的指導和鼓勵下，她不僅把俯臥撐做起來了，而且第一次就做了10個，「當時自信心簡直爆棚了！」

孫明慧告訴《大公報》，今年3月份回到安徽馬鞍山後，她的健身也並未停止，仍然每周堅持四到五天去健身房健身。她還會把自己健身的視頻發到網上，或者開起直播，跟朋友和網友交流。有的直播點讚人數很多，有的很少，但數據並不重要，能吸引到像她一樣年紀的人關注，然後投入到健身或者運動中來，就有意義了。「原來我也不知道什麼叫『撻鐵』，我就想到

健身房鍛煉。四年下來，健身收穫的是滿滿的健康，也因為身體的線條，受到許多人的點讚，帶給自己更多自信。」孫明慧說。

香港回歸祖國28周年的日子即將到來。1997年，孫明慧當時43歲。她說，香港回歸時每個人都很感動，這麼多年，她一直想去香港旅遊，但始終未成。香港有許多健身愛好者，她期待以後有機會能與她們交流經驗。

廣州白雲機場第五跑道開始校飛

【大公報訊】據中新社報道：6月7日凌晨，廣州白雲國際機場三期擴建工程迎來重要節點，第五跑道（東三跑道）投產飛行校驗工作正式開始。此次校飛是對新建第五跑道通信導航、助航燈光系統及飛行程序的關鍵性檢驗，標誌著第五跑道進入投運前的最後驗證階段。

第五跑道全長3600米、寬45米，是廣州白雲國際機場三期擴建工程東飛行區工程建設內容之一。本次校飛對第

五跑道的通信導航、助航燈光及全場飛行程序等關鍵系統進行全面檢測和校準，建成投用後將大幅提升航班高峰時段的運行效率。

年旅客吞吐能力將破1.2億人次

廣州白雲國際機場三期擴建工程總投資537.7億元人民幣，主要新建T3航站樓，西二、東三兩條跑道，綜合交通中心，以及T2航站樓東四、西四指廊。項目全面建成後，該機場年

旅客吞吐能力將突破1.2億人次，貨郵吞吐能力達到380萬噸，進一步鞏固其作為粵港澳大灣區核心航空樞紐的地位，助力構建高效便捷的世界級機場群。

下一步，廣東機場集團工程建設指揮部將加快推進第五跑道的試飛、行業驗收及投運準備工作，確保廣州白雲國際機場三期擴建工程如期高質量完成，為粵港澳大灣區經濟社會發展提供更加有力的航空運輸支撐。

「天宮課堂」匈牙利布達佩斯開講

【大公報訊】據新華社報道：由中國載人航天工程辦公室、中國駐匈牙利大使館和匈牙利科學院共同舉辦的大型天地對話科普活動「天宮課堂」6日在匈牙利首都布達佩斯舉行，中匈雙方代表近300人參加。

在匈牙利科學院百年慶典大廳，中國空間站在軌航天員、神舟二十號乘組陳冬、陳中瑞、王傑通過預先錄製的視頻，為匈牙利青少年帶來一場別開生面的太空科普活動，解答他們關心的科學問題。這些問題包括在太空中如何睡眠，太空垃圾對空間站威脅有多大，在太空中航天員的脊柱是什麼感受等。

空間站航天員演示水球打乒乓

活動現場還播放了航天員劉洋、桂海潮、朱楊柱在中國空間站演示科學實驗的視頻，向同學們展示微重力狀態下水球如何震動，以及在空間站中如何用水球打乒乓球。

此次活動得到匈牙利中學生和大學生的廣泛歡迎，共有108所學校的學生參與問題提交，40所學校的學生遞交實驗申請。中國駐匈牙利大使龔艷和匈牙利科學院副院長胡代茨，費倫茨在活動現場共同為參與向航天員提問環節的匈牙利學生代表頒發紀念證書。



▲「天宮課堂」6日在匈牙利首都布達佩斯舉行，中匈雙方代表近300人參加。

龔艷在致辭時說，此次「天宮課堂」活動是中匈航天領域交往的精彩篇章。中國願與世界各國攜手推動航天科技事業發展，讓航天科技成果更好造福人類。

胡代茨表示，活動展現了中國在航天研究領域的巨大成就，將激勵越來越多的年輕人對世界的探索興趣。

長三角先進製造業集群聯盟揭牌

【大公報訊】據新華社報道：7日，在江蘇南京舉行的第七屆長三角一體化發展高層論壇上，長三角先進製造業集群聯盟揭牌成立。長三角先進製造業集群聯盟將在長三角一體化發展協調機制框架下，以國家級先進製造業集群為主體，以共同培育世界級先進製造業集群為目標，充分發揮一市三省產業基礎優勢，因地制宜、優勢互補、各展所長，在更大範圍內構建產業鏈供應鏈協

作網絡，推動先進製造業集群高質量發展，為長三角地區加快推進新型工業化、構建現代化產業體系貢獻力量。

加強科創產創深度融合

據統計，滬蘇浙皖持續推動製造業協同發展，目前已創建26個國家級先進製造業集群，涉及大飛機、生物醫藥、集成電路、新材料、高端裝備等。數量分布方面，江蘇有13個、浙江有7個、

上海有5個、安徽有1個。

本屆長三角一體化發展高層論壇還發布了第二批12家長三角創新聯合體建設試點名單。由區域內科技領軍企業或重大科技平台牽頭、高校院所支撐、各類創新主體協同的創新聯合體，將以重大科技創新任務為牽引，開展產業重大前沿（關鍵）技術協同攻關，加強科技創新和產業創新深度融合，培育壯大新興產業，布局建設未來產業。