

生活风向标

健身塑形,身心向阳的修行

□记者 王璐

跑步机上节奏均匀的步伐、瑜伽垫上舒展的身姿、力量区里沉稳举铁的背影……健身房里,女性健身者的身影遍布各个角落,成为其中最鲜活的风景区。如今,女性走进健身房,早已跳出“单纯减肥”的单一诉求,身体健康、身材管理与身心疗愈三重需求交织,让健身成为她们取悦自己、掌控生活的新方式。

“以前总觉得瘦就是好看,饿肚子、断碳水,折腾得脸色差还容易反弹。”26岁的林溪擦着汗,结束了一节普拉提课,“现在健身是为了线条紧致,穿衣服更有质感,更重要的是练完浑身通透,上班的疲惫都没了。”和林溪一样,年轻女性健身多带着明确的身材管理目标,她们偏爱普拉提、有氧操、爵士舞等趣味性与塑形效果兼具的项目,对体脂率、马甲线、直角肩有着清晰追求,愿意为精准塑形投入时间和精力。

在力量区,32岁的陈女士正跟着教练调整杠铃动作,她的训练计划里,增肌和体态矫正占了大头。“生孩子后腰背总疼,圆肩驼背也越来越明显,来健身不是为了变瘦,而是想把体态练紧致。”陈女士坦言,过了30岁,新陈代谢变慢,光靠节食没用,健身所带来的紧致感和健康状态也是护肤品给不了的,“现在镜子里挺拔的自己,比年轻时的纤瘦更让我自信。”

健身房的女性群体中,中年女性的占比也在逐年攀升,她们的健身诉求更偏向健康与身心调节。45岁的王姐坚持健身3年,从最初的失眠多梦、肩颈酸痛,到如今气色红润、体态轻盈,健身成了她的“养生必修课”。“这个年纪健身,不追求多瘦,只求身



体没小毛病,血脂、血糖都控制在正常范围。”王姐笑着说,每次练完瑜伽,紧绷的神经都能放松下来,生活里的烦心事,也能在一呼一吸的舒展中慢慢释怀。

针对不同年龄段女性的健身差异,有着10年执教经验的健身教练大志给出了专业解读:“年轻女性新陈代谢快,健身核心是‘塑形+体态’优化,侧重局部精准训练,配合中高強度有氧运动,满足外在审美需求;同时她们的压力多来自工作和社交,趣味性强的课程也能起到情绪释放的作用。”

谈及中年女性的健身需求,大志补充道:“中年女性激素水平变化大,肌肉流失快、骨骼密度下降,健身要以‘稳’为主,优先选择低冲击有氧、力量增肌和拉伸放松,重点改善肩颈腰背问题,预防骨质疏松,比单纯减脂更重要。而且中年女性多面临家庭和事业双重压力,对她们而言,健身房是一个专属于自己的‘独处空

间’,健身更是她们进行身心疗愈的重要途径。”

“健身最迷人的地方,是它能让你清晰感受到自己的变化,这种变化不只在外表,更在内心。”林溪的话,说出了很多女性的心声。如今的女性健身,早已脱离了“为悦己者容”的传统思维,成了“为悦己而容”的主动选择。她们不再被单一的审美标准绑架,有人追求紧致线条,有人偏爱健康丰腴,有人只求身体无疾,核心都是通过健身,成为更好的自己。

从健身房里的默默无闻到如今的主导,女性健身意识的觉醒,藏着对生活品质的更高追求。健身于她们而言,是一场与自己的温柔对抗,是保持健康的生活习惯,是管理身材的有效途径,更是缓解焦虑、治愈身心的精神出口。当越来越多女性在汗水里遇见更好的自己,这份源于健身的自信与力量,也正让她们在生活的各个领域,绽放出更耀眼的光芒。

生活贴士

冬季泡温泉别贪热

冬季,泡温泉是不少人青睐的休闲方式。但长时间待在温泉、桑拿等高温高湿、通风不良的密闭环境中,可能导致中暑,最好注意把控水温、时间和洗浴方式,在驱寒暖身、舒缓压力的同时,规避健康隐患。

专家提醒,泡温泉的时候水温不宜过高,最好控制在38摄氏度~40摄氏度之间;单次浸泡以10分钟~15分钟为宜,起身时应放慢动作,避免因体位变化导致头晕或跌倒;适当补充水分,避免在温泉池内饮酒、吸烟,降低意外风险。如果觉得胸闷、心慌、头晕或直冒冷汗,千万别硬撑,要马上离开水池,到通风的地方休息。

科学泡澡可帮助冬藏养生,但要遵循“适度、适时、适人”原则:洗完后立即擦干保暖,忌吹风碰冷水;泡到微微出汗即可;饭后、饥饿、疲劳、酒后不适合泡澡;老年人、婴幼儿、孕妇及患有糖尿病或心脑血管疾病的人群,体温调节能力相对较差,风险更高;泡澡后可稍坐片刻,饮用温热生姜红枣茶或淡盐水补充津液。

酸奶越稠越有营养?

很多人在选购酸奶时,都会产生疑惑:酸奶越稠越有营养吗?其实并非如此。

酸奶的浓稠度与制作工艺和食品添加剂关系密切,但和营养价值没有直接关系。

酸奶从制作工艺上分为凝固型和搅拌型两种。凝固型是直接加奶和发酵菌装进酸奶杯中发酵,使酸奶成块状,状态较为浓稠;而搅拌型则是先在发酵罐中发酵,发酵完成后再灌装到杯子中,质地相对会比较稀一些。有些酸奶在发酵前会添加诸如琼脂、果胶、明胶、卡拉胶等增稠剂,这样的酸奶状态会更稠。

选择酸奶时,应关注营养标签,优先选择含糖量低、蛋白质含量高的产品,而不是单纯以稠度作为衡量标准。

晕倒掐人中有用吗?

见有人晕倒,大家马上一拥而上掐人中的画面,成了不少影视剧中经常出现的情节。那么,遇到晕厥的人,“掐人中”“喂水”这些流传甚广的施救“偏方”真的管用吗?

●急救“昏招”不可取

四川大学华西医院主任医师万智介绍,“掐人中”“喂水”等方法都不是科学的急救方法,部分操作还可能加重病情。

其中“掐人中”可能因为强烈的疼痛刺激,导致患者暂时唤醒,但是无法解决根本性的晕厥原因,且用力过度可能还会导致皮肤和软组织的损伤;而晕厥的时候,患者的吞咽反射是减弱的,这时候喂水可能导致呛咳、误吸甚至引发肺炎或者窒息。

●突发晕厥应就医检查

在日常生活中,防止晕厥摔倒,要注意从两个方面入手。一方面,起床或蹲坐后站起来时要缓慢,要先半躺30秒或坐30秒,再慢慢站起来。另一方面,在日常活动中感到头晕,最好尽快扶住固定物坐下或躺下,以免摔倒造成更大伤害。

晕厥发作之后,部分患者是有可能完全缓解的,但不能因为清醒后和正常时一样就不重视。出现晕厥的情况,应该到心脏内科或神经内科就诊,如果短时间内频繁发生晕厥,应尽快到急诊科就诊。

(本报综合)

❤至爱亲朋

妻子,爱得如此辽阔

□木米

从1999年相遇,到2026年相伴,妻子从青涩的师范生,一步步成长为一名优秀的教师,再到能独当一面的分部校长。这些年,她的爱不仅仅只属于自己的小家,而是慷慨地分给了朝夕相处的老师、学生,以及她视若生命的教育事业。这份爱,分明、深沉、滚烫,成了我心底最真实的羡慕。

我羡慕她对同事的爱,那种落在实处、细致入微的体贴。过去,学校里只有初三老师能吃上集体餐,初一初二的老师从未被邀请。她悄悄垫付费用,让这个惯例有了一次温暖的改变。“每个人都在付出,没有谁应该被区别对待。”她说得平静,却让很多同事眼眶发热。更让我触动的,是期末考试前的某个深夜——她把各种零食,一份份地装袋、扎口,叠得整整齐齐。第二天,惊喜摆放在每位同事的办公桌上。还有教师节的蛋糕、体考前的饮料水、考试后的冰糖葫芦……这些小小的仪式,她坚持了一年又一年,用琐碎而持续的温暖,把一群同事处成了家人。



我羡慕她对学生的爱,那种超越了课堂、绵延至今的牵挂。所有的学生,永远都是她的孩子。特别是毕业的孩子,永远把她当作知心人。有的读高中,仍会经常联系,向她倾诉成长的烦恼;有的去远方读大学,她总担心孩子不适应,也常在深夜回复那些长长的消息。就连许多学生家长,也早已习惯把她当成最信任的人,家里有事、孩子有困惑,第一个想到的总是她。她从

推辞,一次次耐心沟通、一遍遍温柔疏导,用真诚化解了许多难言的心结。每年都有毕业多年的学生,在人生重要时刻回来见她;每次放假,也总有家长紧紧握住她的手,哽咽着说:“幸好有您。”

我羡慕她对工作的爱,那种义无反顾、近乎本能的付出。20多年来,“以校为家”从她的工作状态,慢慢变成了我们的生活常态。她的时间似乎永远不够用,每一天都是忙至夜深,脸上总带着倦意,可第二天清晨,又精神饱满地上了岗。

我见过她为学生的问题辗转难眠,也见过她为留住一位同事而竭尽全力。她已经好久没有度过一个完整的寒暑假,甚至周末也常常被琐事与急事填满。她放弃了那么多属于自己的时间,却从未说过一句后悔。

从1999年青春相遇,到2026年彼此中年,我就这样站在她身边,看着她越走越坚定:奉献万千美好。正是这份辽阔的爱,让她成为我生命中最耀眼的光。而我能做的,就是守护好她回家的灯,让她在爱着这个世界的同时,也能永远被爱包围。