

# 高龄遇上“硬核健身”，偏见该如何打破？

撸铁、足球、马拉松……这些高强度、高对抗、高消耗的运动项目，似乎与老年人绝缘。但实际上，有很多老年运动达人偏偏在这些看似与其风马牛不相及的领域实现了身心健康双丰收。

对老年人来说，在运动项目上是否应该设置年龄门槛？有些运动，是否应该把老年人拒之门外？体育运动专家表示，对那些常年健身、有运动基础的老年人来说，设置年龄门槛有点“过度操心”了。

## 疑惑：“都多大岁数了，还练呢？”

“杨锁，倒蹬，405公斤！”在“老铁”们的鼓励和欢呼声中，64岁的杨锁，蹬起了405公斤的杠铃。“好好好！”“破(健身房)纪录了啊！”二七健身房内，欢声雷动。

这个简陋的健身房，原是自行车棚，坐落于北京市丰台区长辛店二七厂建设三里12号和13号楼之间。没有高大上的设备，没有暖气和空调，灯光可以用“昏暗”来形容，最近甚至连供水也不足。

“经常有人问：都多大岁数了，还练呢？”健身房现在的负责人徐伟，曾是二七厂的钳工，身材健硕、肌肉匀称，完全看得出来已经68岁。“我们健身不是为了练块儿，就

是为了一副好身体。往小了说，为了自己，为了家庭；往大了说，为了给社会减少负担。”

健身房内的撸铁爱好者，大部分是二七厂的退休职工。二七厂辉煌时期，摔跤队、足球队等应有尽有。当年，二七技校体育老师带着小伙子们在厂里的田径场边健身，那便是现在健身俱乐部的前身。当年二十多岁、生龙活虎的小伙子，现在成了健身房里老当益壮的撸铁老先生。

64岁的陈兵，练着卧推；66岁的米文元，臀桥轻松自如；71岁的贺春生，在玩蝴蝶机；76岁的封汝祥不但能玩健腹轮，还能前后滚

翻；88岁的杨洪增年纪最长，蹬着健身车，乐呵呵地看着“年轻”后生们。

对这些保持健身习惯四五十年的老年人来说，旁人的疑惑和不解，完全不影响他们的健身热情。徐伟唯一不确定的是，健身房什么时候能迎来更光明的新生。目前，健身房会员每年缴纳300元会费，但对70岁以上老人和学生都不收费。每年几千块钱会费只够车棚租金和维持健身房的器材损耗。随着北京市丰台区长辛店地区启动改造，徐伟感觉契机就在眼前。徐伟坚定地说：“没别的，生命不息、运动不止。”

## 担心：“磕碰了受伤了，怎么办？”

除了疑惑，一些人对老年人健身还有很多担心，比如马拉松这种极限运动，老年人身体能承受吗？

“我觉得还行，每次跑完没有不良反应，头晕目眩这些都没有。疲劳，恢复两天也就没事了。”64岁的任全华在2025年一共跑步1681公里、爬山886公里。同年，他参加了4个半程马拉松和1个中国田协认证的10公里比赛。半马最好成绩是在2025官厅湖马拉松上的1小时59分08秒。

“在同龄人中，我的状态还算不错。但跟年轻人，跟那些顶尖选手比，那差得远了。”任全华深知自然规律不可抗拒，也清楚马拉松运动的强度，“岁数大了，当然怕出

事。我关注新闻，每年马拉松、登山，都出现过状况。所以，总是提醒自己，不能太过于拼，要给自己留余地。”

任全华同时也是京西乐跑登山队的队长，他谨遵“不挑战极限、不追求奇异险峻”的宗旨，每次组织徒步登山活动，都以健康走为目标。

和马拉松、徒步不同，足球是一个对抗运动。10年前，刘佳创办北京“老超40+50+”足球联赛，是想把中老年人踢球的风险降低。他说：“中老年人在一起踢，速度、对抗都没那么激烈。”

10年过去了，每届参赛的都有“60+”的老球友，但刘佳依然不敢

正式组织“60+”联赛。“足球毕竟是对抗性的竞技项目，老年人也想咬牙为球队做贡献，真磕了碰了受伤了，怎么办？”

为了规避风险，刘佳在组织“老超”联赛时，强制要求参赛队员统一购买保险。保险公司还为55岁以上的队员单独开设了保险项目。

现在国内很多马拉松赛事都要求老年参赛者提供体检报告或者近期完赛证明，并且签署参赛声明，比赛报名费用中也包含保险费用，但运动意外类保险普遍将投保人年龄上限设置在65岁。有客服表示：“条款是如此，因为运动本身存在风险。”

## 支持：“您踢球我买鞋，放心练！”

在老年运动达人身边，也时常有支持的声音，其中有很多来自开明的亲属子女。

“我闺女每年都给我买最新款的足球鞋，买完还说不能退了。”今年58岁的足球爱好者刘文新乐呵呵地说。

老刘从少年时期就喜欢踢球，1987年还参加过北京市足球运动协会举办的“百队杯”青少年足球赛，从首届“老超”就开始参赛。“我平时参加训练，周末还踢比赛，现在球场多，踢球机会也多。”老刘指着球场上的球友说，“我们这个队

平均年龄超过50岁，有好几个超过60岁的。”

“嘿，老刘这球犯规。”“没毛病，我出脚慢了。”“你啊，还是后头待着去吧。”……像这样的“逗闷子”随时可能发生，球场上满是欢声笑语。与年轻人讲究带球过人、拼速度不同，老年人踢球，更讲究传切配合，这样也避免了很多身体碰撞。

60岁的胡长余是老刘所在的北京市大兴区统建足球队领队，同时也是场上裁判，每次训练、比赛他最忙碌。他说：“我吹哨有时就

是为了控制一下节奏，而且队里大家都熟悉，二分之一的球，能让就让。五六十岁的人了，都知道分寸。”

训练半小时一节，节间休息喝水的时间，老刘满头大汗地和队友总结刚才的攻防得失。踢球多年，老刘觉得最大收获就是拥有了健康的体魄和乐观的心态。“家里人看到我这个状态，也都支持。”他又一次提到了鼎力支持自己的闺女，“比如周末、节假日，我有比赛，闺女就不用我看孩子，让我好好踢球。”

## 专家观点

### 过度操心没必要，适合的才是最好的

温州大学体育与健康学院教授易剑东常年坚持体育锻炼，是马拉松爱好者。他认为，对老年人健身的“偏见”，来自某种意义上的“过度操心”。

“除了本身有基础疾病，正常人能不能参加马拉松运动，取决于你有没有持续地、循序渐进地投入训练，而不应该从一开始，就把一个正常人参加极限运动的大门封死。”老年人如果能在报名参加马拉松赛事时，提供近期比赛的有效成绩，便证明他有能力参赛，并且在法律意义上“风险自担”。

“最近有一种观点，认为对老年人来说，最基础的是做好生命的防护，比如防滑防摔、防癌抗癌、防治阿尔茨海默病等，建议养老产业最应该关注这些方面。这种观点当然有其合理性，但不够全面。从刚退休到逐渐进入老年的阶段，主动积极的生活方式与健身、旅游、发展兴趣爱好、延缓衰老同样重要。”

易剑东介绍，近年来，科技部发布的国家重点研发计划中，有一项就叫“主动健康和人口老龄化科技应对”。他认为，老年人积极治疗疾病、学会与慢性病共处，主动锻炼，调整习惯，调整膳食，才是真正主动的健康生活方式。“老年人不仅要关注寿命长短，还要关注生命质量。”他希望能看到更多老年人，而不是在医院里。

国家体育总局体育医院运动医学专家李方祥认为：“老年人能不能参加挑战‘极限’的运动，取决于是否有运动基础。”如果在年轻时就常年坚持锻炼，找到了适合自己的运动，早已适应了运动强度，在老龄阶段继续保持就没有问题。他说：“循序渐进、适合自己才是最好的健身方式。”