

运动演化论： 重新定义自我的年轻态度

■本报记者 刘淑芳

■本期策划主题

青春，有模有Young



工作日的疲惫，往往不是一层薄薄的疲劳，而是沉甸甸的倦怠感。于是，年轻人纷纷奔向运动场，无论是健身房的器械区，还是户外的球、山路、绿道，都成了他们找回精气神的地方。不需要长期专业训练，“传、帮、带”的热烈氛围足以让丽水人同享体育的快乐。正是这样的风土，孕育出火爆今夏的“浙BA”篮球赛。数字增长只是表象。运动热的背后，自我状态觉醒才是本质的驱动力。年轻人不再满足于光鲜亮丽的修图，而是渴望摆脱虚拟的滤镜，通过汗水与律动，重新找回身体的真实力量。

找回“活人感”

在丽水繁华商圈的一角，32岁的魏挺开了间设计感十足的健身工作室。落地玻璃窗外是城市的车水马龙，室内则摆满了锃亮的“赛级”器械。不过，他所理解的“自我状态觉醒”不靠单纯的肌肉堆砌，而是通过与器械、阻力的真实较量，激活潜藏在体内的能量。

每天傍晚，工作室里总会响起有节奏的哑铃声。“最有爆发力的时刻，是做力量训练时即将力竭的瞬间。”魏挺说，当自己硬拉起远超自身体重的杠铃时，内心涌起的满足感难以言喻，“线上点赞带来的虚拟成就感，根本无法比拟。”

魏挺不是在这座城市里追寻“爆发力”的少数派。年轻的健身教练张多尼将这一理念延伸到了更广阔的场地。作为“新潮运动”的发起者之一，他不仅带领学员在封闭的健身房内与器械较劲，还将活动范围扩大到绿水青山间。无论是骑行、飞盘，还是网球、马拉松，只要在群里发送一个定位，总有应者云集。

“在没有围墙和天花板的地方，身体才能真正获得自由。”张多尼加入的骑行队名叫“卷帘门”，意思是要“一点一点地卷到更高处”。白云山是他们最爱去的地方，因为费劲地骑上一个又一个山坡，看见整座城市在眼前铺开时，有种说不出的畅快。在他组织的马拉松队伍里，这种感受同样鲜明。起初，有的队员还带着白天精致的妆容，有点难以摆脱的矜持，但随着里程累积，那些所谓的“外形包袱”都被抛在脑后了。

“年轻人渴望的是‘活人感’。”张多尼说，这不仅是在汗水与肌肉的较量，也是在与寻常生活、繁忙工作

的拔河，“身体释放能量的过程，心理和情感也获得了涤荡。大家通过运动，放下来自外界的标准与压力，与自我和解。”

无论是马拉松结束后泛红的脸颊，硬拉时顾不得管理的表情，还是徒步后的灰头土脸……这些曾被滤镜抹去的“颗粒感”重新浮出水面。有人说，练硬拉时学会的坚持，帮他扛过了项目攻坚的煎熬；有人觉得，骑行爬坡时的呼吸节奏，让他在堵车的烦躁中也能恢复平静。

在运动中积攒的丰富体验，不知不觉就成了应对困难的底气。

敢于“做自己”

找回“活人感”的本质，不是迎合外界的期待，而是唤醒“做自己”的勇气。这份勇气，并非对抗世界的锋芒，而是在日复一日的琐碎中、在旁人目光的压力下，依然能辨认出心底真实的渴望，迈出勇敢一步。

位于市中心商业大厦内的普拉提工作室，看似温馨如家。米白色的空间里点缀着绿植，空气中弥漫着淡淡的玫瑰香。在这里，沈瑶希望创造一个属于女性的“心灵小天地”，让大家可以暂时放下“职员”“妻子”“母亲”的多重身份，找回那些不被角色定义的“我”。

每月的会员日，是最热闹的时候。有时是练完普拉提，大家围坐插花；有时是核心训练后，一起揉面团、裱奶油；有时是一起看场电影、聊聊心事。“没有KPI和家务事，大家交流感受、纾解焦虑，也分享生活中的小确幸，笑声与泪水同样真实。”

宝妈晶晶是资深老会员。过去，她的时间总被孩子的奶粉、辅食、早教课占据，连买衣服都要优先考虑“是不是方便抱孩子”。练习普拉提的最初半年，她总盯着体重秤，练得狠了就焦虑，没能减重就沮丧。直到某次会议日，有人无意说：“你看这花，有含苞的、有半开的，每朵都不一样，才会好看。”那天她忽然松了劲，“运动不是为了把自己塞进小码的衣服，而是借着拉伸和呼吸，听见自己心里的声音。”

“身体是值得信任的朋友，而不是需要严格改造的对象。”沈瑶说，无论在哪个运动场，汗水洗掉的都不只是疲倦，还有那些“你该瘦一点”“要温柔得体”的条条框框。

而在魏挺的工作室，“做自己”的方式也在不断被探索和实践。魏挺发现，不少女性会员在混合区域进行力量训练时，总是很拘谨。为了消除她们的顾虑，他开设了一个“专属空间”，里面安装了暖光灯，搭配杏色墙面、适合女性力量训练的器械，营造出温馨包容的舒适感。“传统力量训练的环境对男性更友好，我希望让更多女性摆脱他人眼光的束缚，专注于自身。”

运动场外的生态也在改变。社交媒体上，越来越多的分享帖里透出一种“松弛感”，比如

有人大方分享自己与“微凸小腹”和解的过程，有人庆祝力量增长而非体重下降，等等。年轻人开始理解，运动的意义不只是外形上的改变，而是对个性与生命力的全面展现。他们不再迎合现成的标准，而是在自我突破中找到专属的节奏与力量感。

一种“长期主义”

生活的答案常常模糊不清，但运动场里却有明确的理性。“在有氧运动上花时间，心肺功能必然提高；在器械训练上投入，力量肯定增长。”独立教练夏章利告诉记者，运动是少数“付出就有回报”的靠谱事儿，这也是越来越多年轻人选择走进健身房的原因。

与“天性的懒”较劲，是推广运动“长期主义”最难的关卡。夏章利的目标，不仅是帮助学员短期获得体能提升，更要将这种热情转化为长期的坚持。体育专业出身的他，是很多人眼中的“学术型教练”。空闲时，他总会打开电脑，对着屏幕翻译外文期刊，从《Sports Medicine》到《Exercise And Sport Sciences Reviews》，他逐字逐句翻译着最新研究，再把论文里的实验数据变成学员能看懂的训练计划。

个性化训练，是他将“长期主义”落实的关键。他很清楚健身没有一成不变的解决方案。新会员找上他，首先需要填写一份详细的问卷：是否曾经训练过？是否有旧伤？一周能抽出多少时间？预算是多少？这些看似琐碎的问题，实际上为夏章利设计个性化的训练计划奠定了基础。此外，他还会根据学员的身体评估结果，量身定制进阶路径，定期根据学员反馈和最新研究调整方案。

有位学员初来时充满热情，但不久后，肌肉酸痛和缓慢的进展让他感到沮丧，训练变得“三天打鱼两天晒网”。夏章利并没有简单地口头鼓励，也没有严厉催促，而是打开平板电脑，展示了一份事先准备的资料，用最直观的科学证据，向学员解释运动带来的多重益处。这些好处不只体现在体重秤上的数字变化，更体现在细胞的代谢、内分泌的平衡和神经系统的增强上。

接着，他重新为这个学员定起点，先让身体习惯“动起来”，养成没压力的运动习惯后，再加上简单的自重训练，接着让强度慢慢提高。“别老盯着终点”，夏章利常跟学员说，“健身不是百米冲刺，重要的不是今天练得多狠，而是明天、后天，你还能坚持留在这儿。”久而久之，学员便能在“细水长流”的训练中，看到身体和心理的双重变化。

对年轻人来说，健身中的“长期主义”，既是通过意志力锤炼肌肉的过程，也教会了他们如何在日常生活和工作中保持一种“说到做到”的笃定态度。这种持之以恒的精神，塑造了更强健的体魄，也带来了坚定不移的自信。

记者手记

跑着跑着，就找到了自己

本报记者 刘淑芳

刷朋友圈时，总看到有人晒跑步轨迹；下班路过健身房，玻璃窗里永远挤满挥汗的身影；就连周末的公园，也到处是穿运动装的年轻人。这股运动热潮，与其说是跟风，不如说是一代年轻人在寻找与生活对话的新方式。

在魏挺的健身房，有个穿卫衣的姑娘，举哑铃时脸憋得通红，放下器械后扶着膝盖休息。她告诉我，以前总觉得健身就得练出好身材，可现在更享受“举起来”的瞬间，也不是跟谁比较，就是想看看自己到底有多大的劲。这种从“向外攀比”到“向内探索”的转变，是当下年轻人运动观最生动的诠释。

这让我想起张多尼的骑行队。一群人在白云山爬坡，有人喘得说不出话，却谁也没停下。到达目的地时，有人会

着自己说“我可太牛了”。这种坚持，藏着他们对生活的另一种感悟，当生活里的难题找不到答案时，不如先给身体一个明确的目标，让肌肉的酸胀代替暂时的迷茫。就像一个骑行到山顶的小伙子说的：“坡再陡，努力蹬着蹬着就上去了。生活过坎儿大概也是这样。”

看着这些流汗的脸，我突然明白，年轻人往运动场跑，并不完全是为了瘦几斤、练几块肌肉，他们是在快节奏、碎片化的工作生活里，找个能大声喘气的地方；在被各种标签裹挟的日子里，借着汗水看清“我是谁”。

这大概就是运动最珍贵的馈赠，它让年轻人在不确定的世界里，找到了一种确定的成长方式：不用跟谁较劲，不用急着证明，只要每天多花一点力气，就是最好的回答。