

年过七旬 六块腹肌 满头黑发 他是如何做到逆生长的?

1月8日下午两点，森林公园的石阶上，一个身影正轻巧地跃上四级台阶。他叫邹和平，71岁，最近因“满头黑发、6块腹肌”的年轻状态登上微博热搜。

冬日歌乐山，寒意料峭。重庆晚报记者裹紧羽绒服仍觉寒气袭人，邹和平却只穿着一件白色长袖，动作灵活，神采奕奕。“头发真没染。”他笑着解释道，“我后来还专门拍了个洗头视频，让大家看清楚。”

邹和平正在锻炼核心肌肉群

“跑步小白”的三十年坚持

邹和平声音洪亮，语速不紧不慢，眼里有光。他坦言，自己的运动之路始于一次“受挫”。初中时参加校运会，跑完1500米便呕吐不止。“身体太弱了。”他暗下决心，“必须锻炼。”

真正的转折发生在25岁。当时他在万盛南桐矿务局工作，偶然读到杂志上一篇介绍长跑好处的文章，深受启发，从此开始跑步上班。最初的三公里，“双腿像灌了铅，喘不上气”。坚持一年后，呼吸逐渐均匀，步伐也稳了下来。后来单位迁近，他反而主动绕远——天刚蒙蒙亮就揣个馒头出门，跑完十几公里再去上班。

他还“自创”了一套负重训练法：发现离家七公里处有一眼山泉，便每日提着两个塑料桶，装上二十斤泉水跑步回家。“不跑步，家里就喝不上水。”这个朴素的念头，支撑他度过了许多时光。

穿坏的鞋堆成了小山，他索性赤脚跑。碎玻璃扎破过脚，他也未曾退缩。久而久之，脚底磨出了厚茧，适应了各种路面。每年4月到10月，他便成了“赤脚飞人”。工友下班后常相约聚餐，他却几乎不参加；面对“上班这么累，下班还跑啥步”的调侃，他也只是一笑置之。这一跑，就是三十年。

在单位组织的历届运动会上，他包揽了长跑项目的冠军。

户外健身，不断解锁新动作

退休后，邹和平有了更多时间投入运动，不断尝试新花样。2008年，一则关于“男子穿豹纹衣在山间爬行”的新闻吸引了他。“我觉得挺有趣。”他说，“跑了几十年步，不如换种方式。”自此，爬行运动成为他日常的一部分，他感觉这样能够更好地锻炼到背部肌肉。

搬到沙坪坝后，歌乐山成了他的天然健身场：蛙跳上山，爬行下山，矫健的身影常引来登山者驻足惊叹。

据了解，邹和平保持着极规律的生活习惯：早睡早起，烟酒不沾。上午做些简单拉伸，下午便背着包出现在歌乐山，进行长达三小时的运动。他的运动方式多元，有时一口气跑到山顶，有时则负重或变换动作前行。即便是戴着手套爬行，日复一日的坚持也让他的双手磨出了厚茧。

2019年，邹和平结识了一群健身爱好者，72岁的康婆婆就是其中之一。“我们常跟着他一起练，当然是‘大神’，我们得循序渐进。”康婆婆笑着说道。邹和平则自豪地表示：“能带动身边人一起动，特别开心。”如今，他已解锁了几十种高难度动作，并为它们取名：前水平、后水平、龙旗攀杆……

“带动大家运动，最高兴”

去年8月，邹和平开通抖音账号，用视频记录下自己在歌乐山锻炼的日常。他蛙跳上山、爬行下山的独特方式，迅速吸引了无数目光，单条视频播放量最高突破六千万。

走红的同时，也伴随着好奇与质疑：头发是不是假的？是不是吃了蛋白粉？对此，邹和平总是耐心又略带幽默地澄清：“头发可是真的，这两年还偷偷长了几根白的呢。”至于肌肉，他摆摆手笑道：“就是练出来的，哪用过什么蛋白粉。”这些质疑，如今他已能淡然处之。

然而，最让他感到温暖的，并非流量与名气，而是无数陌生人发来的私信。“看了您的视频，我也开始每天跑步了”“以前总熬夜，现在跟着您早起锻炼，整个人都精神了”……每当读到这些留言，邹和平的心里便充满了成就感。



邹和平展示高难度动作



邹和平从年轻时坚持运动到现在，一直满头黑发。

“说实话，带动别人一起动起来，比我自个儿练出腹肌还高兴。”他说，记录生活的初衷，意外地成了一种鼓舞人心的力量，这是最珍贵的收获。

对于许多询问如何开始的同龄朋友，他的建议总是朴实而具体：“什么时候开始都不晚，但千万别蛮干。得听身体的，从小目标开始，一步一步来，最重要的是坚持下去。”

谈及往后，邹和平眼里闪着光，笑容明亮：“我就想这么一直练下去。等到80岁，还能在歌乐山上蛙跳，还能对着镜头说‘看，我还在练着呢’。”

专家

老年人运动应重视轻力量训练与平衡练习

重庆市巴南区中医院临床营养科刘颖主任分析认为，邹和平老人的“年轻态”有其科学依据。

从中医角度看，头发的生长与色泽依赖于气血充盈与肾精滋养。邹和平长期坚持高强度运动，尤其注重下肢（如蛙跳、跑步）和核心训练，直接刺激肾经循行部位（如腰腿），有助于激发肾气、疏通经络。运动使全身气血运行加速，头面得以充分濡养，故能乌发荣颜。

对于希望通过运动获益的老年人，刘颖提出几点关键建议：

1. 运动前务必进行健康评估，了解自身心脑血管及骨关节状况；
2. 牢记“循序渐进”原则，从低强度开始，避免突然进行高强度训练；
3. 在做好安全防护的前提下，重视轻力量训练与平衡练习。随着年龄增长，肌肉流失与平衡能力下降是跌倒和失能的主因；
4. 运动过程中应倾听身体信号，出现不适立即停止；
5. 保证优质蛋白、钙质的摄入，运动后充分休息，保证睡眠。

她强调，老年人运动的核心目标不是追求强度，而是在安全、可持续的前提下，提升生命活力。



扫码了解邹和平逆生长秘诀



邹和平倒立行走

重庆晚报-厢遇首席记者 王薇 记者 李梓琪 实习生 蓬雨桐 摄影报道(部分图片由受访者提供)