

冻龄小姐姐玩转健美、潜水、摄影——人生的下半场才刚刚开始



一头浓密
靓丽的长发，体脂率
常年保持在16%以下，多
次在健美大赛上获奖，学习潜水
和摄影，旅行50多个国家，坚持文学
创作……最近，50岁的南通冻龄小姐姐艾文走
进五三美术馆，分享女性成长话题，其时尚的气质、傲
人的身材、酣畅淋漓的谈吐，一下子成为焦点。

从健身小白到健美冠军

曾经的艾文也经历过中年危机。做过18年的教师，37岁从体制内辞职，接踵而来的是创业的辛劳、教育孩子的焦虑、亮起红灯的婚姻……她曾经一度瘦到只有90斤，“大约有三四年时间，我每天只能睡三四个小时，身心健康都处于崩溃的边缘。”经历过人生的大起大落，艾文一直在寻找自己真正热爱的事情，直到遇见健身。

“我的生活真的就这样下去吗？我是否应该停下来，重拾健康？”40岁那年，从小体育不及格的艾文硬着头皮走进了健身房。凭着一股不服输的劲儿，在私教的指导下，健身逐渐成为她生活中最重要的事情。“运动的时候，我可以忘了年龄，忘了烦恼。”从那时起，艾文开始如饥似渴地学习运动医学、运动营养学等方面的知识，先后成为ACE-CPT美国运动委员会认证私人教练、NSCA-CPT美国国家体能协会认证私人教练、ACE-HC美国运动委员会认证健康指导专家。“一般来说，像我这样的年龄增肌是很难的，生长激素、新陈代谢都没有办法跟年轻人比。但我用了七八个月的时间就增肌了3公斤，这是一个非常大的进步。”艾文说，她的秘诀是“用脑子练身体”，掌握正确的路径，少走弯路。

3年后，艾文开始参加各类健美比赛。2021年，在DMS“冠军杯”健身健美公开赛南京站的比赛中，艾文一举获得女子形体A组冠军、女子健康小姐A组冠军和女子形体全场第三名。“我很庆幸选择了健身，它让我克服了对衰老的恐惧。”艾文坦言，在体能越来越强的时候，内心也变得越来越强大。

为了满足随时健身的需要，艾文将一个80平方米的私人健身房搬到自己的服装店隔壁，并建了一个“健身爱好者俱乐部”的公益群，经常在群里做各种分享，也定期给大家上公益课。“我想证明，只要有科学的训练和饮食计划，年龄不是问题。”如今，身高一米五八的艾文体重110斤，体脂率常年保持在16%以下。

将兴趣爱好玩到极致

“有人说，艺术家是精神上的流浪者。《云上的日子》中的那个导演，他说经历的别人的故事：诸如完美主义者的刻意放弃，恨爱纠缠而又模糊，生命决定和未来不确定性，乃至最后的皈依，难道不也正是艺术的漫长之旅吗？”

这是艾文观影笔记中的一个段落。能说会写，是艾文身上鲜明的标签之一。

教书期间，艾文就喜欢写小说、散文和文学评论。“我特别喜欢国外的一些电影，我的影评也多次在《译文》杂志发表。”曾经担任过知名文学网站“榕树下”的编辑，与雪小禅等知名作家成为好友，甚至在39岁时办起了个人杂志，艾文的文学情结并未随着年龄的增长而消逝。在她的服装店，就摆放了近6000本藏书。

41岁那年，艾文开始自学摄影，从说明书开始研究，一头钻进去，每天相机不离身。去北极拍极光，到海底拍奇妙的水下世界，给60多个朋友拍照并推出了“艾文的友情秀场”系列作品……

“我最满意的照片就是艾文给我抓拍的，她的摄影讲究意境和情绪，总能一下子抓住人物的个性特点。”艾文的好友、市妇联特聘教育专家孙蓉说。

“我喜欢一个东西绝不会浮光掠影，我会玩到极致。”近年来，艾文带着儿子旅行了50多个国家，打卡100多个博物馆、美术馆。

在旅行的过程中，她又迷上了潜水，并拿到了休闲潜水OW AOW高氧、技术潜水侧挂、洞潜、冰潜等多项潜水执照，开启了水下世界的探险。五彩缤纷的珊瑚、各式各样的鱼群，甚至海底的悬崖峭壁，都让艾文惊叹不已。“对于我而言，潜水不仅仅是运动或娱乐，更是一种探索与发现的过程。每一次的下潜，都带给我不一样的惊喜和感受，让我领略到自然界的无穷魅力。”

与观光潜水不同，艾文更乐于挑战在海底荒漠探险，远到欧洲、东南亚，近到西藏、新疆，她穿上潜水服打卡国内外各地的海底世界，并尝试水下摄影，开启了另一种艺术创作的路径。

永远拒绝躺平的人生

20日，照例是艾文的休闲时光。“我的度假方式是约上好友到健身房运动。我的梦想是打卡全世界100个知名的健身房。”艾文说，她已坚持无油无盐饮食两年，每天雷打不动健身一个半小时。

近年来，“女性成长”成为时下的热点话题。艾文说，“女性成长”绝不只是读读书、插插花，而是真正经历成长的历练。“比如，从旅行中学到知识、打开格局，然后更加从容地投入事业，才是旅行真正的意义。”去年起，艾文开始从事健身教练工作，“我的研究生读的就是华东师范大学课程与教学系，编课程、上课是我的强项。”她表示，能够用自己所学的知识帮助别人重获健康与活力，被需要、被认可，是她最大的欣慰。

人生需要输入，同样需要输出。“我每天都安排得很满，除了开店做生意外，就是自己锻炼和给学员上课。忙的时候，一个下午就要连上3节课；3家服装店的订货选品我都亲自跟进，还要抽时间去上海、广州等地时装周观摩，了解当下的流行风尚；在健美比赛备赛期间，严苛的饮食加高强度的训练，我几乎分秒必争。”接触健美后，艾文研究出很多低卡美味的料理。如今，她越来越享受食物本身的味道。近年来，艾文还多次受邀在江苏工程职业技术学院、五三美术馆开设公益讲座，收获了一群粉丝。

作为一位17岁男孩的母亲，艾文和儿子的关系也很特别，“我从不允许他黏着我，13岁就送他去美国读书。他已经读大一了，会五国语言。我们也不会天天打电话，彼此更像是朋友。”她说，母亲的人生活得漂亮，也是对孩子最好的教育。

常年规律作息和健康饮食，让艾文保持着黄金比例身材，衣着打扮更是时尚酷飒，浑身上下都散发着迷人的魅力和风情。“我计划每年参加一次健美比赛，在女子减脂塑形和中老年抗衰方面深入研究，尽己所能帮助更多中年女性活出真我！”

尽管已到知天命之年，但艾文依然心怀梦想，她情绪稳定，不惧怕老去，没有不安全感，也不依赖任何人，“独立女性是最美的。我不能忍受碌碌无为，永远拒绝躺平的人生。人生的下半场才刚开场，我的身上还有很多可能性！我相信，60岁、70岁、80岁的我依然会很美！”

本报记者 冯启榕

