

71岁“撸铁奶奶”健身走红

她让20岁的网友自叹不如

10月24日上午,顾金玉来到健身房,她约了私教上拉伸课,希望缓解年轻时肩膀受伤落下的病根。

在这家健身房的常客里,她是最年长的一位,今年71岁,一头银发,非常显眼。相比许多年轻人,她的体能好得让人有点难以置信,不仅高位下拉、引体向上、坐姿推肩等器械项目全都不在话下,普拉提也是信手拈来,被网友们称呼为“撸铁奶奶”。

这样的惊人体能,是顾金玉数十年来坚持运动练就的。运动对这位奶奶来说,不仅是一种习惯,更是她曲折人生的解药。



年轻时 锻炼是因为她身体出问题

上世纪80年代初,三十出头的顾金玉却得了一种怪病。

“好好的突然不会走路了,要扶着墙走,不能独自站立。浑身还发痛,上下床都不行,腿一点点力气都没有。下床要用手把腿先挪下去,人再慢慢下去。”顾金玉回忆。

那时,儿子刚上小学,家里还有4位老人要照顾。上有老下有幼,突如其来的变故让顾金玉有点手足无措。

在丈夫的陪同下,顾金玉四处求医,但都查不出毛病来,“检测结果都好的,就是不太能走路。”

无奈之下,顾金玉想到了锻炼。“我父亲年轻时身体也不好,但他一直坚持锻炼,身体还比较健康。”顾金玉抱着试试看的想法跟着父亲打太极,之后又去学柔力球。

一段时间后,顾金玉的身体机能好转,恢复了正常生活。自此,她养成了运动的习惯,每天短则1~2小时,长则5~6小时。

顾金玉喜欢的运动项目比较多,场馆也不固定,为了上感兴趣的课程,顾金玉一天之内跑了6个地方,连续上了6节课。

年老后 在健身中她走出丧夫之痛

如果说,年轻时运动拯救了顾金玉,那老年时运动又拯救了她一次。

2008年,顾金玉的丈夫因患胰腺癌住院。那时,孙女刚出生半年,儿子儿媳自顾不暇,整整7个月,大部分时间都是顾金玉陪在丈夫身边。但是,哪怕再努力,顾金玉仍然未能从死神手里留下丈夫。

丈夫离开后的很长一段时间,

顾金玉都生活在浑浑噩噩之中。“身边有个人走掉了,总归心里会有点空。有时候在家里,会觉得老公在外面讲话,我就不由自主冲出去找他……好几次这样。我想不对,我这个人肯定要废了。”顾金玉说。

为了走出悲伤的情绪,顾金玉去老年大学报了班,开始学瑜伽。很快,顾金玉在运动中找到了排解苦闷的方法,从家长里短的情绪中走了出来。

如今,对顾金玉来说,健身就像吃饭一般日常。

健身中 她与生活和解,找到自己

“老人有自己的事情做,能够享受生活,我们都觉得很开心。”不像其他老人含饴弄孙,而是每天泡在健身房里,顾金玉的举动却得到了家人的大力支持。

有时,顾金玉会带着孙女一起到户外锻炼。“奶奶懂很多健身知识,还到我们学校表演过瑜伽,同学们都说她太酷了。”顾金玉的孙女告诉记者。

顾金玉的健身教练丁玉华也给她点赞:“健身房里,大家习惯称呼顾金玉为姐姐。”

2019年,丁玉华认识了这位一头白发的“姐姐”。丁玉华说,“姐姐”是所有学员里最不会偷懒的一个,只要健身房不停课,她每天都会准时出现,有时其他健身房有她喜欢的老师和课程,她也会跑过去。

而在接触中,丁玉华进一步了解到这位“姐姐”的故事,心里更加敬佩起来,“她激励了很多人。”

有人说,青春的逝去不是从皱纹开始,而是源于好奇心的丧失。顾金玉奶奶说,人无论活到几岁,都应该活得生机勃勃,健身是她与生活和解、找到自己的一种方式。

(据钱江晚报)

简单三句话就能月入八千? 直播带货捧眼 没想象中光鲜

电商直播中的捧眼最近火了。这个被人戏称为“让主播的每句话都不会落到地上”的职业,能火起来源于一条抖音短视频,视频里从事直播电商行业中控工作的小哥宁檬,轻松使用着“没错的”“要的呀”的直播话术,在直播间迎合着主播的产品介绍。

然而就是这样一个小视频,在某自媒体平台上收获了1600万次的浏览和25.1万的点赞。网友们热议不停:“就这两句话,在杭州一个月能拿8000元。”在双十一即将到来之际,记者走近这个职业群体。

门槛低,压力大,干活没想象中光鲜

跟很多当下的年轻人一样,今年23岁的宁檬做着一份很新的工作——电商中控。

面对突如其来的走红,今年年初才进入直播电商行业的他说:“就是让这个职业‘出圈’了一下,我很高兴中控能给大家带来欢乐和流量。这份活‘小白’也可以做,最适合入门。”

不过门槛低并不意味着工作轻松,中控的工作内容还有统计相关数据,与直播团队成员相互配合烘托气氛,准备直播话术,策划大促玩法。“门槛低也意味着竞争压力大,远没有大家想象中的光鲜。”航空维修系毕业的他补充说。

看似简单的“没错的”“要的呀”“上链接”被网友们称为中控话术“三字真经”。一场直播下来,宁檬往往要将这几句话重复上百、几千遍。久而久之,他甚至会在日常中脱口而出,在跟记者的交谈中,他连说了好几个“没错的”“是的啊”,话一说出口,他自己先乐了,“你注意到了吗?我有点职业习惯了”。

对宁檬来说,上早班要在早上6点到直播间。遇到晚班,可能要工作到第二天凌晨1点钟才能下播。

“我有一次最长连续直播过9个小时,很费嗓子。”他说,金嗓子喉宝也因此成为了中控和主播们的必备品。

另一位曾经做过电商中控行业的小哥东序也认为要做得好很难,“中控更偏向数据分析这方面,包括投流、数据分析等,而其中捧眼的工作要求更偏向主播助理,需要掌握直播间节奏。开播后每隔30分钟需要对业绩进行截图,以备复盘,开播期间,随时弹窗随时讲解,下播后还要负责退货,有些小型直播间,中控一个人需要干团队所有人的活。”

要拿高薪不容易,捧眼流动性很大

东序给记者算了一下他的收入:“一个月六七千元,上升当主播的收入更高一些,但对外形等都有要求,中控往往很难转成主播。”

不过他和宁檬都认为,电商中控的工作也存在高薪,“有月薪过万的中控存在,月薪根据能力来,上限没有天花板。”

也有一些年轻人把电商中控作为转行的跳板。

“00后”云朵就是其中之一,她认为:“电商直播很卷,为了争夺流量,大家都在连续直播,搞活动、做视频,各种花样层出不穷,虽然知道干好一行需要时间沉淀,但每天要早出晚归,时间长了也有点受不了。”

云朵干了几个月后果断辞职:“做过中控,熟悉电商的流程,应聘起来还是有优势的。关键是薪水更高了。”

跟云朵不同,宁檬的短视频火了之后,他换了公司,第四份工作月薪固定7500元,“还是喜欢干电商这一行,会继续做中控”。

有人走,有人留。

(据钱江晚报)

