



鲁芳芳参加环海南岛国际公路自行车赛。

记者 冯元春
图片由受访者提供

拥有旺盛生命力的『中年少女』

鲁芳芳在22岁时，是一个体重高达180斤的女孩。直到她因考导游证去医院体检，发现多项数据不达标，才意识到健康的重要性，开始健身和跑马拉松。

8年过去，如今的她已是中国健身健美运动员，并获得2019年吴忠马拉松国内冠军等多项荣誉。去年，她因为健美比赛受伤，于是又开始接触骑行，参加环青海湖骑行比赛，365公里用时12小时……她在一项又一项的运动中，不断挑战自己的极限。每一次举起杠铃，每一次肌肉酸痛，都是她向目标迈进的坚实步伐。她还喜欢在骑行中，用各种好看的照片记录生活，日落与单车，远方与美食，隔着照片都能感受到她骨子里的浪漫与不服输的精神。

朋友总说能在鲁芳芳身上感受到一股野蛮生长的旺盛生命力，每当听到这些，她总笑着说，她的独门秘籍就是“中年少女”三件套：减脂、野性运动和不服输的精神，“正是这些让我在许多比赛中被看见，让一个曾经不起眼的普通女孩被看见。”

在银川，“90后”女孩鲁芳芳被很多人认识。她拥有一头粉色长发，酷爱健身，热爱骑行，喜欢野性运动，泰山登顶仅用时58分钟，首个全程马拉松成绩3小时09分……她拥有很多身份和荣誉，中国健身健美运动员、马拉松冠军等等。

但很少有人知道，她体重曾经高达180斤。如今，她在健身与运动的多彩世界里，散发着自己独特而迷人的光芒，实现了从普通女孩到“养成系大女主”的转变，尽情奔赴明媚的人生。



自在生活。

健美让她更加自信

回忆起自己这一路的逆袭，鲁芳芳坦言，每一项运动，都赋予了她更多的力量。她最先接触到的是健美，“我记得2017年的时候，我减肥刚刚成功，从180多斤瘦到93斤，但那时候身材并不好看。偶然一次机会，我接触到健美，健美运动员的挺拔身姿，于是自己也想尝试。”

于是，她专门到上海的健美学校学习。但是，健美之路并非一帆风顺。面对复杂的训练动作和严苛的饮食控制，她也曾感到迷茫和无助，也曾遇到瓶颈，“背部对我来说最难练习的，因为是小肌群，需要一点点练习，很容易让人丧失耐心。”但鲁芳芳骨子里那股不服输的劲头，还是让她选择了坚持。

经过不懈努力，她终于在健美领域崭露头角，2018年，她获得西北五省区健美比赛宁夏赛区第六名。在一次次的比赛中，她发现自己的短板是“肢体太硬，空有一身力量”，而健美展现的女性身体之美，既要有硬朗感，又要有柔软的部分。于是，不服输的鲁芳芳开始深入爵士舞的世界。

在一番探索与努力后，鲁芳芳彻底打开自己，身体状态越来越好，从参加省赛到参加全国健美比赛，常常获得“最佳风采奖”。站在领奖台上，鲁芳芳自信极了，“那一刻，我觉得自己就是最美的”。

她拥抱多元热爱 奔赴明媚人生 从普通女孩到『养成系大女主』

跑马靠信念感支撑

成为一名马拉松运动员，也是鲁芳芳重要的逆袭里程碑。2019年，鲁芳芳一战成名，成为吴忠马拉松赛国内冠军，“当时我超过国内亚军选手26分钟，大家很难想象这是一个曾经180斤重的胖女孩达到的成绩”。

这些年，鲁芳芳参加了大大小小100多场马拉松比赛，也经历过一些有趣的故事。她记得，2024年，她参加鄂尔多斯星空马拉松，比赛是从下午4:30开跑，一直到晚上，马拉松的距离是42.1975公里。那天早晨，她驱车从银川出发，6个小时后到达目的地，当天下午就要参加鄂尔多斯马拉松，第二天早晨7点还要去呼和浩特完成敕勒川草原马拉松。那两天，由于高原反应和水土不服，她有点闹肚子。“从那天起，我知道了马拉松赛半程以后，基本每2.5公里会设置一个移动卫生间。”鲁芳芳笑着说。当天比赛时，她跑过了30公里以后，肚子特别难受，但还一直坚持，最终获得了鄂尔多斯马拉松第6名和敕勒川草原马拉松第5名，实现了比赛的完美收官，“在这个过程中我坚持的信念是，总有人要赢，那为什么不是我？”鲁芳芳说。

骑行无比治愈的运动

生活中的鲁芳芳，还是一个骑行爱好者。骑行对她来说不仅是一种锻炼方式，更是与大自然亲密接触的浪漫时刻，让她感到无比治愈。

前段时间，鲁芳芳独自上路，从银川骑行乌海来回300公里，只为了看看那里的海鸥，看看甘德尔山上成吉思汗的雕像，环绕乌海湖看到阿拉善乌兰布和沙漠里“海”的样子。她骑着单车在乌海湖旁拍照，湖面上环绕着海鸥，那幅画面美好极了。

骑行对她来说，既是为了看风景，遇见更多有趣的人和事，也是为了又一次证明自己。4月7日，她参加了第十六届环海南岛国际公路自行车赛，第一天从琼海出发骑行到博鳌，她沿途欣赏椰林风景线，享受了一次海边骑行的浪漫，更有趣的是，骑行第一站就偶遇奥运冠军武大靖，这让她超级开心。这次骑行距离为68.55公里，用时1小时47分23秒，鲁芳芳觉得自己成绩还不错。

生活方式独特而健康

自从骑行后，鲁芳芳觉得，骑行赋予了她生活很多美好而奇妙的时刻。在博鳌时，她遇见了一位聊得来的女性骑友，两人从下午聊到晚上；遇见了一名可爱的小男孩，“他觉得我特别漂亮，主动给我拍了照”，这一切都让她感到，自己是在真正生活着。

这些年，鲁芳芳将马拉松、健美和骑行完美地融入了自己的生活，形成了一种独特而健康的生活方式。在她的影响下，身边的许多朋友也纷纷加入到健身和骑行的行列中来，这让她觉得，自己的坚持和努力更有意义了。

“满天乌云又怎样？穿越过仍旧就是阳光。”这是鲁芳芳很喜欢的一句话。或许，从她的身上可以看到，任何女孩都拥有千千万万种可能性。她希望每个女孩都能生活在当下，活得越来越有力量，自由且明媚。