

# 67岁“健身达人”当92岁母亲专属教练

## 曾健身减肥8年问鼎健美舞台的易炜辉:让妈妈健康比拿全国冠军更珍贵



扫码看视频

在邵阳市双清区，提起易炜辉，街坊邻里都会竖起大拇指，夸一句“有毅力”。她曾因为身材偏胖，被旁人误认为怀孕，为了减肥走进健身房，经过8年严苛训练，连续获得两届全国健美冠军。

9月8日，记者采访易炜辉时，她正在家中为92岁的母亲做运动辅助。赛场之外，她的另一个身份是母亲的“专属健身教练”。

■三湘都市报全媒体记者 田甜

### 8年减重44斤，“断层式第一”的冠军路

易炜辉原本在剧院工作，1988年生完孩子后，由于坐月子的方式不科学，体重迅速上涨，一度达到136斤。

“当时走在街上，总有人以为我怀孕了，心里特别苦恼。”易炜辉回忆，身边有人建议她尝试健身减肥，她便抱着试一试的心态走进健身房。起初，她只是骑车锻炼，后来几乎什么运动都会尝试，运动渐渐成为她生活中不可分割的一部分。

“我是一个对自己要求很严格的人，想做的事情就一定要做到。”随着接触的运动越来越多，了解越来越深，易炜辉也越来越专业。经过8年严苛训练，坚持骑行、跑步，严格管控饮食，靠着近乎魔鬼式的自律，她成功减重44斤，完成了从“胖大姐”到健美达人的蜕变。

在教练的指导下，她开始站上健美竞技赛场，凭借扎实的训练功底和出色的临场表现，斩获1996年、1997年两届全国46公斤级健美冠军。

“那时候为了比赛，赛前很多天都没有喝水，只是用水漱漱口。”易炜辉回忆道，最终，她以“断层式第一”的成绩夺冠。

### 坚持健身，做92岁母亲的“专属教练”

载誉归来，易炜辉一度引领了邵阳市的健身风潮，“对健身健美有了责任心，一直以来都保持



▲易炜辉正在帮92岁母亲做运动辅助。

►易炜辉站上全国健美冠军领奖台。  
受访者 供图



着高频运动和健康饮食的状态，到现在很多人都不敢相信我已经67岁了。”

赛场上的冠军光环之外，易炜辉还有另一个身份，92岁母亲的“私人教练”。多年来，她一直坚持带着老人进行适当的运动。“在我的陪伴和辅助下，今年已经92岁的妈妈通过科学锻炼，至今生活能够自理，安享着健康的晚年。”易炜辉语带自豪地表示，“能让妈妈健康长寿，这个成绩比我拿全国冠军更珍贵。”

“我会一直把运动这个习惯坚持下去。”对易炜辉而言，健身早已不是减重和夺冠的载体，更是一种生活态度。从自己减重44斤到站上全国健美冠军的领奖台，到带领母亲安享健康晚年，今年已经67岁的“健美奶奶”用行动诠释了年龄从来不是限制，自律和坚持，终将成就更好的自己。

## 男生抱摔室友致其骨折

### 家长被判承担全部责任

法院:学校已尽义务不用赔



扫码看视频

两名高中生在宿舍内嬉闹，其中一人被室友抱摔致骨折，伤者家长把室友及其家长、就读学校一同起诉至法院索赔。9月8日，记者从长沙市望城区人民法院获悉，该院审理了此案，认定学校已充分履行安全管理义务，无过错，判决由涉事学生家长承担全部赔偿责任。

### 两名高中生在宿舍嬉闹，一人被抱摔致骨折

王科、刘博均为某寄宿制高中16岁学生，属于限制民事行为能力人。自由休息时段，两人在宿舍内玩笑嬉闹，过程中，刘博突然上前抱住王科，王科顺势回抱，随后刘博撒腿将王科摔倒在地，导致王科右脚三踝骨折。

事故发生后，王科因受伤产生了医疗费、护理费、营养费等多项损失，刘博家长支付了2.6万余元。后续双方家长多次协商赔偿事宜未果，王科家长遂将刘博、刘博的父母以及就读学校一并诉至法院，请求判令三方共同承担全部赔偿责任。

### 法院:学校已尽责，无需承担赔偿责任

法院审理认为，本次事故是学生间瞬时发生的自发嬉闹行为，持续时间极短，超出学校可预见、可及时制止的合理管理范畴。刘博作为已满16周岁的高中生，应当知晓抱摔行为可能造成人身伤害，主观上存在过错，其危险行为系损害后果发生的直接原因，应承担侵权责任。因刘博系限制民事行为能力人，无独立经济能力，全部赔偿责任由其监护人承担。

对于学校责任，法院认为涉案事故发生于晚饭后休息时段，系学生无征兆情况下瞬时引发的突发意外，具有偶然性，任何学校均无法对每一名学生的每一个行为进行全程实时监控，不能苛求学校承担无限管理义务。学校已尽到法定的教育、管理、救助职责，对事故发生不存在过错，依法不承担赔偿责任。

法院认定王科本次事故各项经济损失共计15万余元。扣除刘博父母已支付的部分后，法院判决刘博父母另行赔偿12.8万余元，同时驳回原告要求学校赔偿的诉讼请求。判决作出后，双方当事人均未提起上诉。

### 法官:学生入校，监护责任不转移

法官介绍，根据民法典规定，限制民事行为能力人在学校学习、生活期间受到人身损害，学校仅在未尽到教育、管理职责时才需承担赔偿责任。也就是说，学校责任属于过错责任，并非兜底责任、无过错责任，不能仅凭损害发生在校内，就推定学校有错、要求学校赔偿。

未成年人的法定监护主体始终是父母及监护人。学生入校寄宿，仅为委托学校进行临时性教育管理，监护责任并未转移，家长仍需对未成年子女的行为进行教育约束，对子女侵权造成的损害承担法定赔偿责任。

学生瞬时突发的私下嬉闹伤害，属于未成年人自主风险行为，学校无法全天候、无死角管控每一名学生的每一个瞬时行为，不应苛求学校承担无限管理义务。（文中人物为化名）

■三湘都市报全媒体记者 魏灿  
通讯员 刘英芝 叶嘉瑞

## 军哥说新闻

### 臀部被碰，维权还是碰瓷



扫码看视频

资源？

法律保护每个人的身体权，但法律并不要求，每一次轻微无主观恶意的身体接触，都必须要对对方书面道歉乃至法庭相见。社会正常运转，本身就需一定的包容。4岁幼儿心智尚未成熟，对身体隐私、社交

距离没有完整认知，跑动当中手臂摆动发生触碰，从监控来看，不存在刻意骚扰的主观意图。

当然我们也不完全否定当事人的感受，哪怕对方没有恶意，被触碰的人心里不舒服，这份情绪应当被看见。女子当场提出异议，要求家长管教孩子，这个诉求本身合乎情理。真正的分歧在于，矛盾升级之后的处理方式。

冲突的拐点，发生在当场拉扯孩子，造成孩童颈部勒红。原本只是一次意外擦碰，衍生出新的伤害争议。一方要书面道歉，一方要先为孩子受伤道歉，双方互不退让。这样一起生活摩擦，至于吗？这不是过度消耗公共资源吗？

法治社会，既要讲权利，也要讲分寸。权利的铠甲之外，同样需要包容的温度。大事讲原则，小事留余地，才是普通人真实的生存图景。这种“维权”与碰瓷无异啊！有关部门不能再纵容了！

■三湘都市报全媒体评论员 张军  
视频 王珏 何佳洁