



李彬茹在上体育课。受访者提供

## 体育教师的斜杠人生： 三百多万粉丝的健身博主 和学生的「知心姐姐」

上午第三节课，慈溪市实验中学的操场上，李彬茹吹响哨子，带着学生做阻力训练。学生们腿上绑着弹力带，向前冲，笑声不断。

下课铃响，她掏出手机，评论区已经涌进上千条留言：“李老师，今天的动作更新了。”“跟着练了三个月，瘦了15斤。”“产后腹直肌分离怎么办？”

操场上，她是学生的“李老师”；网络上，她是300多万粉丝的“健身教练”。

近日，第六届全国“百个巾帼好网民故事”揭晓，李彬茹系宁波市唯一入选者，全省仅有5名女性上榜。

从省运会冠军到基层体育教师，从产后妈妈到百万博主，在两条截然不同的赛道上，她跑出了属于自己的节奏。



李彬茹参加反诈公益宣传。受访者提供

### 网络世界： 300多万人的 “线上教练”

李彬茹的自媒体之路，起点有些意外。

2013年，生下二胎后，她的体重急剧上升，“之前是专业运动员，生完孩子后七八年没系统运动过，看着镜子里的自己，有点接受不了。”李彬茹说。

她决定重新动起来。力量训练、有氧运动、饮食管理，半年时间，体态恢复了，体能回来了。她把这段经历记录在运动App上，拍成短视频，发在网上。早期视频是女儿拍的，“她蹲在那里，视角刚好把我拍得比较长一点。”李彬茹笑着说。

没想到，这些朴素的视频火了。

彼时，短视频平台上的健身内容鱼龙混杂，极端减脂、节食瘦身大行其道。李彬茹的视频内容不卖焦虑，不喊口号，只讲科学。她是国家一级运动员、高级体能训练师，每一个动作都有专业背书；她是二胎妈妈，理解产后女性的身体困境和心理焦虑。

“运动应该融入生活，而不是成为额外的负担。”她强调，初学者从徒手动作开始，用碎片时间在家练；产后妈妈先修复腹直肌，再逐步加量；大基数人群别急着跑跳，先保护关节。

没有花哨的包装，没有夸张的承诺，粉丝却从几千涨到几万，几万涨到百万。如今，全网300多万粉丝，每天都有人在评论区向她请教：怎么开始？这个动作对不对？产后能练吗？

空闲时，她会耐心回复。曾有一位二胎妈妈从起步阶段就跟进，遇到问题及时沟通，最终成功减重近30斤。

商业合作找上门来，她有两条底线：不能影响本职工作，内容必须正向。有白酒品牌开出高价，她直接拒绝：“既然有这么粉丝支持，就应该把影响力用在正道上。”

### 现实世界： 操场上的“知心姐姐”

从网络世界回到校园，李彬茹是另一种样子。

上午第三节课，她已经在操场上组织学生训练；课后，她的办公室常常排着队，不是问作业，而是来“说心里话”。

“李老师，我心情不太好。”“李老师，我这次没考好，不敢回家。”学生愿意把心事讲给她听，因为她“不像老师，更像姐姐或者妈妈”。

她考取了心理咨询师证书，课后常常化身倾听者。“有时候学生只需要一个拥抱、一句安慰，那根紧绷的弦就能放松下来。”李彬茹说。

曾有两个女生特别排斥跑步，每次800米测试都请假，理由是“这里不舒服”“那里疼”。李彬茹没有拆穿，而是说：“把病假条或医院证明拿来，老师也好留底。”

后来，学生确实拿来了证明，她也没有揭穿，而是慢慢引导她们，通过加入阻力带训练，把枯燥的长跑变成趣味游戏。

如今，这两个女生的800米成绩接近满分，还主动帮其他同学领跑，“越是你逃避的东西，越是要去面对。”这是她在课堂上常说的话。

还有一名学生，初一入学时体育“零基础”，跑步成绩垫底。在她的引导下，这名学生逐渐爱上运动，最终考入浙江警察学院。

“体育不仅是体能训练，更是性格塑造。”李彬茹说，“我从小性格闷，是运动让我建立起自信。我也希望我的学生能在体育中找到力量。”

除了校内教学，她还担任慈溪市长跑协会、公安跑团指导教练，宁波警察学校体能教练，全省公安机关新警入警训练讲师。操场上她带学生，训练场她带警察，她的课堂远比一间教室更大。

### 两个世界的交汇： 用流量做公益

网络世界和现实世界的“李老师”，在公益这件事上合流了。

作为慈溪市反诈宣传公益大使，李彬茹把体育活动和反诈宣传结合起来。每周慈溪体育中心例跑，她带领跑友举着“全民反诈”的标语奔跑；公安系统的禁毒跑、反诈宣传活动，她是领跑员，也是宣传员。

这种“体育+公益”的模式，让反诈宣传更加生动。她还参与拍摄反诈宣传片，作品在慈溪市公安局刑侦大队大屏循环播放。

从赛场到课堂，从线上到线下，李彬茹在两个世界里切换身份，却始终坚持同一件事：用专业帮助别人，用运动点亮生活。

2021年，她获评首届“健康浙江行动健康达人”；2023年，当选慈溪健康行动形象大使、慈溪市最具影响力新媒体十强；2026年，她入选全国“百个巾帼好网民故事”。

“其实我觉得自己比较幸运，肯定有比我做得更好的人。”面对荣誉，她依然谦逊。但她清楚，这份荣誉背后是更大的责任。

采访结束时，下课铃响起。李彬茹匆匆赶往操场，下一节课还在等着她。操场上，学生们已经开始热身；手机里，新一天的健身视频等待更新。

两个世界，一个人，同一种奔跑。

记者 林微微 通讯员 黄小芸