

“运动打开了我人生的一扇门,让我走上了不同的生活轨道。” 杭州版“美国队长”讲述肌肉养成记

□本报记者 马 超

美国的漫画人物深受大众喜爱,尤其是漫威系列,人物身材魁梧,肌肉健硕,其中美国队长首当其冲成为世界影迷最为深刻的漫画人物之一。

杭州小伙邵凡成也是漫威粉丝,美国队长、钢铁侠、雷神几乎一本都没有落下,而他本人的经历和美国队长有着惊人的相似。对邵凡成的采访是在一家健身房中进行的,这是邵凡成主动要求的,因为用他的话说,“健身房有着我的灵魂。”

一件黑色背心,一条运动短裤,一顶和美国队长类似的棒球帽,再加上一张娃娃脸,有着天生文弱外表的邵凡成却是个十足的肌肉男,体脂率12%,涂上橄榄油活脱脱就是一个健美先生。在记者惊叹之余,邵凡成介绍起了自己的肌肉养成记。

1990年出身的邵凡成小时候并不喜欢运动,身体也很柔弱,同学们都叫他“邵白”,因为他又白又弱。从小学

到初中,邵凡成一直是班里长得最小的几个学生之一,排座位也是第一排,连做广播体操也是直接跟着体育委员身后,时不时还会被同学欺负。渐渐地邵凡成开始沉默寡言,做什么事都不自信。

直到有一天,邵凡成在网上看到了美国队长的故事。同样是矮小瘦弱,通过科学药剂,美国队长罗杰斯摇身一变成了美国英雄,惩恶除奸。当时只有15岁的邵凡成心里就像被打了一针强心剂。之后,“邵白”成了“邵黑”,邵凡成开始锻炼身体,学习各种球类运动,参加各种学校体育队,到了大学时期,更是参加了学校的健美社团,开始跟着体育系的学长进行系统的健身训练。

“健身久了会得病。”邵凡成半开玩笑地说着,“容易得强迫症,一天不锻炼,或者吃了一块蛋糕后,就会强迫自己加大锻炼量,把懈怠的量给补

回来。”开始运动健身后,他严格饮食,规律作息,宵夜、酒精、香烟不再出现在他的生活里,随着身上的“块儿”越来越明显,他的内心也逐渐踏实起来。

邵凡成告诉记者,健身并不是为了纯粹追求肌肉或者性感的外表,健身更重要的是可以得到一份自信以及健康的生活方式。通过日复一日的锻炼与付出,塑造出一身“肌肉盔甲”的同时,邵凡成重拾的是一份自信和良好的生活状态。“现在的我,每天精力充沛,对待工作和生活都有无尽的热情。”邵凡成坦言健身给自己的生活带来太多,如今没有人再欺负他,还因为健身,结交了一群有着同样爱好的朋友。

从“邵白”到如今的杭州版“美国队长”,邵凡成很自豪,也很乐在其中,“运动打开了我人生的一扇门,让我走上了不同的生活轨道。”



杭州老顽童“自导自演”了一场趣味运动会

□本报记者 马 超 文/摄

近日,杭州天气转凉,但是南星街道白塔岭社区老年人的运动热情却毫不降温。他们走出家门,自发组织了一场属于老年人的趣味运动会。

“从确定活动项目到准备参赛道具,都是由我们的居民小组长组织完成。”白塔岭社区书记夏衍说,以往的老年人活动多半是社区牵头组织,邀请老年朋友参加,从活动细节到活动目的都是由社区主导,但是未必可以满足所有老年朋友的需求。这一次的趣味运动会,全是由辖区老年人“自导自演”完成的,得到的反馈出人意料,所有参与的老年朋友都从中收获了满足感。

趣味运动会由套圈、夹乒乓球、扔沙包、中国象棋四个项目组成,参赛者以楼道为单位组成四个组参赛,以四个项目的名次决出最终总分排名。

为了营造氛围,四个项目同时进行,浩大的声势吸引了附近甚至相邻社区的居民前来观战。在套圈比赛区,一位大伯在腰部热身之后,不紧不慢地从口袋里拿出了老花镜,擦拭镜片后带上,慢慢悠悠地扔完了手中的10个套环,最终居然成功套住7个矿泉水瓶!

夹乒乓球和扔沙包区域同样精彩纷呈,与年轻人的比赛不同,老年人的比赛少了一份喧闹,多了一份沉稳,每一个动作看似不慌不忙,但成绩都不错。但来自白塔人家小区的潘彩仙奶奶就在一分钟内夹了28个乒乓球,力压群雄。

另一边,两位来自不同小区不同楼道的大伯正在“楚河汉界”两端排兵布阵。这两位大伯是老相识,他们这片区域里象棋界的“第一、二把交椅”,两人的对弈也是知己知彼,最终历时40分钟,这场激烈的象棋较量才有结果。两人在棋盘上的对弈也引来了围观群众的阵阵掌声。

潘彩仙作为参赛者,同时也是比赛的组织者,她所在的白塔人家队最终取得了本次比赛的冠军,每一位队员都得到了小礼品。潘彩仙告诉记者,这些礼品的采购都是由辖区老年人自行购买,包括比赛中的裁判和记分员,都是由他们一同负责,“这次的比赛我们筹备了3个月,每一位来参赛的老人都是喜欢体育锻炼的人,这下有了真正属于我们辖区老年人的体育赛事了。”潘彩仙表示,这样的运动会还会继续办下去。



奔跑吧,消防员

日前,浙江省第三届专职消防队业务技能竞赛在宁波市消防支队培训基地举行。来自全省11个市360余名参赛队员组成的36支专职消防队参加了100米负重跑、200米负重跑、3000米、60米肩梯跑、1500米、一人两盘水带连接操、一人三盘水带连接操、两人五盘水带连接操、初战快速出水控火操、纵深灭火救人操、水罐泡沫车枪炮协同操等项目的角逐。消防队员们发挥了自身掌握的救援技能,在赛场上勇敢拼搏,展现了血性男儿的本色。

(通讯员 颜 杰 文/摄)

编读往来

读者翁小姐提问:中国首届全域车辆大赛暨中国全地形车锦标赛(永康站)的比赛什么时候开始,想了解下相关情况?

小编回答:中国首届全域车辆大赛暨中国全地形车锦标赛(永康站)11月中旬将在永康市龙山镇举行。今年大赛在龙山镇龙川文化园内举行,龙川文化园总占地面积800亩,园区内不仅有国家级地形车赛道,更包含花海、

影视拍摄制作体验区、马术俱乐部、跑马场、儿童乐园、水上闯关乐园等项目。

据了解,今年的全地形车锦标赛与以往不同,不仅将去年的邀请赛升级为国家级锦标赛,还探索了“三赛合一”的比赛模式,创新加入了围绕永康市休闲车产业以及加强上下游产业融合为主的创新研发赛和场地测试赛,让赛事更具趣味性、观赏性。