

爱闺女、爱运动的“男神老爸” 骑行328公里兑现承诺为女儿庆生

“ 身高1米85的王金龙,从安徽出发骑行328公里,只为给大四女生庆祝生日,还当众献上鲜花和甜蜜的吻。这个大四女生就是他“前世情人”——宝贝女儿王艺贤。这么浪漫的举动被同学拍照上传到微信,前两天学校把父女俩的故事发到微博上,受到网友点赞,“父爱如山”、“有这样的老爸真的好幸福”…… ”

为兑现承诺,组队骑行探闺女

22岁的马鞍山姑娘王艺贤就读于浙江工业大学播音与主持专业,今年夏天就要毕业了。4年前高考结束时,父亲王金龙答应她无论考到哪,一定会骑车去一次。为了兑现承诺,在今年女儿生日前夕,王金龙约上三名骑友,4月13日一早从马鞍山出发,历经两天半,全程328公里,终于赶在4月15日女儿生日当天抵达杭州。

王金龙在家乡从事管理工作,年轻时得了脂肪肝。为了降低指标,他开始跑步、骑自行车,并且渐渐爱上户外运动。这些年来,他登上过喜马拉雅山,穿越过古长城,还从海口骑车到三亚,但是每次骑行都没超过一百多公里。为了这次骑行,年近50的王金龙做了许多准备,一个多月前就开始加大运动量,还在网上发帖组队。

骑友听了王金龙的故事都非常支持,最终车队一行三男一女,平均年龄超过50岁。本想秘密进行,给女儿一个生日惊喜,但是老婆不小心走漏了风声。“如果爸爸一早告诉我,我可能不会让他来,毕竟年龄大了,担心他的安全。”王艺贤心疼地说。

为爱女庆生,献上了鲜花和吻

安排好工作,4月13日,王金龙正式开启骑行之旅。为赶上艺贤的生日,他们必须保证每天骑行150公里左右。那几天,每天中午和晚上,王金龙都能接到来自女儿关心的电话。在女儿看来,父亲第一次骑这么远,从安徽到浙江主要是县道,需要翻山越岭,十分辛苦。不过,这一切在父亲的眼里,都不是障碍。

4月15日中午11点半,在浙江工业大学屏峰校区的支干路上,王金龙穿着专业的骑行服,骑着红色山地车匆匆驶过女儿王艺贤身旁。这可把女儿看懵了,连忙打电话给王金龙:“爸爸,你骑过了。”不过,没过一会儿,王金龙载着一大束鲜花骑了回来。原来,他是专门跑去买花了。

王艺贤接过鲜花,狠狠拥抱了王金龙。当时正值下课时间,周围的同学越聚越多,王金龙第一次当众亲吻了女儿的脸颊,许多同学都拍照记录了这感人温馨的一幕。

因长年坚持锻炼,王金龙的身材保持得很好,女儿也总是用男神来称呼他。“男神爸爸”手捧鲜花缓缓骑来时,艺贤感觉“很酷,很感动,我爸又高又帅,挺拿得出



手。”回到宿舍,她在微信朋友圈中骄傲地发布状态:“大学的最后一个生日,男神骑车来给我送花了。就问你们!我爸帅不帅!”

女儿立志像父亲一样充满正能量

王金龙从女儿记事开始就坚持每个月带她出去露营。他直言对女儿的成绩没有太高要求,更多希望孩子能够多运动,接触大自然。

在艺贤上小学六年级时,父女俩一起去了西藏。初二时,艺贤又跟着爸爸徒步35公里,从马鞍山一直走到南京的南山湖。“当时出发的时候大概二十多个人,走到一半的时候,很多人都放弃了,不过女儿却一直陪着我走完,大概走了12个小

时。”王金龙骄傲地说。王艺贤初中毕业的那年暑假,王金龙又带着她从四川一直玩到云南。

王金龙表示,给女儿送上这份特别的生日礼物,就是想用这种正能量给即将毕业的她最大鼓励,希望女儿可以传承这种坚强的意志力,在毕业走向社会的道路上,坚定梦想不放弃。

面容姣好、身材苗条的王艺贤担任学校艺术团礼仪队队长,是校园里的风云人物。她说自己身上充满了正能量,这得益于父亲的真传,并表示会继续像爸爸一样乐观、坚强地面对生活。“他一直告诉我要乐观向上,心情不好的时候去做做运动就好了。”

(通讯员 宛婧)

辞掉工作练肌肉 绍兴小伙斩获浙江健美锦标赛冠军

“ 在前不久举行的2016年浙江省健美健身锦标赛上,32岁的倪晓波斩获男子健美60公斤级冠军。这场比赛上,有来自各省市的参赛者,还有外国选手参加。最终,倪晓波打败了60公斤级别的其余25名参赛者。 ”



瘦小个到肌肉男

“比赛时主要就是看肌肉的线条、纹理、比例等等。”4月,倪晓波参加了两场比较重要的赛事,其中一场是4月9日在杭州举行的健美健身锦标赛,他同样也拿到了冠军。

倪晓波是绍兴钱清镇人,现如今,一些

辞去工作“练肌肉”

虽然倪晓波28岁时才开始接触健美健身,但他可是有“历史基础”的。“我从小喜欢体育,为此还放弃上高中去读体校,练的就是田径项目。不过最终因为身高原因,在田径项目上没有优势。”带着遗憾从体校毕业后,倪晓波做了一年多的代课体育老师,随后开始从事纺织行业。

饮食严苛到以克计算

练出一身肌肉,拿到省健美冠军,倪晓波付出的努力也是“冠军级别”的。他有一本笔记本,专门用来记录备赛前的准备工作。第一页上记录的是含钠成分的食物,时刻提醒自己不能吃盐。“比赛前7天,对饮食控制格外严苛。平常我就注意

小学、初中时的同学见到他几乎都认不出来眼前这个壮实的小伙子就是记忆中瘦小的倪晓波。大家忍不住惊呼:“你是怎么一下子变成肌肉发达的健美冠军啊!”

其实在4年前,倪晓波还比较瘦小,他曾经自嘲道:“我个子不高,有时

接触健身一年后,他毅然辞去工作,一门心思练肌肉。“当时很多认识我的人不能理解我的选择,工作年收入虽不算高,但也有十万元左右,而专业练健美的一年时间,我就是没有收入只有支出的。”最初的那些时日,倪晓波的家人也并不支持他的选择。

不吃垃圾食品,备赛期间则不能摄入盐分、油,吃的食物更是精确到以克计算。”

备赛前第七天,他5点就起床,洗漱完毕后空腹走路,到6点多吃的早餐是:一个蛇果175克,燕麦55克,蛋白8克,一根青瓜,葡萄干8克。倪晓波说,这样严格控制

候走在街上自己都觉得没有安全感。”

2012年3月,带着变强大的想法,倪晓波第一次走进健身房。“开始健身后,接触到一些专业级别的健美运动员,当时就被健美的魅力折服了。”在健身房练了一年多后,倪晓波增重4公斤,肌肉也练出来了。

2014年6月,倪晓波开始参加比赛。在湖州举行的长三角地区健美健身邀请赛上,他拿到了60公斤级的第三名,“这个第三名还是比较有含金量的,第一名获得过全国冠军。”

不断取得好成绩后,倪晓波继续健美的信念更坚定了,家人也慢慢被他的执着所感动,给予他支持。

饮食能保证皮下水分含量低,肌肉纹理比较好。当然除了饮食,还有一般人承受不了的高强度训练。“我就是热爱健身。绍兴很少有人参加全国性大赛,我下一个目标就是明年的全国健美健身比赛上取得好成绩。”倪晓波目标坚定地说。