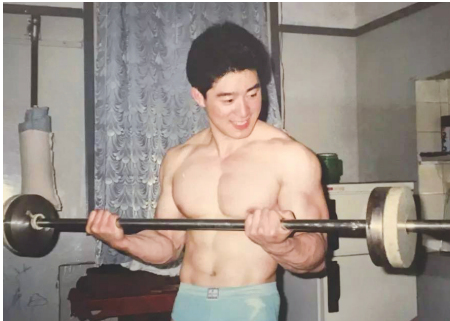


48岁依旧肌肉傍身 温州健身达人告诉你30余年坚持的力量 叶锋:请再坚持一下,你将收获令人惊喜的自己

对健硕身材的渴望,并不是这几年才在年轻人里兴起的。31年前,在温州,有一群年轻人,他们深受国外健美观念的影响,一起训练,可以说是温州第一波健美爱好者。

温州健美协会主席叶锋是其中年龄最小的一个。如今48岁的他,依旧保持着一周4天的健身强度。虽然成为“世界健美冠军”是他未完成梦想,但他依旧不后悔爱上健身。因为,健身为他的生活带来的益处实在太多了。



当年的叶锋



现在的叶锋

A | 那时候,健身器材不像健身器材 都是亲手做的

1986年,几位温州健身达人在报纸上刊登召集令,号召健美爱好者在8月16日那一天,到工人文化宫的篮球场集中锻炼。

从练武术转型健身的叶锋恰好看到了这份报纸,当天带着舅舅送的哑铃去了文化宫。说起来巧,来的健身爱好

者都各个自带器械:有人带了用自己家车床车出的杠铃,有人带了自己钉的木头板凳,有人带了自制沙包……

“那时候物资匮乏,购买器材的渠道也不像现在这么多。”叶锋回忆,因为健身技术也有限,当时的器械普遍偏轻。有一位“土豪”朋友带了一

副35公斤重的杠铃,已经算得上最好最重的器械了,人人都想试一试。

30年前,叶锋才读高中,刚刚开始练肌肉,费了好大劲才抬起来。虽然他如今能够轻松举起70公斤,但回想起当时的尝试,那种欣喜仍旧历历在目。

B | 那时候,健身房不像健身房 爱健身的心却无比炙热

文化宫篮球场是当时温州为数不多的球场,加上露天,他们的训练常常因为赛事和天气缘故取消。即使是这样的场地和器械,在这群健身爱好者看来都已经无比珍贵。他们格外珍惜那个暑假,每周一三五晚上的训练时光。

两个月以后,因为场地用途冲

突,他们将阵地移到了现温州南站天桥旁的第二职业中等专业学校内。等学生们放学后,他们就利用操场和部分学校的器材锻炼。

之后,训练场地又几经更变,叶锋已经记不清到底换了多少地方,但这群爱健身的伙伴始终没有人掉队。1987年11月,他们终于等来了

温州第一家私人健身房。

这家健身房安在了工人文化宫一个原本教画画的教室里,但没有专业教练。“当时我很爱看一本外文翻译后在国内发行的杂志《健与美》,里面介绍了很多健身方法。”叶锋说。大家都就着杂志里的动作要点,互相指点琢磨练习。

C | 那时候,充斥着大众对健身的不理解 但这是一场和自己的抗争

叶锋从小体质弱,父亲就让他练武术强身,后来跟着父亲一位爱健身的同事一起塑形增肌。在最初接触健身的2个月里,处于青春期,十分瘦弱的叶锋迅速从45公斤增长到了55公斤,身体曲线的变化也越来越明显。

“那时候我在自己的房间里安了一个120cm×150cm的大镜子,每天起床要照了镜子再穿衣服,晚上要脱掉外衣照完镜子才睡觉。”叶锋说,那时候健身爱好者之间很少交流,他以为

自己有这嗜好很不正常,一直不敢对人说。

健身者之间都不太言说的话,在其他人的看来就更奇怪了。叶锋说,那时候,他们常常会听到来自外界的不同声音:如果力气太多用不完,就回家帮忙种地;怎么那么臭美,没事就举手看肌肉……

然而,这些不一样的声音并没有阻挡他们的热情。健身是一场和自己的战争,信念打败懒惰,毅力打败

消极,才能在这场战争中脱颖而出。曾经,在叶锋的心里也有一个梦想,希望成为健美世界冠军。然而,身体条件的局限并没能让他如愿,但他仍旧热爱健身,并为温州的健身健美事业积极奉献。

好身材不是天生的,每一副完美身材的背后,都是由无数的汗水和毅力打造而成的,而叶锋的身躯后面有着一份长达31年的健身执着和坚持。

(通讯员 周琳子 蒋超)

还在刷步数? 江山67岁跑友一个月跑一千公里 他说:跑步的幸福感无法言喻

上个月的衢州,基本在雨中度过,大家的生活或多或少受到了影响,而江山67岁的跑步爱好者何虎却没有受到丝毫影响——当月,他的跑步里程达到1009公里,相当于平均每天跑步30多公里。一千公里是什么概念,查了查百度地图,差不多是衢州到山东济南。

他的体力和意志,在江山跑步爱好者中扬起了水花,激励着年轻跑友。



日均跑步30多公里,源于一个玩笑

67岁的何虎身着一件印着“少林”字样的运动T恤,皮肤黝黑,手臂肌肉健壮,走路矫健。

根据运动软件记录,截至6月30日下午,何虎6月跑步里程已达到1009.17公里。而从去年9月他使用智能手机记录跑步里程以来,他的总

跑步里程已经超过6000公里。“这个数据不包括有时候手机闹‘罢工’,没有记录下的跑量。”何虎笑着说,“今年5月底,一个跑友看我跑量这么大,和我开玩笑,说6月要不要定个‘小目标’,跑它个1000公里,我说可以试试。正好这个月气温合适,就真的跑

了这么多。”

梅雨季节天天下雨,如何跑步?何虎说,就算不下雨,跑着跑着也会从头湿到脚。再加上长期跑步打下的底子,他觉得身体免疫力等方面都能够抵抗,所以雨中跑步并不碍事。

参加各地马拉松赛,纯粹为了享受

何虎从小就喜欢跑步。2007年,他在厦门帮女儿带孩子,晨跑时遇到一位大学体育老师,见他跑得不错,建议他参加厦门半程马拉松。

“那时,我才知道业余跑步爱好者也可以参加马拉松赛,女儿就帮我报了名。那次比赛后,我一发不可收拾,开始到处参赛。”何虎说。

在何虎房间窗台上,挂着各种奖牌,总共有50多枚,这是十年来何虎参加全国各地马拉松赛事获得的。

今年他已参加过徐州、兰溪、苏州、南京、丽水等地多场马拉松赛。“跑马拉松,我不追求速度和成绩,也没有什么目标,纯粹是为了健身,为

了享受。路上好玩,我就跑得慢一点,觉得不好玩,我就跑得快一点。”何虎说。

除了跑步,何虎还喜欢和全国各地跑友交流。每天,他就会把一天的跑步数据晒到朋友圈和大家分享。在何虎的朋友圈上,不少人为他的坚持点赞。

每天跑步,因为越跑越舒服

不管晴雨,每天早上5点之前何虎就出门,沿着江山的江滨路奔跑,少则10多公里,多则50多公里。

如此巨大的跑量,对身体真的好吗?何虎的儿子、老伴,还有许多朋友都为他担心。前几天,儿子还给何

虎发了一条信息:“跑量太大了,减半吧!”

“我也反对忽视自己身体条件而盲目过量跑步,以前我也会跑一阵就受伤停一阵,但现在,我的跑量是建立在长期锻炼的基础上。我认

为是在安全范围内,并不属于过量跑步,况且我的身体反馈也很好。”何虎说,“每天跑到一定程度,就越跑越舒服,那种幸福感,真的无法言喻。”

(通讯员 姜安琪)