



从“钱多多”到“励志哥” 毛少华：用“撸铁”谱写人生的旋律

荧幕上,他是人人熟知的杭州佬“钱多多”;生活中,他热爱健身,一练就是22年,曾是2002年浙江省健美锦标赛健美先生亚军……

从174厘米、170斤的“小胖子”到如今穿衣显瘦、脱衣有料的都市“型男”,毛少华打破了不少人心中健身房只会撸铁、不解风情的硬汉形象,用行动证明,坚持和努力会让人生大不同。

170斤的胖子,逆袭成脱衣有料的都市型男

48岁的毛少华自带一种反差美,白皙的皮肤,文质彬彬的笑容,一脱去外套,是线条分明的肌肉。

2007年,毛少华参演了在钱江都市频道播出的方言轻喜剧《杭州佬》,在剧中,毛少华饰演落魄少爷的秘书钱多多,“前后大概演了近一百期,不少人现在还会叫我‘钱多多’。”

毛少华最初接触健身是在杭州旅游职业学校读书的时候。虽然器材有限,但为了好身材,血气方刚的

小伙子们各显神通:一张卧推凳,互相帮助着做平板飞鸟、山羊挺身;压住双腿,能练腹肌;用手穿过双杠增加稳定性,练二头肌……

踏上社会后,毛少华因工作忙不再健身。钱赚到了,身材也不断“膨胀”,“特别是肚子,皮带都系不住了。”

1997年,毛少华的生意受到了严重冲击,3年的积蓄转眼付之东流,“留下的只有身上的肥肉。”一个

偶然的的机会,他在电视上看到正在健身的七旬老翁,结实的肌肉,活力充沛的神情,让他情不自禁地“重操旧业”,走进了健身中心。练了三四个月,体形明显好转,再到后来能重新系上皮带,毛少华的年龄被别人越猜越低。



全家的健身指导,家里门上还装了单杠

变身型男后,除了一身腱子肉愈发明显,毛少华也收获了自己的爱情。

他和妻子是通过相亲认识,二人一见钟情。“第一次见面的时候,刚好是我大训练量时期,后背肌肉比较大

块,走起路来大摇大摆,特别有气势。”结果,看到如此魁梧的“钱多多”,妻子不仅不害怕,还跟在后面偷偷学他走路。如今,毛少华成了全家的健身指导。妻子是瑜伽、游泳的爱好者,17岁

的儿子也有自己的健身卡,就连家门上都横了根单杠,进门就能随时锻炼。

除了日常工作,毛少华还兼职做起了婚庆司仪,而从事这行的出发点,就是穿起西装来特别好看。一般主持

婚礼时,毛少华会注意不抢新人风头,但是遇上健身好友的婚礼,他也会脱掉衣服一起狂欢:“其实健身不仅仅是为了肌肉漂亮,更重要的是这种生活方式,能让人舒服,让人开心。”

健身更像一种修行,工作再忙也不能落下

35岁前,毛少华基本一天一练,一周休息一天;35岁后,他调整为两天一练;而40岁后,他更是有规律地计划训练量。

“上了45岁,健身其实更像是一

种修行。”和许多上班族一样,毛少华也曾面临如何平衡工作和健身的问题。坚持健身的22年里,他从商人、服务员、销售、主管到在杭城一炮而红的杭州佬“钱多多”,不论在哪行,

都没落下。

现在哪怕平常走路,毛少华也能玩出花样,他的上半身永远不会闲着:“边走边转身,或者活动手腕、关节,都是相辅相成的走路技巧。”

撸铁22年,从满身肥膘到肉眼可见的块状肌肉,毛少华坦言健身带来的不仅仅是身体上的蜕变:“无论什么磨难,至少我还有个好身体,那就没什么好怕的了。”(通讯员 李文瑶)

从叛逆少年到专业选手,宁波小伙用双拳“打”出未来 许闯将：感受拳击魅力，体悟勇敢者的游戏

这几年,原本只出现在职业赛场的拳击运动逐渐走进大众生活,成为时尚的健身运动。宁波也有不少拳击运动爱好者,许闯将就是其中一位资深人士。

他说,拳击总会淘汰羸弱的身体和脆弱的心灵,只有真正的强者才能笑到最后,因此它被称为“勇敢者的运动”。现在的人之所以爱上拳击,很大一部分原因是它能给身体和心灵带来双重释放。

叛逆少年爱上拳击

外形阳光、个子高挑,不亮出拳头,许闯将看起来就是一个“穿衣显瘦,脱衣有肉”的模特。1989年出生的他,仿佛从小与安分两个字绝缘。而拳击的这颗小火苗,则是中央电视台五套的《世界职业拳王争霸赛》给他“种”下的:“每每看到拳手赤身肉搏,我就热血沸腾。”

16岁时,拳击真正闯进了这个叛逆少年的生活。许闯将在宁波市东方文武学校求学期间,被教练相中学拳击。

“我个子高、胳膊长,学拳击有先天优势。”



平时没少打架的他,遇到了真正的对手。“刚接触拳击时,经常被打得鼻青脸肿。”不过,半年后,他在同期学员中已找不到对手。

梦想一旦变得具象,坚持就有了意义。2011年,许闯将选择回到宁波,成了一名拳击教练。2017年,他和师兄弟一起创办了ALI拳击俱乐部。

拳击是误解很深的项目

说到拳击,很多人会把血腥、暴力等字眼与它联系在一起。“恰恰相反,拳击运动很‘绅士’。比赛是在体重级别相等的情况下进行的。另外,一方被击倒后另一方不允许继续击打对手。”许闯将说。

“与其它运动一样,拳击也讲究技巧,但比其它运动需要更多勇气和信心。”这门头脑并重、全身活动的运动项目,相当考验拳手的心理素质和反应能力。他说,头脑简单、四肢发达的人打不好拳击,面对擂台上瞬息万变的局势,拳手每打一拳,都需要动脑子。

看多了动不动就见血的拳击比

赛现场,很多人自然而然地认为拳击运动很容易带来运动损伤。许闯将笑着说,这也是大众对拳击运动的误解,“相比于跑步和打篮球,它带来的运动损伤更小,只要佩戴好护齿、护裆和护头,基本不会发生伤害。”拳击的门槛更是低到难以想象,“只要心肺功能没有问题,绝大多数人都可以练习拳击。”

有人靠练拳击找回自信

这两年,因为出色的减脂效果,拳击运动被超模、明星和健身达人热捧。“拳击是一项结合有氧和核心力量的高强度全身运动,瞬间爆发力强、肢体伸展幅度大,运动量会比跑步大很多。”许闯将表示。

“我刚回到宁波担任拳击教练时,宁波还没有像样的拳击俱乐部。现在,全市已有多家拳击俱乐部。”许闯将说,因为这一运动项目大众认知度太低、推广和宣传力度不够,下一步,他计划在宁波举办面向业余拳击爱好者的拳击赛事,让更多人体验到拳击运动带来的快乐。

(通讯员 庞锦燕)