

少年时种下健美梦,如今成为健康生活“播种者” 桐乡有位“国字号”健美选手

本报记者 洪漩



“你的小学读物是什么？童话书还是校园杂志？这个问题，在嘉兴桐乡从事健身健美行业的高立给出了全然不同的答案——《健与美》，一本健身行业内公认且权威的专业健身、健美、健康杂志。

如今，作为现役中国健美国家队选手的高立活跃在健美比赛舞台上，42岁的他回眸二十余载的健美成长路，忍不住感慨：“热爱，是一种强大的力量！”

”

《健与美》是他的少年最爱

如今回忆，高立觉得关于健身的启蒙，最初或许是来自父亲强有力的臂膀。“三四岁时，父亲在我面前展示肱二头肌的样子，给我留下了深刻印象，内心深处觉得这才是男人味、阳刚美。”受父亲影响，幼年的高立立志成为父亲那样健壮的男人。

20世纪80年代末，小学三年级的
高立偶然接触到了《健与美》杂志。彩色封面、黑白内页，拥有健硕肌肉的健身男女一下子跃入视野，给他带来极大震撼。结实的胸肌，清晰的腹肌，粗壮的手臂也成为这个少年日后追求的目标。

“见我喜欢，家中便开始订阅这本杂志，父亲还用车床专门为我订制了一个重达3公斤的哑铃，给我练肌肉用。”高立回忆，那年头想要购买健身器械，多半要去文具店。每每新品上市，他总是最早一个去光顾。

高立钟情健身这件事，父母乐见其成，鼎力支持，甚至在搬新家后专门腾出一个房间给儿子当健身房。在大家平均工资普遍不过几百元的年月，高立的父母就已经舍得花几千块钱从百货商店买健身器械雇货车拉回家，只为给儿子锻炼用。“别看只是个家庭版健身房，但是卧推床、多功能跑步机等装备一应俱全，还有一面巨大的落地镜。”高立笑言，当同龄小伙伴们沉迷看小说、玩游戏时，他总是一头扎在健身房。“甚至在考试前，还一手捧着政治书背诵，一手握着哑铃训练，劳逸结合，兴趣功课两不误。”

健身陪伴留学生涯

随着长大，高立的身材逐渐魁梧，肌肉线条越发分明。自带阳刚勇猛气质的他在同龄人中分外耀眼。“健身带给我极大的自信。”高立说。

高中毕业后的高立前往乌克兰留学，当地健身文化浓厚，随处可见的小型健身房不仅为他继续健身提供了便利，也促使他更好地融入异乡。“当地锻炼氛围很好，我还接触了不少专业运动员，大家十分友善，常常主动为我提供指导。”高立甚至凭借一身腱子肉，扭转了他人对于中国男性的传统印象，“同学们都说，我是他们见过的最强壮的中国人之一。”

回国后，高立北上从事金融行业。“参加工作后也坚持健身，在北京

期间还认识了培养出众多冠军选手的国家健美队教练王严，并得到了他的专业指导。”高立表示，也正是在王教练的建议下，他开始走上健美比赛之路，“大约在2009年，教练提议我参加北京市健美锦标赛，此前从未动过参赛念头的我起先还陷入自我怀疑，‘我行吗？’我内心反问自己。”

行不行，做了才知道。高立开始认真备赛，并逐渐从健美爱好者向健美运动员转变，“局部肌肉形态与造型都需要特训强化，还得配合调整饮食习惯，临近比赛，要断碳水、盐，甚至最后几天断水……这是一个挑战和攀登的过程。”

自此后，高立参加了不少比赛，去年还获得了CBBA中国健身健美精英职业联赛（武汉站）的全场亚军。如今，他更是中国健美国家队的一员。

爱好变成终身事业

2010年，高立离开北京，回家乡桐乡崇福镇开了镇上首家健身房。虽然后来曾因要接手家中生意而中断过经营，但是兜兜转转几年后，高立发现自己依然热爱并擅长这份事业。于是，他决定在桐乡市区重新开张，并且聘请了一批冠军级教练，将热爱进行到底。

从业这些年，高立对于行业发展颇有感触，“随着全民健身理念深入人心，大家的消费观念也在不断更新。以前愿意花150元去吃饭唱歌，却不舍得请私教。但现在大家对健康的投入与日俱增，对品质生活的追求也越来越高。”

如今，高立依然坚持参加健美比赛，荣誉激励着他，也成为他带动更多人投入健康事业的底气。同时，他认为一个运动员最大的价值不只是为荣誉而战，还要带动更多的人参与运动，感受体育的魅力。在他的影响下，身边不少朋友、学员都走上了健身健美之路，精神面貌焕然一新。

学霸姐妹球场同行

本报记者 陆英健

在日前举行的省运会女子篮球乙组的赛场上，出现有趣的一幕：嘉兴队2号从对手手中断下球，眼疾手快地抛向前场。早已心领神会的3号已经默契地向着前场全力奔袭，接球上篮轻松拿下两分。对手和要加分的技术官员却恍惚了一下，因为，这两位球员长得几乎一模一样……她们是来自嘉善的一对双胞胎姐妹：钟哲灵和钟哲玉。

姐妹俩出生于2007年，目前就读于嘉善县泗洲中学。谈起这对球场双姝，球队主教练关肖昕露出自豪的笑容：“她们俩不仅打球好，学习成绩也很棒，在学校里都是年级前30名。”关肖昕还表示，两个人都非常自觉，训练前会告诉父母，并主动完成作业，“除了训练就是在学习。”

小学三年级时，在球场上展现出运动天赋的姐妹俩被体育老师相中，五年级时进入县少体校，自此走上篮球之路。“一开始没有打过篮球，接触过后感受到了其中乐趣，就喜欢上了并一直坚持下来。”姐姐钟哲灵说。

球场上，姐妹俩一个穿2号，一个穿3号，连在一起就是乔丹的23号。两人都司职三号位。姐姐钟哲灵速度快，是球队快下的主力，阵地进攻中在零度角有一手中距离投篮，她自己评价“手感来了还是挺准的。”妹妹钟哲玉主打防守，是盯防对手外线核心的第一人选，罚球非常稳健，和姐姐同样擅长防守反击。当两姐妹同



时上场时，总能打出一些漂亮的连线，这既得益于两人的默契，也是平时刻苦训练的体现。“两个人一起训练的时候都会互相监督、鼓励。”妹妹钟哲玉说。和其他天天训练的队友不同，姐妹俩平时都在学校上文化课，每周只有周末一个半小时的训练时间，但她们的表现丝毫不逊其他人，甚至更好。

训练中，面孔和体型宛如复制粘贴的两姐妹有时会让队友和教练犯糊涂。“在场上我就叫她们姐姐和妹妹，但有时候还是会搞错，干脆把她们分到不同组，彼此对抗，彼此竞争。”关肖昕笑称。

外表斯文的姐妹俩，在球场上都十分要强。钟哲灵最难忘的是一场五年级时的市级比赛。“比赛结束前我们落后两分，我得到两次罚球但却没能扳平比分。”即便现在回想起来，她言语之间也全是不甘。“自那以后我就努力练罚球，现在稳定多了。”钟哲玉则更记得另一场比赛上的失利，“自己失误太多，比完就哭了。”这份好胜心激励着姐妹俩在球场不断提升自己。

虽然最终比赛结果不尽如人意，两姐妹依旧觉得这次省运会之行收获满满：“我们是来学习的，发现自己的不足，再去提高就好了。”二人异口同声地表示，希望不再怯场，球场上表现更加强硬。