

◎活力墨韵

四十载健美路，一生坚守赴热爱

□傅建陈

我是傅建陈，今年63岁，从事健美运动四十余年，作为杭州市第一代健美运动员，曾斩获6届浙江省健美锦标赛混双冠军，亲眼见证了杭州健美运动从萌芽到蓬勃发展的全过程。如今，我身兼中国健美协会国家级健身指导员、国际级健美裁判员、杭州市健美协会秘书长等职，仍在为这份热爱奔走。

我的健美启蒙，源于童年居住的大院。上世纪70年代初，院里50多户人家聚居，哥哥和邻里的同龄人每天放学都在空地举石杠铃、玩吊环，夏日里练得满身腱子肉的模样极具感染力。我年纪尚小，每天放学便蹲在一旁观摩，等他们练完就偷偷模仿，久而久之便彻底迷上了举铁。

1986年，我在《杭州日报》上看到上城区体委健美培训班的招生广告：每月4元学费，每周训练三次，训练时间为每晚6点至8点。我当即报了名，培训班共40人，每人一套自制杠铃——自来水管做杆，翻砂铁片当配重，训练场地则是室内煤渣跑道，老师喊着口令带大家做全身性训练，结束后大家都会自觉归置器械。每周三次的训练总让我意犹未尽，有时还会偷偷爬墙去蹭其他时段的训练课。

同年，全国第四届健美比赛在深圳举办，这是改革开放后首次增设女子比基尼项目，观摩者远超参赛运动员。上城区体委派人取经归来，便在报纸上招募男女健美运动员各20名，全市有200多人报名参选。凭借培训班的扎实功底，我顺利入选。入选的队员来自各行各业，有武警、电视台工作人员、工人、厨师等，我们从煤渣跑道搬到了田径场旁80平方米的临时健身房，20

名年轻人每晚并肩训练两小时以上，训练热情高涨。

1987年，上城区体委举办了杭州市首届健美比赛，全程参照全国赛事规则，共有50多名运动员参赛，大多是我们提高班学员，还有几位临安爱好者。最终，所有级别前三名均被我们班包揽，我参加65公斤级比赛获得第三名，奖品是一套五个装的凉水杯。这份成绩让我激动了一整晚，也让我更加刻苦地投入训练。

起初我们对运动营养一窍不通，只听长辈说体力劳动伤肝，便每天训练后喝一杯糖开水，偶尔和队友去冷饮店喝两杯果子露，就觉得是极好的补充。1987年浙江省首届健美锦标赛前，温州代表队来杭州集训一周，10多名队员肌肉饱满、线条清晰，训练后还会吃水煮蛋并扔掉蛋黄，健身房门口堆起的蛋黄让我们既心疼又好奇。追问后才知晓，训练后需补充蛋白质，我们这才开始学着吃鸡蛋，从每天2个逐渐增加到10个。

当时正值计划经济，父亲全力支持我的爱好，先用家里的粮票换鸡蛋，后来需求量增至每天30个，便直接去菜场一筐筐买，一周就要买一筐，邻居都误以为我家在做鸡蛋生意。

备赛时给身体涂古铜色也是件趣事。起初没有经验，听老师说用棕色戏曲颜料加菜油涂抹，结果大家有的涂得像黑人，有的涂得花里胡哨。后来得知晒太阳效果更好，我们便白天浇水晒背，还尝试在水里加酱油、用可乐涂抹，甚至自己用红、黑、白等戏曲颜料调配古铜色，这一摸索就是十多年。直到改革开放后中外交流增多，

先进的训练资料和专业比赛教材才让我们摆脱了“土方法”。

训练遇到瓶颈时，我和队友会去公共浴室洗澡。从座位到大池四十多米的路程，我们光着身子走过时，总能引来客人羡慕的目光和窃窃私语，这份认可便是我们第二天训练的动力。

1987年至2002年，我连续参加浙江省健美锦标赛，还代表浙江征战华东地区及全国赛事。2003年非典疫情让所有赛事暂停，2004年我正式转型，以裁判员身份参与浙江省锦标赛。经过系统学习，我于2017年考取国家级裁判员证书，2021年晋升国际级裁判，多次执裁全国健美健身公开赛、锦标赛，身份的转变让我对这项运动有了更全面的理解。

退休前我在青年会工作，常年投身志愿服务。我曾为消防员指导体能训练，也为工疗站、企业、学校提供健身指导。在大学路社区，我牵头组织成立30人的老年服务团队，每周四组织手工、健康讲座、舞蹈等活动，十多年来见证了许多老人的岁月变迁。

看到老人们因肌肉流失行动不便、浑身酸痛，我结合专业设计了简易训练法：用矿泉水瓶代替哑铃，搭配橡皮筋、毛巾开展抗阻训练，再加入手指操、椅子操。起初工疗人员连10多个站立深蹲都气喘吁吁，一套4分半钟的矿泉水瓶操都难以完成，经过每周一次的坚持，如今已能轻松连做三遍。

四十余年岁月流转，百姓对健康的需求日益迫切。我将带着毕生所学，一如既往地用专业技能服务社会、回馈大众，让健美运动的魅力传递给更多人。

儿童剪纸

□翁士熊



“足”梦飞扬



体操轻姿



绳间跃趣



篮下争跃



冰上滑行



银球穿梭

问道·太极

□李通国



◎光影瞬间