

## 慢

## 生活

史英豪：  
“大力船长”健身修行

在美国动画片《大力水手》中，主角波派只要吃了菠菜就能变得力大无穷。宁波则有一位真人版“大力船长”：史英豪是宁波舟山港集团的一名船长，也是健美运动佼佼者，近年省内比赛是75kg级常胜将军，参加全国比赛也名列前茅。

史英豪还在杭州念书的时候，学校某次文艺演出的节目之一是健美表演，虽然上台展示的同学肌肉不算劲爆，但对史英豪有所触动。之后《终结者》上映，看到影片主角施瓦辛格健硕的肌肉和流线型的身材，史英豪觉得“这才是我想要的”。在校期间，他天天晚上举哑铃练肌肉，乐在其中。当时养成的健身习惯到参加工作后也没有改变，而有一次到市体育中心踢球，发现雅戈尔体育馆外的健身房环境清幽，就成为了常客。他认为健身就像一种修行，所以偏爱在相对安静的环境中锻炼。

自1995年接触健美之后十年间，史英豪参加过不少比赛也有一些成绩，但他始终感觉没有找到最好状态，于是2006年他毅然“闭关修炼”。接下来4年时间，史英豪不断提升自己对这项运动的认识，不断提高训练水准。2011年省锦标赛，他重回赛场一举夺魁，之后蝉联该项赛事冠军，在省体育大会等比赛中也屡获冠军。但史英豪每年只选择一项赛事参加，他说练健美是业余的爱好，不需要用成绩来为自己“打知名度”。

如今他每天早上跑跑步，白天和晚上抽空到健身房训练，每周进行十几次器械训练，有时候一天两练。史英豪表示，对普通健身爱好者不建议追求这样的高密度和高强度，“我们参加比赛的选手都经历循序渐进的过程，时间几年到几十年不等，每个人也都会有自己的系统训练计划”。这位“大力船长”用锻炼的方式丰富业余生活，而良好的身体可以保证在工作中有更好的精力，他带领的船艇十多年未发生任何安全事故。史英豪作为船长是集团先进工作者，他所在的班组是集团的“和谐型”示范班组。

## 壮士不问出处

强壮的肌肉、匀称的体型、健康的肤色……健美运动员们展示的正是人体美——健、力、美的结合。健身是健美的初级阶段，健美则通过健身手段，用超常的毅力来进行训练，以使身体各肌肉群形状美观，肌肉线条清晰匀称。宁波有不少健美运动爱好者，绝大多数并非运动员出身，但他们通过坚持不懈的锻炼获得了康健体魄。

吴忠梁：  
因病结缘 越练越健硕

当年史英豪在体育馆走进的那家健身房，其主人正是宁波的健美运动元老之一吴忠梁。上世纪80年代，宁波还很少有人关注健美这项运动，吴忠梁却因为一场大病与健美结缘，之后非但身体日渐强壮，还获得了数十枚省级以上赛事金牌。

“如果不是因为得了甲肝，我当年就去参加高考了，或许也不会和健美结缘了。”那一场改变吴忠梁人生轨迹的大病已经过去30多年。当时，虽然甲肝治好了，但是身体状况变得很差，由此吴忠梁开始注意健身锻炼，一方面希望增强体质，另一方面，个子不高的他希望自己能够练得更壮、更结实，以便尽早找到工作。“当时没有老师，健身书籍也很少，基本就是自己练。”吴忠梁说，最初的器材主要是附近学校的单双杠、家里的杠铃、拉力器等。

家人也曾担心大病初愈的吴忠梁锻炼得“用力过猛”。有一次，他在家练胸肌，手上的器材甩出去打碎了父亲的一个古董花瓶，于是遭到了大人的训斥。然而吴忠梁依旧我行我素，他开始收集国外的健美杂志，并看医学方面的书籍。“练健美不仅要练，还要吃，也就是要补充蛋白质。但是当时家里穷，吃不起鸡蛋，我就排队去买豆浆。”他说。1984年，他遇到了在体校担任举重教练的郁延年老师，便跟他开始了专业的健美训练，从此一发不可收。

十年坚持，必有回报。吴忠梁身体越来越好，小奖大奖拿了无数，他还被评为“浙江省民间体育风云人物”；从一开始没有赞助只能自费参赛，到后来他所在的公司管理层被他对健美事业的执着而感动，出资支持吴忠梁外出参赛。而为了推动健美项目在宁波的发展，他在中山广场和市体育中心办起了两处健身房，在他的影响下宁波一大批热爱健美的人走进了健身房。前些年他又推动成立了宁波市健美健身协会并担任秘书长，致力于健美运动的发展。



## 动

应维东：  
把健美当成事业坚持

与前两位相比，宁海选手应维东“人行”的时间不长，他从2014年才通过专业的训练方式练习健美。应维东告诉记者，自己练习健美后，仅仅坚持了两个月就感受到了体型的变化，人也变得更自信。“锻炼就是这样，看到效果了就会更加积极地练习。”他说，指点他的几位师傅看到他的进步就鼓励他参加比赛，由此很快走向健美赛场。近两年，他已先后获得过宁波市锦标赛冠军、浙江省健身健美锦标赛季军、长三角健美健身邀请赛冠军……

在应维东的故事里，还有惊险情节：有一次晚上走夜路，他不小心从桥上坠落，落差大概6米左右。“如果不是反应快、身体壮，摔死都难说。”他说自己当时下意识伸手去撑，最后手掌、肘部、头依次着地，“毕竟锻炼多，手臂肌肉力量也是有用处的，起到了缓冲作用，如果头先碰地危险就大多了。其实很多项目中运动损伤的出现，也都是因为肌肉力量不足引发的。”

应维东原来的身份是餐饮店老板，如今转行开办了两家“新贵族健身会所”，把健美健身做成了事业。促成这种转变的原因，除了他自己深深投入这项运动之外，也得益于其家人的感同身受。应维东的妻子孙和兰怀孕做产后腰椎间盘突出，由此少动，结果体重飙升。应维东鼓动妻子尝试运动康复，后来孙和兰的体重从130斤降到了两位数。

将爱好当作事业，这种转行的过程本身就会隐藏着种种意想不到的困难。孙和兰见证了丈夫的一步步努力：“健身健美使他有了超强的意志力，能持之以恒、专注地做好每一件事情……他是一个有魅力的男人，非常善良，这便是当初和现在一直吸引我的地方。”

□记者 戴斌