

## 李达三善泽甬体

民间体育领跑人 ⑩



网络搜索输入“吴忠梁”三个字，你可以发现与之相关的称谓有“健美明星”“体育界名人”等，这是一个土生土长的宁波人利用业余时间，投身于健身健美运动三十多年的汗水结晶。自与健美运动结缘，吴忠梁通过自学与拜师相结合，练就了一身健美本领，迄今他共获得过18次浙江省健美锦标赛60公斤级的冠军。吴忠梁极力反对为健美服药，并身体力行通过锻炼，拥有了力与美的体格，是爱好和毅力、探索与坚守铸就了这位宁波的草根硬汉。



## 吴忠梁：宁波的草根“健美明星”



### 1 因病结缘 而成为健美明星

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，还一步步成为健美明星。

“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，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，家人对他更是严厉训斥。然而吴忠梁依旧我行我素，他开始收集国外的健美杂志，自己看医学方面的书籍。“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，从此进步更为迅速，各类比赛的小奖大奖拿了无数。

### 2 致力于推广健身健美运动

从一开始没有赞助就自费参赛，到后来吴忠梁所在公司的管理层为他对健美事业的执着而感动，出资支持他外出参赛。如今他每年都要筹集资金亲自组团带队参加全省乃至全国健美比赛，同时在赛场上他依旧显得年轻，他说“60岁以后要继续参加比赛”是自己的努力方向。

为了推动健身健美项目在宁波的发展，吴忠梁从1993年开始设立“忠梁健身房”，推广相关知识和理念，吸引了一大批志同道合的健美爱好者走进健身房。练习之余，他还自编自排节目，与同伴们一起参加各类健身表演、健身指导等社会公益活动。2013年宁波市健身健美协会成立，吴忠梁成为协会首任法人代表兼秘书长，他除了教练员、运动员之外又多了个社会体育公益人员的身份，从2015年以来每年都组织举办市健身健美锦标赛。

草根硬汉的故事，让吴忠梁在2012年被评为浙江省“民间体育风云人物”。在他的影响和带领下，宁波业余健美选手人数日渐增多，成绩也越来越出色：2016年浙江省健身健美锦标赛宁波队获得团体第二，其中吴忠梁是元老组冠军；2017年参加浙江省第三届体育大会获得一金一银，这次吴忠梁被评为优秀领队教练员。“从2015年开始，我受中国健美协会委托开办中国健身教练培训基地，我希望宁波有更多的健美教练涌现。”吴忠梁说。

### 任何健身运动项目的典型人物 符合条件均可于9月20日前申报

2018年“李达三善泽甬体·民间体育领跑人”评选活动于2018年6月—11月进行，最终将评出2018年“李达三善泽甬体·民间体育领跑人”10名，颁发获奖证书，奖励人民币1万元(税后)。评选活动申报时间9月20日截止，有意参选者，可登录宁波市体育发展基金会网站(<http://tyfzjjh.nbty.gov.cn:809/>)了解评选规程详情并下载表格。

记者 戴斌

### 城市定向邀请赛、音乐露营大会…… 一场体育产业的盛会 将于14日启幕

本报讯(记者 庞锦燕 通讯员 徐迪) 东钱湖徒步大会、城市定向邀请赛、音乐露营大会、班夫户外电影节……一场有关宁波体育产业的盛会即将启幕。记者昨天从新闻发布会上获悉，2018全国户外运动产业发展大会、浙江省第七届运动休闲旅游节和2018中国宁波体育产业博览会(以下简称“三会”)，将于9月14日至16日在宁波举行。

2018中国宁波体育产业博览会由宁波市人民政府主办，宁波市体育局承办。本届体博会突出“户外运动、时尚休闲、健康生活”的主题，分为8大展区，已完成展览总面积1.8万平方米，参展企业数量有150家，其中国内外知名参展企业数量30余家，包括中体产业、红双喜、阿迪达斯等知名品牌将与会。

2018全国户外运动产业发展大会由国家体育总局登山运动管理中心和中国登山协会主办，聚焦户外运动与文化、旅游和教育融合，是全国户外运动产业最高规格的大会。今年大会是第二次举办，也是第一次落户宁波，将邀请全国各地200多位体育界人士、户外运动专家参会，大会将举行开幕式、主旨演讲、高峰论坛和发布中国户外运动大数据等活动。

浙江省第七届运动休闲旅游节是由浙江省体育局、省旅游局联合主办的一项传统节庆活动，是体育与旅游融合的重要载体，每年由各地级市轮流举办。今年的主题是：运动休闲、体育旅游、湖泊休闲、幸福水岸。活动期间，将举办东钱湖徒步大会(9月13日)、水上运动嘉年华(9月14日)、音乐露营大会(9月14日)、长三角地区城市定向邀请赛(9月15日)、班夫户外电影节和全省十大运动休闲湖泊评选(9月13日—14日)等。

“三会”为什么今年放在一起举办？市体育局相关负责人昨天表示，今年的“三会”都离不开体育这一主题，“三会”合一有利于实现资源共享，精简办会。“三会”合一还将进一步扩大宁波城市影响力。市民可以凭身份证领取免费门票参与“三会”的体验活动。

值得一提的是，市民还能在展会现场体验到室内模拟滑雪、亚健康检测以及互联网+体育，感受黑科技带来的便利。

### 黄朴民将在鄞图讲《孙子兵法》

本报讯(记者 陈爱红 通讯员 藤浩霞) 9月8日(本周六)下午，中国人民大学国学院教授、《百家讲坛》讲师黄朴民将做客鄞州区图书馆“明州大讲堂”，做主题为“《孙子兵法》的超常思维及其当代价值”的讲座。黄朴民主要研究方向为中国古代思想史、中国军事史，代表性专著有《春秋军事史》《天人合一》《先秦两汉兵学文化研究》等。

### 福彩开奖信息

双色球第2018103期：  
02 09 15 22 23 24+16  
3D第2018240期：5 0 6  
15选5第2018240期：02 03 07 11 12

### 体彩开奖信息

6+1第18103期：9 2 6 5 0 0 2  
20选5第18240期：01 03 07 12 19  
排列5第18240期：4 9 2 1 5

(均以公证开奖结果为准)