



张新平在健身中。

在鄞州区邱隘镇郡柳社区，有个300余平方米的百姓健身房，每天晚上，周边居民都争相来“打卡”。健身房里经常能看到一位身材健硕的“撸铁大叔”，时而在健身，时而在指导居民。

他是郡柳社区的运动达人张新平，健身已有38年，还参加过专业健美大赛。凭着一身健硕的肌肉，他去哪儿健身，身后总会吸引一群“粉丝”。57岁的他每周去健身房4—5次，整个人的状态丝毫不输年轻小伙。

寻找运动达人

57岁“撸铁大叔”

健身38年！

健硕肌肉不输年轻小伙，网友慕名来“打卡”

1 部队的历练让他自信 退伍后开始系统性健身

张新平的老家在福建南平，是一位新宁波人。在他看来，健身有一种“开始就停不下来的快乐”。

1985年，他中专毕业后分配到一家国营单位，在同事的影响下开始

接触健身。第二年，19岁的张新平应征入伍。那一年，他身高160厘米，体重45公斤，身材瘦小的他在人前总有些自卑。参军后，在部队规律而严苛的训练中，张新平不仅身体变得

健壮，整个人的状态都跟着变好了。

1990年退伍后，张新平开始系统性健身，成效明显。1992年，他参加福建省首届健美大赛，在一群专业选手中脱颖而出获得第四名。

2 每周去健身房4—5次 “撸铁大叔”收获大批粉丝

2002年，张新平因工作原因来到宁波，这些年来，他始终保持着运动健身的习惯。这两年，家门口的百姓健身房越来越普及，张新平每周去健身房4—5次，每天练1—2个小时。“第一天练胸，第二天练肩，第三天练背……一周下来，全身都练了一遍。”

今年2月，张新平所在的郡柳社区开辟了百姓健身房，他几乎天天“打卡”，还“兼职”当健身顾问。“大家看我的身材，以为是专业教练，他们都想跟着我练，我也很愿意分享。”

前两年，刘畊宏的“魔性”健身走红网络。在朋友的提议下，张新平开通了自己的抖音账号——“撸

铁大叔”，他的个性签名是“曾经的老兵，业余自然健身爱好者，你的坚持终将美好。”目前，该账户已拥有近5000个粉丝，累计获赞18万个，发布视频400多个，大多和运动健身相关。

每次去健身房，放下健身包，打开手机摄像模式，拍一段健身vlog，健身结束后再发到网络，这已成了张新平的一种日常，这些原生态的视频收获了一大批粉丝。“刚开始，我只是想带动大家和我一起健身，看我一个快60岁的大叔都在健身，年轻人就更应该动起来。”没想到，健身的视频很受欢迎，经常有网友留言“开小灶”。

听说他在哪个健身房锻炼，就有网友慕名去“打卡”。见到“撸铁大叔”本人，很多网友直呼“大叔的状态太好了！”

热心的张新平会耐心地回复网友的问题，教他们如何科学健身。曾经有个小伙子，原本体重是115公斤，跟着他练习了3—4个月，体重降了25公斤左右。

“大叔，我已经减重12.5公斤了，太感谢了！”“张教练，卧推突破4片了，谢谢！”……经常有网友给他留言，汇报健身成果，这是张新平最开心的事。“希望能有越来越多的人加入到运动健身中来，体验运动的快乐。”

3 怎么练才科学？ 张新平给出建议

在全民健身的时代，大家对运动健身的关注度越来越高。那么，平时运动健身要注意什么问题？如何制订科学的健身计划？张新平给出了这样的建议：

1. 平日里要少食多餐，尽可能多吃优质碳水、蛋白、高纤维蔬菜和低糖果；

2. 平时每天至少挤出半小时做

有氧运动。如：快走、跑步、跳绳、打羽毛球、乒乓球等加强心肺功能。有条件的可以到健身房参加比较系统的锻炼，建议多做些胸、背、肩和四肢的力量训练，这样可改善、矫正含胸驼背、高低肩、骨盆前倾、O型腿等，使身体更加挺拔。比如，锻炼胸部可以做卧推、夹胸、俯卧撑等；锻炼背部可以做器械的高位下拉、

引体向上、划船等；锻炼肩部可以做些推举、哑铃侧平举、蝴蝶机反向拉等。初学者每个动作做4组，每组12—15次，组与组之间休息1分钟。每天训练一个部位，一周练4—5天；

3. 保持良好的作息习惯，不要经常熬夜，保证充足睡眠，饭后不宜久坐。

记者 薛曹盛 实习生 曹涵笑
通讯员 石海彤 朱梓树



救助的草鸮。

鹰身猴脸！

田里一只“怪鸟”受伤

村民与动保志愿者联手救助

“这只鹰身猴脸的小家伙，看起来呆萌萌的，千万别小瞧它，老鼠遇到它基本就看不到‘明天的太阳’了。由于其昼伏夜出，很少能拍到影像资料，这次救助可以近距离观察其生活习性。”7月28日上午，慈溪市野生动物保护协会会长施建庆对记者说。

据施建庆介绍，7月24日晚上11点左右，慈溪市周巷镇居民周先生在东超水库钓鱼回来的路上，看到一只头像猴子的怪鸟，站在路边

的草丛里一动不动，怀疑是翅膀受伤，就捡回来带到家里，用生牛肉、泥鳅喂了3天。

7月27日夜里，周先生的儿子回家看到怪鸟后，感觉是保护动物，马上给三江口村主管农业的村委委员打电话。

随后，慈溪市野生动物保护协会救助队长胡彬军接到了救助任务。胡彬军赶到周先生家后，经过多方查询，发现这只鸟学名草鸮，在我国南

方农田地区分布较广，对控制鼠害有积极作用，为国家二级保护动物。

胡彬军向周先生普及了野生动物保护法和相关的知识，赞扬了他保护动物的行为。然后，又将草鸮交给施建庆进行后续的救助。

“今天我又去看了草鸮，总体健康状况还不错，等过几天条件允许的情况下，就把它放回到大自然中去。”施建庆说。

记者 边城雨