

健身41年，75岁大爷再获健美冠军

长沙健美达人戴力坚：争取健身到100岁，参加健美比赛到100岁



▲戴力坚在锻炼。



▲戴力坚展示肌健。受访者 供图



扫码看视频

“争取健身到100岁，参加健美比赛到100岁。”6月11日，长沙健身达人戴力坚在接受三湘都市报记者采访时立下豪言。6月9日，在2024年湖南省健美健身职业联赛（湘潭站）暨2024香港健美金像慈善健美邀请赛选拔赛中，戴力坚斩获男子健美大师C组冠军。

至今获健美奖牌80多块

一头短发、一身腱子肉、声音洪亮、健步如飞……6月11日，记者见到了这位长沙健身达人。虽然已75岁，但戴力坚的身体素质甚至超过一般的年轻人。“卧推100公斤、深蹲140公斤、硬拉170公斤。”戴力坚说，他最长跑过20公里，一般是跑5—10公里，配速5—6分钟。

“我没有别的爱好，就喜欢运动。”戴力坚说，他在小学一年级就开始游泳，在学校又踢足球，又打篮球，还是校队队员，而他正式接触健身则是在1983年。“自己做土器材来锻炼。”戴力坚告诉记者，那时他在一家国营厂上班，和工友们用石头做哑铃，改造厂里的铁架子当健身器材。

1985年，戴力坚获得湖南省首届健美锦标赛70公斤级冠军。1986年，他代表湖南省参加全国健美锦标赛，至今已获得各种奖牌80多块。

“一半靠练，一半靠吃”

戴力坚退休后更是离不开运动。“每天早晨起来就会去健身房，忙忙碌碌很充实。”戴力坚告诉记者，他每个星期要做六次器械训练和三次有氧训练，器械训练一次2—2.5小时，有氧训练一次半小时，一坚持就是41年，“大年初一，健身房关门，我会出去跑步。”

“一半靠练，一半靠吃。”说完了训练，戴力坚向记者分享了他的健身营养实践，每天吃多少蛋白质、碳水化合物，都是以克来计算。“这全靠我爱人。”

说起自己妻子，戴力坚一脸的骄傲和幸福，“我每天吃五顿饭，都是她帮我准备的。”戴力坚的妻子不仅全力支持丈夫健身，“她平时喜欢打太极，也跑跑步。”

在戴力坚看来，健身一定要坚持。“正是因为有长达数十年的每天锻炼，我身体的各项指标都很正常，没有‘三高’，比有些年轻人的状态还好。”戴力坚介绍，他的骨龄、骨密度、身体肌肉量等水平与40—45岁的人相当。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 胡锐

“空中小霸王”现身南洞庭湖

黑翅鸢喜欢与人做邻居



扫码看视频



三湘都市报6月11日讯 “whaap、whaap!”近日，南洞庭自然保护区监测人员在房前屋后总是能听到“怪异”的叫声，声音沙哑中带着一丝凄冽，乍一听还有点吓人。监测人员探头出门想去查看时，叫声又消失了。经过多次查看，监测人员终于发现了这叫声的主人，一只酷萌萌的大鸟正抬头盯着摄像头呢。

“空中小霸王”现身南洞庭湖

“接连几天经常能看到这只‘萌’禽蹲在附近树枝上休息，连进食也不避讳，众目睽睽下大快朵颐，都快把监测点当做了自己的家了。”南洞庭自然保护区监测人员说。

经省生物多样性保护中心专家确定，这只鸟名为黑翅鸢，属小型猛禽，主要以田间的鼠类、小鸟、昆虫和爬行动物等为食，为国家二级保护动物。

黑翅鸢能振羽停于空中寻找猎物，被称为“空中小霸王”。它们白天常停息在大树树梢或电线杆上，观察来往的小鸟或鼠类。一旦锁定目标，可以高速俯冲擒获猎物，让对手防不胜防。

喜欢与人类毗邻而居

省生物多样性保护中心工作人员表示，与一般猛禽远离人类的习性不同，黑翅鸢对人类并不抵触，栖息于平原地区的树林、草地、湿地及附近，肉食性，主要食物为啮齿类、小鸟等小型脊椎动物以及较大的昆虫。曾发现黑翅鸢营巢在距离人类活动仅20米的地域，同时在此度过育雏期，可见其在最敏感的繁殖期内也不易受附近人为干扰影响。且黑翅鸢是鼠食爱好者，老鼠通常聚集于人类生活场所，为更好地接近食源，很多黑翅鸢通常结庐在人境，与人类毗邻而居。

资深自然生态摄影师曹钧表示，虽然黑翅鸢体长只有0.3米左右，但属禽类食物链顶级，它粗壮尖锐的利爪可以轻松直插猎物体内，锋利的喙能瞬间“拧断”小鸟或者老鼠头颈，并在极短时间内将其吞食。

“黑翅鸢在南洞庭自然保护区很少见，最早一次观测到的记录是2019年。”南洞庭自然保护区工作人员告诉记者，黑翅鸢这种小猛禽对于生活环境的要求比较高，这次在南洞庭自然保护区发现野生黑翅鸢并拍摄到它进食，说明生态环境改善，希望以后能吸引更多鸟类前来安家落户。

■文/视频 全媒体见习记者 曾冠霖



黑翅鸢在南洞庭自然保护区观察四周情况。保护区 供图

手绘锦绣，足下生辉

湖南工艺美院女足勇夺全国冠军



扫码看视频

三湘都市报6月11日讯 6月9日，湖南工艺美术职业学院女足队员们载誉而归，她们手捧奖杯，胸戴奖章，迎着师生的掌声和欢呼声。就在不久前，她们在全国青少年校园足球联赛大学女子高职高专组比赛中勇夺冠军，创造了全省高校足球最好成绩！

“夺冠的感觉太棒了，大家都非常兴奋，终于圆梦了！”第一次捧上全国总冠军奖杯的姑娘们心中感慨万千。最佳球员刘艳说，哨声响的那一刻，所有的汗水和泪水都化作了胜利的喜悦。

回想起这场比赛，最佳射手刘思怡颇感惊险。她告诉记者，比赛上半场，双方队伍一直处于胶着状态，迟迟未能打破僵局。加之天气的干扰，场地条件变得更加复杂，球员的心态也逐渐急躁。“比赛的转折点出现在下半场，10号球员成功破门得分的那一刻，队伍瞬间活跃起来，所有的压力和焦虑也得到释放。”刘思怡说。

据了解，湖南工艺美院女足经过7轮激烈角逐，一路过关斩将，最终在决赛中以2比0的绝对优势，战胜劲旅常州纺院，夺得全国冠军。

湖南工艺美院女子足球队成立于2016年，“8年的沉淀，就是为了今天这一刻。”李明泽告诉记者，2019年，足球队曾代表湖南省参加全国比赛，但成绩并不理想，只取得了总决赛的第九名。自那以后，大家一直埋



载誉归来的湖南工艺美院女足队。通讯员 供图

头训练，通过常规训练和参加锦标赛、大运会等各项赛事积累经验，不断提升自身实力，这次终于圆梦。

夺冠的背后是姑娘们无数个日夜的艰辛付出。刘艳说：“今年年初，我们接到比赛通知后，立即进入了紧张的备赛状态，开展了长达半年的训练。为了大家的梦想，教练和队友们每天进行长达5小时的集训，周末假期，全年无休。”比赛日益临近，队员们却遭遇了前所未有的瓶颈。教练看在眼里，急在心里，他召集队员们谈心，剖析每个人状态，不断鼓励大家，带领大家不断突破，终获成功。

■文/视频 全媒体记者 刘镇东 通讯员 梁健愉