

极品健友系列(2)

从胖子到肌肉男 从“反面教材”到准“健身教练”

海东青健友毛泓：“坚持”和“科学”，一个都不能少

【编者按】

每位健友的健身经历都是一部“血汗史”，坚持与放弃，疲劳与快感，成效与伤病……一不小心就会从一个极端到另一个极端。挑战21天白领篇完美收官，我们也从这些天接触到的人和事中，找到一些

极端的个例，希望能给更多的人以借鉴和启示。或许，我们也能借此，为“极品”正名。

■记者 陈普庄

一年前，体重达103公斤的他因为服饰店店员一句“高级黑”，毅然走上了减肥之路。

随后的几个月，他经历了减重瓶颈、膝关节损伤、肌肉减少、体重反弹、高血钾、高血镁等种种困扰，“减肥者能遇到的问题，都遇到了。”

经过反复向健身教练请教加上刻苦钻研健身常识，身高1.7米的他，目前体重已保持在75公斤左右——海东青健身俱乐部29岁的挑战者毛泓，用一年时间从“胖子”变成了肌肉男，从减肥的“反面教材”变成了半个健身教练。

“持之以恒，科学锻炼”，这是毛泓从自己一年多减肥经历中总结出来的经验之谈。“挑战21天”第二季白领篇接近尾声，毛泓的故事，值得与所有健友们分享。

“高级黑”坚定了减肥的决心

“我下决心开始减肥，是从去年5月12日开始的。”毛泓清楚地记得自己开始魔鬼训练的时间，是有原因的。

“那天是我一个朋友的婚礼，为了穿着体面，我上午临时去一家品牌服饰店买裤子。谁知道买回家还没出门，新裤子居然崩开了。那时候我的体重200多斤，这样的苦恼，或许很多‘胖子’都懂。”毛泓回忆道。

没办法，毛泓又跑回那家服饰店去，准备再买条大一点的。谁知道试了半天，怎么也达不到合身的效果。

“对不起先生，我们这个品牌服饰最大码就这个了，再大就不叫‘服饰’了。”也不知是有意调侃还是善意提醒，店员的话让毛泓心里很不是滋味。

“裤子没买成，但我下定决心，要减肥了。”毛泓告诉记者，就是从那天下午他开始了自己的减肥之旅，“这件事对我是个激励。后来我瘦下来了，但还是经常会买小一码的衣服，就是要鼓励自己再瘦一点。”

在伤病中挣扎并坚持着

毛泓最开始选择的减肥方式是快步走。“我家住在省妇幼附近，通常就是从家里走到杜甫江阁，然后走回来。每周还有两次加练，最远的走到了猴子石大桥，来回花了5个小时。”毛泓回忆道，这样的运动量对一个“胖子”来说效果是显著的。

但是从去年8月份开始，毛泓遇到了减重瓶颈期，“180斤，怎么也下不来了。”比瓶颈期更痛苦

的是膝盖伤病，经检查，半月板出了问题，膝盖里已经有了积液。“去年9月份，我在健身房办了卡，教练给我的建议是上椭圆机做有氧，可以减轻膝盖负担。”

膝盖的问题慢慢解决，更多的问题接踵而至。11月，毛泓卧推成绩从210公斤骤减到180公斤，通过身体成分测试发现，肌肉比重不升反降，骨密度也降低了。教练提醒，这是由于有氧运动过量。今年初，毛泓尝试“无碳减肥”，也就是完全不摄入米饭、面食等碳水化合物，以肉类和蔬菜为主，结果体重反弹6公斤。今年3月，他开始尝试水果餐，仅辅以牛奶补钙，结果出现了全身无力、低烧等症状，“过多食用香蕉、苹果，造成了高血钾、高血镁。”

21天，高段位健友也有新追求

“在减肥的过程中，我走了很多极端，这些都是不可取的。”毛泓坦言，那段时间的自己几乎就是一本典型的“反面教材”，“这些事情让我明白了，仅有决心和恒心是不够的，还要科学训练、合理摄食。”

让毛泓自豪的是，他已经将体重稳定在了75公斤左右，体测中肌肉属于“发达”水平，“原来大家都叫我胖子，听起来总会有点不自在，现在我整个人都变得更自信了。”

“这次来参加挑战21天之前，我给自己定下了新的目标，那就是肌肉塑形。我也很用心地向教练请教了这方面的问题，感觉收获很大。”毛泓已经从减肥达人摇身一变成了“肌肉控”。在他的个人博客里，各种肌肉型男靓女的图片占据了绝大部分空间，“我还经常会关注一些有关增肌塑形的网页和论坛，学习更多的专业知识，做好自己的健身教练。”



海东青挑战者跑步拉练，毛泓领跑。实习记者 唐俊 摄



毛泓在身体训练中。实习记者 李健 摄



经验丰富的毛泓(左一)在健友中人缘很好。实习记者 李健 摄



大马丁回来了

湘涛引进3名新援
猜湘涛VS力帆赢丰富奖品

7月3日，湖南湘涛俱乐部在官网宣布了三笔新的引援，其中最引人注目的是再次引进上赛季效力于球队的洪都拉斯外援埃米尔·马丁内斯。湘涛队的实力得到加强，这也让6日19:30主场迎战力帆队的湘涛红牛比分竞猜有了新的悬念。

大马丁内斯上赛季为湘涛队打进8球，是球队的头号射手。而他领衔的中场也为前锋提供了强大的支援，上赛季，董方卓打进了7球，而本赛季到目前为止，董方卓只打进1球。此番签回前中超足球先生，湘涛俱乐部副总张旭说：“大马丁的到来能够加强球队的中前场。”与此同时，湘涛队已经与后卫大卫·兰解约。

另外，湘涛队还引进了两名内援加强防守。一是租借申花队28岁的后卫陶金，另一名则是湖北全运队的23岁小将曹国栋。

三湘华声主办的湘涛比分竞猜启动，只要猜中本场比赛比分，就有机会获得红牛饮料湖南分公司提供的红牛饮料1箱。

■记者 刘涛

趣味秒杀

湘涛VS力帆秒杀问题为：本场比赛第一个进球将由谁打进？我们将抽取2名猜对者，分别送出美酒大礼。如果本场比赛没有进球，奖品将累计至下一场开出。

参与方式

登录 <http://haowan.voc.com.cn>，点击相关主题帖报名参与，留下真实姓名、电话和答案。

