

大追太阳， 大吃鸡蛋， 大块肌肉

文 / 本报记者 刘威 摄 / 姚志伟

加州州长“魔鬼终结者”阿诺德·施瓦辛格、《大块头有大智慧》中隐忍于世的大只佬刘德华、《蝎子王》里的“岩石”，还有现在风靡全球充满血腥、暴力的wwe(World Wrestling Entertainment 世界摔角娱乐)，这些曾经或者依旧席卷荧屏的狠角色、大英雄，无一例外都拥有着健美的身型和不凡的身手。

这些大块头，很快让我们联想到健美这个运动，可是健美似乎已淡出我们的生活，现在还有人在练健美吗？到底怎么样才能练出一副好身材呢？

今天我们就走进杭州市最早一批练健美的傅建陈的健身房，近距离直面健美。

那时的健美队，像个水管厂

今年47岁的傅建陈练健美已有20多年，从小就爱好运动的他，在1987年加入了杭州市最早的一支健美队——上城区健美队。

那时的健美，在国内属于比较冷的项目，练的人更是寥寥无几。

1986年，在深圳举行的第四届全国健美大赛上，我国首次将女子健美列入比赛。不少女运动员身穿三点式健美服，引起了不小的轰动。

自这次比赛后，在全国范围内，出现了一股健美热潮。不少人拿了哑铃、搬着石头（有些爱好者练习条件有限）就练了起来。

“当年上城区体育局也去深圳，观摩了那次比赛。回来之后，上级领导当即就打算成立起健美队。在1987年，健美队成立，我成了其中一员。”

傅建陈说到当年练健美的那些事，忍不住笑了起来。原来在健美队成立之初，各种硬件条件并不是很好。“当时体育馆里到处都是自来水管，大概五六十根，不知道的还以为我们这里是开自来水管厂呢，其实这些水管是我们的横杠。杠铃片就更不正规了，体委弄了个模套，拿到铸钢厂，让他们铸出些铁片，于是我们的杠铃片也完成了，有的铃举起来常常是一头重一头轻。看看今天我们用的铃，再想想当时用的，还真别有一番味道。”

那时教健美的，是个举重教练

除器材不正规，教练也是跨行过来的。

由于当时没有专业的健美教练，健美队请来了一位举重老教练。“就这样，我们跟着举重教练，抓着杠铃一、二、一、二地练开了。也不知道是练健美还是练举重。”

虽然来的是名举重教练，但他可很有一套，“当时我们这位教练已有60多岁，刚从举重队里退休下来，领导知道他经验很丰富，于是请他来教我们，大家心中当然有很多疑惑，都在想：一个举重教练能教健美吗？”

事实上，这位前举重教练很有一套自己的训练路子，他将举重中的经验融入到健美中，而且也在饮食上对队员进行安排，再加上他自己亲身实践练习健美，也算歪打正着了吧。傅建陈等一批队员在这位前举重教练手下水平提高很快。

这位前举重教练，教着教着，自己也爱上了健美。如今已82岁的他可不一般，还是响当当的纯爷们，为什么这么说呢？

原来这位82岁的老教练，虽然已经退休，但仍坚持健美。傅建陈说：“现在他生活很有规律，早上跳舞，中午午休，下午健身。一般隔一天到健身房练一次，每次都保持3小时。他现在身上的肌肉仍保持得很健美，卧推能推上90公斤。”要知道，一般成人的卧推差不多也就60公斤。可想而知，这82岁的大爷有多牛了。

领队变队员，临时上阵却拿下冠军

经过老教练的调教，1989年，傅建陈第一次参加了专业的健美比赛——第二届浙江省健美大赛。傅建陈与这项比赛有着不解之缘，从1989年到2002年，一共14届，他每届都参加，拿了六个混双冠军。其间还参加了不少全国大赛，也取得了优异的成绩。

“参加那么多次全省的比赛，拿了不少冠军。印象最深的还是2002年最后那届。因为在那届比赛中，我是作为领队去的海宁，去之前并不打算参赛。但到了海宁一看，发现参加混双比赛的选手只有五对，这样下来，只要我们参赛，就能为杭州队在团体总冠军的道路上争取到一个积分。（当时的团体比赛规则：单项第一名拿6个积分，单项第二名拿5个积分，依此类推，单项第六名就能拿到1个积分。）”

当时杭州代表队里没有配备混双的队员，于是大家都建议傅建陈和老搭档临时配对参赛，那样即使输了也有一分。可是混双第二天就比赛，而傅建陈没有做过任何准备。要知道，健美运动员参加比赛，前1~2个月就要开始艰苦的训练和严格的控制饮食。什么都没准备，可怎么上场啊？

就是在这种情况下，傅建陈参赛了，“为了这个积分，我豁出去了，当天晚上几乎什么都没吃，第二天饿着肚子就上场了，没想到啊，竟然还拿下了冠军。”傅建陈开玩笑地说，“我实在幸运，不用天天吃30个鸡蛋，也不用天天吃水煮的，我赛前的日子比他们好过多了。”

那届比赛完后，2003年由于SARS病毒席卷全国，省健美大赛停办了。2002年这届也成为了傅建陈作为运动员最后一次参加的省健美大赛。“至今我仍念念不忘，不忘的不是那个冠军，而是那次的临阵磨枪。”

5月到8月，他常打着的追太阳

别人是饱受相思之苦，健美运动员则要饱受饮食之苦。

为了准备比赛，赛前这些健美运动员除了吃不好外，还要当一回夸父，上演一场追逐太阳的好戏。“大家应该都知道，古铜色的皮肤很健康。比赛时，我们擦上色拉油等都是为了让肌肉显得健康。但赛前我们还必须多晒晒太阳。”

古天乐大家都知道吧，他的《神雕侠侣》也都看过的吧，这个黑面仔的皮肤以前可是白白嫩嫩的，如今变得这么黑，可完全都是晒出来的。

健美运动员也一样，也必须晒。“我做运动员时，从5月到8月太阳较大的时候，三天两头就往钱塘江跑，去晒太阳。有时候太阳跑得很快，我就打的追太阳，想起来就好笑，还花了我不少打的钱呢。”

打的晒太阳，可够时髦的了。

