

# 4名大学生苦练54天成健美达人

少油少盐的饮食、一天三次的训练,和专业运动员一样苛刻的赛前集训,4名平均年龄仅20岁的大学生们都坚持了下来,近日在全国高等职业院校首次举办的健身健美比赛中,他们不仅取得了金银牌的好成绩,也找到了坚持的意义和人生的目标。

## 从羡慕到爱好 学生们走进健身运动

站在赛场的舞台上,健美的身躯、自信的展示,没有人想到这几个大学生曾经也为臃肿或是干瘦的身材而苦恼过。

“不轻言放弃,就会看到自己梦想的模样。”7月6日,在由中国大学生体育协会主办、中国大学生体育协会职业教育学校体育工作委员会执行的首届中国高等职业院校健身健美锦标赛上,锦州师范高等专科学校的4名参赛选手都取得了不错的成绩。

来自全国27所高职院校近140名运动员参加了比赛,小体15级李照荣获男子健美B组级别冠军,男子健美全场冠军;中体17级孙磊获男子70公斤级健美亚军,男子健美全场亚军;小体15级周新昊获男子70公斤以下健美第五名;小体付尧尧获女子比基尼A组第六名和优秀运动员称号。

此次带队的体育系汪正宇老师也获得了优秀教练员荣誉称号,几名参赛队员对健身的热爱也源于汪老师。汪正宇说他一直比较热爱运动,以前都是打球,但因为身体原因他从2009年开始改为健身,学生们因为羡慕他的身材,很多人也一同加入了健身的队伍。

“能坚持下来的学生确实不多。”汪老师说每年都会有人加入,也有人



汪正宇和参赛同学获奖后合影。

受访者提供

悄无声息地就不来了,因为并不是专业课程也没有学分,一直坚持的学生都是源于对健身、健美的热爱。

## 54天坚持集训 看到了梦想的模样

当学校接到比赛通知时,距离比赛仅剩54天时间,“要么就不去,参赛就得认真对待。”汪正宇说在体育系领导的重视和支持下,他和四名参赛同学一同开始了紧张的集训。

因为时间紧,而且其中有两名同学刚开始健身才半年多,没有任何参赛经验,他将训练从一天一练变成了一天三练,早上5点半就起来进行减脂训练,中午和大家一起买菜做饭,下午进行增肌训练,晚上再练习造型。为了不让大家在训练中松懈、掉队,汪正宇也按照参赛队员的要求来对待自己,“和他们一起练、一起吃,集训完我也掉了20斤的体重。”汪老

师说队员们有时候坚持不下去了,看着他还在练也就都跟下来了。

要有完美的肌肉线条,光靠练不行,也要“管好嘴”,食堂的伙食达不到少盐少油的要求,汪正宇就特意买了电磁炉和锅,他和参赛同学一同做水煮鸡肉和蔬菜,有时他还自掏腰包买牛羊肉改善大家的伙食。李照荣说:“最难忘的还是吃火锅,自己做的虽然无油无盐,但吃起来还是很美味。”

54天的时间里,他们每天在训练馆的醒目位置更新比赛倒计时,没有间断一天的训练,没有在外面吃过一次饭。比赛前更是严格到前10天开始断盐,前3天断水,“参赛人员的食堂里,教练和队员的伙食不一样,经常看到别的参赛队员偷偷吃教练餐的肉啊啥的,我的队员都严格要求自己。”汪老师说凭借自己学生顽强的毅力,严格饮食、规范训练,大家才会梦想成真,站在了国家级赛事的领奖台上。

## 有挫折有泪水 也有相互的鼓励

训练并不是一帆风顺的,对于年近20岁的年轻人,寝室里的同学都在叫外卖、喝奶茶,对他们来说每天不仅要抵抗美食的诱惑,更要面对多天训练也没有肉眼可见效果的打击。

“我上学前三年都没看过六七点的太阳。”付尧尧说在年初开始健身前体重接近130斤,集训中经常会发现自己急哭的时候,她就一边哭一边练,参加比赛时不仅达到了92斤的体重,身上的肌肉线条也很饱满。

孙磊也出现过一次,练了很久没有效果,自己一生气跑回寝室,汪正宇并没有任何责备,找到他后什么也没有说,就默默地坐在床边坐着。“他躺床上看我半天没吱声,就起来跟着我回来了。”汪老师说孩子们就是靠着自己的毅力和坚定的目标,做了一回真正的运动员。

大家在集训中也充满了欢笑和鼓励,4个人中3个人都需要减脂,只有周新昊太瘦体重不够,“从开始备赛那一天,他们三个就是看着我吃,然后在我旁边绕圈还问我好不好吃?”周新昊说因为自己每天都吃好吃的,经常被围观。

而参赛队员里唯一的女队员付尧尧还要面对穿比基尼的尴尬,“开始特别不好意思。”为了锻炼勇气,汪老师就找了学校的礼堂让她锻炼站在舞台上的勇气。比基尼造型也是大家以前从没接触过的,在辽宁都没找到老师来指导,大家就一同看国家级的比赛视频,跟着视频学,就当是课间休息,男队员也帮忙找感觉,“她咋练不会,给我急的我都会了。”帮忙的

周新昊后来被大家笑话了几天,因为他太过投入,教比基尼动作把自己男子的展示动作都整混了。

## 比赛拿到的 不仅是成绩更是自信

这次比赛不仅让四名参赛同学有机会展现自己的青春活力和健康向上的生活态度,也让他们找到了自信和自目标。

“之前在学校一天除了上课就是在寝室睡觉,感觉一点不充实,自从遇见汪老师开始接触健身,身材一点点变好感觉也变自信了。”周新昊说出自己的变化,大家也表示感受是一样的。付尧尧说通过这次比赛不仅有了好的身材,重要的是培养了毅力,有了目标。以前一直不知道毕业后该做什么,现在的目标就是坚持下去,继续努力,变得更好。“我欠汪老师一块金牌,这次暑假我准备不回家了,接着练。”

一直练习健身健美的李照荣通过这次比赛不仅磨炼了意志,更培养他吃苦耐劳的精神,“比赛赢的不是对手反而是自己。”即将毕业的孙磊也找到了目标,“对专业学习来说,不像刚入学时候那么迷茫了,希望可以把自己喜欢的东西变成自己的谋生手段。”

汪正宇说通过这次比赛,他希望能让更多同学感受到体育精神,积极锻炼身体。体育系主任宋久存表示,将以此次比赛为契机,不遗余力地推动健身健美运动在全校范围内的普及与发展,同时也将着力做好培养学校优质健身健美运动后备人才的基础性工作,营造校园浓厚的体育氛围。

辽沈晚报、聊沈客户端驻锦州特约记者 张墨寒

# 冰雹袭桃园 桃子“破相” 园主送“福利” 免费采摘

300亩桃园受灾,因不忍心烂在果园,园主决定,10亩地大约3万斤左右的成熟“受伤”桃可以免费采摘随便吃。“与其很多桃都要烂了还不如送人免费吃,就当回报社会、免费给大家送福利了。”

昨日,葫芦岛市徐屯村龙兴水果专业合作社工作人员说,自从实行该惠民政策以来,每天大约有30-40辆私家车来采摘,双休日更多,也有开大巴车来体验采摘的。

该果园位于葫芦岛市连山区塔山乡,51岁的刘国纯是徐屯村龙兴水果专业合作社负责人,他2015年开始承包这300亩果园,合作社目前有103户果农,果园内有4万株桃树,包括油桃、黄桃、毛桃等30多个品种,李子树大约有10多亩,没有挂果。

刘国纯的女儿刘冬雪日前在果园帮助父亲跑销售,十天前,连山区塔山乡受冰雹灾害严重。而此时果园内很多桃树早已是硕果累累,两天就可大面积采摘,不料此时却突遭冰雹袭击,致使果园内大部分桃都



桃园受灾,园主决定免费采摘。 辽沈晚报、聊沈客户端驻葫芦岛记者 胡清 摄

“受伤严重”,有的被砸得伤痕累累,加之接连几天下雨,因此有很多“伤桃”都快要烂了。

刘国纯说,原本很多桃都已经订出,7元1斤,订单都是北京、上海和沈阳老客户,没想到突然受灾。

尽管桃相没有那么好,但不影响吃,刘国纯和家人商量后达成一致:与其让果园内很多桃烂掉,还不如送个人情,因此决定免费体验采摘,让人随便吃。“就当回报社会,这几天每天都有人来采摘,双休日更多。”刘冬雪说,目前免费采摘的约有10亩地,大约3万斤桃,品种都是已经成熟的“中油4号”,该品种损失价值35万元。“经过这几天免费采摘,目前果园内没有啥太好的桃了,大都是一半好一半坏,采摘后只能回家做果酱或者榨果汁。”

免费体验采摘的几个市民说,实地去采摘,桃子虽然不好看但挺好吃,回家煮一煮做成罐头吃更佳。园主让大家过去是不想让桃子浪费,并与大家交朋友。

刘冬雪说,尽管有多人采摘后想留钱,但他们都拒绝了。“人必须讲诚信,等以后我们果园桃好了,欢迎大家来捧场光顾。”

辽沈晚报、聊沈客户端驻葫芦岛记者 胡清

# 读者建议养大鹅驱蛇 消防赶到“请走”两大蛇



消防帮助清理走厢房房顶上的大蛇。 消防供图

本报《两条大蛇在他家厢房“安家”》刊发后,有多人建议在家里养大鹅驱蛇能解决问题,大鹅可能是蛇和黄鼠狼的克星。相关人员也证实了此事。

沈阳读者刘先生打电话说,他是部队退休干部,20多年前在部队服役期间,他们在大山里居住,生活条件比较艰苦,宿舍和窗台上经常有蛇出入,尤其下雨后甚至在被子上也有大蛇光顾,就求助附近村民。“有村民建

议说,按照经验和祖上留下来的好方法,他们家中一般都养几只大鹅来驱赶大蛇,尽管不知道是啥原理,但很有效果。后来我们也买了几只鹅,确实也起到了吓跑大蛇的作用。”

葫芦岛兴城市野生动物保护中心负责人雷鸣称,鹅的粪便具有雄黄的气味,蛇怕雄黄,能避免蛇进家门。而且鹅发现蛇也会狂叫,甚至也会追赶蛇。

当记者将此情况告知司春焕后,对方希望通过媒体向好心人表达谢意。他说由于蛇太大,家人外出碰见担心出现意外,当天他求助当地消防部门。

建昌县消防大队红旗中队金加宁等5人来到司家后,发现由于大蛇盘绕在墙缝里,他们先用铁钩子将大蛇弄出来,随后消防人员再用木棍顶住蛇的头部,戴着手套先后将两条2米多长的大蛇放入编织袋中弄走,放归很远的山林处。

看到大蛇被消防人员妥善“请”走,司春焕全家对此深表谢意,并称这下可以高枕无忧睡觉了。

辽沈晚报、聊沈客户端驻葫芦岛记者 胡清

**分类广告**  
 上门办理:李颖 13840176814  
 订版电话:024-22829900

**投资理财咨询**  
 慧泓投资诚招出资人  
 投资收益12%-20%  
 专业房产抵押贷款  
 13940365125 光大A座1单元1406室

**出租厂房**  
 厂房1500办公200动力电  
 400KA,高花高速出口8公  
 里公路旁 13889207188

**50亩场地**  
 浑南水电全可分  
 割 13804904438

**房屋场地**  
 200㎡丁香湖厂房出租 13889287137

**招聘**  
 沈阳市和平区太原街,咸  
 阳路40号,好口味家常菜,十  
 一年老店,生意红火,接手就  
 赚钱,因家有事,现在出兑。  
 联系人:张女士 18640172068  
 饭口勿扰!

◆十三纬路中医诊所78兑 13604079062  
 ◆客满旅店保赚因事兑 13604051206  
 ◆营业中旅馆1000m²兑 18102471199  
 ◆麻辣烫店兑兑兑兑兑 13889878100  
 ◆大门脸临街烟店兑 13998878652  
 ◆五爱老店盈利超市兑 13591428690  
 ◆营业旺铺生鲜超市兑 13840155540

**招聘**  
 1. 会计1人(有初级会计职  
 称,党员优先) 2. 出纳1人  
 3. 统计师2人(有初级统计  
 师证书) 4. 行政文员4人  
 要求:年龄35岁以下,男女  
 不限,有相关工作经验优先  
 报名截止时间:7月16日  
 中午12:30分  
 工作地点:大东区善邻路  
 联系方式:13555842969

高薪 招送货员 月薪4000以上  
 T:31333301

**永乐青山墓园**  
 辽宁省十佳信誉墓园  
 真山真水 群山环抱  
 满足不同层次客户的需求,高、中、低档不同价位  
 每天上午下午有班车就近免费接送  
 销售热线:89778444 售后热线:89778484  
 沈河办事处:62693666  
 地址:沈北新区清水台马刚乡下寺村 网址:www.ylqsm.com

**招商合作**  
 乳母营养补充剂进口品牌  
 孕产妇 黄金营养素 13061156688

**出国咨询**  
 ◆办理新、加、美最低价15140074164

**土地(使用权)及(地上)房产出售(让)**  
 我现有一宗土地及地上房产出售(让),位置为  
 (位于)沈阳市沈河区文萃路,土地性质为工业用地,土  
 地面积为4536平方米;在本宗土地上现有3栋房产,建  
 筑面积分别为2289.92平方米,904.04平方米,67.71平  
 方米,设施完善,手续齐全,目前仍在使用中。有意者可  
 在7月25日前随时到我公司了解详情,我公司预计于8  
 月5日举行(转让)会议,届时欢迎到场参加。竞标  
 者请提前与我公司联系并进行登记,以便领取招标文件。  
 联系人周先生,电话:13709846490

**便民信息**  
 ◆大兵搬家全市连锁024-88883333 花园式 费用低营养  
 ◆开锁换锁指纹锁防盗锁 88888066 医养结合 养老院 88273999