

# 励志! 想要改变自己什么时候都不晚

# 67岁大叔从210斤逆袭肌肉型男



67周岁的徐忠臣(右一)在传统健美组,与其他年轻选手一同在裁判的口令下进行展示。

在很多人的印象中,67岁的老人是与弯腰驼背、皮肤松弛、行动缓慢这些形容词联系在一起。但是在2020年辽宁省健美健身锦标赛中,来自大连的徐忠臣却把这种刻板印象颠覆了,他不仅有着雕刻般的肌肉线条,还有着超乎同龄人的精气神。

从47岁因为健康报警开始健身,体重从210斤到150多斤,体脂降到最低10%。徐忠臣减掉的不仅仅是50多斤的体重,更是“减掉了”过去不健康的生活状态。在采访的过程中,徐忠臣从始至终传递着充满感染力的正能量。

## 47岁才开始健身 坚持每周训练6天

前展双肱二头肌、侧展胸部、后展双背阔肌……在2020年辽宁省健美健身锦标赛中,67周岁的徐忠臣在传统健美组,与省内健身顶尖选手们一同在裁判的口令下进行展示。这一系列的动作展示下来,极其消耗体能。当徐忠臣结束比赛时,现场响起了长久的掌声,他也最终获得了组委会颁发的特别奖。

身材健硕、目光炯炯有神、说话中气十足,67岁的徐忠臣与年轻人同场展示一点儿不输劲头。徐忠臣的外孙女都已经20岁了,看着有些是自己孙辈年纪的参赛选手,徐忠臣很开心地说:“现在的孩子知道早健身是好事啊,这次比赛我看很多年轻人

练得很好。”

“我曾经体重210斤,现在是150多斤,身高从1米77缩到1米75。”说起自己的健身之路,徐忠臣说那还要从20年前因为健康报警开始。

徐忠臣原来在大连开过食品厂,厂子里做各种糕点,面包、麻花,又甜又油,他自己也爱吃。“那时候自己当老板跑销售,抽烟喝酒,应酬又多,整天胡吃海塞。”徐忠臣回忆说,不良的饮食习惯加上不爱运动,导致他的体重持续增加,最重的时候达到了210斤。1999年底,徐忠臣的身体报警,到医院检查,被确诊糖尿病,三高的问题也很严重。为了配合治病,徐忠臣开始运动起来,最开始就是简单活

动和慢跑。直到现在,徐忠臣还记得那年冬天拖着笨重的身体围着厂房慢慢跑步的艰难情形。

到了2000年的春天,徐忠臣在街上看到一位身材有型的年轻人十分羡慕,好奇地搭话问人家是怎么练成的。当得到答案是健身房训练的效果后,徐忠臣开始四处寻找健身房。终于在大连机场附近找到一家合适的,开始了自己的健身之路。

每周训练6天,每次练2个半小时,这是徐忠臣的训练量。很长一段时间,徐忠臣都是健身房里年纪最大、“打卡”却最勤的人。他说:“我年龄大,练得又晚,与年轻人比起来不占优势,所以必须付出多一些。”

## 朋友圈从酒桌换到健身房 每天睡8小时

徐忠臣的身材让很多年轻人羡慕不已,更令人敬佩的还有他的毅力。坚持健身一年的时候,看着自己肌肉的线条越来越好看,徐忠臣又开始在饮食上上下功夫,他发现原来自己对科学饮食方面啥也不懂,要学的东西真是太多。“光靠锻炼管不住嘴可不行,我这20年都没吃过油炸食品。”徐忠臣告诉记者,原来他都不会做饭,迷上健身之后,也开始学着做饭。

“刚改变的时候很难熬,有时候晚上饿得都睡不着觉,想着大鱼大肉、啤酒。”徐忠臣感慨地说,好在坚持下来了。习惯了低油低盐的健康饮食后,平时不到万不得已,徐忠臣

都不去饭店吃饭。要是在饭店吃,也会尽量挑健康的食物。为了增肌减脂,徐忠臣很注意饮食结构,加强蛋白质的摄入,也会喝一些蛋白粉。但是他特别反对为了长肌肉拔苗助长,不会为急于求成而乱吃东西。

这20年里,徐忠臣的朋友圈发生了很大的变化。徐忠臣告诉记者,想要健身效果好,还得戒烟戒酒,为了避开酒局,刚开始他想了好多借口推脱。抛弃酒局之后,徐忠臣的生活更加规律。慢慢的,曾经酒桌上的朋友也不找他了,但是在健身房里,他结交了很多有共同爱好的新朋友。

这些年,徐忠臣每天晚上8点半就睡觉,早上4点半到5点起床,每天

保证8个小时的睡眠。年龄大了“觉”少了的说法,在他身上没有体现。因为白天练得累了,需要睡眠来恢复体能。

不过,徐忠臣这20年的健身之路也不是没中断过。60岁那年,因为家里人的需要,他去了山西帮亲戚打理生意,附近没有健身房,徐忠臣只能是偶尔活动活动,慢慢就开始松懈了。有规律的健身中断了一年多,徐忠臣觉得这样下去不行了,就在当地很远的地方找到了一家健身馆,每次都要开车去。后来,徐忠臣的好身材和执着的精神引起了健身房老板的关注,还让他代表俱乐部参加山西的元老组比赛,最终获得了第二名。

## 还要继续参加比赛 差一枚金牌完成梦想

这20年里,徐忠臣得到过很多人的赞扬,也受到过不少质疑,但是最让他开心的是,有很多人在他的带动下爱上了健身,包括他的儿子都是在他的带动下养成了健身的习惯,还参加过健美比赛。

现在只要在健身房出现,徐忠臣就会受到年轻人的关注,他给了很多年轻人一种心理上的积极影响。“看到你这个年龄还能健身这么好,让我们练起来都有动力了”“老爷子你就是我们的偶像”……类似这样的话,徐忠臣经常能听到。但也有不少人质疑徐忠臣的健美

锻炼方式强度太大,不太健康。“这些年我听了太多消极的话,比如健身对身体伤害太大,再这么练就废了……但是我都坚持这么多年了,说我的人看起来还没我的状态好。”徐忠臣说,自己都是科学地健身。比如在有保护的情况下,深蹲可以达到320斤,但是身体要是觉得不舒服,就休息调整。

徐忠臣也想把自己关于健身的感悟分享给更多人:要坚持、计划性训练、科学饮食。徐忠臣告诉记者,他刚开始健身的时候,因为没有系统学、没掌握好动作要领也曾受过伤,所以他特别希望现在的年轻人可以

多学习。“我现在经常在手机上看各种健身的视频、知识,多方便啊!”

虽然已经67岁,但是徐忠臣说自己还没有感到力不从心,他要把健身一直坚持下去。男子50岁以上的健美比赛,国内称为元老组,国外称为大师组,其实国外许多顶尖健美高手年纪都超过了50岁,竞争十分激烈。

这些年,徐忠臣陆陆续续参加了不少比赛,早在2007年,参加省内的比赛就拿到过银牌,这些年大大小小的比赛也获得过很多奖牌,但唯独缺少一枚金牌。现在,徐忠臣还想完成自己的一个梦想,获得一枚金牌。



男子传统健美组选手展示。



女选手成为比赛中一道美丽风景。

## 相关链接

### 健体比赛让大众健身爱好者也有展示平台

近日,由辽宁省体育事业发展中心、辽宁省体育总会主办的2020年辽宁省健美健身锦标赛在沈阳举行。其中,健体组的比赛吸引了很多人的关注。

那么,健体比赛和健美比赛的区别是什么呢?首先看着装最容易区别,健美比赛穿三角泳裤,健体比赛穿过膝短裤。健体比赛肌肉展示只有30秒左右,而健美比赛则要展示全身肌肉,展示时间1-2分钟。

如果说健美比赛是一种小众运动的话,而健体则是一项努力贴近大众审美观的运动。

男子大学生组获得第三名的冯

金烁,是一名学习机械专业的大三学生,这两年他的业余时间都是在学校健身房里渡过的。“我真的是太热爱健身了,一直希望能参加比赛来展示自己,没想到还能拿到名次。”冯金烁说,他想告诉身边的人,只要坚持和自律,像他这样的健身爱好者也有登上省级比赛领奖台的机会。

在女子比基尼组的比赛中,获得第三名的张丹姝只经过两年的系统训练。“我原来就喜欢瑜伽、运动,但过了30岁之后,喜欢自己更有力量感就开始健身了。”张丹姝告诉记者。

辽沈晚报记者 王冠楠 文 记者 查金辉 摄