

30年前每月花2/3工资上健美班 曾获全国健美冠军
每年吃掉9000多个鸡蛋清 一顿吃米饭2斤

51岁冰城“健美大叔”周正斌： 活到老练到老 “我的目标：超越施瓦辛格”

生活报记者 周陈娜 生活报记者 张清云 摄

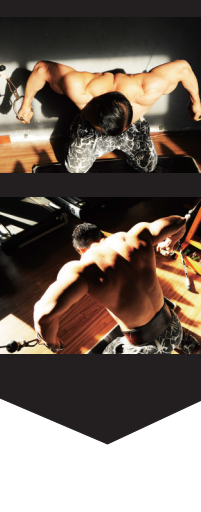


对51岁的冰城大叔周正斌而言，“油腻中年”——这个打击面甚广的网络流行语，对他没有半点杀伤力。半个月前，他前往长春参加东北三省健美大赛，夺得了“元老组”冠军。由于这个冠军拿得太容易了，他甚至有点儿沮丧：“这是我第一年参加‘元老组’比赛，实在太没意思了，明年还是得跟年轻人比一比，那才过瘾！”

从19岁到51岁，周正斌30多年来参加了20场健美大赛，获得过全国健美冠军，对手换了茬又一茬，他却始终活跃在健美赛场上，甚至连裁判见了他都会主动上前打招呼：“嘿，老周又来了！”

11日下午，记者在哈尔滨市一家健身房里见到了周正斌，他肩宽腰细、肌肉紧实、脸上没褶，外表看上去也就四十出头。

“我的目标是练到八九十岁，超越施瓦辛格！”周正斌自信地说。



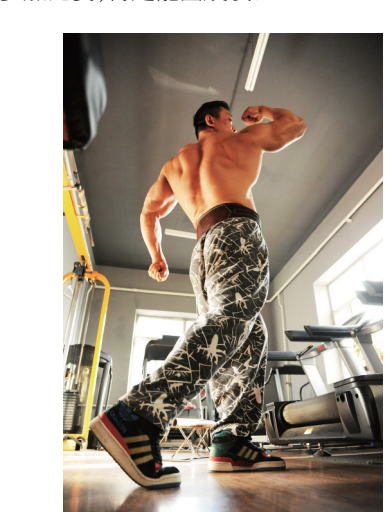
被健美杂志封面吸引
30年前
每月花2/3工资上健美班

周正斌与健美结缘要追溯到1985年，那一年，他刚刚参加工作，在秋林公司卖衣服。

秋林对面有个品类齐全的报刊门市部，平时报亭里难得一见的杂志那儿都有，周正斌经常去转悠。很快，他被一本名为《健与美》的杂志吸引了，封面上的美国“健美巨星”李·哈尼正 flexing 手臂，展示着他傲人的身材。

“那个年代，哪见过这阵势啊，我觉得太震撼了，也想找地方练练。”周正斌回忆道，他真正开始练健美是在1986年3月，当时哈尔滨的健身房屈指可数，他知道哈尔滨绝缘厂文化宫有个健美班，便去报了名。

当年，周正斌得月薪只有32元，而健美班的报名费每月20元，几乎占去了他工资的三分之二。虽然花费不少，但19岁的他只是“想玩玩”，当时并没有想过非得练成啥样。健美班每天晚上6—8点训练，学员有四五十人，教练不是练健美出身，退休前是练举重的。但这位教练很看好周正斌，觉得这位学员身材瘦、肌肉类型很好，上下身比例协调，于是经常鼓励他：“你小子好好练，以后有机会参加比赛，肯定能出成绩！”



苦练健美得全国冠军 把副业玩成了主业

1986年9月，练习健美仅半年，周正斌便参加比赛了。当时，哈尔滨轴承厂举办了一场面向全市职工的健身比赛，



饮食苛刻食量惊人 每年吃掉9000多个鸡蛋清

健美圈内有一句，叫“三分练，七分吃。”对选手而言，好身材不仅是练出来的，也是吃出来的，因此每个健美冠军都有一套不寻常的“饮食经”。

据周正斌介绍，他的饮食主要分两个阶段，平时增肌，赛前三个月减脂。增肌时，需要靠摄入大量的碳水化合物来增加力量，每顿饭都要吃2斤米饭，训练结束后要补充蛋白质，除了水煮牛肉，还得吃20个鸡蛋清。当年他不懂行，看健美书上说要

坚持训练换来成就感 同学聚会最受瞩目

每年去参加同学聚会，周正斌总是最受瞩目的那个。一桌人体型越来越圆润，陆续患上了高血脂、高血压，而时间仿佛周正斌身上静止了，他身材健硕，精神头儿很足，看上去只有40出头。当年颇有微词觉得他不务正业的人，随着时间的流逝，转而夸他“有先见之明”。

这些年当健美教练，周正

斌拿着单位的介绍信前去报名，没想到初出茅庐的他闯入决赛，获得了健美比赛60公斤级第五名。

从此以后，他信心倍增，一改之前的“玩票”心态，更加积极主动地练健美。每天下班后就骑着自行车去健美班报到，有时候下暴雨，只有他一个人坚持训练，教练把钥匙留给他，让他练个够。

当年健美班里的器械远不像现在这么专业，哑铃是在工厂车间里做出来的，杠铃是用铁管子改的。由于健身房里没有暖气，冬季住往要闭馆4个

多吃鸡蛋，就每天吃10个鸡蛋，连鸡蛋黄也吃掉，结果献血检查时发现胆固醇太高，这才调整对了食谱。

比赛前三个月，到了减脂阶段，周正斌每天4顿饭，鸡蛋清要提升至40个，此外还要吃2斤鸡胸肉及水煮菜。他每天都去买鸡蛋，每周老板见他来了，都主动给他拿个大塑料袋，算起来，每年要吃掉9000多个鸡蛋清。这种吃法想想都“烧钱”，周正斌不好意思地笑道：“我们家我花销最

大，工资基本都花在了吃上。”好在，妻子和女儿都很支持他，有时帮他煮鸡蛋，女儿也经常说：“跟爸爸走在一起，总是特别有安全感。”

值得一提的是，每次朋友们张罗饭局，点了一桌子佳肴，大家喝酒吃肉，周正斌只能在一旁吃鸡蛋，每周老板见他来了，都主动给他拿个大塑料袋，算起来，每年要吃掉9000多个鸡蛋清。这种吃法想想都“烧钱”，周正斌不好意思地笑道：“我们家我花销最

月，而停训对健美选手来说影响非常大。为了不让自己停下来，他想方设法锻炼，每天在家做俯卧撑，上班路过公园也要练练单双杠。

经过四年的苦练，周正斌获得了哈尔滨市健美总冠军，此后在省内外比赛中获奖无数。参加东北三省比赛时拿过四次冠军，获得过1998年全国锦标赛第六名，2006年全国健美公开赛75公斤级冠军……2006年从单位下岗后，他索性把副业玩成了主业，在香坊区开了一家健身俱乐部，边教学员边参加比赛。

大，工资基本都花在了吃上。”好在，妻子和女儿都很支持他，有时帮他煮鸡蛋，女儿也经常说：“跟爸爸走在一起，总是特别有安全感。”

值得一提的是，每次朋友们张罗饭局，点了一桌子佳肴，大家喝酒吃肉，周正斌只能在一旁吃鸡蛋，每周老板见他来了，都主动给他拿个大塑料袋，算起来，每年要吃掉9000多个鸡蛋清。这种吃法想想都“烧钱”，周正斌不好意思地笑道：“我们家我花销最

大，工资基本都花在了吃上。”好在，妻子和女儿都很支持他，有时帮他煮鸡蛋，女儿也经常说：“跟爸爸走在一起，总是特别有安全感。”

老年公寓 老年公寓

广通达老年公寓
环境好，电梯，有线电视，宾馆式双人间，独立卫浴，三人间24小时热水，营养配餐，招自理、半自理、失能老人
南岗区汉阳街39号
15776272608

德福老年公寓
招自理、半自理、全护理老人
道里区新阳路福民街71号
18245135998、82698871

慈善老年公寓
低收入减免费用，价低有康复器材，免费试住
13163673190

家庭养老
自理、不自理、半自理老人
共同生活、亲情陪护
15245137015

一元居家养老 招自理半自理失能老人
一元居家养老 招自理半自理失能老人

钻石会员每月3000元可以住单间

招自理、半自理、卧床老人
老年大学兴趣班全免费
民宿酒店标间、套间
400余张床位、2500平方米娱乐空间，多功能演艺厅、电视、WIFI、冰箱、淋浴、24小时热水、呼叫器、护理员24小时服务、酒店式装修、亲情化服务。

距哈西站500米民宿酒店
哈西红星城3号楼
电话：0451-51025111
13936510333
乘坐57、58、82路区间车直达

遗失声明
朱海波先生因故将其硕士学位证书原件丢失。
证书编号：101831200702004872。
自本声明登报之日起，该证书原件作废。望周知。

声明 注销通知 寻人

订版 84681180
电话 15504651777



张玉滚 河南省镇平县高丘镇黑虎庙小学校校长

点燃深山孩子的希望

“愿做一轮明月，照亮山村孩子走出大山的路”

中宣部宣教局
人民画报社

时代楷模