

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 周际娜 生活报记者 张清云 摄



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。

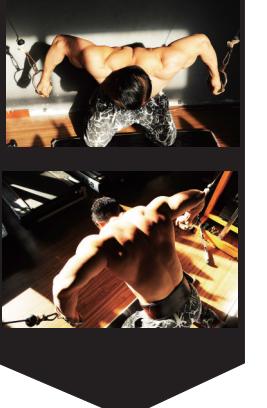
秋林对面有个品类齐全的报刊门市部,平时报亭里难得一见的杂志那儿都有,周正斌经常去转悠。很快,他被一本名为《健与美》的杂志吸引了,封面上的美国“健美巨星”李·哈尼正肱着手臂,展示着他傲人的身材。

“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,当时哈尔滨的健身馆屈指可数,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!”

11日下午,记者在哈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。



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。一身人型越来越圆润,陆续患上了高血脂、高血压,而时间仿佛在周正斌身上静止了,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”。

其实,健美选手的“黄金时间”是25岁至45岁,很多人得

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,对他没有半点儿杀伤力。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,对手换了一茬又一茬,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!”

记者们在哈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。

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

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,更加积极主动地练习健美。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,冬季往往要闭馆4个

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习单双杠。

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。

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

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素拍黄瓜,喝白开水。他坦言,其实自己馋得要命,后来连聚会都不敢去了。“我辛辛苦苦去参赛干嘛?不就是为了拿冠军嘛,说啥也得管住嘴!”周正斌说。

值得提的是,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素拍黄瓜,喝白开水。他坦言,其实自己馋得要命,后来连聚会都不敢去了。“我辛辛苦苦去参赛干嘛?不就是为了拿冠军嘛,说啥也得管住嘴!”周正斌说。

过几个名次就不练了,很难坚持终生锻炼。尽管周正斌今年51岁了,但他非常自律也很有毅力,现在每天雷打不动地训练2个多小时,周一推胸、周二拉背、周三练肩、周四练手臂,周五练腿……

“施瓦辛格70岁时还在练健美,我的目标是练到八九十岁,活到老练到老,我想超越施瓦辛格!”周正斌笑着说。

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
18245135988,82698871

慈善老年公寓
低收入减免费用,介低
有康复器材,免费试住
13163673190
家庭养老
自理、半自理、全护理老人
共同生活、紧邻香坊公园
15245137015

元居家养老
招自理、半自理、失能老人
铂金套餐每月3000元
奇佳单间

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500米
哈西红星城3号楼
电话:451-51025111
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。
证书编号为
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



“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

张玉滚

河南省镇平县高丘镇黑虎庙小学校长

点燃深山孩子的希望

时代楷模