读书比你强身材还比你好 健美学霸上得课堂下得健身房

学习和健身都需要自律和坚持

做得了学霸，露得出才艺，也当得起健美达人。用“穿衣显瘦脱衣有肉”描绘不久前的华东理工大学第九届“盛政”杯健美健身大赛暨高校邀请赛上的大学生选手再合适不过。

本次大赛吸引来自华东理工大学、上海工程技术大学、上海电力学院、上海健康医学院等14所高校的百余名学生报名参赛。其中，不少健身达人是学霸。他们还说，健身带来的远不止体型上的改变，更是灵魂上的蜕变，健身甚至治好自己多年的拖延症。

青年报·青春上海 记者刘昕璐

男子组
训练让人有更好的状态去工作和生活

“前展双肱二头肌、前展双背阔肌、侧展胸部、后展双肱二头肌……”华东理工大学奉贤校区的大学生活动中心800人剧场，随着裁判长口令和动感音乐，台上的虞志成不时地“花式秀肌肉”。根据赛制，他所参加的“男子健美”项目要求完成“七个规定动作”及个人自由造型。

虞志成，华东理工大学材料学院二年级研究生，是一名成功保研的学霸。学习之余，健身、跑步、登山、骑车都是他的爱好。从大二开始，虞志成开始参加学校的健美大赛，中间只中断过大四一年。截至目前，他一共参加过四届，不过之前三届成绩均不甚理想。今年或许是最后一次参加学校比赛的机会了，因此，这位学霸下了决心放手一搏。

虞志成在今年过完年返校之后，便开始投入规律而严苛的备赛训练，天天去健身房报到。训练以及饮食都有录在案。为了做好比赛现场最是拉风的个人自由造型环节，虞志成还专门查阅了许多视频资料，借鉴了专业健美选手的招牌动作，并结合自身的特长，选定了自己的动作。果不其然，学霸一旦认真起来，许多事情总能轻而易举地达成。今年，他一举拿下了男子健美轻量级冠军。

21岁的上海应用技术大学土木工程专业大四学生楚微澜获得的是男子健美中量级冠军，阳光、帅气，绘画好，钢琴十级，1米8的大高个跳起街舞来更是常常迷倒一片。参加完毕业典礼，他也即将启程赴奥读研。

因为初中时酷爱街舞，楚微澜便早早地走进健身房进行体能训练。到了高中毕业，开始真正喜欢上了彰显力量美也更加纯粹的健美运动。

读大学后，除去课业相关安排，楚微澜的生活作息就分为赛季和非赛季两个模式。在他看来锻炼身体，能让人焕发快乐的因子，只有在备赛的时候因为格外严格而相对辛苦。

“我不是职业选手，一年就比一次赛。赛前会调整好自己的时间尽力去减少对课业的影响。其他时间，权当减压的一种方式。通过训练，身体健康，精力充沛，也有更好的状态应对每天的工作和生活。”楚微澜说道。

闲暇之余，绘画、钢琴、街舞于他也从来不曾荒废，时常，会以自己的这些才艺在各种公益、演出、比赛时露上一手。青春的活力，一刻不停歇。

男子健美中量级冠军——楚微澜。

女子健身B组冠军——娜依。

女子组
健身可以养成良好作息和健康饮食习惯

华东理工大学产品设计专业大四学生陈昕儿此次获得“女子健身模特A组冠军”。形体、走台步、定位造型及礼服展示四个环节，一切都很完美，这对时值毕业季的陈昕儿来说更是送给自己的一份毕业礼。

不积跬步，无以至千里。自从大二开始，陈昕儿校内的健美赛参加了三次，校外的上海全民健身赛参加过两次，一共也有五次比赛经验了。“健身是个积累的过程，比赛也是。每一次都是学习和审视自己的过程，尤其是在校外的比赛上，会遇见很多专业运动员，和她们一起同台竞技，会学到很多。虽然校外比赛成绩不是很理想，但正是通过一次次比赛和学习，才从在舞台上比较生涩地展现自己，到可以很自信地在舞台上表演。”对于这次夺冠，陈昕儿这样说道。

大二对她来说是一个“转折年”。一个机缘巧合，让陈昕儿加入了学校的礼仪队，也是那时起，通过曾获“亚洲健美小姐”的华理体育学院副教授许勤华老师的言传身教，她开始了健身运动。许勤华一直信奉：健美不仅是学习科学锻炼的一种手段，也能提升学生的自信心，展现当代大学生健康的体态。

已经考取了国家健美教练的资格证书的陈昕儿，已成为一家健身房的兼职私人健身教练，平日的饮食习惯是“少食多餐”，饮食也常清淡，比较注意各类营养成分均衡。在减脂期间，更会严格控制每一天的卡路里，并十分注意休息保持良好的新陈代谢。陈昕儿从来不会吃油炸食品、也不喝任何饮料，白开水一直是最健康的饮品，没有之一。

身高1米69的姑娘体重只有52公斤！她是华东理工大学大三学生娜依，是此次健美赛女子健身模特B组冠军。娜依从大一开始接触健身。以前喜欢吃零食还喜欢熬夜的她，生活越来越规律。

她一度也是空下来就喜欢看剧、聊天、打游戏、刷手机，而今，这些时间都被用在了健身房里，她很感激终于养成习惯的自己，因为健身后最大的改变是自己比以前更自律、更有毅力了。平时有压力时，她也会选择健身房。

“健身久了，会担心放纵自己就让一天的训练白费了，所以，现在都会克制自己。即使减脂也不像以前那样走上‘不吃饭’的极端之路，能又吃东西又减脂还是挺幸福的。”娜依说道。

特别组
博士裁判是上海高校健美界的学生大咖

今年的裁判之一蔡云松，堪称是高校健美界的学生大咖。他曾连续4年参赛，并在去年的健美健身大赛上，包揽校内组、高校组男子健美中量级的双料冠军。他其实还是一名已取得国家级健身教练证书的化学博士，即将毕业离校，常年体脂只有8%。

“从多年的比赛选手到比赛的评委，视角有了很大的转变，就好像以旁观者的角度来看自己的比赛，更有全局观念。这对以后自己在台上的表现，会有很大的提高。”在蔡云松眼里，健身是一场终身的修行，“以后也会一直坚持下去。”

蔡云松从小就喜欢运动，爆发力强，擅长短跑、跳远。学校运动会上，一直都是大赢家。高中时期，学习紧张，蔡云松易燃坚持运动舒缓压力。大一时，由于耐力和爆发力的特长，蔡云松被华理龙舟队主教练陈家云一眼相中。在龙舟队的训练强度很大，其体格因此大有长进，特别是腰腹部肌肉和背部肌肉。大三从龙舟队退役后，蔡云松几乎将所有运动时间都在健身房，并开始系统的健身。每周坚持5次，每次90分钟。两年时间，蔡云松卧推成绩达到了85公斤，全身肌肉线条变得清晰起来。

读研后，蔡云松经常跟着许勤华老师出去比赛，并认识了世界级的健身专业人士。前年，蔡云松和另外两位健身爱好者还成立了PH(physique & health)健身工作室，指导学校里的健身初学者。

让蔡云松感到高兴的是，几年前刚健身时，学校健身房还是清一色的外国留学生，如今，越来越多的中国学生也认识到塑造健美阳光外形和气质的重要性。

用“脱下实验服，是健身大咖，披上白大褂时，是科研达人”来形容蔡云松显然十分贴切。较之于一级棒的身材，仪器、试剂、文献，对蔡云松来说，亦是信手拈来，玩转自如。蔡云松觉得，健身和学习是一个协同的过程，健身让他的学习更加高效。大学四年，蔡云松成绩优秀且稳定，是一名顺利保送硕博连读的学霸研究生；研究生阶段，他在“光致变色”课题上取得突破性进展，以第一作者身份在国际顶级期刊《美国化学会志》(JACS)发表封面文章。

这7年来，健身带给蔡云松的远不止体型上的改变，更是灵魂上蜕变。“健身治好了我多年的拖延症。”蔡云松感觉，不光是体力，整个人的执行力、意志力都提高了不少，时间安排也更加紧凑。因此，看似花费了时间在无关学业的事务上，却在无形中提高了学习效率。

三分练，七分吃。由于是学化学出身，蔡云松对饮食方面深有体会。要想降低体脂，提高肌肉分离度，就必须在胃上下工夫。他觉得，运动这种事，不能强迫他人。“有些人讨厌运动，照样也能活得很精彩；但如果有一天体质出现了问题，那么，向运动寻求帮助，肯定不会让你失望。”