

## “00后”研究生健身1年

从软萌甜妹  
变身“金刚芭比”

从软萌柔弱的甜妹,到练出肌肉变身“金刚芭比”,需要多久?今年24岁的宁波大学研究生陈雨桢给出了自己的答案:1年。

都说女性练肌肉难,短时间内很难看到成效,为什么她能在1年内实现如此惊人的蜕变?

1 从小自带运动细胞  
因一条短视频“入坑”健身

身高1.65米、体重49公斤,体型清瘦,笑起来眉眼弯弯。初见陈雨桢,几乎没人会把这个软萌姑娘和“肌肉线条”“力量训练”联系在一起。可只要翻看她的自媒体账号“陈C美士”,就会发现她的另一面:清晰的肌肉线条勾勒出紧实的身形,挺拔的姿态自带力量感,秀起肌肉来透着十足的霸气,这种反差感让人印象深刻。

“并不是奔着减肥去的,就是单纯觉得,有肌肉、有力量的女生很有魅力。”谈及健身的初衷,陈雨桢笑着打开了话匣子。她是宁波大学体育教学专业研二学生,从小就有运动基因:小学四年级那年被教练选中,在校队练习篮球;初中转型练中长跑,高中则专攻体育四项;本科就读江苏科技大学社会体育指导与管理专业,羽毛球成为她的专项。

虽说没有接受过体校的系统训练,但10年的运动积累为她打下了扎实的底子,也让她比常人更懂如何科学运动。

去年春天,她无意间刷到一条短视频,从此“入坑”健身。视频中,一名女生展示着清晰的肌肉线条,那种自带的力量感一下子戳中了她。“觉得这才是我喜欢的美,很有力量。”在朋友的带领下,她踏入健身房。从一开始的懵懂摸索,慢慢找到了适合自己的训练节奏。

研二的学业十分紧张,论文、实习挤满了日常,但陈雨桢从未让健身“让步”。她给自己制定了严格的计划:每周去健身房3次到4次,每次训练时长控制在1小时左右,再加上每周2次到3次的羽毛球训练。运动早已融入她的生活,成为不可或缺的一部分。

因为本身体脂率偏低,又有长期羽毛球训练的有氧基础,她在健身房训练时选择把全部精力放在无氧力量训练上,目的就是为了让呈现更好的线条。

在训练上,陈雨桢摸索出了“小心得”,她说自己最看重的就是热身:“每次都花半小时左右热身,活动关节、激活肌肉,一点都不能偷懒。”她又补充道,“因为一旦受伤,后面就没法继续训练了,得不偿失。”热身结束后,会进行四五十分钟的分部位训练,采用三分化模式,循环练习背部、臀腿和肩膀,循序渐进提升力量,慢慢打磨自己的肌肉线条。



陈雨桢在健身房。受访者供图

2 单侧飞鸟从2.5公斤练到7.5公斤  
“秘诀就是踏实练、认真坚持”

一年的汗水与坚持,让陈雨桢完成了令人惊艳的蜕变。

刚接触力量训练时,她连单侧2.5公斤的飞鸟动作都有些吃力,而如今7.5公斤的重量对她来说已是游刃有余,每一个发力动作都沉稳利落。

“健身哪有捷径可走,无非就是踏实练、认真坚持。”陈雨桢说,在她看来,健身从不是跟风,更不是追求速成,而是找到适合自己的方式。她从不盲目追求大重量,也不与别人攀比,“适合自己体质的才是最好的,不用硬撑,也不用刻意追求完美,只要每一次训练都用心,坚持下去,时间会给出答案。”

陈雨桢把健身融入了日常,学校食堂的轻食窗口就是她经常光顾的“能量补给站”。她坦言,“干净饮食”既保证了蛋白质摄入,又不会给身体带来负担。“健身不是

遭罪,不用刻意节食,偶尔吃点喜欢的,才能一直坚持下去。”她表示,过度克制反而难以长久,松弛有度的饮食方式,才能让健身真正成为生活的一部分。

如今,这种“软萌外表藏硬核力量”的反差感也成了她最特别的标签。

宿舍里但凡要搬重物、换饮用水,同学们第一时间就会喊:“雨桢,快来搭把手!”

“健身对我来说,不是任务,而是一种习惯。”陈雨桢说,她在自己的自媒体账号上随手记录着训练日常,分享最真实的状态。“希望通过我的故事,带动更多女孩勇敢追求自己喜欢的样子,不用被‘柔弱’定义,不用被‘完美’绑架。不管是健身还是生活,只要坚持自己的节奏踏实努力,每个人都能变成自己想要的模样。”

记者 庞锦燕

上山回来  
后腰多了个月牙形红印  
春日的温暖里  
竟藏着“暗器”

春风送暖,野菜飘香,王阿姨趁着日头好,在户外地头挖了一下午野菜和春笋。

晚上入睡前,她感觉后腰隐隐传来一阵灼热,还带点刺痛,但她并没有在意,猜测大概是白天弯腰时间久了,睡一觉会好的。

可第二天一早,她被后腰的疼痛“叫”醒。那种烧灼和疼痛感不但没有消失,反而更厉害了。她费力地对着镜子一照,愣住了:后腰上出现了一道月牙形的红印。疼得受不了,她来到医院。

“这是怎么了?我没磕着也没碰着。”在北仑区滨海新城医院康复科,王阿姨询问医生。接诊的张利珠医生仔细问诊、查体后发现,王阿姨腰部并无肌肉拉伤或关节问题,但皮肤发红,触手灼热。

“这是日光性皮炎,您的皮肤是晒伤了。”张利珠告诉王阿姨,“看这道痕迹的形状,正好是您弯腰时,衣服上缩后暴露出来的那一截后腰。”

听到是晒伤,王阿姨明显愣了一下,不解道:“可是春天的太阳又不毒,我一点都没觉得有多晒。”

“很多人跟您想的一样,以为只有盛夏的烈日才会晒伤人。”张利珠解释,春季的紫外线,尤其是中波紫外线,强度会迅速上升,有时候不亚于夏季。整个冬季皮肤都捂在衣服里,黑色素生成较少,对紫外线的防御能力很弱,突然暴露在看似温和的春日阳光下,皮肤短时间内吸收了过量的紫外线,就会引发日光性皮炎。

根据王阿姨的症状,张利珠为其开具了外用修复与抗炎药物,并指导居家护理要点。经过规范处理,王阿姨的不适症状很快缓解。

张利珠提醒,春暖花开,不少人选择踏青爬山、钓鱼等活动,但在户外活动的同时一定要注意防晒,外出时宜穿长袖衣、戴宽檐帽,避开中午紫外线最强的时段;饮食上也需要特别注意,芹菜、马齿苋等都含有光敏物质,如果大量食用后再暴晒,可能会加重皮肤反应,甚至引发更严重的植物日光性皮炎,导致皮肤红肿甚至坏死。一旦晒后皮肤出现红斑、灼痛,应立即转移到阴凉处,并对患处进行冷敷处理。如果出现水泡或疼痛剧烈,切勿自行涂抹药膏或抓挠,应及时就医。

记者 陆麒雯 通讯员 李银燕



漫画: 严勇杰