

# 北大学霸 肌肉雕刻 指南



实习生 程小雨 范子菁  
中青报 中青网记者 梁璇

刘建手里有两把刀，一把看得见，用来解决人们口腔里的疑难杂症；一把看不见，用来雕刻自己的身体，例如，紧致的人鱼线和结实的麒麟臂。

作为北京大学口腔医学专业的一名博士，刘建的倒三角身材常常给人一种扑面而来的反差感，似乎“博士帽”和有型的肌肉得破次元才能相遇。

这种反差感几乎存在于每个北大健身健美协会的成员身上，可当他们站在聚光灯下，自信地展示被美黑油勾勒过的肌肉线条时，一些刻板印象便被挤进了暗角。

## 博士含量达80%

2014年，一群来自不同专业，却同样追求健康生活方式的年轻人相遇在北大邱德拔健身房。学新闻的萧小科带着志同道合的两个好友，向校团委递交了创建北大健身健美协会的申请书。8年后，健身渐成潮流，这个当年的3人小团体逐渐壮大为350人、男女比例为2:1的成熟协会。

但相较于日常的健身运动，健美离竞技更近。健身追求的是一种健康的状态，健美则更深一层，你必须参加比赛，在舞台上很好地展现自己的肌肉。来自光华管理学院的博士马玥向中青报、中青网记者表示，就像喜欢日本漫画主动学了日语，学了就去考日语学最高等级水平N1考试证明自己。于她而言，喜欢健身进而挑战健美，并无明显契机。

一群人组成了这样一个有毅力、有规律、有想法的团体，我觉得很酷。但马玥记得，队内没有体育特长生，一开始他们遇到了缺乏专业教学的难题。作为前

任女队队长，马玥便拿着奖学金去外面报了培训班，我全程都在疯狂记笔记、拍照，然后带回来跟大家一起探讨，分享给队友。

健美比赛要求彻底展现选手的肌肉形态，因此，对身材要求近乎苛刻，以体脂率为例，正常女生指标在25%-28%，而参赛选手指标则在10%左右。协会会长德吉央拉正在向这个严苛的数字努力靠拢，两个小时备赛训练成为生活常态，清晨空腹有氧爬楼，下午健身房撸铁，力量训练涵盖全身，肩、手臂、胸、背、腿，训练细致到像调整一台精密的机器，连每一块肌肉和每一部分小肌肉群都不放过。

为了参加男子75公斤级的比赛，刘建曾创下40天减下30斤的纪录。最初参赛目标是减肥，瘦下来才有更好的状态参加转博考试。备战开始，学霸属性随之启动，很长一段时间内，他的饮食是电子秤称出来和白水煮出来的，蛋白质与碳水配比都严格遵照教练定制的食谱，每一顿都很精细。

日复一日油盐不进，偶尔也有馋油水的时候，刘建便选择梅止渴，我就叫同学去饭店看他们吃，看着他们吃，等于我吃了呗。他记得比赛结束后放开吃的那顿新疆大盘鸡，是我吃过最香开心的饭。

可想站到聚光灯下，备赛期的自律远远不够，刘建每天都在与时间进行赛跑，清晨5点起床，以100多层爬楼的空腹有氧训练开启一天的生活。而这种极致自律的时间管理在队内却是一种常态，参赛队伍里博士生占到了80%，大家的科研压力都非常大。马玥坦言，但大家都在用自己的方式在科研和训练中找寻平衡点，上届首都高校比赛，化学学院的博士生黄进当晚上比完赛，第二天早上就参加博士答辩了。

学霸云集也带来了好处，在探索科学健身的过程中，术业有专攻，队里的骨科选手随时在答疑解惑，化学和生物博士会下载最新的健身健美相关文献帮我们解读。而马玥的奖学金都拿来报专业健身课了。



协会成员合影。北大健身健美协会供图

## 改变正在发生

运转再顺畅的机器也会有卡壳的时候，学会与身体相处更需要经历对抗与和解。最初，极致的减碳行动、高强度训练与精神负荷，让队伍里女孩子们身体出现了报警信号，7个参赛女生，有5人生理期出现状况。马玥回忆，大家就通过补充蜂蜜、香蕉等容易吸收的碳水来缓解症状。此后，为了更科学、有针对性地备战，女孩子们成立了北大健美队的第一支女队。

减脂就是一个与身体博弈的过程。马玥记得，那段难熬的时间，是抱团取暖才帮她们排解了身体和情绪上的杂质，在俯瞰北大全貌的王克栋楼，每天晚上都能看到7个女孩并肩爬楼的身影，每次爬完都能获得完成一项任务一般的满足感，也让我们觉得没有自暴自弃。

最终，她们等到机会证明自己，携手站上2021首都高校健美比赛的领奖台，

其实比赛当天我们的状态不是最好的。马玥解释道，但我们的笑容都很自信。在她看来，每个人的身体状况不同，相对对身体最理想状态的执意追求，自地上场、坦然地与评委进行眼神交流，将自己努力的健身成果展现给大家，才是最重要的。

当然，也是改变的结果。通常，女队员在健美比赛中主要参与比基尼组的争夺，暴露的着装曾让德吉央拉有些困惑，感觉大面积露出身材给别人看，像是在炫耀。同时，父母也提出意见，他们认为参加健美比赛会让身体练得太壮，从而失去部分女性特质。

但队友的自信渐渐帮她擦掉了滤镜，她看到健美更真切的一面，队友在舞台上摆Pose的时候浑身散发着光芒，特别耀眼。德吉央拉感慨道，他们不会在乎任何人对他们身材审视的目光，他们展示自己的身体只是因为觉得很美，是自己对自己的欣赏。她坦言，自己刚开始健身时，也只想遵循“女孩得苗条”的主流审

美，维持比较瘦的体型，可加入健美队后，不同身材的美扑面而来，单纯的瘦是弱不禁风的，但健美的美是带有力量感的。

德吉央拉感受到了改变的力量，她也期待更多人由此受益。如今，在邱德拔体育场的健身房里，协会每周固定举行两次活动，从易入门的有氧操到HIIT高强度间歇训练或是力量训练，帮助更多同学成为力量举老铁和拿铁girl，尤其是女孩，要用科学的方式去塑造自己的体型，而不是用节食等手段去达到所谓的瘦。

就读于生物专业专业的董天雨也是协会成员。虽然尚未登上赛场，但他一直坚持健身，健身能达到解压的效果，人在锻炼中分泌的大量多巴胺会调节自身的身心健康。而且，有一句话叫“健身先健脑”，如果能遵守健身的科学原理，会给自身的生活状态、饮食结构等所有的一切带来好处。

作为健美队队员，他们仍对赛场有所期待。本应在今年5月举办的首都高校健美比赛临时取消，让德吉央拉十分沮丧，这是我人生中的第一场比赛，我准备了很长时间。为了发泄情绪，经历长时间饮食控制的她开始暴饮暴食，午饭和晚饭吃不完正常的量，我还会再去拿一顿饭，别人一日三餐，我是一日四到五餐。有队友得知后，开始主动陪她吃饭，监督她控制饮食量，从期末开始到放假寒假，近一个月，德吉央拉的午餐和晚餐都有队友陪伴，每当我萌生了想要去拿下一顿饭的念头，他们就把我从食堂里拖出来，把我的冲动直接扼杀在摇篮里。

这段经历再次改变了德吉央拉，最近，北大燕南食堂的健身餐回归她的生活序列：水煮青菜、西兰花、鸡肉、蒸南瓜。新的赛季开启，她已经走出情绪阴霾，和队友开始了新一轮备战。

本报北京10月24日电



同曦男篮小将林懿在比赛中上篮。视觉中国供图

# 新人闪耀 CBA新赛季

中青报 中青网记者 杨帆

在上海男篮面前，年仅18岁的林懿扮演了一把巨人杀手的角色。算上附加赛，这位初出茅庐的小将，三分球9投6中狂砍32分，帮助同曦男篮完成17分的逆转。

这不是林懿本赛季第一次有这样的表现。赛季第一场比赛，林懿面对家乡球队福建男篮，出场32分57秒，23投8中拿下22分8篮板3助攻，其中包括顶着林庭谦投中的绝杀。

林懿是谁？林懿2003年12月出生在福建厦门，身高191cm，曾入选U17和U18国青队，后又入选国家男篮二队。在加盟同曦男篮前，他曾是福建青年队的球员，在全运会青年组预赛中，他场均可以得到26分6.6次助攻，可以说凭借一己之力帮助福建男篮打进了决赛阶段。

林懿确实很有特点，前中国男篮国手焦健告诉中青报、中青网记者，小伙子运动能力不错，而且有一颗大心脏，关键时刻敢于出手，不畏惧，年轻球员就得有这样的气质。

2022-2023赛季CBA联赛10月10日正式拉开战幕，在普遍认为这个赛季缺少话题性时，新人的不断冒尖，在一定程度上提升了联赛的关注度。

除了最为闪耀的小将林懿，广州男篮的焦泊乔、新疆男篮的范汇鑫、同曦男篮的王岚钦等，都在自己职业生涯的第一个赛季，有着不错的发挥。

焦泊乔是本赛季CBA联赛涌现出的比较出色的大个子球员。年仅21岁，身高2米11，而且有着非常出色的运动能力。在已经结束的6轮比赛中，焦泊乔在场均23分钟的出场时间内，可以贡献9.7分和5.5个篮板球。在郭凯受伤、郑准年龄偏大的情况下，焦泊乔已经成长为主教练郭士强手下非常倚重的内线球员。

范汇鑫作为CUBA宁波大学的大学生球员，能够在实力不俗的新疆男篮打球上先发并不容易。在其职业生涯的第二场比赛中就被推上先发的他，投篮9中4，其中三分球1中2，得到10分4篮板3助攻2抢断1盖帽0失误，正负值为全队最高的+12。

范汇鑫大学时期的教练任峰，也为弟子的表现感到欣慰：小范有天赋，又聪明，能吃苦，我一直鼓励他，能打职业比赛就不要选择做普通球员。本赛季，共有包括大学生球员在内的66名新人登陆CBA，虽然他们各自的境遇不同，但其中的佼佼者确实给联赛注入了新鲜血液。当然，除了这些一年级的菜鸟，联赛中还有一些球员，虽然不能算是新人，但也正在各自球队中扮演更为重要的角色。比如山西男篮的张宁、深圳男篮的孙浩钦、北控男篮的廖三宁等，都在各自球队中飞速成长，挑起重担，而他们也是中国篮球从低谷中艰难爬坡所倚仗的新生力量。



一群幼儿在参与手球项目训练。曾巧真供图

中青报 中青网记者 慈鑫

30年前，在奥运梦想破灭的那一刻，她万念俱灰，带着巨大的遗憾离开球队，甚至有些赌气般地开始躲避那个自己为之奉献了整个青春的运动项目。20多年后，她已是一个成功的商人，机缘巧合，让她重操旧业，她发现，这片球场其实是自己永远的追梦方向。

她就是中国女子手球队前国手曾巧真。

手球，对于绝大多数中国人来说可能只在电视里看过，虽属冷门，却也是中国集体球类项目中曾经为数不多的拿到过奥运奖牌的项目。

回想起自己的运动员生涯，曾巧真唯一一次冲击奥运的机会，那就是1991年的女子手球世界杯比赛。

中国女子手球队的目标是在当届世界上闯入前六名，从而获得1992年巴塞罗那奥运会的入场券。中国女子手球队是当时世界女子手球赛场上具有较强实力的一支队伍，1984年洛杉矶奥运会，中国女子手球队获得铜牌；1988年汉城奥运会，中国女子手球队获得第六名；1990年亚运会，中国女子手球队获得银牌，金牌获得者是当时女子手球的世界第一强队韩国队（韩国队也是

1988、1992两届奥运会女子手球冠军）。1991年的世界杯，中国女子手球以小组第一名的身份闯入八强，获得前六名的形势一片大好。作为队中年轻队员的曾巧真也是信心满满，期待着自己的第一次奥运会之旅。

但是竞技体育的残酷性和偶然性也在这个时候表现了出来。曾巧真回忆，在当届女子手球世界杯进入第二阶段比赛之后，在小组赛上顺风顺水的中国女手突然没了状态，关键场次的失利，导致中国女手最终与1992年巴塞罗那奥运会失之交臂。

与奥运会无缘之后，曾巧真也是心灰意冷，加上自己饱受伤病折磨，随即在1992年宣布退役。

那一年，曾巧真22岁，虽然并不清楚自己退役后可以干什么，但她赌气般地发誓自己绝对不干体育。她说当时看电视都要跳过体育频道，因为任何一个比赛画面都很容易再次勾起她错失奥运会的那种失望、遗憾的情绪。

即便不知道自己可以干什么，但曾巧真赶上了国家改革开放的时代。20世纪90年代初，在曾巧真的家乡广东东莞，她说，只要够勤奋，各行各业都充满机遇。曾巧真的父母是做牛奶经销的，她就从销售牛奶做起。多年运动员生涯在她身上烙下了勤奋努力、吃苦耐劳的品质，加上她的谦虚好学，让她很快就展现出了经商的能力。在牛奶销售之后，曾巧真还做了和旅游相关的业务，都获得

了成功。事业蒸蒸日上，之后，她结婚、生子。

事业有成、家庭美满，对体育的记忆渐渐淡忘。曾巧真回忆，直到有一天，体育以一种意想不到的方式，重新闯入她的生活。

那是2012年至2013年前后，曾巧真的孩子在学校参加军训时晕倒了。当学校老师打电话通知曾巧真时，她感到非常吃惊。我是运动员出身，自认为身体素质是非常好的，我的孩子竟然会晕倒？曾巧真一面觉得不可思议，一面也在了解原因。她发现，现在的孩子普遍欠缺体育锻炼。

因为自家附近就有一个网球场，曾巧真开始带孩子练网球，锻炼身体。在这个过程中，曾巧真看到了青少年体育培训行业的前景，更重要的是，她认为这个行业的社会意义重大，青少年的身体可是关系到国家的未来。曾巧真身上的体育基因重新被唤醒了，她没想到自己在决绝地离开20多年之后，又将重新拥抱体育。

但在商界摸爬滚打多年，曾巧真清醒地知道，做任何事情都不能仅凭一腔热血。青少年体育培训行业到底该如何介入，她需要从零学起。

曾巧真通过与一家成熟的青少年体育培训企业合作，开始全面了解整个青少年体育培训的业态。很多人都知道曾巧真是手球国手出身，都以她会从事手球项目做起，但曾巧真不是这样想的。手球在曾巧

真心中的分量无与伦比，她学习、摸索青少年体育培训行业的一切，也是为了最终能够把手球推向市场，但这需要一个成熟的时机。

几年前，随着中国手球协会提出了在社会普及和青少年推广方面有进一步作为的目标。同时，在2018年，曾巧真回到手球比赛现场，亲自参与了一场全国手球业余俱乐部联赛的比赛，看到全国总共只有9支队伍参赛，其中女子队伍只有1支，曾巧真不禁感叹，只有这么点人！中国手球是时候在项目普及上加大力度了，曾巧真认为，自己重新回归手球的时机到了。

在中国手球协会的指导和支持下，曾巧真组织力量专门研发了幼儿手球的课程、标准，开始在全国推广幼儿手球，其中最大的改变是把比较硬的手球做成了适合幼儿抓的较软的球。在曾巧真看来，幼儿是适合玩手球的，因为孩子们天生就喜欢扔球。考虑到手球在国内的普及度很低，曾巧真说，幼儿手球是推广的第一步，之后再推出小学手球、中学手球。只有更多的孩子开始玩手球，才能产生更多的中国手球人口和受众。

曾巧真推出的佳佑幼儿手球项目，在2019年还被国际手球联合会作为一个推广案例进行宣传。但对于一直作为冷门运动存在的中国手球来说，项目的普及和推广是一条漫漫长途。在中国手球协会的支持下，曾巧真在全国推广幼儿手球目前还处于纯投入的阶段，她知道这是必

# 从决绝离开到重回体育 老国手曾巧真的手球梦

玫瑰可以蓄势 信念必须铿锵

# 中国女足来年迎大考

月22日，女足首战丹麦队，7月28日，女足次战附加赛球队，8月1日小组赛最后一战，女足对阵英格兰队。这意味着如果中国女足可以在前两场比赛中拿到足够分数，便可彻底避免需要与英格兰队死磕，从而提前准备1/8淘汰赛阶段比赛，此外3场小组赛均在华人众多的澳大利亚进行，有利于女足日后后勤保障。

因此长达半年的准备工作，中国女足其实只要树立丹麦队这一个假想敌，无论如何，倘若不能具备战胜丹麦队甚至附加赛球队的实力，中国女足也不用奢望重新成为世界强队。

丹麦队虽然只是第三档球队却也绝非弱队，她们在欧洲区预选赛表现上佳，世界排名第18位仅落后世界排名第15的中国女足3位，两队实力在伯仲之间，丹麦女足主教练拉尔森·森诺高对出线局势的预

测也与水庆霞不谋而合：英格兰队有冲击世界杯冠军的实力，所以我们必须全力以赴和中国女足的首场比赛，中国女足是传统强队，她们还有长期集训的优势。

丹麦女足多人在英超联赛效力，本土球员则构筑了国家队的坚实基础。事实上丹麦女足对中国女足教练组不算陌生，毕竟今年9月与丹麦女足联赛领头羊HB科厄队签下两年合约的赵瑜洁，应该可以为中国女足提供足够的丹麦女足资讯。23岁的赵瑜洁司职中场，国少科班出身、国青主力，早早跳级进入国家队集训队，随后听从国少教练高红建议留学，今年夏天毕业于美国佛罗里达州立大学（在校女足球队征战NCAA）并跟随中国女足进行海外拉练。北京时间10月22日，赵瑜洁完成丹麦联赛首秀（身披3号球衣首发），唯一的遗憾是球队0-1不敌



2021 NCAA女足决赛，赵瑜洁(中)罚入制胜点球后与队友庆祝。视觉中国供图

布隆德女足遭遇赛季首场失利（此前8连胜稳居积分榜首）。

如赵瑜洁一样开始努力在海外联赛打拼的中国姑娘，将是中国女足今后与欧洲强队对抗的底气所在：中国女足运动发展

迎来爆发期，今年女足欧洲杯决赛，87192名观众涌进温布利大球场为女足助威，而英、德两队展现出来的高练战术风格，以及女足球员力量更大、速度更快、冲击更猛、对抗更激烈的场上表现，已经彻底颠覆女足慢、软、绵的传统，中国女足要想跟上女足发展趋势，只靠本土联赛的内战远远不够，这也是今年诸多国字号球员远赴海外联赛打拼的决定性因素。法国巴黎圣日耳曼队的李梦雯、杨莉娜，西班牙马德里CFFF队的唐佳丽，苏格兰凯尔特人队的沈梦露、沈梦雨，瑞士草蜢队的张琳艳，甚至包括冰岛次级联赛的涂琳姗，都在体验欧洲风格的攻防转换节奏，这些中生代球员的年轻球员的进步幅度，在很大程度上决定着中国女足所能达到的高度。

按照水庆霞的想法，新一届女足集训队将在联赛结束后开始组建，12月1日便可集中进行冬训储备（这一阶段球队不会召回海外球员），而从明年2月开始的海外拉练和高强度热身赛，将是世界杯备战最后阶段树立信心、查漏补缺的重点。

对比1999年闪耀女足世界杯的老一辈铿锵玫瑰，如今面对更多强手的中国女足，总还有留住铿锵的决心和勇气。本报北京10月24日电

中青报 中青网记者 郭剑

10月26日，本赛季女足超级联赛第三阶段比赛（第11轮至第18轮）将在昆明海埂基地举行，如果不出意外，女超联赛将在11月18日落幕。总共10支球队参加本赛季女超联赛，武汉车谷江大在前10轮比赛中保持全胜排名榜首，球队正全力争取创造赛季18轮全胜夺冠纪录，排名第二的江苏队落后武汉8分，8轮比赛完成逆转好戏的概率不大。值得一提的是，对海埂赛区的姑娘们来说，本赛季联赛固然重要，新一届国家队集训队的组建同样诱人：刚刚过去的这个周末，明年澳大利亚、新西兰女足世界杯抽签结果出炉，中国女足与欧洲冠军英格兰队、附加赛球队（智利、塞内加尔、海地3队胜者）、丹麦队同在D组，前往新西兰参加抽签仪式的主教练水庆霞回国完成必要隔离后便会前往海埂赛区选人，鉴于多达10位国字号球员今年先后赴海外联赛效力，本土女超联赛的国脚选拔便显得有些残酷，不过女足姑娘对于荣誉感的追求远超男足，接下来的8轮联赛，为竞争一个国脚资格，姑娘们将竭尽全力。哪怕明年世界杯的出线前景并不乐观。