

62岁的他，用“魔鬼”般的自律守住身上每一块肌肉



崔小明说他身上的每块肌肉都是他的“心头肉”

■吕亦菲 文 夏晨希 摄

年过花甲的生活是什么样的？是钓鱼、养花、逛超市，还是学琴、跳舞、带孙子？这些，都不是崔小明的生活。62岁的他，自律到令人害怕，浑身肌肉轻松碾压小年轻。爱健身、八块腹肌、发型潮流、颜值在线……崔小明的“夕阳”，可是“红”过了无数“小鲜肉”，他也是常州健美圈的“当红顶流”。

每一块肌肉都是他的“心头肉”

在常州健美运动圈，崔小明是有名的“老炮”，至今已经有20多年的健身、健美经验。崔小明退休前是戚机厂的一名机修工，年轻的时候从事田径运动，人到中年也和身边的朋友一起晨跑、吊单杠。

崔小明真正开始健身是在2000年。“当时我们厂里有专门的健身场所。”有了得天独厚的环境，崔小明便一边倒腾书籍一边健身。“健身到健美有一个过程。”崔小明说，随着年龄的增长，自己明显能感受到肌肉的流失。在健身爱好者的眼中，每一块肌肉都是“心头肉”，于是他开始关注健美方面的知识，甚至在单位里自己焊了一组器材，方便自己每天“撸铁”。

在崔小明看来，健美其实是对人体自身极限的突破和挑战。“健身的主要目的是解压、调节生活和保持身体健康，而健美的主要目的是参与比赛、争取好名次，

以及通过发展肌肉和身体线条来展示身体的美丽和力量。”有了更明确的目标，他开始寻找志同道合的朋友，逐渐从单纯的喜欢跨入了专业的领域。

崔小明第一次参加的比赛，是2015年在合肥举办的“健之友”比赛。当时他的比赛经验不足，只知道通过有氧运动减少脂肪并控制饮食。因缺乏专业指导，他比赛时虽然体脂非常低但无法呈现美感。回来之后，崔小明对着照片一点一点比对，调整训练方法，做笔记、查资料，同时寻找专业的场所、团队来提升自己。

“魔鬼”般的训练和饮食，他乐在其中

要保持八块腹肌、棱角分明的人鱼线和马甲线、完美的的肱二头肌、强壮的臂膀以及壮硕的倒三角身材，对于年轻人来说尚且不易，为此，崔小明投入了比常人更多的时间和精力。每天6点起床后，进行一个小时的空腹有氧，早餐吃6—8个白煮蛋；上午10点左右，在进行一个小时的训练后会加餐半根香蕉和4—5个白煮蛋；午饭严格按照一拳主食、一拳水煮菜加一拳蛋白质的标准进行摄入；下午进行一个小时的训练后还会再摄入一些蛋白质。“如果要备赛，除了日常的训练要保质保量，吃更要自律，少盐少油少糖是常态。”崔小明说。

要说“魔鬼”训练，那绝对是赛前的10天，因为要让身体快速脱水。“赛前先要保持6天至8天高盐高水饮食，每天要保持喝10

升水。”长期低盐摄入，当身体突然遭遇高盐，身体为了保护自己会自动调节，启动快速排盐机制。这时减少或停止盐的摄入，身体还会习惯性地往外大量排盐，最终会使身体里的盐分继续降低。

“赛前1天至2天，我需要开始控制水的摄入或完全停水。此时正是零碳过后的充碳期。大量摄入糖原后，因为碳水化合物需要水来合成肌糖原。在控水并增碳的情况下，肌肉会从皮下攫取水分。”崔小明告诉记者，这样做可以让肌肉看起来更干、更结实、更有美感。非常人可以忍受的训练和饮食，崔小明却乐在其中。

健美，健康才有美感

2022年12月，崔小明正式退休，退休后的生活一下子空闲了下来，于是他练得更猛了。去年4月到10月，他在国内参加了10场大大小小的健美比赛，光冠军就拿下了5个，其中就包括自然健美的天花板——中国首届WNBFI自然健美健身公开赛元老组冠军。

“健美，‘健’字在前，健康才有美感。”作为自然健美的推崇者，崔小明对“药人”嗤之以鼻。所谓药人，就是通过服用药物来达到所谓的科技健美效果。“药物能达到的我要靠后天努力达到。”崔小明告诉记者，虽然过程很艰难，有时甚至要三到五年才能练到理想的状态，但他觉得很值得。

“没有任何一项成绩是一蹴而就的。”他说，一个成年男性手臂练到40厘米需要三到五年，一年之内能达到的基本都是用了类固醇。用药对内脏器官和心血管有着致命的伤害，且会对生育能力造成影响。“现在越来越多的年轻人为了练肌肉，开始将类固醇当作是一种捷径。”崔小明说，“我们能做的就是推广和普及自然健美。”



一季度“最美常州人”“常州好人”发布

■朱雅萍 常宣 文明

本报讯 4月2日，我市举行一季度“常州榜样”先进典型新闻发布会，发布一季度“最美常州人”和“常州好人”。

经评审，12人获评一季度“最美常州人”。

其中，4人获评最美基层干部：金坛区薛埠镇仙姑村党总支书记、村委会主任蒲斌；武进区滄里镇葛庄村党总支书记蒋红明；天宁区茶山街道华润国际社区党委书记、居委会主任巢纲；常州市公安局人口管理支队一大队大队长朱紫豪。

4人获评最美志愿者：中车戚墅堰机车有限公司退休工人胡世明；溧阳市无偿献血服务志愿者协会会长、溧阳红十字救援队副队长史建中；常州经开区税务局团支部书记朱雯钰；常州凤凰国际旅行社有限公司总经理尹玲。

4人获评最美巾帼奋斗者：中天钢铁集团技术中心行政主管沈艳；常州市武进区前黄李臣家庭农场负责人黄亚惠；常州市乐萌压力容器有限公司董事长潘燕萍；亚东（常州）科技有限公司色彩打样员黄海燕。

经评审，15人（组）入选今年第一季度“常州好人”，他们是：扎根基层，真情付出的爱心站长陈萍；万里奔赴，星夜驰援的女勇士张美华；助人为乐，爱管“闲事”的老娘舅王万龙；一把“义”

剪，造福乡梓的理发师汪振安；捐髓救人，拯救生命的公交司机孙俊；见义勇为，勇救幼儿的人民教师王建良；有勇有谋，火场逆行的志愿者王志干；以诚待客，良心为先的残疾鞋匠邹志文；共同坚守，为民服务的公交夫妻张俊、张夕琴；压降事故，手绘交通简图的交警队长杨东明；田间追梦，热爱农业的“兴农人”陈南；从“心”出发，为民解纷的基层调解员刘丹；20年守护，为妻续命的好丈夫刘洪生；20年无怨无悔，照顾哥哥的好弟弟顾才玉；24年不离不弃，守护患病家人的淳朴农妇谢建芬。

据悉，今年我市将继续深入贯彻落实《新时代公民道德建设实施纲要》，除常态化评选宣传各级身边好人，还将评选表彰第八屆常州市道德模范，在全社会弘扬劳动精神、奋斗精神、奉献精神、创造精神、勤俭节约精神；开展道德讲堂15周年系列活动，推进全市各板块道德风尚区域特色建设，进一步深化全市道德讲堂建设；健全先进典型礼遇帮扶机制，在医疗保障、就业就学、重大活动邀约、景区开放、免费乘车、生活保障、公益保险等方面优化礼遇政策。



我市一人入选全国农机使用一线“土专家”

■郑雨露 王鼎

本报讯 近日，由农业农村部评选的新一轮全国农机使用一线“土专家”名单确定，全省共9人入选，金坛区云阳农机专业合作社带头人陈云为全市唯一上榜的“土专家”。

按照评选要求，农机“土专家”指长期扎根农村、长期服务于农机使用一线，具有一技之长和丰富实践经验，在推进农业机械化全程全面和高质量发展中发挥示范引领作用的基层农民实用型

农机人才优秀代表。

今年52岁的陈云，从事农机维修工作已近30年。2010年，陈云带头成立了云阳农机维修专业合作社，主要提供农机维修、维护保养、配件供应一条龙服务。在合作社规范化管理下，区域内的农户或机手的农机维修成本大大降低，有效缓解农机“维修难”“维修贵”等难题。农忙抢修时效从以前的平均150分钟压缩到现在的90分钟左右，有效保障了大忙时节农户和机手农业生产不误农时。合作社服务范围现已辐射至

周边的丹阳、溧阳、宜兴和江阴，每年维修各类农具1300多台套，保障了区域农业生产。

此外，作为金坛区农机职业技能培训基地和常州机电职业技术学院农机专业实训基地，云阳农机专业合作社先后为区域开展农机维修技能培训80余次，培训人员1800余人次，为区域农业机械化生产和人才培养作出了积极贡献。

目前，陈云正在筹建申报金坛区农机维修“大师工作室”，进一步进行农机实用技术改造、改进和开发。



一起“趣”春游

化酋长妆、敲非洲鼓，3月30日，五星街道勤一社区党委联合中国狮子联合会江苏龙城服务队党支部、钟楼区丰悦文化服务中心，组织社区残

障人士及其家人前往新龙生态园布鲁营地，开展春游联谊志愿服务活动，让他们感受到春天的活力。

■陈颖 芮伟芬 图文报道