

健美“王妃” 享受雕刻自己的感觉

申动·运动家

世界上很多人会取王菲这样的名字,但是如此生硬刚猛的王菲那可稀罕,她可是健美圈中的“王妃”。

今年43岁的王菲来自常州,是中国第一位获得世界健身联合会(WFF)女子形体组职业卡选手,并于2019年获得WFF宇宙小姐形体组亚军。健身让王菲无法自拔,因为健身带来的快乐是其他事物所不能够给与的,她无比享受这种不断雕刻自己的感觉。如今,王菲和家人定居上海,她在新媒体平台上拥有超百万粉丝,每天带领大家做健美操、普及健身知识,同流传甚广的各种减肥健身谣言做斗争。



每天下午,王菲都会健身
本文图片 记者 张龙 摄



扫一扫
看相关视频

自学成才 当一名健美操教练

一盘美国影视明星简·方达的健美操光盘,一本中国健美第一人马华的书,是王菲开启健美事业的敲门砖。

24年前,国内刚刚兴起健身房,王菲在同学的邀请下,来到常州一家健身房学健美操。当时的操课,还停留在跟录像带学习的阶段,健美老师亲自带教少之又少。

在上海的十年里,她结婚生女,成了上海媳妇。有一年回常州,在健身房偶遇当年带教过的学员,对方已是常州市健美协会秘书长。在他的邀约下,王菲又是“头脑一热”,代表常州参加江苏省健美大赛。

当时,王菲在健美行业还是个“菜鸟”,回顾当初两个月的备赛期,她笑言:“那时候不懂科学健美,断盐一个月,每天吃水煮鸡胸肉,实在吃不下了,就用搅拌机将鸡肉打碎……不像现在,我懂得如

有一天,健身房的教练突然跳槽,才跳了几堂课的王菲,被“赶鸭子上架”,临时担当教练。“我不是专业的,而且身材也偏胖,硬着头皮跳,等跳完回头一看,身后的学员只剩一个了。”

尽管如此,王菲却由此爱上了健美操。于是,她找人刻了一张美国影星简·方达的光盘,简·方达是

促进健美操在世界范围内引起轰动的代表人物,同时,她还买了一本央视健美操教练马华的书,决心自学成才。“我问自己,胖的人喜欢什么样的操课?一定是出汗的感觉。所以我自编了一套特别有激情的健美操,在健身房一炮打响。”由于健美操教练非常稀缺,王菲的月薪很快从5块钱涨到了30块,一

跃成为当地的热门教练,这令她的积极性大涨。

不过,拗不过家人的要求,王菲后来还是被安排进了一家更为稳定的企业工作。但王菲闲不住,实在留恋健身行业。2008年,王菲只身一人来到上海,从此在这里生根落地,成为了一名全职健身教练。

定居上海 成女子健美第一人

何控制赛期和非赛期的体重,学会如何科学减脂。”

王菲本来以为,只要不是最后一名,就算是成功了。走上舞台一刹那,简直就是刘姥姥进大观园,身边体型健美的选手比比皆是。却没想到,有着健美操底子的王菲,凭借稳健的台风和线条优美的肌肉,竟一举夺魁。从此,她开始正式投入职业健美。

上海,向来是健美健身事业的前沿地带。在这里,王菲的健美事业一步步突破,全国冠军、入选国家队、获得WFF职业卡……她成为了中国女子健美行业第一人。在2019年韩国举行的宇宙小姐大赛中,王菲夺得了亚军——这可是WFF一年一度最大规模的健美赛事,施瓦辛格16岁开始就参加了,王菲再次创造了中国选手的历史。

眼前的王菲,拥有一身小麦色的健康肤色。她很喜欢穿色彩明亮、样式新颖的健身服,也会定期种睫毛、做美甲。她的体型,同东方人传统的“以瘦为美”观念大相径庭,面对一些人的质疑,她坚定地崇尚健康才是美。“女子形体组的要求是不仅要有漂亮的肌肉线条,还要拥有女性的柔美特质,所以,这是一项追求美的事业。”王菲的心愿是,希望能一直参加健美比赛,“老了还能参加大师组,我要练到练不动为止。”

网络科普 打假各类健身谣言

我有节制,毕竟,美食也是我一大爱好。”减肥路上,真正的拦路虎其实是方法错了。不吃饱,哪有力气减肥!王菲向普通人减肥推荐“三拳头”饮食法——以粗粮为主的主食、肉类和蔬菜各三个拳头的量。“合理的膳食结构,加上科学的锻炼才能健康地瘦下来,好身材是需要付出汗水的。”

下午健身,晚上直播,时不时携家人参加各大电视台的健身节目,这是王菲如今的生活状态。在她的影响下,丈夫也成了全国健美冠军,女儿从小学游泳、跳拉丁。通过一家三口的身体力行,王菲向公众科普健身知识。

最近,她还特别关心青少年肥

胖问题。前不久,应一位朋友的邀请,王菲在厦门呆了一个月,帮助这位朋友的儿子减肥。与他们同吃同住,首先从生活习惯、饮食结构这个根源抓起。在她的帮助下,小胖墩成功减重22斤,养成了少食多餐的良好习惯,同时也喜欢上了运动。

无论是线上还是线下普及、教授健身知识,王菲的目的很简单:“健美是我的一个爱好,同时,我也喜欢美食、旅行。这几样加起来,构筑了我的美好生活。希望在我的带动下,越来越多的朋友能够一起加入健身的行列,享受品质生活。”

本报记者 陶邢莹



王菲做网络直播

社交平台上,王菲给自己取了个昵称“麻辣肌”,因为她性格直爽、敢爱敢恨、麻辣辣辣。

减肥能吃肉吗?减肥能吃夜宵吗?能!她上传的小视频里,向大家普及各类健身知识。“现在网上有很多谣言,什么减肥就要都吃‘草’,晚饭坚决不能吃,主食千万不要吃,那都是错误的。”王菲

说,原本她也不屑于同外行斗嘴。然而,有一天一位朋友跟她讲,按照网上的各种节食方法减肥,气色不好还掉头发,这件事对王菲的触动很大,她觉得,必须对错误的减肥说法“开炮”。“大部分人一日三餐,我一天吃5顿,我和先生两人一天吃掉3斤牛肉。我偶尔也会吃顿火锅,吃个小蛋糕,但是

同里杯天元赛、倡棋杯、梦百合杯之后,国内棋坛渐入佳境,如今又迎来新赛季的围甲。昨晚,2021华为手机杯中国围棋甲级联赛在浙江长兴开幕。包括上海建桥学院队在内的16支队伍齐聚,开启新一届国内围棋的盛会。

相比去年,上海建桥学院队的人员进行了微调,中国台湾棋手许皓铨七段(见下图)加盟,将与胡耀宇、李维清、王星昊、黄明宇一同征战新赛季。许皓铨去年曾代表升班马上海清一队出战围甲,表现稳定,但他后期参加中国台湾地区的赛事与围甲冲突,有些遗憾。上海围棋队主教练刘世振透露,今年许皓铨在中国台湾地区的赛事不多,建桥学院队将他引进,目的是进一步提升队伍的作战力,“我们考虑安排他和老将胡耀宇八段轮流出战。”

去年,建桥学院队在围甲常规赛取得第12名,季后赛首轮战胜常规赛第9名的浙江体彩队,提前晋级。谈及今年的目标,刘世振表示,以年轻棋手为主的这支队伍目标和去年相似,“要闯进前8名比较难,发挥正常的话,有望提前晋级。我们的主要对手可能是北京队、拉萨队和衢州队。”

新赛季围甲,“00后”小将李维清八段将继续担纲建桥学院队主将。此外,曾获得“围甲最佳新人”称号的王星昊六段刚刚在国家围棋队选拔赛中,以全胜成绩获得青年组第一,加上去年首次亮相围甲表现超出预期的黄明宇四段和今年加盟的许皓铨七段,年轻棋手托起的赛季前景令人期待。

今年的围甲仍采取赛会制,5月7日至12日将在长兴进行前5轮比赛。按照签位,今天的首轮联赛,上海建桥学院队将对阵成都农商银行队。 首席记者 金雷



新赛季中国围棋甲级联赛昨开幕

上海建桥学院队年轻棋手挑大梁