

肉招待，他坚持清水涮肉。

平常在合肥，王昆也很少出门吃饭。有人约吃饭，他总是推脱，觉得外面的东西“吃不了”。出去旅游，王昆也会感到焦虑，要计算出门一趟“掉多少肌肉”。

在王昆一年内8次夺得全国性健美赛事冠军的2020年，田凯和他结识。同样身为职业健美运动员，田凯觉得王昆有一点难能可贵，“很多运动员出成绩了就想得多了，但是王昆取得好成绩后，还是很谦逊，很低调”。

2025年11月，田凯也被王昆叫来合肥，帮忙筹备新店。回忆和王昆最后相处的时间，田凯发现“这人很纯粹”，“他跟你聊天，聊的基本都是训练。满脑子想的都是怎么把自己练得更大更强壮”。

在“肌肉工厂”，《新民周刊》还见到了和王昆认识超过10年的安徽芜湖人子健。子健是王昆的徒弟，多年来一直跟随王昆训练和比赛，此前也参加过职业健美赛事。如今他在“肌肉工厂”做健身教练。

当记者提到王昆有限的生平，子健认为这是一个无需多言的话题。在他看来，无论是熟悉王昆的人，还是和他略微接触过的，都觉得这人口碑“没话说”。

也许正是这份外人眼中的“纯粹”，造就了王昆在健美上的成就。大学毕业后，王昆很快

就被当时已是国家健美健身集训队助理教练的李波看中，跟随李波训练。

从2017年至2020年，王昆在三年内实现了从“踏入职业健美圈”到国内顶尖选手的快速突破。常泳靖认为，有一位好师父引领入门，是王昆的福分。而他眼中的李波，作为国家级健美教练，在选材时并非把天赋放在第一位，反而更看重选手的性格以及对健美运动的热情。

可惜的是，根据中国健美协会讣告，因心脏骤停，李波于2025年1月24日在合肥离世，享年50岁。

## 承重

作为健美冠军的母亲，王运萍记得有关儿子的，首先不是他的成绩，而是那些孝顺的微小细节。

王昆是独子。从他小时候

起，父母就一直经营早点摊。大约30年前，王运萍和丈夫在安徽全椒古河镇摆早点摊。

2003年，王运萍举家从全椒搬来合肥，在合肥买房，继续做早点生意。忙于生计的父母，在儿子上初中后就把他送去了寄宿制学校。从初中开始，王昆就表现出和同龄孩子不一样的“早熟”。

王运萍记得，每次放假回家，其他孩子总是把脏衣服集中带回来让父母洗，而王昆非但没有带脏衣服，回家甚至提出帮父母洗衣服。

随着年龄渐长，王昆展现出对体育运动更多兴趣。初中时，他第一次告诉母亲，自己以后想练搏击；大学时，选择了运动健身相关的专业。

2015年，王昆开始系统健身。这一年，他的命运在合肥当地一场健身邀请赛开始转向。没有报名费，还发比赛服，王昆决定“上去试试”，不料意外获胜——65公斤级冠军。夺冠后，

右图：2020年，王昆（右）和常泳靖（左）一起备赛训练。  
图/受访者供图

