

小时人物

人是万物的镜像。徜徉过高山大海，最终还要到人山人海寻找答案。小时人物，给你奉上与众不同的人物故事。在这里，读懂世相。



扫一扫
有故事的人物



夺得省健美比赛金牌的“金刚小妈妈”： 期待若干年后 和儿子在一起就像姐弟俩

本报记者 唐旭锋 图片由被采访者提供

撸铁3年，不久前，曲莉娜参加省里的健美比赛，夺得了一块金牌。

曲莉娜今年33岁，宁波镇海区税务局窗口工作人员。因为坚持健身，她拥有了健康的身体、完美的身材，也收获了自信和幸福。



现在的她 变得更加自信

7月26日，浙江省第三届女子体育节健美健身比赛在绍兴落下帷幕。曲莉娜夺得女子健美A组金牌。宁波代表队获得团体二等奖。

4年一届的省女子体育节健美健身大赛，称得上浙江健美健身界的重量级赛事，全省10支城市代表队90多名运动员报名参加。

赛场上竞争激烈，参赛运动员伸展腿臂，举手投足，尽显女性的柔美与力量。最后，各路佳丽决出名次，曲莉娜荣获女子健美A组第二名。前两名选手收获金牌，曲莉娜正好在内。

“我们在台上展示，台下评委可以从不同角度观看，从肌肉线条、干度、舞台表现力等方面打分。”曲莉娜说，她3年前开始健身，这是她第二次参加比赛。

“参加比赛，成绩是其次，主要是想提高自己的舞台经验、肌肉感受力，多认识一些健身健美的朋友。”不过成绩出来还是令她开心不已，“挺惊喜的，第一名是比较厉害的选手，健身时间比我长，经验也很丰富，能和她一起站上领奖台很荣幸。”

出生于1987年的曲莉娜是舟山沈家门人，曾就读杭州下沙一家高职院校，毕业后到宁波工作，起先在一家公司做白领，现在在宁波镇海区税务局上班，朝九晚五。老公金洁明则在宁波港码头上上班，三班倒。

曲莉娜说，“我是很普通的人，曾经不是很自信，没有什么独特的想法，也缺乏远大的目标。”而现在的她变得越来越有自信，越来越懂得生活，这一切源于健身所带来的改变。

身体形态变化 促进生命蜕变

健身前，她虽不胖，却是梨形身材，上身很瘦，胯大，臀部扁扁的。健身后，她的上半身变得壮实，臀部也翘了，身材更健美更有曲线，体重从之前的98斤增到现在的107斤。

曲莉娜说，自高中以后，身高1.6米的她，体重一直保持在96斤到100斤之间。这样的指标，对于女孩子来说，还算匀称。可2015年9月儿子出生后，曲莉娜担心身体走样，身体机能会随着年龄增长而下降。

幸运的是，她和老公都是运动爱好者。曲莉娜平时喜欢散步、爬山、做操。老公比她大一岁，读大学时是校篮球队成员，毕业后常在健身房里挥汗如雨。

2017年10月，丈夫金洁明第一次参加宁波健美健身比赛。台

下的曲莉娜看着比赛，第一次感受到健美的魅力。赛后，她和老公商量，也想站在聚光灯下展现自己。没想到老公对她的想法很支持，后来几乎成了她的私人教练。

老公给她制定了一套计划。每天下班后，曲莉娜都会在健身房训练一个半小时左右，哪怕周末送儿子去培训班，她也会抽空去健身。

“肩、胸、背、臀、腿。每天主要练一个部位，一周循环。”曲莉娜说。

曲莉娜坦言，在健身道路上，她也曾有放弃的念头。那种日复一日的枯燥训练，相信很多人都会吃不消。

“还有饮食的控制，为了干度、体脂率更低，在赛前几周，食物中一点盐分都没有，再加上训练的压力，让情绪很难控制。”曲莉娜说，想到比赛，还有老公的鼓励，她还是扛过来了。

现在的曲莉娜不仅是健身达人，还俨然是个营养专家。她告诉记者，“减脂增肌，不仅在于练，饮食和睡眠也很重要。”

曲莉娜和记者说了很多营养经。她说为了保持身材，自己如何戒饮料，戒零食。

早期，慢慢将米饭的量减少，逐步转换成玉米、番薯等粗粮，同时增加蛋白质和蔬菜量，让身体慢慢适应。中期，根据身体状态调整饮食和训练计划，再降一点碳水量，在原基础上增加优质脂肪。后期，直到比赛前，根据身体呈现的状态，降低碳水摄入到零，增加蔬菜、蛋白质和优质脂肪的量，减少盐的摄入量，赛前两周所有食物不放盐。

经过一段时间的努力，曲莉娜发现自己的身材有所改变，看着镜子里的自己，她渐渐有了自信。

有自律 才会更自由，更幸福

因为爱好健身，2019年10月，老公金洁明在工作之余，开了一间健身工作室。

记者近日走进这间200多平方米大的健身工作室，看到夫妻俩在挥汗如雨地训练。金洁明笑着告诉记者，“妻子的天赋其实很好，不干这个还真有点可惜。”

“又要控制饮食，又要保持体态，会不会很无趣？”我问。

“哈哈，有时我也会跟朋友出去聚一下，享受生活，喝喝奶茶，吃点甜品。就算是在备赛期，一周我也会给自己放松一天。这一天很关键，让疲惫的身体得到缓解，让高度紧绷的神经得以放松，接下来才能更好地投入新一轮的训练。”曲莉娜说，“曾经我也跟众多女孩子一样，崇尚苗条身材，注重体重，不敢吃碳酸饮料，不敢吃甜品，怕一吃就胖。”

“自从开始健身，我不再注重体重，只看重身体形态和体脂率的变化，碳水摄入量也逐渐增加，以前不敢吃的东西偶尔也会去享受，新陈代谢也提高了。所以，我希望越来越多的人能改变之前的错误观念，用正确的训练方式达到所希望的效果。健身的真正目的是改变不良的饮食习惯和保持长期的运动习惯。”

夫妻俩坚持健身，快5周岁的儿子耳濡目染，有时候会跟着爸爸或妈妈一起学动作。曲莉娜说：“当然，孩子还小，骨骼还在发育，不能进行超负荷的重量训练。”

“这样健身下去，希望自己成为怎样的人？”记者问。

“自律且幸福。等儿子长大，我们走在路上看起来像姐弟。”曲莉娜捂住嘴，咯咯咯地笑了起来。



比赛中的曲莉娜(左一)