



# 天生爱撸铁 以爱好为生 成都妹子变身“金刚芭比”

新青年 | 上封面

封面人物大型系列报道

华西都市报-封面新闻记者 刘秋凤



▲今年1月,孙畅(中)在一场全国比赛中取得了优异的成绩。



在舞台上,女选手们皆是一身肌肉配上姣好的面容,恰是符合了大众用“金刚芭比”来描述健美女子,她们颜值高、身材好,有着令不少男生都羡慕的肌肉和力量。

辞去文职工作,出走异乡,专职“撸铁”,试图以爱好为生……成都妹子孙畅在2019年作出了一个疯狂的决定。

这个决定让她的事业轨迹发生了翻天覆地的变化。从此,她365天不间断在健身房“撸铁”,没想到成果不错,这个“半途出家”的妹子在今年年初的一场全国性健美比赛中获得了亚军。

姣好的面容,却拥有满身的肌肉,这是通过持之以恒锻炼塑造的成果。她们在网络上拥有一个特有的称呼:金刚芭比。

## 尝试以爱好为生

训练全年无休 推开健美世界大门

孙畅从小喜欢运动,但从未想过要以运动为生。大学和读研期间,孙畅所学专业都是与传媒相关。毕业后,她在成都一家公司从事公关工作。可是,运动这颗种子一直扎根在她心里。在不爱运动的妹子眼中,运动就如一种煎熬;但在像孙畅这样爱运动的妹子眼中,运动是一种酣畅淋漓的享受。

“我想试试,能不能以爱好为生。”孙畅说,打定主意后,她于2019年5月辞去成都的文职工作;7月到深圳进行封闭式训练;9月进入深圳的一家健身房工作;12月在深圳参加健美比赛。

从“软妹子”到“金刚芭比”,过程并不轻松,必须经过艰苦的训练。每天上午,孙畅都要进行至少1个小时的训练,几乎365天不间断,就算是女性生理期也照练不误。对于孙畅来说,这种坚持是改变的第一步,却不是最难的一步。最难的是必须坚持早睡。“健美的关键是吃睡练。”自从到深圳之后,她几乎停止了夜生活,每晚11点前就上床睡觉。

看着肌肉一点点增长,那是一种能够将自己的身体进行雕琢的成就感,仿



佛身体成为了一件自己精心打磨的艺术品。

第一次参加健美比赛,初入健美圈的孙畅成绩并不理想。她训练了仅仅几个月,便凭借着初生牛犊不怕虎的精神参赛,“我那会刚刚开始撸铁,去‘打酱油’了。”一线城市深圳的健美“大神”很多,这次比赛为她打开了健美世界的大门。

## 从软妹子到“金刚芭比”

入行一年多 夺得全国赛事亚军

目前,女子健美是一个小众运动项目。前几年,孙畅可能会觉得成都从事健美的女性并不多。2020年,一场健美奥赛在成都举办,来自全国的健美界选手齐聚成都,这让孙畅意识到,成都有越来越多的健美专业选手。

“今年我回成都过年,在健身房常常能遇见那些打比赛的妹子。”孙畅说,健美正从一个小众运动慢慢地进入大众视线,并从东部城市发展到了西南地区。

2021年1月,孙畅到重庆参加一场全国性的健美比赛,获得了比基尼小姐B组冠军和全场的亚军。在舞台上,女选手们皆是一身肌肉配上姣好的面容,恰是符合了大众用“金刚芭比”来描述健美女子,她们颜值高、身材好,有着令不少男生都羡慕的肌肉和力量。

对于孙畅来说,仅仅一年多时间,她的进步很大。从文职到“武行”,从软妹子到“金刚芭比”,现在再回想当初那个疯狂的决定,她坦言并没有刻意规划,“走一步算一步,没想那么多。但我

在舞台上,女选手们皆是一身肌肉配上姣好的面容,恰是符合了大众用“金刚芭比”来描述健美女子,她们颜值高、身材好,有着令不少男生都羡慕的肌肉和力量。

▲追寻健康之美的孙畅。

没想到从事健身行业,赚得也还可以。”她计划2021年底或2022年初再参加一场健美比赛。

健美,是人类通过持之以恒的训练,把身体当成艺术品,进行精心地雕琢。在参加比赛的时候,孙畅遇见一个60岁的男选手。“只要你愿意,任何年龄都可以健美。”孙畅说,希望自己也可以在健美的路上越走越远。

让青春力量激荡,让青春正气昂扬。

封面新闻长期面向全社会,公开征集“你心中的新青年”人选。

哪些向前奔跑的身影曾感动过你?快来给我们推荐吧!

推荐方式

欢迎通过封面新闻APP的爆料平台,推荐你心目中能够代表中国力量的新青年;与此同时,也可以在封面新闻微博、微信等平台的相关稿件下方留言,欢迎向我们推荐。

推荐标准

- ①年轻:14-40周岁
- ②正能量:热爱祖国、热爱人民、热爱社会主义
- ③责任感:遵纪守法,品德高尚,甘于奉献
- ④创新力:勤于学习,善于创造
- ⑤引领风潮:在本职岗位上取得突出成绩,具有良好的社会影响

## 四川省首届自然教育周启动

10日,四川省首届“自然教育周”在成都都江堰市正式启动。这是四川省出台《关于推进全民自然教育发展的指导意见》后启动的首个自然教育周。

四川省于2020年11月出台《关于推进全民自然教育发展的指导意见》,提出将每年3月第二周作为四川省自然教育周。四川省林业和草原局(大熊猫

国家公园四川省管理局)长期高度重视自然教育。截至目前,四川获得教育部、中国林学会等授予的全国自然教育基地(自然学校)、研学基地近20处,评定省级自然教育基地130处,全省年参与自然教育公众人数超过1000万人次。

同时,四川省林草局还将会同相关

部门在四川实施“绿色小卫士”养成计划,鼓励全省少年儿童走出课堂、走进自然,增强中小学生和幼儿园小朋友对大自然的科学认知、保护意识和社会责任意识,通过“小手拉大手”、自然教育等多种方式,切实宣传推动绿化造林、野生动植物保护、森林草原防火、湿地保护等生态公益活动。

据新华社

知冷暖

成都市区天气情况

今日



9-18°C

多云间阴  
偏北风1-2级

明日



11-19°C

阴天转多云  
偏北风1-2级

省内主要城市今明两日天气

马尔康	晴转多云	2-17°C	晴	1-17°C
康定	多云转小雨	1-11°C	晴	1-14°C
西昌	多云转晴	9-27°C	晴	10-27°C
攀枝花	晴	12-29°C	晴	13-30°C
广元	多云转阴	10-16°C	多云转晴	10-18°C
绵阳	阴	11-17°C	多云转晴	12-18°C
遂宁	多云转小雨	12-18°C	小雨转多云	11-19°C
德阳	阴转小雨	12-16°C	阴转晴	12-17°C
雅安	阴转小雨	13-17°C	阴转小雨	14-19°C
乐山	多云转小雨	14-18°C	小雨转多云	16-20°C
眉山	阴转小雨	15-18°C	多云	14-20°C
资阳	阴转小雨	12-18°C	多云转晴	13-19°C
内江	多云转小雨	12-19°C	小雨转多云	12-19°C
自贡	多云转小雨	13-18°C	多云	14-20°C
宜宾	阴转小雨	12-18°C	小雨转多云	13-19°C
泸州	多云转小雨	13-19°C	小雨转阴	13-18°C
南充	阴	12-17°C	小雨转多云	12-18°C
广安	小雨转阴	13-17°C	小雨转多云	13-16°C
巴中	多云转阴	9-17°C	小雨转晴	10-17°C
达州	多云转阴	11-17°C	小雨转多云	13-17°C

同呼吸

10日空气质量

成都(18时)

AQI指数 52 空气质量 良

优:广元、攀枝花、马尔康、西昌、达州、康定、绵阳、巴中、雅安、广安、内江、资阳

良:自贡、泸州、乐山、德阳、南充、遂宁、眉山

轻度污染:宜宾

11日空气质量预报

成都主城区

AQI指数 50-80

空气质量等级:优或良

成都平原大部城市为优至良;

川南部分及川东北部分城市为优至良;

盆地其余城市为优至良;

攀西地区和川西高原大部城市为优或良;

全省首要污染物以PM2.5为主。

(数据来源:各地生态环境部门官网)

体彩

中国体育彩票3月10日开奖结果

超级大乐透第21026期全国销售276425219元。开奖号码:07、11、20、24、27、01、11,一等奖基本2注,单注奖金1000万元,追加1注,单注奖金800万元。二等奖基本70注,单注奖金166283元,追加24注,单注奖金133026元。三等奖227注,单注奖金10000元。1173541384.13元奖金滚入下期奖池。

排列3第21059期全国销售30580884元。开奖号码:636。直选全国中奖15778(四川746)注,单注奖金1040元;组选3全国中奖21973(四川834)注,单注奖金346元。33827533.43元奖金滚入下期奖池。

排列5第21059期全国销售14767726元。开奖号码:63620。一等奖84注,单注奖金10万元。355298594.28元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日期为2021年5月10日。以开奖现场公证后的结果为准。