



# 健身让生活更美好 之健康篇

我们总是在谈论健身,谁爱练腹肌,谁钟爱走路上班,谁下班后经常去练瑜伽……谁有没有去关注过健身的定义? 百度百科说健身是“一种体育项目,尤指包括徒手或用器械的体操,可以增强力量、柔韧性,增加耐力,提高协调,控制身体各部分的能力,从而使身体强健。”这个定义不甚准确,但其可取之处在于,它指出了健身与健康的关系——通过健身可以使身体健康。

快报记者 彭凌梅

## 事发突然,健美冠军一夜间发病

就算不是健身业内人士,稍微对健身有些了解的人,应该会对龙云雷这个名字有些印象。说不定你还在杂志封面上看过他的照片!龙云雷的简历实在是熠熠生辉,随意挑几项来说:国家级运动健将,国家级健身教练,IPFA亚洲体适能高级私人教练。曾获2001年、2005年北京市健美比赛重量级冠军,2005年全国健美锦标赛重量级冠军等,上过《健与美》杂志封面,曾为刘威、张丰毅、邵兵等明星作专业的健身指导及训练计划……

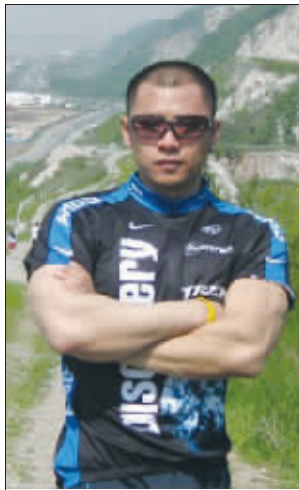
谁也没有想到,在2007年10月26日晚上8点多,他竟然发病了。龙云雷回忆,当时他在上私教课,突然发现自己就不能说话了,到了医院一检查,发现是脑梗塞。住院治疗两个月后,仍然说不了话,身体右侧也不能动。他找了好多大夫和中医来治疗,但是效果很不理想,甚至一度产生过轻生的想法。但一想到

年迈的父母,他还是鼓起勇气努力治病,听大夫说力量有助康复后就到健身房开始了康复训练。

## 贵在坚持,健美冠军靠健身战胜病魔

龙云雷说,他刚到健身房只能用史密斯做一些最基本的卧推动作,由于当时右臂没有劲,而且他的肩不能锁死导致肘关节老是左右摆动固定不了。但是,他没有放弃,找个握力带把右手缠在杠铃杆上用左手带动右手来做被动练习,这样一来右侧的胸大肌、三角肌前束、肱三头肌都得到了相应的锻炼。

大概过了三个多月,他的肱三头肌有了力量能伸直了,也能做前平举了。因为三角肌前束有了力量,他仿佛看到了希望,于是又加上了深蹲,还是用史密斯。刚开始做深蹲练习的时候,股骨头总隐隐作痛,医生告诫他以后不能练健美了,因为健美训练会导致脑部充血,很可能有血管破裂的可能,也就是脑出血。但龙云雷想,自己已经通过健美训



练得到了前所未有的进步,如果没有进行力量训练,他还是和以前一样手臂抬不起来也伸不直。于是暗下决心坚持了下来,到后来,他惊喜地发现股骨头居然不疼了,深蹲力量也恢复了不少!

这时,不少人慕名而来跟他学锻炼,龙云雷就把私教课开展起来。当时他将私教课开在家里,并且做得还不错,正好可以锻炼说话。而且一边治疗,一边还能赚钱,也减轻了经济上的负担。就这样,龙云雷通过健身战胜了病魔。

现在,龙云雷从家乡来到南京闯荡,在金吉鸟健身连锁担任教练总监。他的信念是:“健身有法,但无定法,贵在得法,希望通过我们的共同努力来帮助会员实现健康!”

## »相关链接

金吉鸟健身连锁是南京本土规模最大、连锁店最多的健身机构,下辖10家金吉鸟专业瑜伽馆、4家金吉鸟健身俱乐部和金吉鸟瑜伽培训学院,覆盖南京新街口、大行宫、瑞金路、珠江路、山西路、五台山、龙江、三牌楼等繁华地区。

## 我来韶健身

## 男女搭配,健身不累

全民健身运动,从我做起,从现在开始。要是有美眉陪伴一起锻炼,更是妙不可言!(很明显,作者是男性)

一般来讲,健身大都要去健身房或者训练场的。可是,对于我们普通教师来说简直是一种奢望,我们去健身的地方是学校的露天大操场,真算得上是当下最流行的“无碳”、绿色、低成本的运动场地。夏天,校园里欢乐的气息更加浓重,尤其是下午四点以后,在学校领导的倡导下,全体教职工都走出办公室,来到天然“健身房”,参加体育锻炼!

前些年,我们学校教师的老龄化现象比较突出,年轻人很少,尤其缺少音体美专职教师。自从1999年暑假后,我们学校一下子分配来十几个刚毕业的本科生和研究生,给学校注入了新鲜的血液,打破了多年来的沉寂。更巧的是,这些刚刚分配来的年轻新老师,不仅都是音体美的科班生,除了两个帅小伙以外,都是清一色青春靓丽的美女。这些年轻的帅男靓女们,全身都是艺术细胞,他们本身就爱唱爱跳爱活动,再加上学校鼓励大家积极健身锻炼,使得本来就活泼好动的年轻女教师,都有了施展她们才艺的大舞台。

人到中年的我,身体有些发福,医生告诫我必须加强体育锻炼。伴随着全民健身运动的春风,我也成为健身一族,尽管每项体育活动都没有我的强项,但我哪项都不是很弱,并且非常喜欢。每次分组打篮球或者打排球,一般是中青年男教师一组,年轻女教师一组。



别看这些年轻女教师一个个高学历、优雅俊俏,可是在球场上个个都跟小老虎一样英勇善战,越战越猛。不知道是年轻女教师让我们,还是我们这些中年男教师打得成熟稳重,反正我们总是开门红,结局大都以失败告终!

以前讲究“友谊第一,比赛第二”;现在喊“健身第一,贵在参与”。常听人家说,男女搭配,干活不累。但是,每场比赛下来,我们都是大汗淋漓,累得几乎筋疲力尽,但是有美女陪练,心情当然不错。(读者 李付春)彭凌梅 整理

征集启事:欢迎健身爱好者给“我来韶健身”栏目投稿,发送邮件至记者的邮箱penglingmei@yahoo.cn,一旦录用将有精美礼品送出哦!

### 健康成就未来!



# 金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

**收购:** 收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!

**求租:** 求适合开设健身俱乐部的场地,使用面积1200平-4000平。

联系人:周先生 电话:15251829391  
联系时间:11:00-21:00

## 金吉鸟瑜伽

外教授课 · 十家直营连锁 · 一流环境 · 优秀管理团队  
网址: <http://b1175701.xici.net>

**长期特惠卡!!!**  
常温1380元 高温1680元  
**夏季瘦身卡!!!**  
666元/2月 888元/3月

注:长期特惠卡有效期10个月。  
夏季瘦身卡,学生、教师凭证件**优惠80元。**

备注:本公司拥有此活动的最终解释权 更多优惠,请电询

- 龙江顶级店:龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话:86371997
- 龙江二店:龙江新城市广场二楼海潮之家旁 电话:86371997
- 虹桥顶级店:中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话:83171399
- 瑞金路顶级店:龙蟠中路317号达美御园南二楼 电话:84796899
- 珠江路精品店:珠江路88号新世界中心B座1102室 电话:84721128
- 大行宫顶级店:太平南路2号日月大厦4楼 电话:84653299
- 新街口精品店:石鼓路42号建华大厦2706室 电话:84702468
- 山西路精品店:山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话:83200879
- 牌楼巷会所店:牌楼巷47号一金吉鸟万源健身会所内 电话:86663232
- 苏州新区店:苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话:0512-61710118

## 金吉鸟健身俱乐部

**双人行年卡!!!**  
1680元/人/年  
**夏季瘦身卡!!!**  
666元/2月 888元/3月

注:购年卡赠送游泳、运动大礼包等。  
夏季瘦身卡,学生、教师凭证件**优惠80元。**

万源店 **暑期游泳特惠**  
游泳培训热招中

- 珠江路店:珠江路88号新世界百货四楼(珠江路、丹凤街路口) 电话:84533678 84533677
- 龙江店:龙江新城市广场餐饮广场4楼(同酷KTV、老鸡火锅楼上) 电话:86299976, 86299979
- 虹桥店:中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话:83171399
- 万源店:牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话:86663232 86619295

## 金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

瑜伽培训周末班本周新班开课  
**瑜伽培训晚班即将开课!**

凡报名即送流瑜伽/健身操/肚皮舞/钢管舞特色课程!助您就业无忧!

**瑜伽/肚皮舞/健身操**  
暑期教练班7月8日火爆开班!  
凡持学生证、教师证、军人证前来报名,  
均可享受**特价优惠!**

热力球/动感单车/有氧舞蹈培训班报名进行中  
**肚皮舞暑期卡480元**

咨询热线:025-84799686 18913857337  
咨询QQ:794950222 763850209  
地址:新街口石鼓路42号建华大厦1304  
公交线路:16、27、33、34、35、36、100 新街口南站下

## 金吉鸟·大正跆拳道馆

跆拳道国家示范团  
江苏训练基地中韩合作大正跆拳道俱乐部

**暑期班、周末班特惠招募中**  
地址:中山北路281号新城市虹桥中心三楼  
金吉鸟健身俱乐部内 电话:83171399  
其他10家大正跆拳道分馆信息详见:  
<http://www.dazhengkd.com>