

# 朱军：因病去锻炼 健美成“明星”

□本报记者 王辉/文 张鹏/图

在市区凌云路一家健身房里，大家经常看到一个肩宽胸厚、体格健壮的小伙子苦练健美的身影，他叫朱军，练健美一年多了，以坚强的毅力和显著的锻炼效果在鹰城健美圈内小有名气。11月12日晚上，记者来到市区凌云路一家健身房采访了这个刚过而立之年的小伙子。

## 偶然机会迷上健美

朱军说，他家住新华区光明路街道沿西社区，是市区一家房地产公司的职员。他因为平时静坐时间过长导致腰椎间盘突出，两年前不得不休一个月，其间的大部分时间都是在床上度过的。市区一家大医院的骨科医生建议他在进行药物治疗的同时，可以根据自身条件适当进行腰部的体育锻炼，这样对恢复其腰部健康有很大帮助。后来，他就听从医生建议抽空来到鹰城广场利用一些健身器材进行腰部锻炼，但收效甚微。

去年春天，朱军途经凌云路时，无意间看到一家健身房在搞宣传活动。他进去参观时，一下子就被健身房里那些新奇的健身器械及众多青年男女健身的景象所吸引，健身房里的龙门架、杠铃等器械很适合他锻炼腰部肌肉。于是，朱军欣然在这家健身房办了一张健身卡，进而加入到健身的行列中，一发不可收拾。

## 每天锻炼两三个小时

该健身房工作人员小马



朱军正在进行力量强化训练

告诉记者：“来这里健身的人，就数朱军坚持得最好。他差不多天天都来，练的效果也最好。”

朱军说，自去年春天以来，他每天下午下班以后就去健身房锻炼两三个小时，至今已经坚持一年半时间了。在健身房锻炼时，他除了听从健身教练的指导以外，还上网查询大量健身资料，结合自身条件进行长期、系统的锻炼。

功夫不负有心人。经过不懈锻炼，朱军身体各部位的肌肉日渐发达起来，展现出令人羡慕的胸大肌、三角肌等突起的肌肉块。他的肌肉力量也大得惊人，躺在一台卧蹬健身器材上可以轻松蹬起230公斤的重量。

## 一天要吃四顿饭

朱军自从练健美以来，饮食上最大的变化就是一天要吃四顿饭，平均每天要吃10多个鸡蛋。

闻听此言，记者很惊奇地问朱军：“这一天四顿饭，十几个鸡蛋要怎么吃？”

朱军说，早中晚饭他与大家一样正常吃。因为每天晚上在健身房里消耗了大量的能量，晚上9点以后他要特别加一顿夜宵，以补充能量。至于鸡蛋，一天的确要吃12到16个鸡蛋（只吃两个蛋黄，剩下的鸡蛋只吃蛋清），上午和下午各吃六七颗，外加开水瓶冲增肌蛋白粉500毫升。此外，他每月还要吃一定量的水果，喝一定量的葡萄糖。他一个月两

三千元的工资几乎全部花在了健身方面。

健美运动带给朱军的最大变化就是身体变得异常强壮，身体各部位肌肉增大隆起，体重比练习健美运动前增加了10多公斤，看起来很有健美明星的范儿了。另外，他的腰椎间盘突出症得到极大缓解，目前已基本恢复正常。看到朱军的身体一天比一天强壮，家人也很支持他练习健美运动。

朱军也得到了健身房老板金先生的赏识，金先生特意把朱军选入一个6人组成的健美比赛团里。不远的将来，朱军将以一个业余健美运动爱好者的身份登上全国健美大赛的舞台，与众多健美运动员一展英姿。

## 79岁老人 想为他的建筑图书 找个新主人

□记者 李霞 文/图

本报讯“这些书在不懂行的人手中，也许就是一堆废纸，但在懂行的人手中，就是无价之宝……”11月12日，七旬老建筑工程师李俊杰致电本报称，他希望通过本报牵线，为他收藏的数百本建筑类图书找一个新主人。

## 书房像个“微型图书馆”

李俊杰今年79岁，家住光明路北段64号院，是原市建安总公司的退休高级工程师。11月13日上午，记者在其家中看到，李老的小书房内除了一张床外，其余很多空间都被各种各样的建筑类书籍占据，书柜上、柜子里，甚至床上床下也摆放了许多书籍和绘图工具，俨然一个“微型图书馆”。

《建筑工程质量标准》《工程质量规程》《实用建筑配件标准图》……不少书籍看上去已经存放相当长时间了，很多书的书页已经发黄。但是，它们大都包着封皮，保存得很完整。

“这些书是我花了几十年时间收集的。有很多书对于建筑设计的人还很有用。”李老顺手拿起一套《建筑设计资料集》，他抚摸着这套书感慨地告诉记者，这套书是他1980年花了40多块钱买的，而当时他一个月的工资也就48块多一点。

## 与建筑书籍相伴多年

作为建筑工程师，退休前，李老可谓与建筑打了几十年交道。建筑类书籍在他的眼中也如同珍宝。多年来，他最大的爱好就是“淘书”，所用的买书钱，都是他平时省吃俭用省下来的。

“这么多年了，他一直将他的这些书当成宝贝，啥时间只要没事都要翻翻看，几个孩子小时候调皮动他的书，平常脾气很好的他还会发脾气……”李老的老伴黄金英告诉记者，老伴经常对家人说，“好脑袋瓜不如一个赖笔尖，脑子再好，也不如看书抄书记得牢，咱们家就指这些书吃饭哩，谁都要爱惜！”

## 希望给这些书找个新“家”

如今，随着年龄的增长，李老对自己的这些书籍有了新的打算。“这些书跟随我这么多年，我难免会有些不舍，可我现在已经快80岁了，如果将这些书送给那些需要的人，给它们找个好归宿，我觉得很值……”李老说，这次捐书，他的家人都很支持他。尤其是前段时间，老伴了解到他的打算后，还经常帮他整理这些书籍。

李老说，他最希望将这些书捐给学校或者图书馆，当然，喜欢建筑设计的市民也可以与他联系，如果您对他的这些书籍感兴趣，可直接拨打李老的电话13283063425联系。



李俊杰与老伴正在整理图书

面对接踵而至的变故，扛起家庭重担——

# 徐海林：生活会好起来的

□本报记者 杨元琪 文/图

徐海林是一位老教师，2007年退休后本应颐养天年，但面对接踵而至的家庭变故，这个坚强的“老头儿”不得不扛起家庭的重担。面对生活，他总是说：“生活会好起来的！”

## “母亲病了，我不能不管”

徐海林家住在卫东区优越路街道华西社区。11月3日下午，记者来到他家时，他的老友华进申也在，两人正坐在客厅里回忆年轻时的旧事，一套六七十平方米的三居室，陈设还是上世纪八十年代的风格，门上挂着掉色的布帘，沙发也塌陷了，案板摆在茶几上，上面有几撮手擀面。

老徐祖籍漯河，今年68岁，满头银发，身子骨还算硬朗。1966年，他来到我市原矿务局工作，1971年进入原市矿务局土建处学校（现平职学院工贸校区）任教，1982年去西藏阿里地区工作两年，2007年退休。他退休后，因母亲陈玉莲的身体每况愈下，老徐开始了带着老母亲四处求医的生活。2013年，老母亲又罹患脑梗，瘫痪在床。

“我7岁就没有父亲了，是母亲一手把我和姐姐、妹妹拉扯大的，受了很多苦，现在母亲病



徐海林在喂母亲喝水

倒了，我不能不管。”老徐告诉记者，由于老伴儿的母亲身体也不好，需要照顾，为了方便生活，他与老伴儿决定各自照顾自己的老人。这样的生活刚过不到一年，2014年春节前，老徐的大女儿不幸罹患脑干炎，丧失运动能力，到现在已经住院一年多了，正在进行康复治疗，治疗期间已花光了家中的积蓄。

## 为照顾母亲同住一屋

“你看，他的头发全白了，他年纪比我还小哩，家里的事

太让他操心了。”华进申说，得知老徐家中出现变故后，他经常前来探望，一是帮老友做些家务，二是陪老友说说话。有时还会陪老徐喝两杯小酒，但老徐总是喝着喝着就流下了眼泪。

为了避免91岁的老母亲生褥疮，老徐给母亲买了气垫床。他基本上过一个小时就要给母亲换一次尿布，晚上也不例外。老徐坦言，母亲卧床以来，他没睡过一晚整觉。由于女婿要去医院照顾女儿，白天家中只有老徐和母亲两个人，每次外出买菜

老徐都是慌慌张张，生怕母亲独自在家时出现意外。

正当记者采访时，老徐突然站了起来，看了看表说该给母亲喂水了。说罢，老徐从厨房端来一碗温开水，走进母亲的房间，将母亲的枕头垫高，喊了一声：“娘，该喝水了。”床上的母亲没有睁眼，只是将头往老徐身边靠了靠，老徐用勺子一口一口地给母亲喂水。记者看到，老徐与母亲同住一屋，母亲睡的是一张双人床，靠着窗台，阳光能直接照在身上。老徐睡的是一张一米宽的单人床，靠着墙角摆放。

## “尽最大努力让她少受罪”

平日里，由于母亲咀嚼能力很差，老徐就将山药、芋头蒸熟捣成泥喂母亲，而他自己的三餐总是将就着吃。“我既是父亲又是儿子，受这些累都是应该的。”老徐告诉记者，外孙女目前就读于市一高宏志班，学习成绩很好，晚上放学回来还会帮他做些家务。

不知不觉到了下午5点多，老徐说他要给母亲准备晚饭了，记者临行前问他对未来的生活怎么看。老徐冥思片刻说：“女儿病情正在好转，让我看到了希望。母亲虽然病重，我会尽最大努力让她少受罪。”