

胡万超：健美比赛获佳绩 捉拿盗贼见真功



胡万超在健身房打沙袋

□本报记者 赵志国 文图

市公安局治安和出入境管理支队场所和特种行业管理大队副大队长胡万超连续五天都在忙着两会的安保工作。5月15日中午12点半，没顾上吃午饭，胡万超就来到市区凌云路北段一家健身房健身。他说，一天不练就像缺点啥，浑身不舒服，最近只有午休时才有空来练一会儿。

换上健身衣的胡万超看上去肌肉发达，身体健硕。今

年42岁的他对待犯罪分子执法无情，对待群众却铁汉柔情，一心为民。去年年底，他去郑州出差路遇一名突发急病的老人，驾车将其紧急送医的事刷爆朋友圈，此事经本报等省市十几家媒体报道后，引起社会广泛反响。

胡万超的自述

说起健身，我早已把它融入了生命，我上初三时，有次看到同桌拿了一本《健与美》杂志，就被健美冠军健硕夸张的肌肉深深吸引，觉得自己也应该如此，于是开始了我的健身生涯。

当时平顶山还没有正规的健身房，我就用绳子捆着几块砖头当哑铃练习手臂，

利用单杠练习背部、胸部和腹部。刚开始时，一个曲臂伸也做不了，经过一两年的努力，手上的血泡磨成了老茧，高三时我单杠一口气能拉30多个曲臂伸，双杠曲臂伸能做40多个，肌肉力量和线条越来越好。后来，我看健美杂志获知，健美增肌除了要付出百倍的艰辛和努力外，更重要的是高蛋白的饮食方式，这就是健美上所说的“三分靠练、七分靠吃”。那时我还是个学生，没有经济来源，家人对健美饮食不支持，但我没有放弃。

健美增肌靠魔鬼训练过程艰辛

我出生在一个警察世家，从小就立志要当一名人民警察，高三毕业时，我报考了警校，并如愿成了一名警校生。警校的时光很美好，我可以尽情地享受体能、力量、擒拿格斗、射击等运动带来的满足与快乐。毕业时，我被分配到平顶山市公安局工作，成了一名防暴警察。

1999年底，市区开了一家健身房——马华健身俱乐部。我便开始系统地进行训练和饮食，每月大部分工资都买了蛋白粉。健美健身吃得很讲究，以高蛋白、高纤维食物为主，不能吃盐、油、油炸食品、肥肉、糖类、面食等高热量食品。健美饮食难以下咽，我就用水冲服。高强度训练必须把肌纤维练到撕裂，然后再大量补充蛋白质和蔬菜进行修复，肌纤维才能变粗生长。为了能拥有健硕的肌肉，我经常练得走不成路、脱不下背心、抬不起手臂。

好在功夫不负有心人，三年时间，我的体重从130斤增到190斤，参加了多次健美比赛并取得不错成绩。

健硕体格让宵小之徒闻风丧胆

健身不但增强了我的身体素质，更重

要的是磨炼了我永不放弃、永不服输的毅力。

1997年下半年，我在市公安局刑侦处大案二科实习。8月的一天早上，我在老队长、已故“打黑英雄”贺延岭的带领下，到新华区西市场西侧的陶瓷厂家属院调查一起持枪抢劫案件。我们走到家属院门口时，迎面走来一名身高约1.8米、身体壮硕的年轻男子。该男子与受害人描述的嫌疑人特征极为相似，我顺口喊了一声嫌疑人的外号，那名男子本能地应了一声后便立马逃跑。

我想都没想狂追300多米，在一个拐弯处，我飞扑上去将嫌疑人推到墙上，接着一个抱摔把嫌疑人压在身下。贺延岭和增援人员陆续赶来从嫌疑人身上搜出了一把已上膛的手枪和一把匕首。审讯时，嫌疑人疑惑地问我：“我是体校的长跑运动员，你怎么能追上我？”我说：“我每天训练3个小时，就是为了对付你们这些人。”

2012年冬，我陪家人在市区和平路逛街时，发现几名男子扒窃。我大吼一声冲向4名小偷，先撵上一名小偷制服后，转身拉起另一名小偷来了一个过颈摔，另外两名小偷见状转身求饶。最后，我和接警赶来的派出所民警一起将盗窃人员扭送到派出所。家人埋怨我说：“他们这么多人，万一拿刀子捅你怎么办？”我笑说：“邪不压正，他们在做违法的事，警察就要管，再说我天天健身也不是白练的。”

疫情期间，我们民警全员上岗，吃住在单位。为了缓解高强度工作的压力，我仍坚持健身，一有空就在单位院子里做单杠。疫情稍有好转时，我回到家仍会不由自主地拿起哑铃杠铃练会儿，大汗淋漓的感觉最快乐。



张伟超：防身健体练擒拿 上千学生成“后浪”

□本报记者 牛超 文图

昨天晚上5点刚过，张伟超就起床了。洗漱过后，他来到市河滨公园北门羽毛球馆附近，热身沿着公园的水泥路先跑几圈，然后一边练习擒拿格斗，一边等待前来训练的学生。有晨练的市民路过，也会跟着比画几下，张伟超总是耐心地给予指点。

“我希望能有越来越多的市民前来学习，这不仅是健身，更能防身。”张伟超说。

今年45岁的张伟超家住市区中兴路省运公司家属院，在石龙区市场监督管理局上班。

张伟超的自述

我从小就是一个武术爱好者，练就一身过硬的功夫是我的梦想。1989年，在这种梦想的激励下，我参加了市摔跤队学习自由式摔跤；1992年当兵期间，接触到擒拿格斗。退伍后，还跟随我市一些太极名师学习了太极拳。

随着练武时间越来越长，学习内容越来越多，我的梦想也由“练就一身过硬功夫”变成了“健身和防身”。

疫情期间，义务教大家健身

俗话说：身体是革命的本钱，只有身体好才能干好工作。这么多年来，我一直坚持锻炼，很少生病，更没有人们经常说的腰椎、颈椎等职业病。

锻炼不一定非要有充足的时间，也可

以化整为零。就拿我来说，时间充足了，我就到公园跑跑步、练练擒拿格斗；没时间了，我就“见缝插针”利用刷牙、工作间隙，比画比画拳术的套路。习惯成自然，锻炼的时间长了，猛一停下来，感觉浑身难受。

今年春节，一场突如其来的疫情打乱了人们的正常生活。我就在自家阳台上锻炼，练擒拿格斗、打太极。每天早上5点多起床，活动身体后，开始锻炼，直到大汗淋漓，那种感觉真的很舒服。

我在石龙区市场监督管理局工作，疫情期间，我被抽调到207国道石龙区段执勤，吃住单位。执勤期间，坐的时间长了，我就抽空站起来活动一下身体，打打拳。当时，和我一起执勤的还有当地交通、公安和卫生系统的人。见我打拳，有人就说自己的肩颈也不舒服，想练练。于是，我结合自己多年的练武经验，将传统武术、太极和健身进行整合归纳，编了一套适合大众学习的锻炼方法，利用执勤休息的间隙教给大家。

健身不能急功近利，要循序渐进

受网络或影视作品的影响，不少人认为学习擒拿格斗必须拥有特别强壮的身体，学习是为了与他人交手，具有很大的危险性。实际上，擒拿格斗是普通市民增强自信、强身健体的一种极好的运动方式。若生活中遭遇意外的话，这些技巧或许用得上。

我有一个学生小朱，父母在石龙区做生意，他在市区上学，周末会回石龙区。



张伟超(右)在市河滨公园指导学员练习擒拿格斗

因为身材矮小、单薄，曾几次在回家途中被同学欺负。小朱的家人得知此事后，为了提升小朱的自信心和自我保护能力，2003年前后，将小朱带到我这儿学习擒拿格斗。3个多月后，小朱明显有了变化，再遇到危险时，他知道如何保护自己，有效规避了危险。

然而冻冰三尺非一日之寒。健身是个“苦差事”，它不能光有激情，更多的是要有恒心和毅力，健身必须从一点一滴开始。

当教练近20年来，前前后后带过上千名学生。每次看到学生“学有所成”，我打心眼儿里高兴。而我也一如既往地沉迷在擒拿格斗中，乐不思蜀。

