

近70岁的年龄、40岁的状态、30岁的心态
和女儿上街，他常常被当成女儿的男朋友

32岁的
王克正

幸福大使 王克正

上榜理由

近70岁的年龄、40岁的状态、30岁的心态，王克正用自己50多年的健美之路告诉人们，只要心不老，对生活始终充满热情，老年人可以活得和年轻人一样精彩。

您愿意做幸福大使，讲述您的幸福故事吗？请拨打
电话 65156112 联系我们吧！



▲▶68岁的王克正
(部分图片为被
采访者提供)

近70岁的年龄、40岁的状态、30岁的心态，每一个见到王克正的人，都会留下这样的印象。

01 健美、阳刚 “老鲜肉”不输“小鲜肉”

周二下午，《幸福周刊》记者如约来到王克正位于瀍河区的家中。问清楚记者的来意后，王克正大大方方地脱下上衣，换上紧身背心，简单摆了几个健美动作，棱角分明的肌肉，配上1.81米的身高，阳刚、挺拔、健美。

“您四十几啦？”记者问。“68岁。”看着记者吃惊的表情，王克正笑了笑，“看着不像吗？”他已习惯别人猜错自己的年龄，他陪女儿逛街，总有人把他当成女儿的男朋友。

王克正说，他的健美之路始于1965年。那年，15岁的王克正因为个子高，被苏州体校招去打篮球。一天，他在操场上看到一名华侨练习双杠，阳光下，那健硕的肌肉泛着光泽，浑身散发着阳刚之美。

王克正为眼前的景象震惊了，“这就是男人的美！男人需要阳刚之美！”那时，他还不懂这叫健美，只是想自己也要练出这样的肌肉、身姿。



□记者 何奕儒 文/图

02

下乡插队 也从未停止健身

20世纪六七十年代，健美还没有得到广泛认可，大家管练肌肉叫“练块”。没有健身房，没有种类繁多的健身器材，王克正自己做了两个铁环，挂在家里的横梁上，每天在家练习吊环。

“为了练出肌肉，我每天
都练6个小时。”王克正笑道。

后来，王克正作为知识青年下乡插队，虽然条件艰苦，但从未停止健身，门框、石碾子都成了他的健身器材。

有一次，王克正因救火被砸伤，住进医院。“我的一条腿被吊着做牵引，医生不让我动。”可他觉得，“不运动比上刑还难受！”他在枕头下藏了两个哑铃，医生查房时，他假装睡觉，医生一出门，他赶紧取出哑铃练习。

“那时候，吃得不好，但我想尽办法补充营养，保持体力。”一个老乡家的鸡被黄鼠狼咬死了，人家打算扔掉，他知道后向老乡要了来，煮熟后吃个干净。

雷打不动地坚持锻炼，王克正一直保持健美身形。“我那时体重97公斤，腰围二尺一，每次上街，都能吸引路人的目光。”说到这里，他脸上满是自豪。



33岁的王克正

温馨提醒

王克正说，对老年人来说，增加肌肉力量会给骨骼提供保护和支撑，有助于促进新陈代谢，增强行动能力，延缓衰老。

锻炼前要做10分钟的准备活动，把各个关节活动开。老年人可以在跑步机上慢走，这样能增强心肺功能，为以后加大运动量打下基础。如果您想进行专项健身，还是听从专业教练的指导。

精彩 看点

本月底推出军地联谊会
“俏红娘”为您搭鹊桥

C04 版

本月下旬推出
两条红色旅游线路
“小棉袄”贴心伴您游

C06 版



《幸福周刊》
二维码



扫码订阅
《洛阳晚报》