

# 在人间 | 武汉七旬健美冠军，没能度过这个冬天

原创 在人间 在人间living

## 在人间

第

237

期

### 武汉七旬健美冠军，没能度过这个冬天

凤凰新闻 在人间  
IFENG NEWS

凤凰网在人间工作室出品

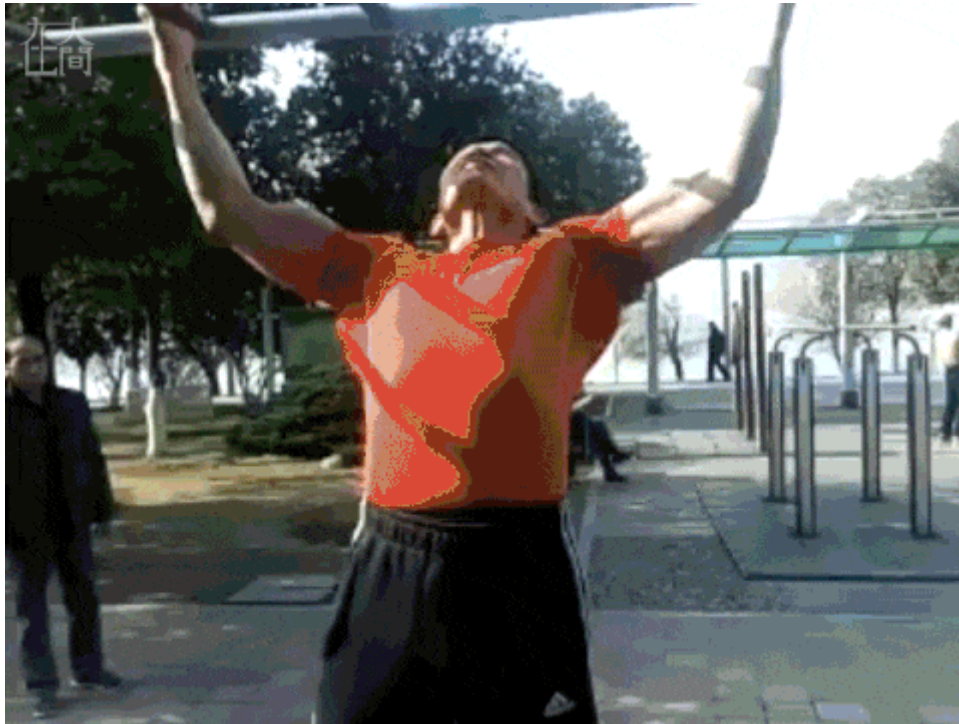
凤凰新闻客户端 凤凰网在人间工作室出品

2020年1月18日上午，天气像往常一样晴朗。在汉口中山公园西南角的一间健身房里，72岁的邱钧正向笔者描绘自己的规划——今年6月，他将前往南京参加“世界奥赛之夜”健美比赛，而在2019年，邱钧曾拿下此项赛事的老年组亚军。

那天的邱钧，像往常一样雕琢他的肌肉，跟随他一同练习的学生有些担忧：“最近流感的传言很凶，不要待在健身房，太密闭了。”可直到1月20日，钟南山院士宣布“新型肺炎存在人传人现象”的当天，邱钧依旧待在他钟爱的健身房。

2月6日，邱钧家人在他的朋友圈发出一条信息：“从不生病的父亲却没有躲开这场灾难……”

## 年过七旬的健身者



在汉口中山公园的一隅，几乎每天都能看到邱钧的身影。酒红色的老旧布袋，里面是各式健身器材：一把健身轮、一对5公斤的小型哑铃以及衣物、水杯。邱钧1米7左右的个子，并不高，却拥有健硕的臂膀。每天上午9点，邱钧的身影都会准时在此出现。当他穿着背心、或光着膀子在锻炼的人群中经过时，总会显得格外亮眼。

清晨的中山公园是老年人的乐园，栏杆外是匆匆经过准备上班的年轻人。这里的晨练方式有很多，散步的、慢跑的，甚至有撞树的，而邱钧的健美身材和一身专业的装备，总会吸引路人的目光。





他上午在公园健身三个小时，整个下午都在健身房。



2003年邱钧退休，一位开健身房的朋友给了他一张终身免费健身卡。不久之后，已经56岁的他，开始与其他20多岁的教练们一同卖卡、授课，一同参加健美比赛。他说不是为赚钱，每次外出参加健美比赛，他都要自费2000元以上，这还不包括报名费。



随着锻炼，邱钧的体态也越来越好，俨然成了健身房的活招牌。2019年底，邱钧为健身房招揽了几位顾客，全是老大爷，除了被邱钧吸引，还有一个简单的原因，健身房做促销，月卡只需19.9元。省钱，是大多中老年人的生活方式和选择。

在这里，除了平常一道锻炼的老年人，邱钧还有一些比他年轻的学生，比如露露，一位在附近医院工作的40岁女性，是两位孩子母亲，已在这间健身房锻炼多年。



■ 邱钧指导他人健身。

从公园到健身房，邱钧的学生有很多，他对学生的要求很严格，手握器材的每个动作都会示范一遍，还会帮着数动作次数。

1990年，那时的健身还是新奇玩意，不知“健美”为何物的邱钧，因有跑步锻炼的习惯，代表厂里参加了湖北省第一届健美大赛。在黄冈新搭建的体育馆舞台中央，邱钧第一次向旁人展示自己的身材，随即口哨声、喝彩声频出。那一年的比赛，邱钧拿到全省第五名。

也是从那时起，他开始了自己的健美路。

**在那个年代里，健身是一种奢侈**



■ 武昌车辆厂旧址，已成为武汉的标志性建筑：武汉绿地中心。

1950年，邱钧在两岁时，便随着在部队的父亲，从福州来到武汉汉口。父亲在部队里从事勘察工作，大部分时间都在外地。邱钧和另外三个兄弟一同，与母亲生活，上世纪的五、六十年代，注定是不好度过的。在那段紧巴的岁月中，邱钧每天会去看着部队里的战士，练操、出操、跑步，还跟着有样学样，他说希望在外工作的父亲回家的时候能够看到自己的变化。





■ 图为武昌车辆厂的老宿舍区。

1964年，年仅16岁的邱钧，在中专毕业后进入武昌车辆厂，负责铁路的维护。当时的车辆厂负责交通运输，而从普通工人，到司炉，再到火车司机（驾驶运输车辆），邱钧花了十年，但这并没有使他感到充实。

火车司机是单位里待遇不错的岗位，整个车厂只有四个火车司机，邱钧也算春风得意，可连夜的、连续12小时的工作，以及不规律的倒班制，让他的身体开始吃不消。“出一次事故，你个人再优秀，成绩都会给你抹掉！”看着有的同事因为身体状况，在工作上出了差错，邱钧变得更加谨慎。当生活变得乏味、且疲惫时，邱钧会到单位的操场上跑步，两圈、三圈，直至十几圈，一旁的阿姨看得不停发笑。

那一次的疯跑，看着阿姨笑得合不拢的嘴，邱钧第一次意识到，自己除了能够作为一颗螺丝钉，还可以是一捧开心果。于是长跑、俯卧撑、引体向上成了他的生活常态。锻炼得久了，火车修理时，五十斤的铁器需要搬上车，他也能自己解决。

当生活有了方向



■ 邱钧（左一）参加2018年某健身比赛（受访者供图）。

在做了半辈子的螺丝钉后，2003年邱钧迎来了退休。进入新世纪，生活水平提升了，人也变悠闲了。邱钧在汉口有了房子，在单位还有宿舍可供居住，退休金也不少，对他来说，好日子已然来临。





从2004年到2017年，做健身教练的日子，邱钧坚持了13年，他每天都会出现在健身房。十来年里，他的身材日渐健美，许多年轻的健身教练已然离开这个职业，去寻找更有前途的行当，而他却成为了这里的招牌。邱钧习惯于参加各式健美比赛，所获荣誉颇丰，多次在全国性的比赛中夺魁。

对于健身运动员来说，为保持较低的体脂率，赛季期间的饮食十分节制，但到了休赛期，往往也会开怀大吃。邱钧不同，鸡肉、鱼肉、蔬菜，看似美味实则令人生厌的健身餐，每日三餐如此，他竟然能够“忍受”十几年。那时他的目标是，健美比赛最起码要比到80岁。





■ 邱钧生前在家中的健身设备。武汉封城之后，他继续坚持在家锻炼。

2020年1月，武汉疫情爆发。直到1月23日武汉封城，邱钧才终于不再去健身房。

	爸爸生病经历								
农历	时间	体温	精神状态	乏力	咳嗽	胸闷	喘气	腹泻	接触史
大年三十	1月24	37.7	不好	有点乏力	偶尔	没有	没有	有	1月23号从万松园到汉阳家，自家车，上楼后没有出去汉阳家。女儿、女婿一共三人，24号上午发烧，没食欲，下午买了水银体温计，测体温，37.7度，立刻自家车转移到万松园家里，隔离单间，没有外出。女婿照顾。
初一	1月25	37.6	不好	有点乏力	偶尔	没有	没有	有	
初二	1月26	37.7	不好	乏力	偶尔	没有	没有	有	
初三	1月27	上午37.7，下午38.7	不好	乏力	偶尔	没有	没有	有	
初四	1月28	38.7	不好	比较乏力	偶尔	没有	没有	有	下午去社区医院，做血液检查，社区医生没有开药，开了转院单，协和医院发热门诊，到了协和医院发热门诊，没有号可以挂，前面排300多位，回家。
初五	1月29	上午37.8	不好	特别乏力	偶尔	没有	略急促	有	
初六	1月30	上午37.9	不好	特别乏力	偶尔	没有	略急促	有	上午去新华医院。发热门诊挂号，检查咽拭检查和ct拍片，中午回家吃饭，下午CT检查结果出来，输液一天一开，另外开了处方药盐酸阿比多尔片3盒（12粒装）。
初七	1月31	上午37.5	不好	特别乏力	偶尔	没有	略急促	有	睡眠不好，嘴唇发紫
初八	2月1	上午38.5	不好	特别乏力	偶尔	没有	略急促	有	31日凌晨排队申请核酸检测，2月1号上午10点做完核酸检测，等结果，体温今天升为38.4°
初九	2月2	上午38.4	不好	特别乏力	偶尔	没有	略急促	有	核酸检测确诊，社区开单子，去红十字会医院，未果（医院方没有接到名单，不能入院）
初十	2月3	上午38.3	不好	特别乏力	偶尔	没有	略急促	有	下午6点爸爸红十字会医院
初十一	2月4	在医院，隔离探望	不好	特别乏力	偶尔	没有	略急促	有	凌晨1点半输液，我送的稀饭，下午送的泡面等物品。
初十二	2月5	在医院，隔离探望	不好	特别乏力	偶尔	没有	略急促	有	下午6点送的个人换洗物品和面包等物品。
初十三	2月6	在医院，隔离探望	不好	特别乏力	偶尔	没有	略急促	有	早晨8点多接到红十字会医院医生电话，老爷子走了。赶到医院，整理遗物，签字，等殡葬车把人接走。

医院让他的女婿整理的一份表格，记录了邱钧从1月24日直到2月6日的体温、精神状态、是否乏力、咳嗽、胸闷、喘气、腹泻，以及接触史。

1月23号，邱钧来到汉阳的女儿家过年。24号上午他开始发烧，没有食欲，下午测体温，37.7度。随后，家人开车将其送回万松园家里，并在房间内隔离，直到1月29日没有外出。

1月28日，邱钧感到“比较乏力”，下午在社区医院做血液检查后，社区医生开了转院单，到了协和医院发热门诊，由于无法挂号，“前面排300多位，回家”。



人在問



湖北省中西医结合医院

Hubei Provincial Hospital of Integrated Chinese & Western Medicine

湖北中医药大学附属新华医院

### CT检查报告单

姓名：邱钧 性别：男 年龄：71岁 CT 号：CT303783  
门诊号：901470433 床位： 申请科室：发热门诊 检查日期：2020-01-30

检查名称：胸部/肺、纵膈，平扫+三维重建

#### 影像所见：

双肺纹理清晰，双肺见散在多发斑片状磨玻璃影。双侧主支气管及各分支通畅。心影形态大小正常。纵膈未见肿大淋巴结。双侧未见胸腔积液及胸膜肥厚。

#### 诊断意见：

双肺多发感染性病变。

报告医师：

审核医师：

(签名有效)

注：本报告单仅供临床参考，不作他用。

报告时间：2020-01-30 13:02:50

1月30日上午，邱钧在新华医院发热门诊进行咽拭检查和拍CT。下午CT检查结果出来，显示“双肺见散在多发斑片状磨玻璃影”。医院输液一天一开，另外开了处方药盐酸阿比多尔片3盒。

1月31日，“睡眠不好，嘴唇发紫”。“31号凌晨，在协和医院排队申请核酸检测，2月1号上午10点做完核酸检测，等结果，体温升为38.4℃”。

2月2日，“核酸检测确诊，社区开单子，去红十字医院，未果（医院方没有接到名单，不能入院）”。次日终于住进武汉市红十字会医院。



■ 武汉红十字会医院门外（家属供图）。

2月6号上午，医院传来邱钧去世的消息。“赶到医院，整理遗物，签字，等殡葬车把人接走。”

身体一向硬朗的邱钧，没能度过这个冬天。他的那些健身目标，也只能永远地搁浅了。



# 在人间

摄影	采访	撰文	编辑	实习	实习	主编
李累	李累	马骁	周娜	杜永康	邹文昌	马俊岩

往期看这里





新型肺炎疫情牵动人心，  
《在人间》现面向全国网友**征稿**：

**(一) 疫区影像日记**

如果你身处疫区  
请你用照片（视频）和文字记录  
你所听闻和见到的一切  
照片不少于3张  
文字不少于300字

投稿方式：微信联系人间君（zairenjianliving）

**(二) 抗击疫情真实故事**

无论 you 是一线医护人员、志愿者、  
确诊或疑似患者及家属、已治愈出院人士等等，  
如果希望讲述疫情相关经历，  
请微信联系人间君（zairenjianliving）

在人间

用冷静的叙述抵抗冰冷



鳳凰新聞  
IFENG NEWS

客戶端



微信：zairenjian11

投稿：all\_photo@ifeng.com



