

从小就爱锻炼 红遍网络非偶然

# “最强寝室”一壮汉是枣庄小伙

9月13日新浪微博上一条“第一强壮宿舍”的微博引起了网友的疯狂转发和评论。大连海事大学E3-610宿舍里几位练健美的男生，同为2011级材料二班的舍友，他们所在的寝室也被网友称为第一强壮寝室。图片上，6名学生摆出了不同的健美姿势，强健的肌肉让不少网友直呼“我和我的小伙伴都惊呆了”。而近日记者了解到第一强壮宿舍里竟然有一位是枣庄小伙子。

## 练健美走了不少弯路

22日，记者联系到了这个第一强壮宿舍的成员彭彬。据了解，第一强壮宿舍的4名同学来自不同的省市。彭彬来自山东枣庄，舍友李强来自吉林，关凯来自天津，赵博来自北京。他们四个人和邓环宇、邱伟博已经一起练习健美一年多了。一年中，酸甜苦辣共同经历，无论受伤受苦几个人谁也没有轻言放弃。据彭彬说，他的专业并不是学习健美。小时候喜欢篮球，父母虽然不是从事运动职业但是也会让我多多运动。而彭彬也和其他男孩子一样喜欢运动，有着自己的偶像，看着杂志和电视上的健美运动员健硕的体格也会非常羡慕。所以彭彬在大二的时候选修课选择了健美课，才正式踏入了练健美这条道路。“一开始，我只是跟着老师学习健美，学习最基础的和简单的动

作。我们几个都学习的很认真，但是万事开头难，健美是一件非常不容易的事情。开始练健美的时候，我就走了很多弯路。”彭彬说，“一开始，我只顾着练胸肌，后来才发现这是错误的健美方式。”彭彬通过看书、上网多种途径认识到自己健身方式的错误，也给自己重新制定了一套健美方案。“我的健美方案就是第一天练胸肌，第二天练背部，然后练习肩部、二头肌和三头肌，最后练习腿部的肌肉，把全身肌肉全部系统地练一遍。”对于想要开始学习健美的人，彭彬说：“有些人也问过我如何练健美，我只能说每个人的身体状况不一样，没有规定的健美方案，只能慢慢摸索适合自己的。对于男生健美，我的忠告就是不要只练胸肌，一定要全身系统地锻炼”



## 寒门大学生做洗碗工 勤工俭学补贴家用

大学有的同学靠写文章赚钱、有的同学靠当翻译赚钱，有的同学靠做家教赚钱。虽然辛苦，但他们不抱怨，他们凭借自身的努力赚取生活费，减轻家里压力。每个勤工俭学的学生背后都有一段不为人知的辛酸。就读于枣庄学院的大学生李青，为了减轻家里的负担，利用课余时间在校门口附近的一家餐馆打工赚钱。

记者通过李青的同学得知，李青每周六周日都要到餐馆打工，五点半在舍友们都还沉睡在各自的梦中，她已经悄悄起床洗漱完奔着餐馆去了，简单地吃点早饭，六点就开始工作了，老板娘把大清早批发来的蔬菜放在厨房，李青每天的工作就是择菜、洗菜、切菜，她面前堆的像山一样的各种蔬菜，她需要一点一点地完成。

记者随后来到李青打工的餐馆，看到个头不高的她卷起袖子正埋着头刷碗。李青告诉记者，她是济宁人，家中有兄弟姐妹四人。考上大学后，李青便不再管家里要生活费，打工和奖学金得的钱都当做自己的生活费。李青说，“我的家庭虽不是多么贫困，但父母年纪都大了，想帮他们分担一下。”

记者看到，李青择完菜后，拿来两个大盆，放上水把择好的菜放里面最少冲洗三遍。菜洗好后，再一样一样地在菜板上全部切好分类放在各个小盆里，方便厨师炒菜用。汗水从李青脸颊滑上落下来，但却没看到她有休息的意思，等把这些准备工作完成后，已快到午饭时间。陆陆续续地来了客人，她微笑招呼着，楼下几乎都是四五个人一桌，人多了她就领到二楼的包间，招呼着客人点菜，推荐特色菜，然后跑到后厨交给厨师。一会儿这桌的客人要纸巾，一会儿那桌的客人要茶水，还有不少客人让上菜快点的，她都能微笑解决。不仅如此，她楼上楼下地跑着，吃完的客人她领着到柜台去结账，然后抓紧去收拾“残局”，等客人都走的差不多了，这时已到下午2点多了，然后她才能吃饭，吃完饭收拾好桌子，把新的餐具摆好，扫地拖地，这时才能回去学习，等到下午五六点钟她又要像中午一样继续干活了。一直忙到晚上九点多才能回到宿舍洗洗休息。

据了解，李青一天下来工资是60元钱，乐观的她却并不嫌少，“这样我的饭钱又省了60。” (记者 王萍)

## 接受专业指导 以后可能会从事健美行业

11月就要参加全国大学生健美比赛的彭彬和他的伙伴们，22日香港健美公开赛的冠军对他们进行了指导。除了正确的健身方式，彭彬每天都要吃富含高蛋白的食物，还会吃健美运动员专用的蛋白质粉。对于这些花费，懂事的彭彬并没有向家里要钱，而是自己在学校的健身房值班赚钱。

凡事有得必有失。在健美方面收获了强壮的身材、健康的体魄，花费了时间用来健美就一定会舍弃其他一些东西。网络游戏是绝大多数男孩子都喜欢玩的，彭彬也不例外。在保证学习的情况下，再锻炼几个小时，所以在健美和游戏的天秤上，彭彬便舍弃了游戏选择了健美。“健美是一件很苦很枯燥的事情，我固然喜欢游戏，但是我会选择更有价值和意义的事情去做。我们练健

美不为别的，追求的就是健康和锻炼意志力，所以烟、酒和碳酸饮料等有害身体健康的东西我们是从来都不会碰的。”彭彬说，“健美的过程中也受过伤，但是伤痛也阻止不了我变得更强大的心，所有的困难只不过都是偷懒的借口。其实每个健美爱好者或者运动员都是非常坚强的人。”

采访中记者了解到，彭彬他们已经几个正在洽谈的广告

代言。对于未来，彭彬表示：“未来先去谈好的几家媒体录好节目是正事，中国梦想秀和天天向上都已经向他们发出邀约，26号就要飞去杭州录节目。不过未来我觉得我应该不会做专业的健美运动员，但是很可能从事和健美有关的工作。枣庄的健美行业不是很发达，我的愿望就是回到家乡对枣庄的健美事业贡献我的力量。”(记者 刘一文/图)

# 一市民当街被撞成重伤

### 肇事者逃逸 家人急寻目击者

晚报讯(记者 姚付林)9月7日下午4点左右，邵先生骑着一辆电动车，经过滕州大同路转盘处的百信超市门口时，被一辆车撞倒，此肇事车并没有停下来，而是扬长而去。邵先生躺在医院里昏迷了半个月，医院已经下达了病危通知书，并告知其家人做好病人离世的思想准备。这让邵先生一家悲痛万分，同时，邵先生的家人希望通过本报寻找现场目击者，希望目击者能够提供线索，将肇事者绳之以法。

据介绍，躺在医院病床上昏迷半个月的邵先生今年54岁，家住滕州问天小区。邵先生的外甥孔先生说：“当时我舅舅被撞倒之后，好心路人拨打了120救助电话，但当问到肇事车辆时，在场的人都表示并没有看见车，听到一声巨响时才注意到有人摔倒，那时，车辆已经不知去向了。”他还说道，由于大同路正在施工建设，沿路的摄像头部分被拆除，虽然调取了当时的

监控录像，但仍然很难辨认和分析出肇事车辆，加之路边商家门口安装的摄像头照不到路上，给办案民警带来了很大的困难。“现在人都成这样了，我们希望能尽快抓住肇事者。”邵先生的家人说道。

残

## 残疾人骑车丢拐杖 望好心人捡到归还

近日，家住市区的王女士遗失了陪伴身边多年的拐杖，心急如焚。在家人多方寻找无果后，向记者反映了自己的遭遇。

经了解，王女士是位残疾人，拐杖平日不离身，是她生活的一部分。据她介绍，18日下午3点半左右，她骑着电动三轮车去文化路街道办事处办事，回来的路上，行驶到文化路铁道口时，一位好心人告知她的一只拐杖从车上掉落，就落在交叉路口的红绿灯附近。

“当时回头一看，还真少了一只。那个好心人看我拐杖掉了，就赶紧追我，让我去捡。等我再回到路口，掉的那只拐杖已经没有了。”紧接着王女士又询问了周边的商铺，都说没在意。由于遗失了一只拐杖，王女士无法行走，只有骑着电动车在路口附近找寻了一个多小时，可最后依然空手而归。

记者从王女士那里了解到，这副拐杖是母亲生前买给她结婚用的拐杖，已经用了15年了。“我结婚15年了，这副铝合金的双拐舍不得换，一直用到现在，它是我身体的一部分，更是母亲留给我的纪念品。现在掉了一个另一个也不能用了，希望好心人捡到后能还给我。”王女士说。(记者 王晨曦)

## 解放组团清理违规占地6500余平方米

# 菜园回归花园 吃菜去市场买

晚报讯(记者 王萍)为迎接省级卫生城复审工作，9月17日开始，塔塔埠街道积极联系公安局、市南工业区管委会、行政执法局等单位200余名人员对解放组团进行大规模的环卫大扫除，经过打扫，解放组团改变了往日脏乱差，环境面貌焕然一新。

据了解，此次活动主要针对解放组团内乱搭乱建、占地种菜、墙面野广告、生活垃圾等进行集中整治。据统计，此次环卫大扫除共铲除野广告1200余份，规整菜地6500余平米，清运垃圾28车。在现场，工作人员弯着腰戴着手套清理杂草、私家菜园，不少居民积极配合工作人员清理菜园，并把往日种的各种时令蔬菜及时收获，以减少浪费。据小区居民李女士介绍，“一些楼下的居民为了自己吃‘有机菜’，用木头、门板、绳子等材料将花园圈占起来，拔掉了原有的月季花、冬青，除掉草坪种上了萝卜、白菜等，在小区内开发起现实版的‘开心农场’，净往里面浇大粪，弄得我们楼东头的住户夏天连窗户都不敢开。”李女士称，夏

天的时候她们家只要开窗就没法睡觉，这些菜园滋生了不少虫子、苍蝇，给小区环境带来很大的影响，现在终于能恢复原貌，变得整洁了。”一位负责打扫解放组团小区的环卫工告诉记者，“以前小区乱糟糟的，垃圾倒的到处都是，以后种植上草坪，居民就不会随处倒垃圾了，给我们减轻了工作难度。”

塔塔埠街道负责人告诉记者，“接下来，还将联合有关部门重新种植草皮、花卉。目前经过两天的工作，整治后的解放组团环境明显得到提升，这次集中活

动也得到了小区居民的赞许。下步，我们街道将加大资金投入力度，强化解放组团硬件建设，帮助该小区实施道路硬化、补种植被、规划停车位、安装路灯及防盗监控设备等基础设施。积极为小区配备物业并实现物业规范化管理，提升小区居住条件，给居民创造和谐家园。”

