

“金刚芭比”王翎羽： 三年健身，她的改变不止于身材

□记者 高阳

“今天练背，不过我最喜欢练肩，肩宽了穿衣服特别帅。”26岁的王翎羽擦了擦额头的汗水，手臂上清晰的肌肉线条在健身房灯光下格外亮眼。三年前，她还是个体重140斤、被脂肪肝困扰的姑娘；如今，108斤的她一身腱子肉，抖音账号“雷霆暴龙”圈粉6.6万，网友亲切称她为“金刚芭比”。近日，记者对话王翎羽，听她讲述这场始于健康、忠于热爱的健身蜕变。



太好，我看到不喜欢的内容就划走，从不会刻意去争论，更不会怀疑自己。种自己的花，管别人怎么说呢。”

亲朋从心疼到支持， 妈妈成“最强后盾”

“刚开始健身的时候，我妈妈特别心疼我。”王翎羽回忆，妈妈看到她手上的茧子，或是训练视频里狰狞的表情，总会忍不住问：“这么辛苦是为了什么？”每次，王翎羽都会耐心和妈妈解释：“这是我的爱好，我喜欢训练，也喜欢强壮的自己。”

慢慢地，妈妈开始理解女儿的支持，“她后来常说，只要我自己喜欢、训练开心就好。”让王翎羽感动的是，今年比赛时，妈妈还特意请假陪她去现场，“有妈妈在身边，我一点都不紧张了，感觉特别踏实。”

除了家人，身边的朋友也给予了她满满的鼓励。“他们都觉得我很厉害，说我进步快，还说我是他们的‘精神氮泵’，有时候他们想偷懒不运动，看到我训练的样子，就又有动力了。”王翎羽笑着说，朋友的认可，也让她更有信心坚持下去。

接纳自我，倡导审美 多样化

从曾经的140斤到如今的“金刚芭比”，王翎羽从未因身材自卑过。“胖过但没自卑过，每个人都要学会接纳自己。我健身的初衷，也是因为爱自己的身体，想让它更健康。”她认为，不管是胖是瘦，只要自己喜欢、自己认可，就是最好的状态，“如果真的不喜欢自己的身材，就去改变，自卑没有任何意义，练就完事了！”

对于大众审美差异，王翎羽有着自己的看法。“我自己也是从‘白幼瘦’审美过来的，但现在觉得，审美应该是多样化的。不管男生女生，在身材上只要自己喜欢、自己认可就好。”她希望大家能对身材多一些包容，“少发点‘这还像女的吗’这种话，女性可以是很多样子的，温柔的、强壮的、可爱的……不要因为别人的评价就否定自己。”

如今的王翎羽，不仅拥有了理想的身材，更收获了满满的成长。“健身给我带来的好处太多了，最明显的是自信了、内核更稳定了，精神状态也变好了，皮肤比以前好，甚至看起来更年轻了。”她认为，健身不只是对身体的打磨，更重塑了自己的性格，“强壮的身体能支持我去做更多事情，同时我也养成了阅读和思考的习惯，身心双修才是真正的强大。有时候练累了，就看看书，就算遇到恶意评论，也不会轻易自我怀疑。”

谈及未来，王翎羽有着清晰的规划。“突破重量、从事健身教学、参加更多比赛，这些我都会去做，对我来说都很有意义。”她的目标很明确——“勇猛精进，志愿无倦”，在健身的道路上不断挑战自我。

在抖音上，王翎羽会分享自己的训练成果，“我的热爱能被大家看到，我觉得很荣幸，如果能激励到一部分人，就更有意义了。”她也希望通过自己的经历，鼓励更多人追求热爱，“对自己的热爱，就要不遗余力，不要因为别人的眼光就放弃，坚持下去，总会有收获。女性的美从来不止一种，勇敢做自己，就是最耀眼的光芒。”

图片由受访者提供

从“颓废快乐”到主动 改变：为健康开启健身路

“以前的我，一天五餐，吃吃喝玩，日子过得颓废又开心。”王翎羽笑着回忆健身前的日子，虽然身边的朋友都很善良，从未让她因身材感到刺痛，但身体的信号却日渐明显——“出去玩的时候总觉得身体笨重，走几步就累，后来体检查出脂肪肝，我才意识到不能再这样下去了。”

对王翎羽而言，节食是绝无可能的选择，“我对食物一直充满热情，怎么能委屈自己的胃？”既然不愿减少摄入，她便决定通过增加消耗来改善身体状态。“最初的目标很简单，就是想让身材纤细一点，身体健康一点。”2022年，王翎羽正式踏上健身之路，开启了“练三休一”的规律生活，每天雷打不动保证1小时训练时间。

刚开始健身时，考虑到体重较大，王翎羽选择了对关节更友好的游泳作为主要运动方式，“纯有氧练了一段时间，体重慢慢降了些，但还没有萌生对健身热爱的感觉。”而且最开始，王翎羽还有点担心自己训练太多练出大块肌肉不好看。

直到偶然看到一场健美比赛，舞台上运动员紧致的肌肉线条、充满力量的姿态，瞬间击中了她，“我当时就觉得，这肌肉也太酷了！从那以后，我再也没害怕过练出肌肉，反而越来越期待。”

训练与饮食从“随心”到“专业”

随着审美的转变，王翎羽不再满足于单纯的有氧减脂，开始接触力量训练。“一开始练力量的时候，完全不做饮食规划，就是凭着一股热情瞎练。”她坦言，那段时间虽然也有进步，但效果并不明显。真正的突破，始于今年年初的一个决定——备战健美比赛。

“决定参赛后，我才开始制定严格的饮食计划。”王翎羽介绍，备赛期间的饮食与平时大不相同，“少油少盐是基础，每餐都要精准搭配碳水、蛋白质和脂肪，比如早餐会吃鸡蛋、全麦面包和牛奶，午餐有鸡胸肉、糙米和蔬菜，加餐则会选择蛋白

粉或水果。”即便如此，她依然没让自己陷入“苦行僧”式的饮食，“我妈妈做饭特别好吃，我自己也喜欢研究厨艺，就算严格控制，也能把健康餐做得有滋有味。”

训练上，她也根据目标不断调整。“备赛时训练强度比平时大很多，除了常规的力量训练，还要增加塑形和细节打磨。”不过，王翎羽从未给自己设定过明确的体重目标，“除了备赛期，我平时很少上秤，更多是通过镜子观察身体的变化，比如肌肉线条是不是更清晰了，体态是不是更好了。”对她来说，支撑自己坚持下去的，是训练本身带来的成就感，“我很享受训练的过程，看着自己的力量一点点上涨，从一开始感知不到具体肌肉的发力，到慢慢能和身体建立连接，这种正向的累积，比任何数字都更有意义。”

备赛再苦，也没放弃 训练

健身之路并非一帆风顺，王翎羽也遇到过挑战。备赛期间，碳水化合物摄入被压低，“吃不饱饭的时候真的很难过，有时候会忍不住想，干嘛要这么为难自己。”她甚至有过放弃比赛的念头，“当时已经熬了快半年，投入了太多时间和精力，可越临近比赛，压力越大，就产生了退意。”但转念一想，“都坚持这么久了，不甘心就这么放弃，咬咬牙也就挺过来了。”6月20日，王翎羽以114号参赛选手的头衔成功参加寰际经典赛北京站的比赛，比赛直播让她圈粉无数，不少网友在直播间弹幕询问114号参赛选手信息。赛后，王翎羽对于自己的表现也非常满意：“能坚持完赛我就觉得自己非常了不起了。”

不少人或许认为健身之路总是坎坷的，但令人意外的是，三年健身生涯中，王翎羽不仅没有遭遇过平台期，也从未受过伤。“可能是因为我一直没给自己定死板的目标，只是享受每一次训练，心态比较放松，训练时也会注意动作规范，所以没遇到什么大问题。”她笑着说，比起身体上的疲惫，网上偶尔出现的恶意评论更考验心态，但她早已学会从容应对，“我知道自己想要什么，是为自己而活的。恶意评论只能说明对方素质不

