

当科研达人遇上健美大咖

——访华东理工大学化学学院二年级博士生蔡云松

刘禹 (华东理工大学) 本版照片由受访者提供

【人物档案】

蔡云松,华东理工大学化学学院硕博连读,博士二年级在读。2016年3月,他在国际顶级期刊《美国化学会志》(JACS)发表封面文章。平时酷爱健身,体脂率8%(背肌显露,腹肌、腹外斜肌分块明显,属于健美运动员的竞技状态)。卧推重量达到100公斤,最多可重复6次,连续两年获得华理健身健美大赛男子轻量级、中量级亚军。

华理化学学院的博士生蔡云松会“变身”。

当他穿上实验服,走进实验室,立刻变成了科研达人。仪器、试剂、文献,信手拈来,玩转自如。前不久,蔡云松以第一作者的身份在国际顶级期刊《美国化学会志》(JACS)发表封面文章。

脱下实验服,走进健身房,他又顿时变成了健美大咖。一身腱子肉,线条清晰,体脂常年维持在8%左右的专业水准。

当科研达人遇上健美大咖,又会发生怎样奇妙的“化学反应”?

从小爱运动

蔡云松从小就喜欢运动,爆发力强,擅长短跑和跳远。在小学和中学的运动会上,他一直都是大赢家。

高中时期,学习紧张,蔡云松坚持用运动来舒缓压力。晚自习下课后,他经常和同学一起去操场跑步,练习双杠臂屈伸。持续了较长时间后,他的腹肌和胸肌已经隐约可见。

真正的健身生涯,从大学开始。大一时,由于耐力和爆发力的特长,蔡云松被华理龙舟队主教练陈家云一眼相中,加入学校龙舟队,坐镇右一或右二的位置。

学校龙舟队的训练强度很大。每周两到三次上船训练、三次进健身房训练,每天还要早起,和田径队一起参加早训。蔡云松的体格因此大有长进,特别是腰腹部肌肉和背部肌肉。

大三退出学校龙舟队后,蔡云松几乎将所有运动时间都花在健身房,并开始系统健身。他每周坚持5次,每次90分钟。两年后,蔡云松的卧推成绩达到了85公斤,全身肌肉线条变得越来越清晰。

健身先健脑

“健身是一门很深奥的学问,绝对不是随随便便玩玩器械。”蔡云松颇有感触地说。

刚接触健身时,由于经常泡在健身房,蔡云松的肌肉进步得很快。但一段时间过后,“野路子”出身的他遇到了难题:不管怎么刻苦练习,肌肉维度和力量达到了峰值,却始终上不去,怎么回事?

于是,蔡云松查阅了大量资料,并请教身边的“健身大神”,终于发现了症结所在,原来健身新手们都会遇到类似的瓶颈期,这时候就需要健身者改变训练方法,调整饮食结构。突然间,蔡云松感觉,一扇新世界的大门正在向自己慢慢打开。从技术动作、饮食结构到恢复训练,蔡云松开始恶补健身理论知识。现在,他已经学会了合理调整



训练计划——采取胸、背、腿、肩四天分化,每次训练由一个大肌群带一到两个小肌群,但每隔一个月会稍微调整一部分训练计划。除了健身房的无氧训练,蔡云松还会辅以游泳、篮球等有氧运动。

三分练,七分吃。由于是学化学出身,蔡云松对科学饮食方面有更深的体会。要想降低体脂,提高肌肉分离度,就必须在胃上下功夫。从此,在蔡云松的眼中,食物再也没有“好吃”“不好吃”的概念。馒头、米饭就是碳水化合物,鸡蛋就是“蛋白质+胆固醇”,红烧肉就是“脂肪+蛋白质”……此外,蔡云松还学会了设计食谱。土豆、紫薯、牛羊肉、鸡胸肉、西兰花、坚果等都是他的最爱,同时,他对油炸食品坚决说“不”。

“在健身方面要学的东西太多了,一点也不比我的博士课题简单。”蔡云松开玩笑说:“应该在学校设立一个健美博士点,我一定第一个报名去读。”

成立工作室

读研后,蔡云松经常跟着华东理工大学体育学院副教授、亚洲健

美小姐许勤华出去比赛,连续两年获得华理健身健美大赛男子轻量级、中量级亚军。蔡云松还参加过上海市“盛政杯”健美大赛,晋级健体组前六名,并认识了一些世界级健身专业人士。

目前,蔡云松已经拿到了国家级健身教练证书,并在去年和另外两名健身爱好者成立了PH(physique & health, 体格与健康)健身工作室,指导学校里的健身初学者。

蔡云松现在明显感觉到,健身在国内火了,越来越成为一种时尚潮流。几年前刚健身时,学校健身房还是清一色的外国留学生,如今已经被中国学生“攻占”,几乎每天晚上都爆满。

在微信朋友圈里,蔡云松经常晒图秀身材,惹来不少“羡慕嫉妒恨”。于是周围不少人组团找到蔡云松,求“抱大腿”,让蔡指导帮助他们健身。求助者里有朋友、有室友,也有实验室的师兄师姐。其中有一个比他高一届的学长,当初因为受伤休养,导致身材臃肿,体重约75公斤。他跟着蔡云松练了几个星期,很

快尝到了一点甜头——体重明显下降,肌肉线条慢慢显露了。从此,那个学长也爱上了健身,一发不可收。

科研不放松

相比于健美,蔡云松的科研成绩一点也不逊色。蔡云松觉得,虽然一直以来都花费大量课余时间在他身上,但这并没有影响他的学习研究。“健身和学习,其实是一个协同的过程,健身可以让我的学习更高效。”大学四年,蔡云松成绩优秀且稳定,在年级名列前茅,并顺利保送硕博连读研究生。

前不久,蔡云松在“光致变色”课题上取得突破性进展,以第一作者身份在国际顶级期刊《美国化学会志》(JACS)发表封面文章。

他的人生看似“开了挂”,其实背后付出和忍受的比常人要多得多。熬夜、失眠都是常态。读研期间,生活三点一线,每天十多个小时泡在实验室,晚上回到寝室,还要对着电脑,看两个小时文献。蔡云松最大的感觉就是枯燥!压力大!

在“光致变色”课题上,蔡云松做了近3年,但仅仅材料合成路线

这个环节,就花了大半年时间。那时刚来实验室,他感觉自己什么都不懂,像个实验“小白”。第一次设计合成路线,做了整整一学期,结果发现根本行不通,只能从头再来。不断调整、重新设计,直到第三次才成功。那晚,蔡云松兴奋得一宿没睡。

后来实验逐渐走上了正轨,毕业压力也接踵而来,投稿遭拒成了家常便饭。蔡云松经常整夜失眠。

幸好,还有健身。“科研极度摧残大脑。”蔡云松开玩笑说,而健身像是一味补药,在健身房大汗淋漓一小时,就像给精神洗了个SPA。

6年来,健身带给蔡云松的远不止体型上的改变,更是灵魂上的蜕变。

“健身治好了困扰我多年的拖延症。”蔡云松感觉,不光是体力,执行力和意志力也都提高了不少。

科研的道路上难免枯燥,但对未知领域的极大好奇心,是蔡云松坚持下来的最大动力。加上有健身助力,蔡云松决定要在科研的道路上走得更远。“就像爱健身一样热爱科研。”