

# 初登国际赛场即摘桂冠 “大力士”是怎样练成的？

■记者 金汝 潘鹏程

日前，由国际无兴奋剂力量举协会(IDPFA)举办的第一届世界力量举锦标赛在韩国首尔落下帷幕。27岁的瑞安选手陈焕在公开组140公斤以上级的比赛中，以总成绩875公斤夺得该级别世界冠军，总成绩、深蹲、卧推三项成绩均打破了国内CHNPL全国纪录。

从接触力量举到站上世界之巅，陈焕用了6年时间。这份看似快速的成功背后，藏着日复一日的坚持、与伤病抗争的坚韧，以及他对这项运动深沉的热爱。



扫一扫，看详情

陈焕(中)登上领奖台

## 圆梦国际赛场，三项成绩破纪录

力量举起源于20世纪中叶的美国和英国，从举重和健美中分离出来，逐渐发展成一项以深蹲、卧推、硬拉为核心的独立运动，在欧美地区颇为流行。此次在韩国首尔举行的赛事，吸引了来自中国、英国、美国、澳大利亚等16个国家和地区的约350名高手参加。中国派出25名选手，创中国民间力量举组织出征国际赛事人数最多、规模最大的纪录。

陈焕所参加的公开组，选手年龄横跨23岁至80岁。所有选手要依次完成深蹲、卧推、硬拉等项目，每个项目有3次试举机会，取最高有效成绩，最终统计三项最高成绩总和。

比赛从上午8时开始，持续4个小时，加上天气寒冷，对选手的体能储备、状态调整都是极大考验。作为首次登上国际赛场的新人，赛前陈焕心里并没有底。他

说，此次参赛是抱着与国外高手交流学习的心态，没有多想夺冠的事。

深蹲是第一个项目，也是陈焕的强项。当他稳稳举起370公斤重的杠铃时，现场响起阵阵欢呼，他悬着的心瞬间落了地。带着这份信心，他在随后的卧推、硬拉项目中发挥稳定，最终以875公斤的总成绩成功摘得桂冠，总成绩、深蹲、卧推三项成绩也打破了国内CHNPL纪录。

## 六年磨一剑，在挫折中突破自我

陈焕与力量举结缘，始于2019年读大学时的一次健身体验，从此他爱上这项运动。正式接触力量举的第一年，他就拿到了悍苏·重力杯建力经典赛国内公开组105公斤级冠军，这也是他的第一块正式比赛金牌。

走上工作岗位后，陈焕对力量举的热情依旧不减。为了挑战更大目标，他一边训练，一边给自己增重。然而，就在他壮志满怀时，挫折骤然降临。2021年初，他



冠军奖杯、奖牌

的脚踝撕脱性骨折，不得不告别力量举一年多时间，加上新冠疫情导致多项赛事暂

停，他的事业突然陷入低谷。

但是陈焕没有被伤痛打倒。他一边接受脚部康复训练，一边重新打磨技术动作，慢慢恢复大重量训练。凭借这份坚韧，他在回归赛场后不断取得突破，先后获得2023年国际力量举联合会(IPF)黄山赛120公斤级以上级冠军、2024年国际力量举联盟(IPL)全国赛140公斤以上级冠军，三项成绩、总成绩均打破公开组国家纪录。

## 推广力量举，呼吁全民健身

2025年7月，陈焕在市区隆山东路开了一家健身房，内部单独开辟了一间面积60多平方米的专属训练室。记者在训练室看到，杠铃、举重台、卧推架等器材一应俱全，墙上的白板上写着“381+220+320=921”一串数字。

“这几个数字分别代表深蹲、卧推、硬拉的重量，这是我接下来的奋斗目标。”陈焕说。为了实现这个目标，他调整了生活方式：每周训练四次，每天保证八个小时睡眠；自学烹饪，制订每日食谱，只吃牛肉、鸡胸肉、虾、蔬菜等食物，远离可乐、油炸食品等。

“以前吃喝比较随意，有时和朋友出去喝啤酒、撸烤串。控制饮食后，第一个月很难熬，嘴里淡得慌。但是要想出成绩，必须自律，我‘硬控’了一个月左右才适应这样的饮食方式。”他说。

褪下力量举冠军的光环，陈焕是一个爱好广泛的年轻人，喜欢台球、音乐和摩托车，训练之余还会弹一手吉他。但他心



陈焕在训练室里热身

中怀有更大的热情——推广力量举运动。

陈焕介绍，力量举在国内属于小众项目，与偏重技术的举重项目相比，力量举更比拼力气，门槛更低，健身爱好者从低重量开始，根据自身身体素质灵活调整，

一样能达到强身健体的效果。

作为从普通爱好者成长起来的世界冠军，他希望能让更多人了解并爱上力量举。他说：“只有更多人参与力量举项目，赛场才会更精彩，全民运动的氛围更浓厚。”

## 年货节上放心购 市场监管来“把关”

本报讯(记者 周小玲 通讯员 顾盈盈)近日，为期三天的供销共富市集暨土特产年货节圆满落幕。为守护群众“舌尖上的安全年味”，年货节期间，市市场监管局安阳所联合该局食品分局，以“全面排查+精准抽检”开启年货节专项检查。

据悉，此次年货节以“山海协作·共富味道”为主题，汇集了50种土特产、23款地方年货，吸引了许多市民驻足选购。

现场，执法人员聚焦土特产、预制菜、干货等热销食品，核查食品进货查验记录、索证索票制度落实情况，核对食品生产日期、保质期及储存条件，严禁销售过期、变质、假冒伪劣食品等违法行为，现场督促经营户切实履行食品安全主体责任，规范经营流程。

规范采集样品，记录样品名称、生产厂家、规格型号、销售单位，出具抽样凭证……执法人员还对部分热销品类进行了突击抽检，后续，抽检样品将送往专业检测机构，重点检测菌落总数、大肠菌群、防腐剂超标、农药残留和兽药残留等核心指标。针对抽检不合格的食品，监管部门将

第一时间启动核查处置程序，依法从严查处，并及时向社会公示结果，切实保障消费者的知情权与合法权益。

“年货节是市民采购节日食品的重要场所，食品安全直接关系到市民的健康。”执法人员表示，此次专项检查既是对年货节食品安全的全面“体检”，也是对经营户的生动警示教育。行动期间，执法人员还向经营户和市民普及食品安全相关法律法规及消费维权知识，引导经营户诚信经营，提醒市民理性选购、科学储存食品，遇食品安全问题可及时拨打12315热线投诉举报。

据统计，此次专项检查共排查年货节经营摊位50家(次)，完成食品抽检12批次，现场整改卫生清理不及时、索证索票不齐全等问题3个。下一步，市场监管部门将持续加大节日期间食品安全监管力度，常态化开展各类食品经营场所专项检查与抽检工作，严厉打击食品安全违法违规行为，让市民在欢乐祥和的氛围中放心消费、安心过节。

## 未开发山径成“生死考场” 瑞安民安救援紧急救助 落水失温驴友



救援现场

本报讯(记者 陈峰 通讯员 蔡旭东)1月5日，陶山镇福泉山盘古楼尖的晨雾还未散尽，这座被称为“温州版武功山”的未开发的山径上，两名二十多岁女孩的脚步声打破了山林的宁静。她们不知道，几小时后，这条布满碎石与溪流的“野路”将成为她们的生死考场。

“有人落水，头部受伤……”当日15时许，浙江民安公益救援中心瑞安大队(以下简称“民安救援”)接到紧急协助救援通知：陶山镇福泉山盘古楼尖线路，一名女驴友在穿越溪流时，落水受伤，因衣物湿透，加上山内气温较低，出现失温症状，无法自行下山，情况危急。

接报后，民安救援立即启动应急响应机制，迅速调度距离事发地较近的云江中队、陶山中队队员，联合陶山派出所赶赴现场救援。救援队员携带专业救援设备、保暖物资、急救药品及绳索等工具火速进山，结合报警人描述的溪流环境等关键信息，快速锁定被困女子大致方位。

山间路况崎岖，乱石遍布，救援队员历经两个多小时“急行军”，终于在日落前抵达被困点。现场发现，被困女子因跌落溪流时磕伤头部，且衣物受潮后无法保暖，已出现严重失温症状，无法自主行走。“找到的时候，两名女子已经吓得手足无措了，特别是落水的女子，浑身湿透，脸色苍白，双腿冻到连站立都有问题，要是

再晚一点就有生命危险了。”救援人员金崇平说，他们第一时间脱下自身外套为其保暖，送上食物补充体能。考虑到天色渐暗救援难度将进一步加大，且女子仍处于失温状态，救援人员当即决定接力搀扶女子下山，并同步联系120救护车待命。

经过艰难跋涉，当天19时许，救援人员成功将女子护送至预备救援点，交由等候在此的120医护人员救治，女子最终顺利脱险。

据悉，盘古楼尖环线路况复杂、强度极大，徒步初学者走完全程需9小时以上，且区域内极易发生迷路、跌落等险情。“近期已多次接到该线路驴友被困求助，不少新手严重低估了线路难度，且未做好安全攻略便盲目进山。”民安救援负责人林小锚提醒，广大户外爱好者出行前应做好充分准备，提前规划路线，关注天气变化，切勿冒险穿越未开发线路。如遇险情，应及时拨打110或119求助，切勿慌乱行事。

记者了解到，盘古楼尖所在的福泉山省级森林公园早已在推进基础设施建设，但目前核心徒步区域仍未完成系统性开发。此前该区域已发生多起驴友被困甚至遇难事件，仅2025年1月至今，民安救援已在此开展数十次救援，救援人员也在搜救中受伤。在此，救援人员呼吁广大驴友，树立安全第一的户外理念，远离未开发的“野路”，保护自身生命安全。

### 疏通补漏

■清理化粪池，通下水道、马桶、各种管道，价格低，15869696136。  
■高压清洗，疏通各种管道、阴沟，空调拆装、修、加液，电话：83685679。

### 家政

■三通家政：瑞安专业管道疏通，专业清理化粪池，专业空调、水电安装维修服务，13388579754。  
■通马桶、修空调，清理化粪池、阴沟，80528826。  
■专业疏通：马桶、下水道、阴沟，清理化粪池等服务，15908332570 谭师傅。

### 门窗定制

■二十年专业门窗定制：高清晰透纱窗门/金隐门纱窗、晾衣架、阳台窗、安全钢丝防护网、断桥隔热门窗(内外开、推拉)、铝合金推拉门窗定制，包售后。电话/微信：18858783386，黄先生。

### 搬家

■瑞安搬家：专业搬家、搬运，货车出租，电话：83698769，15314828809。

### 瑞安市塘下镇海安闪光幼儿园债权债务登记公告

瑞安市塘下镇海安闪光幼儿园 因自行解散，现研究决定终止办学并注销登记，清算组已经成立。根据《民办教育促进法》《民办非企业单位登记管理暂行条例》和《浙江省财政厅浙江省教育厅关于印发浙江省民办学校财务清算办法的通知》文件规定，现向社会公告。为保护债权债务人的合法权益，在本公告首次见报之日(2026年1月8日)起45天之内(即2026年1月8日2026年2月21日)向本单位申报债权。联系人：郑冬媚 联系电话：13958812837 地址：瑞安市塘下镇海安海西村42-44号。特此公告

瑞安市塘下镇海安闪光幼儿园  
2026年1月8日

### 瑞安市塘下镇海安嘟嘟幼儿园债权债务登记公告

瑞安市塘下镇海安嘟嘟幼儿园因自行解散，现研究决定终止办学并注销登记，清算组已经成立。根据《民办教育促进法》《民办非企业单位登记管理暂行条例》和《浙江省财政厅浙江省教育厅关于印发浙江省民办学校财务清算办法的通知》文件规定，现向社会公告。为保护债权债务人的合法权益，在本公告首次见报之日(2026年1月8日)起45天之内(即2026年1月8日2026年2月21日)向本单位申报债权。联系人：张仙芝 联系电话：13958849957 地址：瑞安市塘下镇海安镇东九百巷14号。特此公告

瑞安市塘下镇海安嘟嘟幼儿园  
2026年1月8日

### 遗失

遗失瑞安市塘下镇金村股份经济合作社的温州市农村集体经济组织统一收据，收据号：05201177、05200026、04770727、04764385，声明作废。  
遗失瑞安市朝溪奶吧(个体工商户)的原公章一枚，声明作废。  
遗失瑞安市仙降街道垟坑村股份经济合作社的温州市农村集体经济组织统一收据一本25份，收据号：05606876-05606900，声明作废。

### 注销公告

瑞安市塘下镇邵宅文化礼堂服务中心因自行解散需要注销登记。经本中心第二届理事会第9次形成注销登记决议，现向社会公告，请债权人在本公告见报之日起15天内向本中心申报债权。联系人：徐秀萍，电话：13587517898。特此公告

### 注销公告

瑞安市云周街道站西社区社会组织服务中心因自行解散需要注销登记。经本中心第二届理事会第12次形成注销登记决议，现向社会公告，请债权人在本公告见报之日起15天内向本中心申报债权。联系人：林士雨，电话：13575439281。特此公告

### 注销公告

瑞安市塘下镇邵宅文化礼堂服务中心因自行解散需要注销登记。经本中心第二届理事会第9次形成注销登记决议，现向社会公告，请债权人在本公告见报之日起15天内向本中心申报债权。联系人：徐秀萍，电话：13587517898。特此公告