

光影记录

展现潍坊之美、城市之变，记录我们深爱的这座城市——
市民摄影节

主办：潍坊市文旅局
潍坊日报社
潍坊市文联
协办：潍坊市摄影家协会、潍坊市青年摄影家协会

投稿邮箱：
wanbaofukan@163.com

天气预报

3月3日	3月4日	3月5日
晴间多云	晴间多云	晴间多云
19℃	19℃	22℃
5℃	2℃	3℃
南风	南风	南风
3~4级	3~4级	3~4级

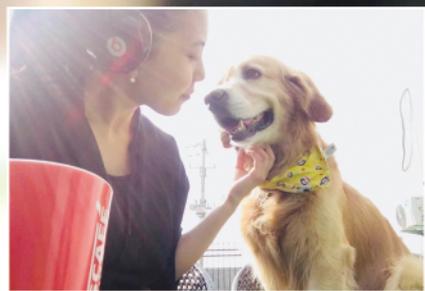
值班主任：张媛媛
编辑：石风华
美编：张慧
校对：曾艳



徐鑫参加健美比赛。



生活里的可可爱爱。



徐鑫和她的狗狗。

身高一米六，气场两米八，中国健美健身锦标赛亚军、两届山东省健美健身锦标赛冠军、五届潍坊市健美健身锦标赛冠军，是她为自己打下的江山。

听闻这些，看完照片，让人对健美运动员徐鑫又多了三分敬畏、七分敬佩，要知道健身健美是一项集意志锻炼和艺术审美于一体的运动，能获得这些荣誉，是要撸多少铁、流多少汗、少吃多少好吃的才能实现的。

可真正聊起天来，却发现“金刚芭比”有点萌、有点甜，还有点佛系。徐鑫说，健美健身对她来说是一种修行，是一个不断挑战自己、突破自己的过程，其中有舍有得，你若想拿起点什么，就得放下点什么。比赛结果早已不是她在意的事，但每次都会全力以赴，“每次比赛，不管成绩好坏，我都会在心里给自己颁个冠军”。

徐鑫很喜欢露营，训练是

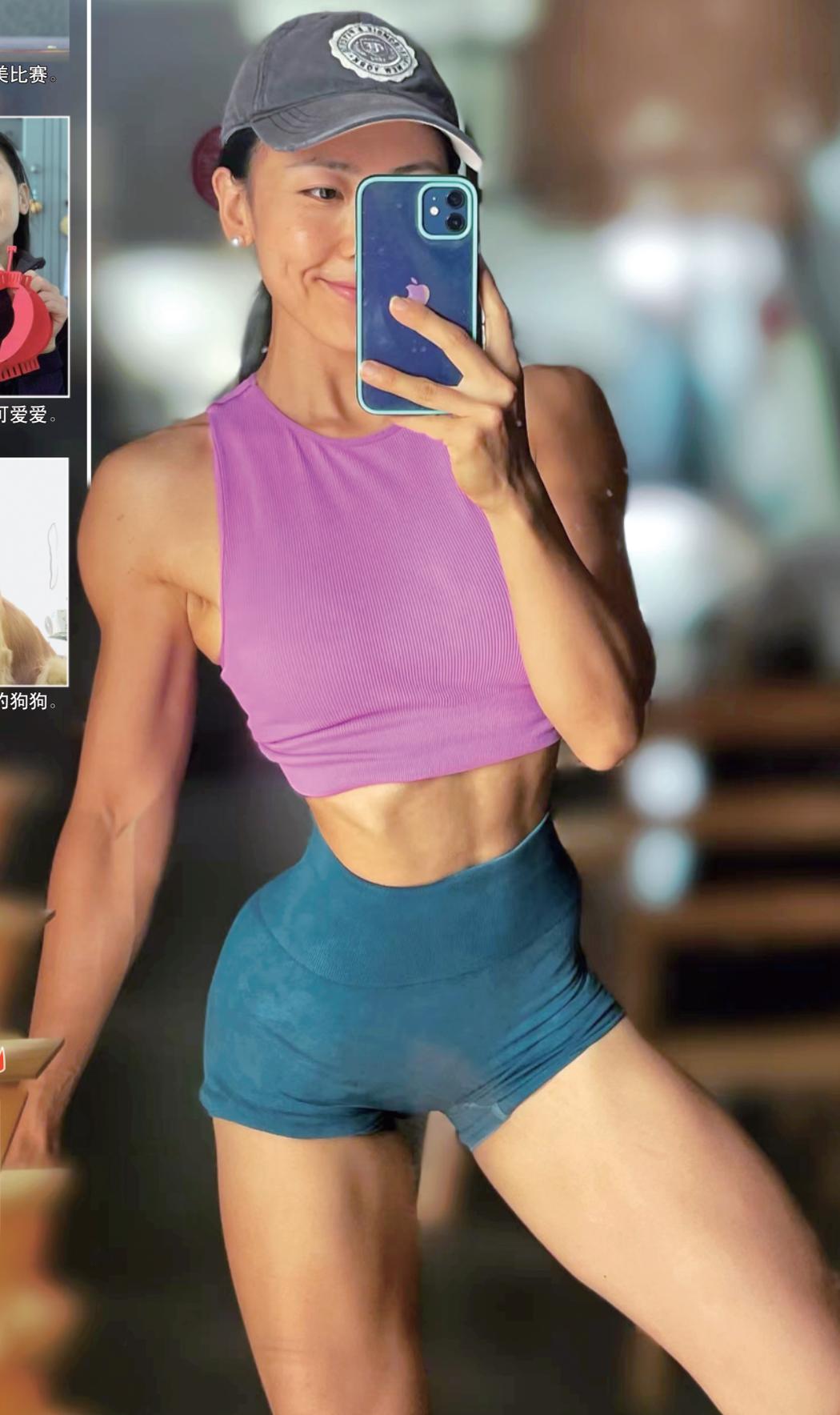
动，需要大自然的静来制衡。她平时一周三练，比较注意休息，但对吃很讲究，“我有个菜园，平时吃的基本都是自己种的健康蔬菜”。

这几年，越来越多的人注意身材，开始健身，徐鑫也希望通过自己的学习，让更多女性对健身有一个完善、正确的认知。“达到理想的体型”是一场全球性的消费主义陷阱，甚至会造成厌食症、暴食症和抑郁症，“所以女孩子们要好好吃饭，不要盲目节食，三分练七分吃，好好吃饭才有力气减肥哦”。

未来三天，天气晴朗，气温一路狂飙，5日最高气温有望升至22℃。猝不及防就来到了3月，都说“三月不减肥，四月徒伤悲”，当春天开始升温，脱下了羽绒服、棉大衣的你，才惊觉自己“腰缠万贯”的事实，所以比悲伤更悲伤的是什么？是今年的我穿不上去年的衣服，天气好了，咱也动起来吧。

□潍坊日报社全媒体记者 石风华

一位佛系的健美冠军



最酷的她

出镜：徐鑫

职业：高级私人健身教练、营养师
地点：坊子区
年龄：“90后”