

# 他们每个人都是“国产施瓦辛格”

## 温州市公安局特警支队：我们就是来挑战的



本报记者 陈佳妮 通讯员 董振 魏一晓 文/图

继本报6月23日报道的丽水“最帅特警哥”沈晨，和6月30日报道的义乌市公安局特警大队“骁狼突击队”掀起了一轮霸气比拼后，今天，又有一群特警带着他们的肌肉、武艺和才气，想和前面的战友比一比。

六块腹肌、肱二头肌、三角肌……如此充斥着男性荷尔蒙的视觉冲击，已成为温州市公安局特警支队一道靓丽的风景线。而这得益于支队举行的一场“特警力量——型男大赛”。大赛5月启动，来自支队直属各单位的28名特警报名参加，他们要在高手如林的特警队中，凭肌肉突出重围，角逐“最佳型男”和“最佳腹肌”两个奖项。

7月1日，这项激发民警训练热情、丰富警营文化生活的比赛正式开始，28名特警卸下防弹衣，展露肌肉，用另一种方式展示特警的力量和精神风貌。最终，3人获得“最佳型男”奖，5人获得“最佳腹肌”奖。

今天，就让记者带着大家，走近这支有肌肉、有武艺、有才气的“肌肉队伍”。



### “双冠奖”——健美教练吴连声

虞卓瑞怎么也没想到，计算机专业毕业的自己，会在进入特警支队2年后，从一身书卷气的文弱书生，变成拥有八块腹肌的特警型男。“特别是准备比赛的这两个月，支队安排了专业的健美教练，将健身和特警日常训练相结合，两不误！”

虞卓瑞口中的“健美教练”，其实也是特警支队的民警，32岁的瑞安人吴连声，他也是这次比赛中唯一一名连夺两奖的选手。

看吴连声之前的履历，几乎是一部健身教练养成史。

从小学开始练习举重的他，获过全省不少大奖。大学，吴连声进入了全国数一数二的体育高等学府——上海体育学院，从运动训练系毕业后，他在温州大学体育学院进修了体育硕士。

2007年，吴连声荣获“全国十佳健身先生”称号。除此之外，他还拥有中国运动营养师、中国健美协会一级健身指导员、AASP亚洲体适能教练和AASP亚洲体适能私人健身教练等荣誉证书，具备丰富的健身实践和教学经历。

这样一名优秀的健身教练，最终决定投身警队，圆自己心中的警察梦。

2013年，吴连声报考温州市公安局，由于体能出众，被选拔到特警队。隨即便担任了特警支队五大队的体能教练。今年首届特警型男大赛拉开序幕，他不仅是参赛选手之一，更是其他参赛选手的“教练”。

为了方便选手们更好地“秀出自己”，吴连声还根据单位食堂的实际情况，精心做了一份“饮食方案”。

这份“饮食方案”有一大特色，早餐可以吃些米饭面条，但午餐和晚餐均不吃主食，只用蔬菜水果及坚果代替。一名没参赛的特警，按照这份“饮食方案”进食，加上每天坚持锻炼，两个月瘦了18斤。(这份健康的瘦身饮食方案，将在本报微信分享)

静静“躺”了2周，这要是搁在几个月前，怕是早就入了他的肚子。碳酸饮料可是赵明峰的最爱之一，可自从2个月前参加了“型男大赛”后，在吴连声的“训练”下，饮料就被这个粗犷的汉子打入了“冷宫”。

经过2个月的魔鬼训练，赵明峰一举夺下了“最佳腹肌”奖，配上他黝黑的肤色，队员们给他的八块肌取了一个贴切名字——“巧克力腹肌”。

37岁的赵明峰是特警支队潜水中队的指导员，也是一名有着13年潜水经验的蛙人。潜水队，这是一支不为市民所熟悉的队伍，他们肩负着对温州市各类刑事案件涉案赃证物的打捞。

日常工作生活中，蛙人们经常会在布满淤泥、水草丛生的水域中执行打捞任务。这不比清澈见底的海域，在这些水域中，一旦下水，就是两眼一摸黑，什么都看不到，只能靠手来摸、靠队员来协助，危险系数并不比其他冲在处突一线的特警队员低。

2014年春节刚过，才到单位没多久，赵明峰和队员就接到了任务，去苍南某水域打捞尸块和证物。

尸块被抛入不同的河道，赵明峰和队员需要摸遍6条河。整整两天，8次潜水，至今赵明峰都深刻地记得河面上那一层薄冰和浑身止不住打颤的冷。最终，在蛙人们的努力下，大部分尸块不仅被找到，关键证据也被找到，为这起分尸案的侦查起了关键作用。

在赵明峰看来，这次“型男大赛”不仅是秀身材，更是对队员自觉性的一种帮助。“对于特警来说，体能是基础，这次比赛把枯燥的体能训练变得有趣起来，让我们从被动的训练，变成了主动加码来练。毕竟衣服一脱，别人看不出你是个特警，谁丢不起这个人，你说是不是？”

### “小胖”的逆袭——洪骏豪

十年前，洪骏豪还被高中同学称作“小胖”，3000米的长跑一口气都跑不完。然而，带着对警队的崇拜和想当一名警察的坚定信念，高三毕业

时，“小胖”已经是全年级1500米和3000米的冠军，并且如愿考上了浙江警察学院。

如今，当时的“小胖”已经逆袭成为支队的“首席型男”，阳光的笑容、完美的八块腹肌，都是他一点一滴的努力所得。

刚入警队时，洪骏豪受队里健身的氛围影响，开始进一步健身。可最初，他只是在支队健身房里瞎练，直到2015年才开始系统地接触到健身。

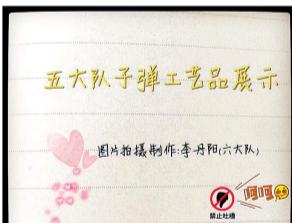
“当时自己也不懂，不管怎么练，肌肉的线条都不明显，后来我就去请教吴连声。”在“教练”的帮助下，洪骏豪逐渐开始步入健身领域，现在的他是支队里的另一名“健身狂人”。

洪骏豪不仅接触室内健身，对于街头健身也很感兴趣。

在他的朋友圈里，有一张照片引来众人点赞，不少朋友都被这个“高难度”动作给震惊到。原来，图中的洪骏豪双手抓着一根竖直的杆子，将身体横着悬在半空中，好像一面飘着的旗子，在街头健身中这个动作被叫作“人体旗帜”。

人体旗帜主要是锻炼腰腹力量和背阔肌力量，很大程度上考验着肩袖肌群的稳定性、髋关节的稳定性以及整体平衡能力，即使是在特警队中，也只有少部分人能做到。

别看洪骏豪是个“运动狂魔”，可他静下来的时候却像个书生。前段时间，特警支队组建了“书法俱乐部”，他第一个举手报名。如今，每天中午，在阅览室里都可以看到洪骏豪拿着毛笔，对着颜真卿字帖，一笔一划地临摹着……



### “巧克力腹肌”——蛙人赵明峰

在赵明峰办公桌的抽屉里，有一罐可乐已经