

复训两年区赛摘得22金 获广西“新时代好少年”称号

这群孩子还让网红健身博主直呼“要破产”

5月20日，2025年广西“新时代好少年”先进事迹发布会在百色举行。全区20名优秀青少年（组）获授广西“新时代好少年”荣誉称号，其中，桂林市临桂区五通镇中心小学举重队凭借突出表现榜上有名。

值得关注的是，这个活力四射的少年群体不仅荣获广西“新时代好少年”称号，近段时间还因一段视频走红网络——抖音知名博主“PT健身华哥”走进五通镇发起街头哑铃挑战活动，当地群众展现出的惊人力，让这位见多识广的网红博主惊叹不已，甚至笑称自己“要破产”，引发了网友们的广泛关注。

●广西“新时代好少年”给网红博主“上了一课”

“PT健身华哥”是网红健身博主，在抖音平台拥有近500万粉丝，他一直以走进各行各业普及全民健身为创作主线。其推出的“100公斤哑铃挑战”系列视频，凭借高难度与趣味性的完美结合，收获众多网友点赞追捧。

不久前，他在抖音、微信视频号等平台发布的一条街头挑战视频，不仅让他直呼“破产”，更让网友们见识到了广西少年的惊人力。

视频中，“PT健身华哥”带着重达100公斤的哑铃，来到享有“举重之乡”美誉的桂林五通镇街市，开启街头哑铃挑战。挑战规则十分简单：只要单手将哑铃拉直，就能当场获得2000元现金奖励，引来不少人围观。

活动现场，高手频出。一位日常坚持俯卧撑、深蹲训练的小伙率先登场，凭借日常硬拉180—200公斤、深蹲可达250公斤的强悍实力，轻松完成挑战，揽走2000元奖金；紧接着，一位退伍五年、深蹲极限达150—160公斤的退伍军人也成功通关，将另一笔2000元奖金收入囊中。

就在众人惊叹不已时，一群少年陆续登场。首先一名12岁、体重仅37公斤的男孩成为全场焦点，展现出令人咋舌的力量，双手将约自身体重三倍的哑铃拉起。随后，一名17岁的举重少年每一次发力都彰显着平日训练的扎实功底。还有一名14岁、坚持练了三年举重、怀揣世界冠军梦想的学生，虽然单手拉起哑铃有些吃力，但双手一发力，沉重的哑铃便稳稳离地。

华哥被少年们的出色表现深深打动，不仅为他们送上小红包和增肌粉，还热情地与大家合影留念。由于现场少年们的表现太过亮眼，参与挑战的人数远超预期，华哥带去的红包很快发完，他哭笑不得地在镜头前调侃：“今天真是要‘破产’了！”当问及这些小孩来自哪里时，他们都纷纷表示来自同一个集体——五通镇中心小学举重队。

视频评论区也“炸开了锅”，网友们纷纷留言赞叹：“12岁的孩子秒杀百分之九十的普通成年人！”这些来自五通镇的少年们，用实实在在的力量，给网红博主乃至全网观众都“上了一课”。

●100公斤哑铃

初中部的10名学生都能拿下

怀着浓厚的兴趣，记者走进五通镇中心小学举重综合楼，立即被热火朝天的训练场景所震撼。训练馆内，此起彼伏的暴喝声与杠铃落地的闷响交织成一曲力量交响乐。教练铿锵有力的指令在馆内回荡：“收腹！挺髋！”队员们在一遍又一遍重复训练中精益求精，每一个动作都凝聚着对技术极致追求。

教练赵云龙向记者介绍，五通镇中心小学举重队曾一度因种种原因停止训练，于2022年2月22日恢复训练，目前全队共有58名队员，年龄跨度从一年级到九年级。尽管他们来自不同的家庭，却怀揣着同样炽热的冠军梦想。

谈及近期网络热议的“100公斤哑铃挑战”，赵云龙回忆道，网红华哥不仅在校外设擂，还专程到访学校举重队，为队员们带来蛋白粉等营养品，用亲身经历激励队员们勇敢追梦。“100公斤的哑铃对普通人来说确实难以企及。”赵云龙说，“但在这里，初中部的10名学生都能完成这个挑战。”

队中的“大力王”、15岁的初三学生李寅军谈起自己的成绩时充满自信：“100公斤？那不过是热身重量！”如今体重近90公斤的他已创下抓举115公斤、挺举140公斤的优异成绩。在2024年广西青少年举重冠军赛89公斤级比赛中，他更是一举夺魁。

“我从四年级开始接触举重，最初只能用铁棍练习。”李寅军抚摸着布满老茧的手掌回忆道，“五年间，我从30公斤逐步突破到140公斤。”谈及训练艰辛，这位少年冠军的眼神格外坚毅：“杠铃压下来的瞬间确实痛苦，但每次突破重量时的那种成就感，让所有付出都值得。今年我的目标是抓举125公斤，我要用更多冠军证明自己！”

训练场上，六年级女生宾叶萱娇小的身形与手中的杠铃形成鲜明对比。这个看似文静的姑娘却能抓举58公斤的重量。“第一次训练后，手掌磨出血泡，腰疼得躲在宿舍哭。”她笑着说，“但现在这些茧子都是我的勋章。”谈及未来目标，她眼中闪烁着自信的光芒：“70公斤是我今年的新目标，我一定能做到！”

●国家级健将回校助力

想让他们接续“冠军梦”

五通镇中心小学举重队如今汇聚了一支实力强劲的教练团队。国家级健将黄行群、李继传，国家一级运动员蒋婷、赵云龙等从这里走出的体育健儿，在各自赛场上绽放光芒后，怀着对家乡的深厚感情和对体育事业的赤诚之心，毅然回到母校任教，立志将“冠军梦”的火炬传递给学弟学妹们。

教练黄行群告诉记者，他2007年就读于五通镇中心小学时开始练习举重，曾在2014—2019年间多次在全国举重冠军赛、锦标赛中斩获冠军。退役后黄行群留任市体校，2022年得知市体校与五通镇中心小学开展合作办学时，他毫不犹豫选择回到母校任教。

团队中唯一的女教练蒋婷2023年2月从市体校来到五通镇中心小学，负责指导女队员。回忆起以前的训练时光，蒋婷眼中泛起光芒：“那时训练条件艰苦，没有完善的教学体系，全靠自己摸索。教练也只有一个，基本是‘师兄带师弟’的模式。动作出现偏差也没人及时纠正，只能靠蛮劲苦练。所以我深知专业指导的重要性，这也是我自愿回来的原因，想把永不言弃的举重精神传承下去。只要孩子们热爱举重，愿意学习，我们就倾囊相授。让我欣慰的是，家人也很支持我的选择。”

在日常训练和生活中，这些教练早已超越了技术指导者的角色，他们像父母一样无微不至地照料队员们的起居。队员受伤时，即便基层条件有限，缺乏专业队医和理疗设备，教练们也秉持“没有条件就创造条件”的信念，全程陪护，亲自为队员拔罐、擦药。

“现在的孩子生活条件比我们当年好，吃苦能力或许有所欠缺，但他们骨子里的拼搏劲头从未消失，都渴望在赛场上夺冠。”李继传说，“正是这份对胜利的渴望，让我们更坚定了培养他们的决心。”

如今，在多位教练悉心指导和队员刻苦训练下，成效显著。2023—2024年，在广西青少年举重锦标赛上，五通镇中心小学举重队斩获22金11银17铜，连续两年获得团体总分第一，并荣获“自治区体育道德风尚奖”，创下建校以来连续两年金牌总数最多的纪录。

记者刘琪



↑宾叶萱向记者展示布满老茧的手。记者刘琪 摄

→网
红博主发
起的街头
挑战（抖
音截图）。



↑李寅军在训练。记者刘琪 摄