

## 38岁健美选手刘一阳去世

黑子网报道近日，健美圈传出一则令人震惊的消息：38岁的知名健美选手、中山大学体育部副教授刘一阳不幸去世。据中山大学体育部一位教师于8月7日证实，刘一阳已离世，消息迅速在网络上引发热议。这位被圈内人亲切称为“刘博士”的健美健将，不仅在赛场上光芒四射，还在学术领域建树颇丰。他的突然离世，让健身爱好者和学生们悲痛不已，也让人们开始重新审视竞技健美运动的潜在风险。刘一阳，1987年出生，陕西人，2007年获国家体育总局授予“运动健将”称号，职业生涯中曾摘得全国健美锦标赛青年组和成年组冠军，还在阿诺德健美比赛亚洲站拿下铜牌。

2014年，他在郑州黄金赛获得第四名，凭借学者气质与健美身材的独特反差，成为圈内传奇人物。他从华东师范大学获得教育学博士学位，2014年起在中山大学体育部任教，2018年晋升副教授，主讲健身健美、专项体能训练等课程。他的课堂以理论结合实践著称，学生们不仅学到生物力学知识，还能在健身房里得到动作指导。刘一阳的学术贡献同样耀眼。2010年，他与全国冠军刘兴刚合著阳刚健美，这本指导书以适合中国人体质的训练方法为核心，被誉为健身爱好者的“圣经”。2023年，他又出版健美负重训练，深入探讨高负荷与高强度训练的科学模式。他的博士论文优秀男子健美运动员负重训练模式应用研究提出周期性降低训练强度的必要性，强调健康训练的重要性。他在中大推行的“健美学术双轨制”培养出多届广东省大学生健身锦标赛团体冠军，深受学生爱戴。然而，悲剧来得毫无征兆。据报道，刘一阳疑因心肌梗死猝死，去世前48小时，他还在直播间讲解肌肉发力技巧，声音洪亮，状态看似正常。5月30日，他在社交平台发文提到为香港九月赛事备战，训练强度极高，华为运动健康记录显示他最后七天的日均训练超3小时，心率多次超安全阈值。8月6日，健美圈人士鹿晨辉在朋友圈悼念：“08年第一次同台，博士一路走好。”消息一出，健身圈一片哗然。刘一阳的去世引发了关于健美运动健康风险的热烈讨论。一些网友和业内人士猜测，过度训练和类固醇使用可能是悲剧的诱因。健美圈内，类固醇是个敏感话题，这种人工合成的睾酮衍生物能加速肌肉生长，但可能导致心脏肥大、肝损伤等严重后果。一位广州三甲医院心血管科医生表示，药物对心肌的损伤可能是不可逆的，但未对具体病例置评。尽管没有证据直接证明刘一阳的死因与类固醇相关，但38岁健将因心梗猝死，本身就令人深思。职业健美选手为追求极致体型，常在赛前采用极端脱水手段，如裹保鲜膜蒸桑拿、断水并使用利尿剂，这些都对身体造成巨大压力。刘一阳的公众形象充满矛盾。他在赛场上是肌肉虬结的硬汉，在课堂上是严谨的学者，私下里还会系上围裙为学生准备蛋白餐。面对“卖药”质疑，他曾公开血检报告，用数据回击谣言。他的微信签名“肌肉是暂时的，知识是永恒的”成为许多人心中的经典。然而，竞技健美的职业逻辑也让他无法停下脚步退役可能意味着代言减少、关注度下降。他近年赛事减少，抖音账号停更数月，直到备战香港赛事才恢复更新。刘一阳的离世让人们唏嘘不已。他的学生回忆，凌晨还能收到他修改论文的建议，训练后他总会关心大家的饮食。他的健身房里，铁片声依旧铿锵，但再也没有那个端着鸡胸肉、问“碳水够不够”的刘博士。他的故事提醒我们，追求极致的同时，健康永远是第一位的。他的遗产那些书籍、理念和培养的冠军队伍，将继续激励后人，但也敲响了警钟：任何极限运动，都不能以生命为代价。

原文链接：<https://hz.one/baijia/38岁健美选手刘一阳去世-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/38岁健美选手刘一阳去世.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>