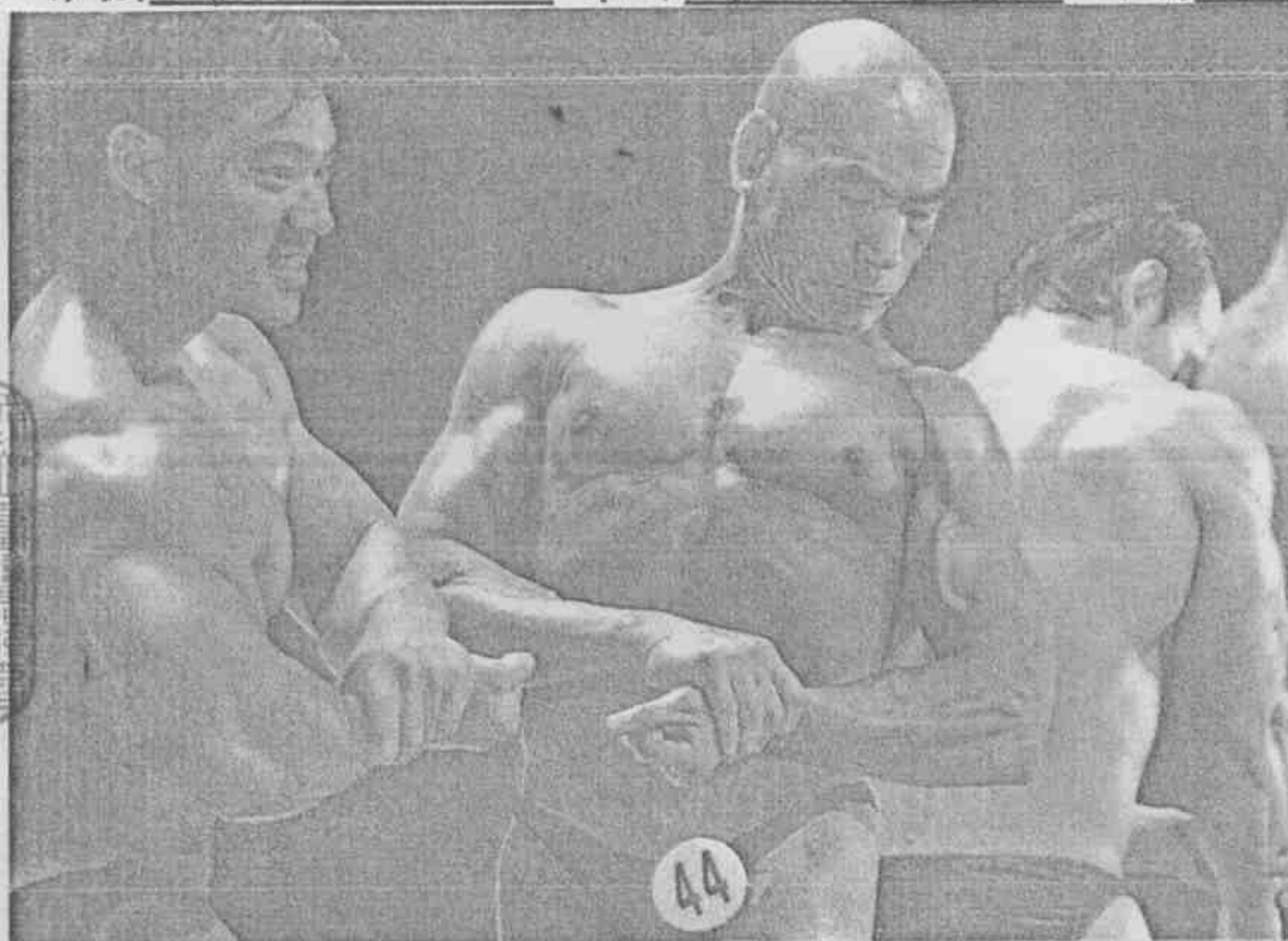


國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 健美

來源 中國時報 日期 99.5.17 版面 C四版



▲全國總統盃健美錦標賽暨國手選拔賽國手16日舉行，現年已62歲的健美老國手鄭海源（中）不服老繼續參賽展現多年苦練多年肌肉線條
（陳怡誠攝）

62歲比健美 鄭海源不輸小夥子

黃邱倫／台北報導

1981年以33歲之齡在馬來西亞健美亞洲盃替我國拿到第一面金牌的鄭海源，29年之後，不但沒有退休，還持續出現在賽場上，雖已無當年之勇，但精神可嘉。「練習健美超過40年，至今只有兩次因牙齒問題到醫院，體能一點也不輸年輕人。」現年62歲的鄭海源自豪表示。

自稱是鄉下小孩的鄭海源，16歲開始接觸健美，「一開始父母親強烈反對，甚至罵我吃飽太閒。」不過，鄭海源不以為意，白天下田、晚上練身體，日復一日、年復一年

，直至19歲入伍當兵（海軍救難大隊）。

「在4年的志願役中，我的體格愈練愈好，退伍前學長介紹我到高雄健身房繼續練，就此踏上無法回頭的健美之路。」鄭海源說。

不同於其他競技賽事，健美的鍛鍊過程相當辛苦，不但要嚴格控制飲食，甚至還要忍受孤獨與寂寞。

「好在我本身吃的很清淡，所以數十年來還能保持優良體線。」

鄭海源47歲開始練習靜坐，藉由

它，使精神狀態更好，而且還能延遲老化，可惜腿部肌肉消退不少，花了好幾年工夫，才又重新塑造起來。

中華民國健美協會昨日在台北市教育大學舉辦全國總統盃暨國手選拔賽，鄭海源參加男子75公斤以下級，但不敵去年全運會金牌盧智文。至於去年世運會銀牌得主許崇煌與在電視節目百戰大勝利擔任大魔王的許家豪，分別拿下90公斤以下和以上級冠軍。