

一句话形容她的逆袭人生

不想参加奥赛的金刚芭比
不是好情感主播

自卑的她

身高1米53
体重却达到了140斤

60公斤二头弯举、200公斤深蹲……近日,在苏州市相城区阳澄湖畔的一家健身馆内,卞瑞英正在“撸铁”,她训练所用的重量让很多训练多年的棒小伙都惊叹不已。身上的肌肉线条仿佛经过雕刻一样。谁能想到,十年前的她总为身材感到自卑和焦虑。

卞瑞英出生于1984年,从小在苏州古城区长大。小时候的卞瑞英身材就有些胖,“我二年级时可以连吃三包干脆面,中考时体育考试对我来说都很困难,拼尽全力才到及格线。我最胖的时候有140斤,人家问我是不是怀孕了,我很崩溃,那时候特别自卑。”面对别人异样的目光,卞瑞英只能装作不在乎。

从江苏技术职业信息学院电子商务专业毕业后,卞瑞英北漂了三年,做过营业厅业务员、商店营业员、仓库管理员等工作,“做仓库管理员时,老板给我一份工资的钱,却让我做两个人的事,遇到不公平待遇,我就果断离职了。”

年轻气盛的卞瑞英发现北漂没有想象中那么容易,“作为一个普通的大专生,找工作往往得从底层干起,三年下来,一无是处。”26岁那年,卞瑞英“灰头土脸”地回到苏州。

刻苦的她

30岁接触健美
练4年就能“奏国歌”

为了减肥,卞瑞英曾尝试过吃减肥药、针灸、饿肚子等方法,但效果都不好,吃减肥药减肥时,卞瑞英整个人虚弱到连瓶盖都拧不开。“我不服气,觉得一定要解决这个问题,于是我走进了健身房。”为了减肥,30岁的她硬着头皮开始了健身之路。

“我进健身房的目的是练成维秘那样的好身材,没有想过要练成肌肉女。”但在健身房呆了一段时间,尤其是看了墙上挂着的老运动员张萍的照片,“我忽然觉得她的肌肉线条太漂亮了,开始暗暗下决心要练成她那样。和男生相比,女生不容易增肌,想要增肌的话,雄性激素非常重要,所以女生要做更多有氧训练。”卞瑞英说。

卞瑞英天生力气大,刚练的时候就能举十公斤杠铃,“你这个腿,以前是举重运动员吧!”健身房里,很多男生都觉得卞瑞英非常厉害。“我天生手短腿短,刚开始练的时候,就发现肌肉的围度改变很大。”卞瑞英笑着说,练了四个月,健身房的教练都说她天赋异禀,是块打比赛的好料子。

锻炼一年多后,卞瑞英在2015年苏州市健美比赛中拿到了人生中第一个冠军。尝到甜头的卞瑞英从此一发而不可收,按照国际选手标准训练,要想突出肌肉线条的美感,需要长时间的坚持,健身房的师傅都感叹,“健身的人换了一拨又一拨,只有卞瑞英一直待在这里。”

2018年夏天,卞瑞英参加了印度业余赛,“当时有一些黑粉抨击我,说我腿短腰粗,维度太小。我想出成绩证明自己,让他们服气。”那一次,卞瑞英拿下全场女子健美冠军,获得IFBB(国际健美联合会)职业卡,“领奖时,奏响中国国歌,我的眼泪在眼睛里面直打转,一股自豪感油然而生,想不到我一个普通人也有这一高光时刻。”



紫牛头条

在这里遇见不同

最佳深度媒体 | 未经授权,不得转载摘编

近日,在短视频平台上,一位风趣幽默的情感博主火了,她在直播间与网友一起聊情感故事时直率的风格,受到了很多网友的喜爱。

扬子晚报/紫牛新闻记者了解到,这位情感博主还有另一个让人惊叹的身份——女子健体职业选手,“魔兽金刚芭比”卞瑞英。卞瑞英今年38岁,是一名身高153.5厘米的苏州姑娘,她从小自卑的“小胖子”逆袭成健美比赛冠军的经历十分传奇——凭借出色的表现在印度拿到IFBB(国际健美联合会)职业卡,在美国芝加哥职业赛中摘得女子健体冠军,成为中国第一位奥赛女选手。

在接受扬子晚报紫牛新闻记者采访时,卞瑞英说:“健美是照亮我生命的一束光,我打算练到练不动为止,我会参加更多比赛,争取更好的名次,站在世界舞台上为国争光。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 张毕荣
实习生 周明演



自信的她

击败30多人
成中国首位奥赛女选手

2020年,卞瑞英在美国IFBB Pro芝加哥职业赛中打败了30多位职业选手,摘得女子健体冠军,成为国内第一位参加奥林匹亚健美大赛的女选手。奥林匹亚健美大赛是健美界的顶级赛事,已被人们无可争议地公认为是健美运动最高水平的比赛。

2020年12月,参加奥赛的那天下午,卞瑞英第一个出场,在一分钟的固定动作展示里,她面带灿烂笑容,拿出最好的状态,用力绷紧每一块肌肉,展现力与美。

“我觉得肌肉女最大的缺点是太刚,我小时候学过跳舞,便将肌肉的造型动作融合了中国武术、民族舞等元素,转换动作时,我会用兰花指和其他一些舞蹈动作做衔接,展现妩媚柔美的一面。”卞瑞英说,自己很享受在舞台上的感觉。

卞瑞英曾经希望在奥赛的舞台上放《九儿》这首曲子,“在国外的时候听《九儿》,为国争光的信念就上来了,但只有进决赛才能放自选曲目,我那次只获得了女子健体项目的第十一名,就差一个名次就能进决赛了,很可惜。”

2021年11月20日,在佛罗里达州的体育馆内,悠扬的古筝响起,卞瑞英浑身喷着棕色的油彩,身穿镶满水钻的中国红比基尼,随着激昂的背景音乐《黑悟空》而起舞,还加入了一点武术动作,动作的力度与柔美展现得非常到位。黑眼睛、黑头发的卞瑞英让看惯了蓝眼睛、高鼻梁的评委眼前一亮。那一次,她获得了第七名。“我本来想留到状态极好的时候才放,但是太喜欢这首曲子了,我必须享受舞台,不管什么成绩都要放。”卞瑞英说,听到铿锵有力的中国风曲子,台下的观众都很震惊。

“我认为‘金刚芭比’是刚柔并济的,肌肉不输男人,也有女人的柔美,没想到我这么一个小个子的人能在舞台上发光,那是另一种变着法的快乐,健美接纳了我。”卞瑞英说。

多元的她

做情感直播带货
还打算开健身馆

卞瑞英人生中拿到的最高奖金是2000美金,“其实很多健美运动员都不敷出,有时候甚至只拿到一桶运动补剂,但我备赛的钱远远不止这些。”卞瑞英说,为了备赛的费用,她会去做健身教练攒钱,打完比赛就去健身房做教练。现在,卞瑞英有15个徒弟,甚至有人专门从北京过来拜师。

“有时候,我的粉丝会跟我吐露烦恼,于是我做起了情感主播,大家看我不仅肌肉发达还能讲爱情故事,就会进我的直播间和我互动,买我的东西,我才赚到钱。”除了发布健身视频之外,卞瑞英还兼职做起了情感博主,她说话通俗直白,接地气,赢得了网友的喜爱,在短视频平台收获150多万粉丝。

看似“硬核”的卞瑞英内心很文艺,生活中的她喜欢看书、购物,未来想尝试做咖啡、插花、练钢管舞。两个月前,卞瑞英萌生了开健身馆的想法,她和训练搭档于楠正在看场地,打算合伙开一家四五百平方米的健身馆。

“我现在38周岁,年纪不小了,我要上奥赛的决赛,在舞台上展示自己,展示中国元素,我要成为亚洲杰出的女子健体运动员。”卞瑞英目前正在减肥备赛。今年六月,她计划赴美国打职业赛,争取再次获得奥赛资格。“希望与更多高手同台竞技,向世界展示东方女性的实力,为国争光。”