

本报独家专访“全民健身教练”刘畊宏

健身，掌控身体的主导权

本报记者 刘静怡

镜头前，他是掀起全民健身热潮的“现象级教练”；生活中，他是一名有自己生活智慧、健康哲学的丈夫和父亲。最近，《健康时报》独家专访53岁的“全民健身教练”刘畊宏，了解这位健身“主理人”的健康心得和生活感悟。

扫码观看“健康中国会客厅”专访视频



聊家庭

幸福感源于高质量陪伴

在刘畊宏的价值序列里，家庭的地位无可撼动。当被问及家庭幸福感的来源时，他没有谈及任何物质层面的满足，而是多次提到“高质量陪伴”与“用心经营”。

刘畊宏与妻子王婉霏携手近18年，许多人避之不及的“夫妻档”工作，成为他们婚姻的粘合剂。一次节目录制中，刘畊宏跟王婉霏发生争吵，他没有回避，反而记录下争吵的过程。“真正的夫妻不是没有矛盾，而是当你们有爱的根基时，这些争执仅仅是观念或认知的不同，与婚姻的本质无关。”

这种耐心与智慧同样体现在陪伴父母与孩子的方式上。2025年9月，刘畊宏的父母来到他定居的江苏昆山。半年未见，刘畊宏敏锐地察觉到83岁父亲步履间的“老态”，于是主动承担起帮助父亲锻炼身体的角色。“对老人家，不能用教练的口吻，我常用‘这样可以吗？做得很好哦！’鼓励父母，他们才会愿意动。”他笑着说。

在刘畊宏心中，让家庭充满活力的秘诀，是贯穿始终的陪伴——享受每天送孩子上学的日常，并深度参与他们的成长。无论是陪儿子打篮球，还是教女儿侧翻，他都是孩子眼中“不比学校老师差”的专属教练。这种投入让家人坚信，他是那个总能给予他们帮助的人。

聊教育

帮孩子找寻热爱是关键

作为三个孩子的父亲，刘畊宏在教育上展现出了与众不同的松弛与笃定。

“我只跟孩子强调一件事：你要找到自己热爱的东西，而不是为了交功课或考100分。”工作中，刘畊宏见过许多学历很高，却无法学以所用的人，这让他格外看重孩子是否保有学习的热情。“如果失去内在动力，即便考取高分，知识最终也会被遗忘，这很可惜。”

如何教孩子追寻热爱？刘畊宏期望让孩子学会思考、规划、判断，并运用知识来解决问题，而非只盯着知识本身空想。因此，当孩子功课暂时落后时，他给予的是空间与鼓励。“只要持续努力、有所进步便值得肯定。”

在课业之外，运动被刘畊宏视为最好的教育课堂。快50岁时，刘畊宏



刘畊宏（左）带领本报记者邱越做健身操。

开始学习网球，身体力行地给孩子示范如何花时间和精力去做好一件事，精神的传承也许比技能的传授更为重要。“父母不一定要很厉害，才能成为孩子的榜样。你只要愿意陪孩子打球、跑步、骑单车，他们就会感受到运动的精神：无论天赋如何，至少要先不断地重复与努力，才可能有所收获。”

聊身材

健康美是可持续的美

刘畊宏的健康理念深深影响着身边的人。在刘畊宏直播跳操时，幕后的工作人员也会在场边一起跃动。瘦身10斤、20斤、30斤……许多成功减肥的工作人员无一例外地提到了刘畊宏营造的“健康氛围”：自律不是逼出来的，而是因为热爱。健身，最终是为了掌控身体的主导权，开启一段无限可能的人生。

在与网友打交道时，刘畊宏能够明显感知到大众的容貌和身材焦虑。对于极端节食、过度医美等现象，刘畊宏的态度明确而坚定：“健康美才是真的美。”

“很多人为了瘦不吃碳水，比如只吃水煮鸡胸肉、西蓝花，这种方式很难维持。一旦内分泌失调，影响睡眠，整个人的情绪也会跟着一起失控。”刘畊宏反对用“瘦”来定义“美”，他认为“健康舒适的状态才是关键。”

刘畊宏希望传递的一个理念是——自信才是一个人的核心魅力，而非外在容貌。他曾劝诫一位被建议整容的朋友，“把独一无二的面孔破坏掉，其实你就跟其他人差不多了。当

你有了魅力与自信，那就是你的特色。”他笑称，以前常被认为长得像刘德华，但他不会“整”得更像，“我还是要做刘畊宏。”

聊饮食

天然味道是对身体的尊重

除了运动健身外，刘畊宏也是健康饮食的积极倡导者。“食物本身就有各样的味道，天然的味道才能丰富你的味觉。”采访间隙，刘畊宏拿起手边的椰子水，这是他钟爱的一种天然饮品。他反对食物过度添加调味料，“如果你的味蕾被厚重的调味料麻痹，你将无法享受到海鲜的鲜、蔬菜的甜，这是味觉的损失。”

现代生活的快节奏，让许多人不得不选择外卖餐食。刘畊宏表示充分理解，但他建议大家学会选择。例如，可以优先挑选那些食材健康、烹饪清淡的餐品，尽量避免高油、高盐、高添加剂的菜肴。

刘畊宏告诉记者，妻子王婉霏是家里的“掌勺人”，在做饭时，她非常注意健康添加、均衡搭配，让家人享受到食物原本的风味。这些年，王婉霏出版料理书籍、分享饮食经验，作为丈夫，刘畊宏也从一菜一蔬中，品尝到妻子对家人深沉的爱。

不制造焦虑，只播撒热爱的种子；不追求速成，只相信时间的力量。时间过去，刘畊宏的健康“长期主义”依然散发着耀眼的光芒。那份关于健康人生的答案，或许就藏在每一次亲情的陪伴、每一餐用心的饭菜，和那份“掌控身体主导权”的智慧之中。



近日，媒体曝光一起假抗癌药诈骗案：一盒售价1500元的所谓“进口抗癌药”，竟是淀粉压成的片剂。犯罪嫌疑人以“代购”为幌子，勾结境外人员仿制国内靶向药，通过走私渠道入境，最终将这些毫无疗效的“安慰剂”送到亟待救命的患者手中，不仅吞噬着患者的积蓄，更延误了宝贵的治疗时间。面对这一问题，我们需要筑牢用药安全防线，织密一张从源头打击到终端防范的保护网。

让抗癌假药无处遁形

石梦竹

让制假无处遁形。推动与主要药品来源国建立常态化情报共享与联合执法机制，围绕制假、跨境走私、线上销售等全链条开展打击，坚决摧毁境外假药窝点。

让药品来历清明。对进口药实施更严格的注册审评与现场检查，强化对进口药品的口岸检验与市场督查。让药品审评、进口、流通等各个环节有据可依、有证可查。

让假药寸步难行。电商平台、社交平台等必须落实主体责任，加强对所谓“代购特效药”等宣传的审核与监控。保持频繁巡查、高压打击，切断假药流入市场的路径。

让患者有药可依。在打击假药的同时，也需持续扩大医保目录覆盖范围，提升创新药、特效药的可及性与可负担性，以“真药可及”压缩“假药市场”。

药品关乎生死，容不得半点掺假。唯有监管更严、打击更准、保障更实，才能斩断黑色利益链，让承载希望的药片，真正送到患者手中，成为生命的守护者。

本期导读



权威医生在身边

02版 五十岁后饮食“四多四少”

04版 好关系是“夸”出来的

06版 “银发金街”让养老有滋有味

08版 体重管理门诊也看“增重”