

# 穿上工装抄表员 脱下衣服肌肉男

## 为参加比赛,吃了三个月的白水煮鸡胸



1月17日,郑州市自来水公司抄表员吕涛凭借一身肌肉走红网络:天天走街串巷去抄表,或许用户还不知道,脱了厚厚的工装,他露出的是一块块鼓起的肌肉,是一名专业的健美肌肉男。就在2016年12月,吕涛在香港参加了IFBB奥林匹亚洲预选赛,河南只有他一人参加,取得了古典组第四名的好成绩。郑报融媒记者 张华 文/图

### 曾经瘦得不到100斤

1999年,吕涛想当兵,但是身高1米76的他,瘦弱得像姑娘,担心体重不达标,为了增重开始健身,当体重达到101斤时,终于如愿入伍,而当时的达标体重是100斤。

2002年,吕涛退伍后分到自来水公司当了一名基层抄表员,上班比较固定,上午抄表下午整理杂事,业余时间

### 一天六顿饭,基本水煮

练健美,饮食要求定时定量定内容,基本都是水煮。

吕涛每天七点吃第一餐,蛋白质加碳水化合物,量在300克左右,每三个小时吃一次,晚上11点吃最后一餐,只吃蛋白质,控制在150克到200克,蔬菜不限制,每天上班前,妈妈就为他准备好一天的饭

比较多,他又开始对健身萌发了兴趣,每周训练四到五次。

从2011年起,吕涛开始进行系统的专业训练,每天下班后他就会到健身房锻炼。2012年,吕涛参加河南省的健美比赛,在75公斤级的比赛中获得亚军。

最近几年,吕涛开始参加一些专业级别的比赛。

随身携带。

增肌期,可以吃点牛肉等红肉,但是最难熬的是比赛前三个月要刷脂,一点油都不能吃,除了盐一点调料不要,白水煮鸡胸成为主要食谱。比赛前六天,要脱盐,减脂肪的同时还要保证肌肉的清晰度,最基本的调料也没了。

### 每月饮食六七千元

因为要吃增加肌肉的营养品,吕涛每月花在饮食上的钱有六七千元,还是很节省的情况下。

每月抄表员的工资肯定不足以支付饮食的花费,而且每参加一次比赛都是一笔不菲的花费,吕涛说能走到今天都是家人的支持。

96678  
郑州晚报热线群:27255753  
郑州晚报身边客户端  
上新浪打开郑州晚报官方微博

打电话有稿费

## 分类信息

### 当天办理 次日见报

本栏目长期法律顾问:  
佳鑫律师事务所 张喆 56257796  
服务范围:民商事、  
行政诉讼、法律顾问等

- ◆(总部)电话:0371-56722588  
地址:紫荆山路东大街向西200米路北福华大厦A座1101
- ◆(西区)电话:0371-60100518  
地址:陇海西路与文化宫路交叉口向北20米路东
- ◆(东区)电话:0371-56568143  
地址:商鼎路与东风南路交叉口东南角文化产业大厦709

- 代办点电话
- 花园路红专路 56621631
  - 东风路花园路 65779550
  - 东风路丰庆路 55608988
  - 东明路顺河路 66330030
  - 南阳路大石桥 56722276
  - 经一路 15237175580
  - 东建材 13653974426
  - 南三环 15238022358
  - 碧沙岗 13837196183
  - 凯旋门 13526442821
  - 郑东新区站 69195721
  - 金水区站 65656428
  - 管城区站 66268207
  - 二七区站 68713231
  - 中原区站 67635671
  - 西开发站 67981686
  - 巩义 13849115050
  - 登封 13938274990
  - 新郑 13525566346
  - 荥阳 15515520081
  - 中牟 15838137362
- ★QQ办理: 295312877

### 家电维修

★空调、冰箱、热水器 13283831819  
★专业车修收空调 13137127325

### 信息窗口

★房产抵押,当天放款 68285252  
★专业银行贷款 13783643012  
★车贷房贷信用贷 18937838888 魏

### 礼品字画、旧货回收

收名人字画 13838008126

### 个人征婚

★本市男43离带一孩 13663712666

### 婚介服务

★热心陈大姐真诚牵缘 86008072  
★女46岁短育中医 18738139169  
★女62岁教师可来去 13213094978  
★62岁老师 80下重情伴 86620009

### 仟禧婚介

0371-55690114  
18903830197  
全国十佳婚介诚信可靠示范单位  
河南电视台指定金牌婚介  
百姓最信得过的品牌婚介

### 法律服务

★调查取证,定位找人 53737661

### 律师清债

大额一周 小额当天  
15378775252

### 专办法院执行案件

事成收费 15515828235

### 专业要账找人

专业团队,合法要账  
快速找人,事成收费  
总部电话:13937137327  
北区电话:18037687790

### 教育培训

★阳光保质家教 66992211

### 声明公告

★登封市烟草专卖局胡东民行政执法证豫AY518961、检查证41A828 遗失,声明作废。

★郑州路诺威数码科技有限公司税务登记证正本丢失,税号410191356133701,声明作废。

★王艳丽,中牟县维修基金缴存凭证0033615号遗失,如无异议将申请发证机关予以补办。

★郑州益捷汽车服务有限公司豫AR226 挂营运证证号410182015731 丢失,声明作废。

★郑州益捷汽车服务有限公司豫AR259 挂营运证证号410182015719 丢失,声明作废。

★豫ATS669 王相利从业资格证号78557 丢失,声明作废。

★河南三人行幕墙工程有限公司遗失原公章,声明作废。

★蔡红恩尾号为2012的货运从业资格证丢失,声明作废。

### 土地权属公告

韩莹琪(新房主)位于二七区淮河东路3号院2号楼4单元2层33号有一处房产,建筑面积66.87平方米,上述房屋产权已于2009年12月14日在房管局办理房屋所有权变更手续,房屋产权现归我所有,该房屋使用的国有土地位于二七区淮河东路3号院,分摊土地面积17.17平方米,土地证号郑国用(2008)第EQ660号,现根据《不动产登记暂行条例》、《中华人民共和国土地管理法》该土地使用权变更到我名下。如对此有异议者,请于公告之日起5个工作日内向郑州市不动产登记中心提出书面异议。如到期未提出异议,我将向郑州市不动产登记中心申请办理不动产登记事宜。

韩莹琪 2017年1月13日

★李永红军人伤残证 20080811 21071110514378, 丢失作废。

★郑州市华顺顺硕汽车运输有限公司营业执照(统一社会信用代码:91410185MA3X6GUPU1F)副本丢失,声明作废。

★郑州长中通信技术有限公司银行开户许可证(核准号:J4910008343803、账号:263704150734 开户银行:中国银行股份有限公司大学路支行)不慎遗失,声明作废。

★郑州众力电梯工程有限公司账号 920870120109033664 在郑州银行兴华街支行预留的印章丢失,声明作废。

★郑州市林森木业有限公司营业执照正本丢失,统一社会信用代码:91410581092896763J 声明作废。

★岳作锋,男,身份证号410185197802040037 医师资格证书,编号 200741110410185197802040037 医师执业证,编号 110410185000052 丢失,声明作废。

★不慎丢失富德产险郑州中心支公司交强险保单,证号:341020193320(第二联第三联)以上保单声明作废。

★河南安泰会计师事务所(普通合伙)公章,财务章遗失,声明作废。

★郑国心身份证号412722197502048431,购买的北京现代领动车型,车架号LBEADFC9GX094409,发动机号GB523592,车价113800元。发票号码14101620076,发票号00796274,开票日期2016年12月30日,发票不慎丢失,声明作废。

★注销公告:郑州利瑞源企业管理有限公司(注册号:41018500039542)经股东会决议即日起解散,本公司已成立清算组进行清算,请各债权人自接到本公司通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。

★郭汪洋就业失业登记证号4101020016002798 丢失声明作废。

★要王小敏,《出生医学证明》编号M410998798 遗失,声明作废。

★郑州市郑东新区巴厘小龙虾馆税务登记证正本41152119891123091901 丢失声明作废。

★门华国有土地使用证:金水区北环路116号中方园小区西区10号楼1层B户,郑国用(2006)字第JS14334号丢失,申请作废。

★河南鹏昇运输服务有限公司,开户许可证(开户许可证核准号J4910026047701,开户银行中国银行股份有限公司郑州商城路支行)丢失,声明作废。

★郑州市康李之家大豆制品有限公司经股东会决定,即日起解散公司(注册号:410105100030413),本公司已成立清算组进行清算,请各债权人自接到本公司通知书之日起30日内,未接到通知书的,自本公告发布之日起45日内到本公司清算组申报债权。

★新郑市中医院驻王行庄煤矿医务室执业许可证副本丢失,登记号 PDY100010-41018412D4002, 声明作废。

★中国通信集团公司河南省登封市电信分公司银行开户许可证核准号J4910000493202 丢失,声明作废。

★新密市公安局民警陈德志、杨伟民、李利峰上岗证丢失,编号分别为410183013500、410183000544、410183000581, 声明作废。

### 注销公告

登封市富达林果业科技开发有限公司(注册号:41018500039542)经股东会决议即日起解散,本公司已成立清算组进行清算,请各债权人自接到本公司通知书之日起30日内,未接到通知书的,自本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

★李昆(131121198207043432)展业证(02000141010080220160700484)丢失,声明作废。

★杨朝辉残疾证丢失,证号41018119860521757642, 声明作废。

★张强1300549139号契税完税证办证联丢失声明作废。

★管军校遗失会计从业资格证,证号:410928198106204510, 自本声明发布之日起由该会计从业资格证产生的任何法律责任概与本人无关,特此声明。

★河南无疆企业管理咨询有限公司遗失法人章一枚,法人姓名赵小雅,声明作废。

★席丽萍临时税务登记证正本(注册号410103600661313)、税务登记证正本(410103196601021949, 声明作废。

★银基广场Q009席坤民2012-2017租金票据丢失(票号:ZJ13726) 声明作废。

★郑州市二七区西萨面包大学路店遗失营业执照正本(注册号410103600661313)、税务登记证正本(4101841018300544)、发票专用章;临时税务登记证正本(税号41018519820102654102)、通用定额发票伍拾元版(票号54165951-54166050)壹佰元版(票号74708101-74708150), 声明作废。

★遗失声明:本人张新年居住在航海西路办事处段庄阳光花园小区四号楼三单元一楼西户,现因拆迁,原房屋票据丢失,特刊登声明。因原房屋票据丢失产生的一切法律后果,由本人张新年承担。

### 注销公告

郑州市舞爱服饰有限公司(注册号:91410183MA3XDD7701)经股东会决议即日起解散,本公司已成立清算组进行清算,请各债权人自接到本公司通知书之日起30日内,未接到通知书的,自本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

## 养老有尊严 失能到瑞阳

### (省级示范医养结合) 四环以内免费接送

0371-86687949  
http://www.yanglaoyiyuan.com  
建设路西四环向西五百米11路公交车到“郑州美院”下

★张建玉货运从业资格证4101000020113033480 声明丢失。

★郑州市管城区宏伟通讯器材商店税务登记证正本丢失,证号410711197312141044 特此声明作废。

★注销公告:河南富盛管道安装工程有限公司(注册号:410122000014314)经股东会决议该公告解散,已成立清算组进行清算,请相关债权人自接到通知书之日起30日内,未接到通知书的自公告发布之日起45日内,向清算组申报债权。

编号:201701161306  
土地权属公告  
孟爽(新房主)位于二七区陇海中路28号隆福国际4号楼1单元15层1502号有一处房产,建筑面积90.48平方米,上述房屋产权已于2016年10月28日在房管局办理房屋所有权变更手续,房屋产权现归我所有,该房屋使用的国有土地位于二七区陇海中路28号,分摊土地面积5.48平方米,土地证号郑国用(2012)第14715号,现根据《不动产登记暂行条例》、《中华人民共和国土地管理法》该土地使用权变更到我名下。如对此有异议者,请于公告之日起5个工作日内向郑州市不动产登记中心提出书面异议。如到期未提出异议,我将向郑州市不动产登记中心申请办理不动产登记事宜。

孟爽  
2017年1月16日