

# 运动 惊艳了生命!

文字/记者 金铁润 王苑阳  
摄影/记者 陈 伋 吕 坤

物质文化生活得到较好满足后,越来越多人把健康作为人生必备追求,一股运动热潮随之而来。跑步、游泳、健身……每个人都能找到自己钟爱的运动方式,享受着运动的乐趣。

生命在于运动,运动贵在有恒。在身体锻炼和意志磨练中,坚持着坚持着,就惊艳了生命!

四年前,潘华烽决定健身前,脑海里闪过的念头是:再胖下去,下半辈子只能吃草了。

其时潘华烽27岁,身高174厘米,体重值换算成斤,早已超过自身海拔。那时的他有着现代人的通病,饮食不规律,经常熬夜。网游天龙八部红火的时候,他也曾守着电脑玩到凌晨。毕业前还算匀称的身材在工作后如同吹了气的球。

当然,和体重一起增长的还有各项体检指标。那次体检源于右前臂忽然无法抬起。化验单上的箭头,如在弦上,即将向身体发起总攻。年纪轻轻就痛风,各类指标超标异常,医生颇有些不可思议。“以后不能吃海鲜,不能吃内脏,不能吃豆腐,准确说凡是带‘豆’字的食物都不能吃……”医嘱从“闭嘴”开始。

此后潘华烽开始大把吃药,病情有好转,可一旦停药,又迅速反攻。他并不乐意接受往后吃药、“吃草”的人生。他觉得在追求健康的道路上应该更积极主动,于是办了健身房年卡,开始公司、健身房、家三点一线的生活。

健身房里,潘华烽在跑步机和各类器械上与自己战斗,似乎要把多年的运动欠账还清。奋战1个月后,他成功甩肉18斤,迅速从伙夫脸蜕变成瓜子脸。

## 跑团 以耐力突破平庸



疲惫是疯狂运动的副产品,晚上躺在床上被肌肉酸痛折磨得辗转反侧,但甩肉的成效激励着潘华烽咬牙坚持。

山穷水尽疑无路,柳暗花明又一村。半年后回医院复诊,他已判若两人,化验单上指标也趋向正常,就连难缠的痛风都不药而愈。医生深感不可思议,不能吃肉,不能吃豆制品的医嘱悉数作废,转而叮嘱他吃高蛋白食物,补充身体营养。

如今的潘华烽与四年前相比,减重40斤,化身型男,健身时常被误认为教练。妻子被打动了,也办了健身卡,由他亲自指导,几个月后甩掉十几斤脂肪。同事谭伟祥也在他的鼓励下走进健身房,治好了困扰多年的腰腿疾病。

别以为健身房是年轻人的专属,潘华烽的健友中有“70后”、“80后”、“90后”,也有“40后”——今年70岁的林立云,大爷爷级健友。

自12年前走入健身房,他就制定了严密的健身计划。腰腹、胸、背、手臂,每个部位使用不同器械。健腹轮是老林比较喜欢的器械,锻炼过程中,需用背部、手臂、腹部等各个部位力量,让身体和地面平行。推拉健腹轮时,老林背部肌肉紧绷,凸起漂亮的线条,

## 健客 自强不息塑型男



这就是他追求的效果。

当同龄人为“三高”、失眠所困扰,老林费心的却是如何调整训练把手臂的肌肉练得更自然。他偶尔会发健身照到朋友圈,收获了无数点赞,但同龄人止步于年龄的鸿沟,只能看着老林的六块腹肌惭愧企鵝。

各个年龄层的健身者以健身房为大本营,讨论着如何雕塑身体线条,如何增强体能。志同道合的健友组建了QQ群,群里的日常打卡就是“今天约不约练?”“他们把一周七天划成“法定练腿日”、“法定练胸日”。每周去健身房健身不少于4次,尽量控制饮食,总被戏称为“健身狂魔”。

匀称的身材,优美的线条,结实的肌肉,健友们总会吸引亲朋好友加入健身大军,成为健身房最好的招牌。维久健身的市场部经理王岩做过统计,近几年健身房的会员每年以30%以上涨幅增加。去年,健身房又进行了搬迁扩建,满足顾客需要。

“越来越多的人选择来健身房进行系统的锻炼。”在王岩看来,相比前几年,现在有健身意识的人越来越多。健身房里,高温瑜伽、动感单车、蹦床等课程人气爆棚,需要提前预约。

5月6日临安“半马”开跑,王春阳和“健乐跑”的团员们一起参赛。全程21.0975公里,他扛着团旗从起点跑到终点,期间还指导从丽水赶来参赛的朋友调整步伐,配合呼吸,帮助该朋友跑出了历史最好成绩。

5年前王春阳在浙江农林大学后勤集团任厨师长,一次献血后,他认为需要靠食补和休息来“补血”。直至体重飙升至204斤,才惊觉食补过头。随之而来的困扰是“三高”来袭,经常感冒。跑步是当时的不二选择。

同样在2013年,刚生完孩子的苏晓陷入了“危机”。年近三十,工作是最普通的文员,传说中的职业天花板触手可及。生完孩子后她的体重在130斤上下起伏,工作低谷、体重增幅让苏晓焦虑不安。她用制定目标来摆脱焦虑,一个是考取专业资格证书,另一个是减肥。

下定决心的后,苏晓穿着旧T恤、旧跑鞋冲出家门跑步,冲了一公里就开始头晕、眼睛发黑、嗓子灼烧,甚至怀疑自己会猝死在跑步途中。跑步3个月,体重开始明显下降,可以跑上8公里。苏晓那时觉得自己所向无敌。第一次8公里之后,她的膝盖开始疼痛,检查后得知是软组织发炎,需要休息一周。这之后她开始学习跑步的知识,知道了专业跑鞋可以减少对膝盖损伤,于是咬牙花了700元在亚马逊上淘了专业跑鞋,当时她的工资只有一千多元。

在学习跑步知识的同时,她无意间加入了杭州的跑步联盟的QQ群,感受到群里的热烈气氛,意识到跑步需要同伴。2014年初,她组建了“临安跑步联盟”QQ群,初衷是交流与分享,让越来越多的

人爱上跑步。闻讯而来的跑友迅速抱团,分享着、学习着,这个以推广跑步知识、互相鼓励为宗旨的群从19人扩充至300多人。

联盟会邀请专业的老师专门教授团员跑步姿态,邀请健身房教练讲体能,也会邀请瑜伽老师指导拉伸。他们从1公里到3公里、5公里,最后将目光瞄准了全国各地的马拉松赛事。

如今,苏晓当初设定的两个目标都已实现,但是跑步这件事她乐此不疲。出差时,她必带跑鞋和速干衣,每到一个地方,早起第一件事就是跑步,当地的绿道公园是她最热衷的路线。一年两次出境跑,柬埔寨、清迈,她和队友举着国旗跑在异国他乡的跑道,耳边听见普通话喊着五星红旗加油,顿时热血沸腾。

王春阳所在的“健乐跑”建立时也是同样目的。“希望大家能健康、快乐地跑步。”“健乐跑”创立者三思说。

因为拥有相同的初衷,王春阳是加入健乐跑最早的一批。他跑步的根据地是农林大新校区,早上四点半起床,采购饭馆的食材后,五点半准时到学校开跑。提前约好的跑友也按时到达,王春阳会教他们跑前热身,根据他们的锻炼时长给出跑步距离,一旦跑到既定目标他会停下,带大家做拉伸,约好下一次带跑。在“健乐跑”,许许多多新人加入其中,和王春阳一样的资深跑者会带着新手从呼吸、步伐开始调整,介绍自己的经验,避免新手走弯路。跑者们在这里找到同盟,或跟着团参加集体跑,或者从团里找三五人结伴跑。

像苏晓和王春阳一样,他们中的很多人跑着跑着,跑出了新姿态。

## 泳者 游出别样生活姿态

陈有强向湖而立,跃入水中,溅起的晶莹水花中映照着孩童时的嬉水时光。在水间似鱼般自在游了十几年,游泳于他而言,就是一天三餐后的第四顿饭,少了就慌。

从小生长在青山水库大坝下游,陈有强对水的热爱与生俱来,只要看见清澈的水流就想跳下去,畅游一番。也许冥冥中自有安排,玩水长大的陈有强在不惑之年,从水里捞起了“重生”希望。

2004年,血栓闭塞性脉管炎,就像生活给陈有强的最后一道通牒。“不是病能不能治好的问题,而是两条腿保不保得住的事情。”医生的诊断,让陈有强的天空尽是阴霾。38天的住院观察后,医生给出保守治疗的建议,戒烟和多加锻炼。试过一些运动方式后,陈有强选择了更加适合自己的游泳,化身每天必游的“游泳达人”。

陈有强的游泳时间表分为夏令时和冬令时。夏季,他每天下班后就整装待发去东湖。冬泳,选择中午休息时间。游着游着,双腿并没有出现医生警示的状况,反而日渐坚强有力。身体渐入佳境,心态更趋平和,生活重焕生机。陈有强游泳时溅出的水花,映衬出新的彩虹。

坚持,成就了一种习惯。14年来,陈有强在省内外大小水系间“游历”。战胜病魔同时,游泳也成了他生活中不可或缺的部分。如今,这名森林公安面对连续6小时的山路跋涉也毫不畏惧。他的“涅槃重生”为许多游泳爱好者打了强心剂,越来越多的朋友和同事开启游泳之路。随着,游泳爱好者日渐增多,2013年区游泳协会应运而生。

2013年,横渡钱塘江;2014年,畅游千岛湖;2015年,新安江夏日冬泳;2016年,千岛湖纪念游;2017年,富春江集体游……协会成立以来,游泳爱好者组团游遍了省内的知名水系,并与全国各地游泳协会交流,队伍也逐步壮大,超过了500人。

协会副秘书长徐昌国注意到,每年有意参加协会的游泳爱好者都在增加。全民运动强体魄,游泳锻炼舒身心,成了越来越多人工作和家庭之余的追求。

这支队伍中,除了像陈有强这样的大爷们,还有30余位女健儿。她们的“四季游”成为队伍中一道靓丽的风景。

2017年末,已过知天命之年的刘莹(化名)跟着区游泳协会一行在查干湖跨年游,于冰天雪地中迎新年。那一刻,刘莹豁然开朗,十几载孑一身在外打拼所经历的种种磨难都成了人生宝藏。

十余年前,刘莹第一段婚姻失败。孤身一人来到临安,独在异乡为异客让她尝尽人间百味。接触游泳后,这项运动成了她人生的“加油站”。面对坎坷,刘莹只要下了水,就神清气爽,心态平和。“在蓝天白云的怀抱中,畅游清澈的溪流,与大自然亲近就会无忧无虑,像是孩童时的自己。”在水里,刘莹找回初心。

刘莹后半生的另一宝藏就是她的现任丈夫。他们因游泳结缘,以游泳为媒,结为人生伴侣。夫妻俩恩爱和睦,闲暇时结伴而游,做一对欢喜鸳鸯。今年2月夫妻俩和游泳协会会员一起在百丈岭上破冰而泳。纵身跃入海拔1448米的杜鹃湖,水温接近零度,刘莹以这样的方式挑战极限,超越自我。

泳往直前,无论是对感情还是工作,刘莹多一份坚定,以更为乐观积极的心态面对生活。因为游泳她结识了更多朋友,生活变得有滋有味,井然有序。今年,在她的带动下,这支游泳队伍又多了3名女性成员。

对于刘莹来说,游泳是幸福,是初心。于陈有强而言,游泳是健康,是意志。对于众多游泳爱好者来说,这是泳往直前的生活姿态。