

人民教师为爱转行 陈思梅:健身让我更美好

□本报记者 洪璇文/摄



陈思梅(左一)与粉丝合影

G

创业 包裹一颗赤诚感恩之心

毕业后,陈思梅再次和丈夫李小古站在一起时,她已经是一名合格且优秀的教练。从此后,他们以夫妻档的姿态出现在大众眼前。2014年华东地区健身健美邀请赛上,李小古获得65公斤级冠军,陈思梅则取得女子第三的好成绩。“那场比赛后,我们夫妻似乎一下子红了,圈内的朋友也给予了很多的赞誉。在后来的比赛中,我们各方面也愈见成熟起来。”

陈思梅告诉记者,她和丈夫李小古一直有一个梦想,那就是开一个属于自己的健身工作室。在这里,可以不受健身房业绩的要求,有自己熟练的专业器械以及和自由的训练成长环境。

“努力了那么多年,今年5月份,工作室‘韦德私人形体工坊’在台州开业。本来资金还是有缺口,但是这些年圈内结交的朋友们纷纷伸出援手,这才让我们的工作室顺利开张,我们夫妻真得十分感谢大家。”陈思梅感恩地说,还有很多朋友纷纷介绍优质客户,一些老客户则在工作室试运营期间就提前交费,让她能顺利经营自己热爱的事业。

“其实开业第二个月我们就发现场地不够用,有扩建的想法,但是我们现在决定先踏踏实实地将现有的工作室经营好。说起来,我们只是一对平凡的夫妻,但是身边有那么多好心的朋友、客户为我们助力。我们只能用过硬的技术和诚恳的心去回馈大家的信任和帮助。”

A

夫唱妇随 接触健身

陈思梅是个广东姑娘,1996年,结束师范学业后的她在家乡找了一份教师的工作,伴她左右的都是单纯的孩子和琅琅的读书声。后来经人介绍,认识了刚从上海体育学院毕业的温州小伙李小古,从男女朋友到恩爱夫妻,一路相携至今。

因为对健美健身的热爱,李小古考取了IFBB国际级私人教练。考虑到未来发展,持续了几年异地恋生涯的情侣准备重

新规划属于两个人的未来。陈思梅思考良久,一方面她舍不得家乡熟悉的环境和安逸的教师生涯,一方面又对两个人未知的未来充满向往与憧憬。最后,她思索再三,选择了爱情。随着爱人辗转各地,每当李小古要去比赛时,她总是一边忙自己的工作,一边配合爱人备战做好后勤贤内助的角色。

“虽然我从小身体不是很好,一直贫

血,还有偏头痛的毛病。但是我喜欢运动,我老公也常常带我到健身房锻炼。一方面是希望我能通过健身强身健体,一方面也是想培养我。”陈思梅在爱人的指导下,进步很快。李小古也发现,自己的妻子天赋惊人,悟性极佳,是一块健身的好材料。敏感的他早就嗅出健身教练市场的巨大空缺,夫妻经过商量后,陈思梅决定放弃工作,在健身行业内学习立足。

B

勤勉刻苦 越来越自信

2009年,陈思梅来到上海体适能培训学院(AFCC)进修,学习全能课程。看到同学们都是比自己小的年轻人,陈思梅一下子有些不适应。“那时候我已经三十出头了,可是满屋子都是十几岁二十几岁的小年轻,心理落差极大,一下子觉得好自卑。”初来乍到的陈思梅觉得自己和这群与她有着年龄差距的同学们存在代沟,

她便默默地不说话,一门心思地投入学习和训练。

渐渐地,刻苦勤奋的陈思梅在理论、技能、体能等多项考核上均取得不错成绩,学院对她也十分认可,身旁的同学们更是视她为榜样,每天“梅子姐”长“梅子姐”短地叫。

“靠着实打实的成绩让大家信服我,

慢慢地我变得越来越自信。”陈思梅凭借优异的成绩,在尚未毕业时,就被学校推荐去做教练。“进修那段时间每天都在努力学习,没有收入的支撑,生活经济压力不少,最艰苦的时候我曾吃了一周的方便面。后来能够被推荐去做教练,开始有了收入,有了积蓄,真得特别开心,觉得坚持下去可以让未来越来越美好。”

贯穿祖国东西线 赴天涯海角之约 温州独行侠3年骑行18500公里

9月27日下午,自称“兄弟旅”的温州独行侠林周强历经101天,穿越10省市自治区,总行程7088公里,实现“贯穿祖国东西线”的梦想后,再从乌鲁木齐经西安,骑行到连云港沿岸线,返回温州瓯海市民广场。

“兄弟旅”中的哥哥林周强66周岁,弟弟林长春58周岁,温州瓯海人,因共同的爱好是野外旅行,便起了“兄弟旅”的昵称。2009年,他俩加入了温州一些驴友团,带上照相机、笔和袖珍记事簿,兄弟俩就出发了。旅行中,兄弟俩分工明确:哥哥负责外联,探问路径,与当地人交谈,搜集某地故事传说,还兼任摄影;弟弟则埋头做采风笔记。

他俩还特地印了头衔为“兄弟旅”的名片,上面是兄弟俩的人像漫画,形象生动,还写着“用双脚丈量大地,以心灵亲和自然”的语句。

其实,林周强从小就有一个骑车远行的梦想。2005年,当时的他已经买好自行

车,准备出发,却碰上年迈的双亲生病了,他便留下照顾父母。

2014年,父母先后离世后,兄弟俩想开启新的人生:只有一只眼睛视力正常的哥哥独自骑行,高度近视的弟弟虽不随行但全额资助,俨然同行。而行程开始后,林周强游兴大发,竟在3年里骑行了4次。

2014年10月8日林周强乘坐火车去贵阳,而自行车则通过邮寄。10月10日中午赶到遵义开始了“千里走单骑”。他说,起始点选在遵义,是因他这代人心中有红色革命的烙印。39天内,他骑过了贵州、重庆、湖南、江西、浙江5个省(市),行程2700公里。

2015年1月13日,他从温州出发,经过福建、广东、海南、广西、云南、贵州,骑过山,淋过雨,直达祖国最南端,自称“赴天涯海角之约”。

2015年底,他从温州开始,沿着104国道一路骑到北京,然后原路骑回温州。从地势平坦的平原到丘陵,到起伏变化的

黄土高坡,直至荒凉的戈壁荒滩,大自然的鬼斧神工让人膜拜。“一路走来,身体是疲惫的,但内心澎湃。”林周强说,磨难也有,在陕西蓝田是一段总长60余公里的下坡路,因下坡时车速不好控制,多次摔倒而摔坏了自行车,到了兰州,他只好买了一辆新车继续前行。

就这样,林周强用80天时间骑行了5786公里,到达312国道的终点霍尔果斯口岸,然后又从乌鲁木齐经西安,再开始骑行到连云港沿岸线返温,总行程7088公里,共花了101天。而他四次骑行的总行程超18500公里。最初,他计划每天花100元钱,最终他花了近万元。



当天,温州瓯海区户外运动协会的20人特地骑车到温州市区西入口梅香迎接他凯旋归来。“这次骑行虽然艰苦,但有家乡父老和亲人的支持,我信心满满,接下去,计划明年4月出征漠河,完成东北骑行。”林周强说。

(通讯员 黄松光)