63岁丽水大叔“骑”上珠峰

“是梦想支撑着我,一路骑到了终点”

从成都到珠峰,2800公里,历经27个昼夜,63岁的丽水大叔郑友清完成了一项壮举——“骑行去珠峰”。

骑行7年 梦想催促他启程

郑友清,这个貌不惊人的丽水大叔自2009年开始爱上了骑行,7年来,一辆精心挑选的自行车就成了他最好的伴侣。去年底,痴迷骑行的他正式加入丽水市自行车协会,与一群志同道合的骑友相约各地,骑行的足迹覆盖全省。不过,在郑友清的心中,浙江的土地无法满足他的骑行梦想,“骑行去珠峰”成了他几年以来埋藏在心底的夙愿。

“三四年前就想去了,但是那时考虑到家中有老母亲,而且还要照顾小孙女,所以就一直没行动起来。”郑友清告诉记者,因为家庭的牵挂,骑行去珠峰对他来说可望而不可及。但今年年初,他和另外六个骑行伙伴开始筹划“珠峰骑行”,看到有这么多“小伙伴”同行,家人也支持他去实现这一梦想。

可未曾想,临行前,七人中有四人因为各种原因纷纷退出。今年4月25日,郑友清一行三人从丽水坐汽车前往成都。4月28日,三人从成都出发,走313国道,向拉萨前进。

同伴退出 孤身一人亦往矣

出发5天后,他们遇到了此行第一座海拔4000米以上的高山——折多山。从山下到山顶,海拔升高1800米,有38公里的爬坡路段。

“因为海拔的原因,空气稀薄,骑行过程中每一次用力,心跳都会加快、呼吸困难。”郑友清回忆,即使这样,自成都出发5天后,还是有一位队友因身体不适,中途退出了。“爬到半路折多塘,一起骑行的同伴因为身体原因,放弃骑行返回,家人劝我也返回。我咬紧牙,抱着坚定的信念,就这样坚持了下来。”

就这样,队伍还没到拉萨,就只剩下了两人。更糟糕的是,途中郑友清自行车的爬坡挡坏了。此后,他一直是在没有爬坡挡的情况下,坚持骑到了终点。5月16日,郑友清与同伴抵达拉萨,在拉萨进行短暂休整后,最后的同伴也选择折返。但这并没有阻挡老郑的决心,即使孤身一人,他依然决定:独自前行,直达珠峰大本营。

历经艰险 浩瀚梦想终可及

5月22日,郑友清到达西藏拉孜县。当天上午,前方200公里处的定日县发生三次地震,最高一次达到5.3级。家人们非常担忧,出于安全考虑,强烈反对郑友清继续前进,但已行至此地,离梦想只有最后一段距离,郑友清选择了坚持。

“我不想就这样放弃。”郑友清坦言,当时自己内心也有些动摇,但在向当地居民详细了解情况后,他还是决定继续出发。幸运的是,之后没有出现大的险情。

5月24日下午2点左右,郑友清终于来到了珠峰大本营。“映入眼帘的是4座8000米以上的高峰,这里天气变幻莫测,能同时看到四座高峰的机会是非常难得的。此时,所有艰辛的付出都是值得的。”

拉萨距离珠峰大本营有700多公里,一般骑行需要7天左右,但63岁的郑友清只用了4天半。

“从拉萨到大本营的5天,只遇到一名骑友,非常寂寞、孤独。”郑友清回忆,这一路上,吃的常常是自己带的干粮,住的是藏民家,风雪交加的天气里,没有热水,没有卫生间,非常艰苦,“是梦想支撑着我,一路骑到了终点。”

(通讯员 肖春霞)

浙师大“大五”学生用身体造梦

□特约记者 杨静

“Use my body,build my dream(用我的身体,建造我的梦想)”。这是金鹏的座右铭,身为健身达人的他也正在用行动实践这句话。大学时,金鹏因为体型太瘦与健身结缘,成功转型为“肌肉男”,也因此充分感受了运动的好处。毕业后,金鹏开办了自己的健康厨房,为锻炼者提供健身餐,再过两三个月还将开自己的健身房当教练。一边健身,一边创业,虽然辛苦,但为梦想奋斗,金鹏很开心。

“竹竿男”的华丽转身

在朋友圈晒肌肉是金鹏的套路。可谁也想不到这个健壮的“肌肉男”四年前还瘦得像根晾衣竿,1米78的个头,体重只有55公斤左右。为了长点肌肉,让体形好看点,他大一下半年时走进了学校健身房。

“那时候健身的人很少,没人教,凭着一股蛮劲和几位要好同学傻练,结果不仅没长肌肉,还违背初衷练出了各种伤。”这些伤病是血和泪的教训,也是经验。金鹏说,这以后才开始走上正轨,学习科学健身,身材也越来越棒。

去年,有朋友看到他练得这么好,建议他去参加比赛,于是便报名参加了今年5月举行的全国大学生健美锦标赛。对于人生的首次全国大赛,金鹏准备得很认真,一天三练,还特地去杭州找获得过全国冠军的爱好者指导。

三分练,七分吃,参加健美比赛并不是件轻松事。为了脱脂,要过不吃油盐的“苦日子”。“三餐中除了早餐有200克的碳水化合物,中、晚餐不吃米饭,就吃点水煮鸡胸肉,训练时还真有点使不上劲,完全得靠意志力,这种体会从来没有过的。不过以前觉得全国比赛遥不可及,通过这四年的努力有了信心,让人生不留遗憾。”

雕塑身体成就梦想

去年毕业后,金鹏还是生活在浙师大附近,一边健身交友,一边努力创业。浙师大的“大五”学生,这是金鹏给自己打的标签。“我不是学校里最出色的学生,但对它真的很有感情,所以选择这里作为创业基地。这次比赛我也是以学校名义报名的,参加的是毕业生组别,整个学校就我一个。”

金鹏读的是市场营销,大四时想开一家健身房,把自己四年坚持锻炼的经验可以和大家一起分享。虽然学生时代通过打工已经有一些积蓄,但开健身房毕竟投资太大,根据自己的健身经验,金鹏想到了开一家为锻炼者提供健身餐的健康厨房,一方面是成本低,另一方面是现在这种低卡、少油、清淡点的餐厅很少,很有市场潜力。

想法很快付诸实施,健康厨房取名为“卡路里”,地点就选在浙师大附近,学校里的那帮健友毫无疑问成了金鹏的第一批顾客。另外,当地的健身房也成了业务开拓的领域。“怎么做健康餐属于商业秘密,我不能透露,特点是以蔬菜、水果、粗粮为主,少油、少盐、低卡,所以也吸引了一些想减肥的妹子,附近居民也会来店里吃。既可以堂食也可以外卖,店里请了8名员工,生意还不错。”

如今的金鹏已经成了浙师大的健身达人,平时,金鹏通过微信与大家互动,可以及时得到健身餐的反馈意见,并进行调整,也会在微信上教大家健身,分享自己的经验。他透露,开健身房的梦想在今年八九月份估计就能实现,现在已经租好了场地准备装修,“虽然现在干得挺辛苦,但每天做自己喜欢的事,还是挺开心的。”