

不甘心过平庸的人生,想帮助更多人变得更健康 90后健身达人年泰华想过这样的生活

本报记者 洪 漩 文/摄



在前不久举行的2017首届中国(杭州)国际健身健美公开赛上,1994年出生的年泰华在人群中很显眼,他说这是自己第一次来参加健身比赛。“我从大学开始健身,毕业后来杭州当健身教练,我喜欢现在的生活。”年泰华眼睛里闪着光,两颊深深的酒窝,让原本在舞台上刚毅严肃的肌肉男瞬间被暖男形象替换。

年泰华大学期间学的是室内设计,毕业后也曾找了个专业对口的工作,但奈何还是不舍健身事业,一番思量后,他决定,努力成为一名健身教练,这才是自己想要的人生。

“我大学时候就很喜欢运动,一次走进健身房,那叫一个热闹,满屋子的荷尔蒙扑面而来,结实的肌肉、漂亮的线条,一下子吸引了我的注意,我也想要变成这样的人!”所幸,大学里,时间比较宽裕,年泰华便和伙伴一起加入到健身大军中,一周保持在3-4次的频率。“那时候还没入门,就是一边看着别人练,一边自己摸索,不懂的就多请教。”

作为一个大学生,除了父母给的生活费外,年泰华没有太多经济来源来支撑自己对健身的热爱。但是,这个小伙子硬生生从每个月不多的生活费中省出一部分,积累到

一定程度时就去购置别的健身爱好者转卖的二手健身卡。“年卡办不起,去购一张人家的健身卡是性价比最高的选择。”

慢慢地,过了三个多月,年泰华已经明显感觉到了自己的变化。“健身真是一件很好的事,随着身形的变化,我变得越来越自信,而且通过健身,我发现自己对生活的抗压能力变得越来越强了。”

毕业后在设计行业内工作了几年后,年泰华在父母的支持下,辞去设计师的工作,转而从事健身教练一职,用他的话说:“练就满身肌肉,只为拒绝平庸,为梦想而战,才是自己最想要的人生。”此后,年泰华和伙伴开始一边锻炼、一边授课、一边又互相鼓励着相携前进。

如果说,自己锻炼是一件有意思且让人兴奋的事,那么带领学员锻炼并且看到收效,对年泰华来说,

则是一件极具成就的事。“一开始可能是摸索着怎么样让学员去理解领会我所说的要领,尽可能达到最佳效果,但是慢慢的,我也在授课中总结出了一些门道,也为大家提供更好的健身服务。”对于年泰华来说,学员相处久了,就都成了朋友。“朋友信任你,把自己的健身需求告诉你,就相当于把身体交给你,我不能辜负这份信任,我需要去完成塑造他们的责任。所以,每次看到学员练出来了,我真是觉得比自己练出来还高兴。说起来,我们这也是一同进步呢。”

年泰华说,自己还年轻,对于当下充实而忙碌的生活充满干劲,这个23岁的结实大小伙拍拍自己身上的肌肉,笑着说:“我对未来充满期待,希望自己能一直朝着更好的方向,往上不停走,帮助更多人变得更健康,也更自信。”

7次进藏痴心不改,17年游遍34个城市及东南亚 越野老顽童周建武的自驾人生

本报记者 马二龙

“我们特别希望活成你这个样子!”这句评语是在前不久刚刚落下帷幕的浙江运动休闲达人评选总决赛上,台下评委对自驾游老顽童周建武的评价。现年67岁的周建武,是这批选手中年龄最大的一位,也是个不折不扣的自驾达人。17年的时间里,周建武自驾游遍了中国34个省市自治区直辖市,还一路开出国门,去到了泰国、越南、缅甸、尼泊尔……

这么多的自驾经历中,周建武最得意的还是他2007年开始的7次进藏,最远一次开了18000公里,他说,“真的是中了西藏的毒,去了还想再去。西藏的景和人,都值得去留恋、去欣赏、去感悟。”

周建武每一次进藏,都不走寻常路,在他自驾西藏的清单上,有被人视为畏途的川藏北线、大北线以及鲜为人知的丙察察线……

丙察察线因最艰险的路况,最原始优美的沿途风光而成为了近年来国内越野圈中的热门路段,被公认为中国最后的经典越野路线。这里是茶马古道南线主要通道,甚至在地图上都没有标识出来的简易公路,每时每刻都会制造出各种意想不到的险情,怒江峡谷的险峻和山路的狭窄足以让每个恐高症患者崩溃,极度简陋粗糙的路面,更是比奔腾的怒江面还要让人胆战心惊。当周建武回忆起去年艰险跋涉的画面时,仍然心有余悸:“270公里的路,我们走了整整三天。这条线会给人‘走过一次就再也不想来第二次’的刺激体验。”在这条线上,意外和抛锚总是如影随形,一次行进中,周建武和他的爱驾身陷泥水,是当地的藏民用人力硬是把车子从泥潭里推了出来,事后周建武一行人为了表示感谢,给他们送钱、递烟,都被淳朴的藏民一一回绝了。“当时我们真是被感动了,这里吸引人的,不光是山水、风景,更让人值得铭记的,是这里善良的藏民。”周建武说。

这么多次西藏之行下来,当问及印象深刻的最美进藏路线时,周建武说道:“每条进藏路线都有它的特别



周建武(右二)

之处,我认为川藏线是最美的,海拔很高,横断山脉落差很大,这样就会‘一天有四季’的奇观,一开始我们穿着棉袄,到了雅鲁藏布江大拐弯处海拔骤降到900多米,再到墨脱县就呈现出热带气候的景观。当然其他进藏线路也很美,比如青藏线,它是一种以昆仑山为代表的壮美;新藏线则是由荒漠带来的险峻的美。”

7次的进藏经历,周建武前前后后已经换过三次座驾了,要说“最劳

苦功高”的,还是5年前购入的帕杰罗。当时换车之前,周建武驾驶着欧蓝德奔驰在新藏线上,城市SUV涉水能力差的劣性暴露了出来,“水沟过不去,最后还是一位来自吉林的驴友用他的帕杰罗给我拖出来的,当时我就下定决心,一定要换这个车。”周建武说。5年,15万公里,服役多年,满是伤痕的帕杰罗如今已经黯然“退役”,可它立下的汗马功劳,周建武却牢牢记在心里。

