

钱塘江、独臂、病魔……都不行 有什么困难可以击倒这个男人？

本报记者 朱郑远

浙大附中退休教师金文允今年已经70岁了。这70年来,他的人生似乎特别多灾多难。19岁因车祸失去右臂,在家里整整封闭了一年,高考达到顶尖高校分数线,却因身体残缺被拒,这对他无疑是雪上加霜的打击……被生活多次拒绝以后,游泳对他伸出了双手,拯救了他。但就在他颐养天年之时又被病魔“盯上”。金文允用四个字形容自己——大起大落。

A 年轻时意外失臂,靠游泳找回自信

“1968年的一次车祸,我失去了右臂。这件事对我的打击很大,青春年少之时,没了右臂,我还能干什么?”1969年,在家休养了一年的金文允,在哥哥金堡允的陪伴下到杭州休养。在一个偶然的时间,哥哥告诉他一只手也可以游泳,并拉着金文允在环城西路护城里教他。

金文允虽然一开始拒绝,但终究还是忍不住游了几个来回,并逐渐摸索到了保持平衡的窍门。“游泳就像是一根救命稻草,把我从阴影里拉了出来,让我重新燃起了对生活的热爱。之后我便开始找工作,尝试做一

些普通人能做的事情,慢慢地我也觉得自己和别人并没有不一样。”金文允说,普通人能做的,我也可以。历年参加横渡钱塘江比赛就是最好的证明,算上去年,已经是第15次横渡钱塘江了。

不过,金文允的横渡钱塘江之旅也并非一帆风顺,他在学会游泳之初就尝试去横渡,前两次横渡钱塘江的时候都失败了,刚下水游了200米,抬头一看,完全看不到终点,就感觉身体也发软,打了退堂鼓。之后他心里就暗暗咬牙,第三次只管向前游,结果不仅横渡了钱塘江,而且还游了一个折返。



横渡钱塘江的金文允

B 无惧病魔,再次横渡

生活好像很喜欢和金文允“开玩笑”,这于他来说这也习以为常了,在他颐养天年之时又被“病魔”盯上,但见惯大风大浪的金文允丝毫不畏惧,依旧乐观开朗。

在去年的年初的50天里,金文允前前后后总共开了三次刀,幸运的是手术十分成功。可术前130斤,术后体重只有102斤的他,真正伤到了元气,不仅浑身肌肉都松弛了,体能也大不如前。

不过,他依旧对自己第15次横渡钱塘江念念不忘。

“我手术刚完成的时候,才游了400米不到就已经累得不行了,然后逐步能游到700米、1000米……开始前,最远能游到2500米。”预选赛金文允的成绩是18分20秒,这也让裁判员竖起了大拇指。

直到现在,金文允依然清晰地记得那天的场景。在终点的堤坝旁,有一支20人左右统一着装的年轻小队。他们拉着“金老师,我们爱你”的横幅,喊着整齐划一的加油口号。这些拉拉队员都是他的1994届学生,专程前来支持他的。

“除了学生们,其实我很想感谢老伴唐向纯,如果没有她一如既往的支持我,大概我也没有希望完成这次挑战。在平时训练,她也是陪我在包玉刚里一起游泳。”一提到老伴唐奶奶,金文允就显得特别开心。在采访途中,记者发现虽然唐奶奶一直在“嫌弃”他,但是对于金老师的每一件事情记得比他自己还要清楚。

接下来,金文允还会继续游下去,也给自己定了一个小目标——横渡一次宝岛日月潭。“不过,这也要上奏给老伴,她同意了我才能出发呢。”



足球也是金文允的最爱,巅峰的时候一口气能颠1800多下。

健身让这对夫妻更健康,更自信

强壮威猛的胸大肌、三角肌、胫骨肌,再配上健康锃亮的皮肤,不仅展现了健身健美的形体标准,也凸显了积极向上的生活态度。这在健美冠军应维东身上得到了最好的显现。

餐饮店老板出身的他,因14年前的一次偶然机会接触健身运动,便一发不可收拾,从此将爱好当作事业,成为资深教练、长三角地区健身健美冠军,培养了诸多健身达人。仅2015年,应维东相继获得了宁波市首届健身健美锦标赛80公斤级冠军、长三角健美健身邀请赛80公斤级冠军、宁波市第二届健身健美锦标赛80公斤冠军。

2010年,突如其来的一场横祸,使应维东不小心从5.6米高的高桥坠落,造成腰椎受伤。虽捡回了一条命,却因腰椎受伤不得不停止了所有的运动,在家专心养伤。安逸的生

活,又因缺乏锻炼,他的体重一下飙升到104公斤。

一年后,闲不住的应维东偷偷锻炼了起来。因操之过急,导致腰伤复发,不得不停止了锻炼。经过一段时间的休养,应维东在妻子的帮助下再次回归健身训练,直到2014年底腰椎痊愈。2015年,应维东收到三个月后将要举行全国健美锦标赛暨中国健身比基尼小姐大赛男子古典健美比赛的通知,这无疑是一次机会,于是他重拾信心,通过科学饮食以及健身训练,短短三个月时间成功减到79公斤。

在谈及经验时,应维东说,“减肥要科学化地进行,训练结合饮食。将健身健美分成两个阶段练习,要想健美首先得从健身开始。循序渐进,掌握好方式,端正身姿,控制力度,在有一定的健身基础后再进行健美锻炼,持之以恒,就可达到肌肉饱满的形体

美观,线条匀称的效果。”

带动乡亲和家人归入到健身队伍,让他们都能练就一副健康体格,这是应维东的终极目标他的妻子孙和兰(兰子)就是一个最好的例子。六年前的兰子因生完小孩后患了腰椎间盘突出症,人也变得慵懒,身态发福,体重飙至130斤。在应维东的鼓励和带动下,她开始健身,慢慢也爱上了这项运动,竟然减到98斤。减肥成功后的兰子腰椎康复了,气色变得更加红润,整体气质也得到了明显提升,美丽大方、健康活力,谁也看不出她已是两个孩子的母亲。兰子说,健身能使自己充满自信,变得更有气质更为年轻,每个阶段的女人都可以做健身运动,包括孕妇,但切不可盲目锻炼,要按照自己的体质,结合方式,最好在健身教练的指导下进行。

(通讯员 王静雅)

