

幼儿园时骑“二八大杠”，谈恋爱运动就是约会 如今带着4岁儿子骑车跑步去上学 刘吉平：铁三辣妈非浪得虚名

本报记者 洪璇

爽朗的笑容、黝黑的皮肤、结实的肌肉，走起路来高高扎起的马尾在空中甩出潇洒的弧度……看着刘吉平健美的背影，如果不是对她“铁三女汉子”的名号早已有所耳闻，恐怕很难让人将她与已是两个孩子的母亲联想在一起。

从小是个“野孩子” 奔跑在乡野花田间

刘吉平是杭州天堂铁人俱乐部秘书长，她直言自己打小就和“文静”二字没什么关系。小时候家门口有个大水塘，一到夏天她便穿小背心小短裤和小伙伴往水里扎。“体力特别好，也特别淘气，总是从村这头跑到村那头，一刻也闲不住。”刘吉平回忆起童年时代，自己忍不住笑出声来，“我幼儿园就会骑二八大杠（一款老式的自行车，“二八”指的是轮子的直径为28英寸），个子小不碍事，我可以侧

着身子半圈半圈踩，照样骑。”

或许从小“野”惯了，长大后的刘吉平也总是往外跑，几乎所有户外活动都是她的心头好。“在北京工作那些年，我住在中关村，常常从海淀骑车到丰台，空了就和朋友们去负重徒步、骑马、滑雪，我的节假日时间安排的是紧张又充实。”

2003年时，一直处于“玩票”状态的刘吉平想要尝试些竞赛项目，于是和玩户外的小伙伴一起组了个

因户外结识爱人 全家运动总动员

一次，刘吉平受朋友相邀去坝上骑马，不走寻常路的她先借了个山地车，然后和两个朋友结伴，提前从北京一路骑到了承德，再和大巴汇合，一同前往坝上。“在这趟旅途中，我是第二次见到我爱人，关系就是从这里开始发酵的。”刘吉平笑了笑，告诉记者，自己谈恋爱和普通情侣不太一样。“人家都是逛街看电影，我们俩就是结伴跑步、爬山、骑自行车……”

因为爱人结束“北漂”生涯，回杭州老家工作，刘吉平这个湖北姑娘也跟着来到了杭州。

2008年“情人节”，也是刘吉平和爱人结婚一周年，在这个值得庆祝的日子里，小两口用别样的浪漫好好庆祝了一番——“我们花了万把块买了两辆自行车，就是为了以后上龙井用的。”

有了专业自行车的刘吉平尝试了一把安顶山自行车爬坡赛，自此

壮大铁三队伍 一路逐浪前行

挑战是永无止境的，刘吉平不满足于单项的尝试，而是想挑战铁人三项，在极限上再次突破自己。铁三分为游泳、骑车、跑步三个环节，相比前两者的经验丰富，跑步对于刘吉平来说真是一件挺费劲的事，“2014年在富阳举办的一次铁三赛上，最后10公里我连走带跑花了66分钟才完成。”

刘吉平告诉记者，自己的马拉

松“处女跑”可是被老公忽悠着参加的。“爱人为了帮我提高成绩，几乎全程陪伴我身边，带给我鼓励。说会陪我跑完全程，结果到最后两公里时候，他说差不多了，先行一步，然后加速溜烟就不见了。”不过，这次经验让刘吉平更深刻地感受到了跑步的魅力。

如今，全职在杭州天堂铁人俱乐部担任秘书长一职，刘吉平要忙



队，参加当时由三夫户外组织的越野挑战赛。“那时候啥也不懂，没有专业的设备，穿了个登山鞋就跑越野去了，连自行车都是借的。”刘吉平提起当初，乐呵呵地笑了。

以后一发不可收拾，只要有比赛，她就报名参加。

2011年，刘吉平生下了大宝，孩子4岁时，她买了个16寸大的自行车给儿子。从此以后，儿子骑车上幼儿园，刘吉平就跑步陪着他。正当记者疑惑，16寸的自行车对一个年仅4岁的孩子会不会太费劲时，她却轻描淡写地说道：“幼儿园也不远，5公里不到而已……”

的事可不少。目前，她为筹备2017首届中国畲乡国际铁人三项竞赛忙得不可开交。“铁人三项的魅力，一定要参与了才知道，之前我一直都是自己玩，但是我觉得自己身上有一份社会责任，所以我和朋友们成立俱乐部，希望让独自征战‘打铁’的伙伴们不再寂寞，能够带动更多人参与进来。”刘吉平说。

这位带“气”的舞者内外兼修 坚持公益跳出女人味

撑着伞，举手投足间蕴藏着深深的韵味……在绍兴柯桥区的瓜渚湖畔，经常可以看到几名白衣女子翩翩起舞。她们动作虽缓，但每一步都很有力道。正当你诧异之时，周围的人会告诉你，她们这是在练禅舞。

想让更多人知道这带“气”的舞蹈

禅舞，是一种新兴的舞蹈。赵灵芳和她的小姐妹练禅舞比较早。初见赵灵芳，48岁的年纪却有着柔美的举止和温和的眼神，一看就是一位性情女子，在喧嚣的世界中体现出如水一样的柔情。赵灵芳说这都得益于她学习了禅舞，这是瑜伽与太极相结合的舞种，能体现自由、平和的心境。

“禅舞是让心处于自然的本初状态，不期待、不模仿、不造作，在放松和专注状态下，自然生成的舞蹈。”赵灵芳说，一般的舞蹈需要表现某种主题，或模仿动物、或模仿编舞者的动作。禅舞却能让思想完全放松，所以禅舞者在跳舞时面部表情是自然而喜悦的。

赵灵芳学习禅舞并不久，如今她想把禅舞引到绍兴来，“其实禅舞不是一个新鲜名词，在国外已有很长的历史，但是近几年才被传到国内，我们这一批跳禅舞算比较早的。”赵灵芳的朋友与她一样，一看到禅舞就喜欢上了，因为它是种带“气”的舞蹈，跳着跳着心情就会好。

“自从跳了禅舞，我整个人的精气神都不一样了，感觉自己背也直了，精神也足了，心情也好了，很多人说我越来越有女人味了。”赵灵芳表示，希望通过推广让更多女性朋友来学习禅舞。

禅舞与公益结合 服务大众提升心境

赵灵芳的禅舞队伍越来越庞大，

随着人数的逐渐增多，赵灵芳萌发了一个想法：如果把禅舞融入到公益事业里，岂不更好？

“因为禅舞崇尚的是一种平和的心态，我想这与做公益有着一定联系。”于是，赵灵芳就带着她的姐妹们，开始了一场接一场的公益活动，她们不仅去百家宴表演禅舞，还去社会福利院为老人们跳禅舞，给别人带去了欢乐。

实际上，参加赵灵芳队伍的都是些“女强人”，很多都是做生意的，性格强势，做事风风火火是她们的共同点。在大家一起练舞、一起做公益演出后，渐渐地，在赵灵芳的带动下，大伙儿多了一丝女人味，少了一些急躁。

正是看到了这点，赵灵芳决定开办禅舞班，她说要让更多人参与到禅舞中。除去中间的成本，得来的盈利她打算回报社会，做一些公益事业，这是禅舞带给她的心灵洗涤。对于赵灵芳来说，开办禅舞班的目的就是想要让更多人参与到这个老少皆宜的舞种里，它不仅会调节身心，还会让人的心态变得更好。

“不忘初心，方得始终。”禅舞给赵灵芳带来的启迪就是这句话。她说她要把这份跳舞的精神传承下去，让女性朋友都能照顾好自己的情绪和身心健康，这是她练习禅舞、传递禅舞的初衷和目的。

（通讯员 金丹丹）