

杭州木材新村这位“酱鸭哥”火了 运动让他找回自信,还要做出“健身牌”酱鸭

杭州人周鹏程,最近特别忙,因为他和家人一起做的酱鸭实在太火,一个月就卖出了600多只,被叫做“酱鸭哥”。“我们家每年这个时候都会做酱鸭,感觉这样才有年味。”周鹏程说。



说起吃的,周鹏程有点“刹不住车”,因为他人生中的一大爱好,那就是美食。周鹏程说自己从小一直胖到大,直到2016年自己还是个160多斤的胖子。直到有一次买了一件背心,穿上后怎么看都感觉像个孕妇,所以才下狠心减肥。

“2016年下半年开始,我去健身房练器械和跑步,那时候3个月整整减了20多斤。”周鹏程说,“可能是体重太重,跑姿也不对,膝盖就很疼。”所以,他参加了跑步训练营,专门去学如何跑步,也就是从这起他开始了马拉松旅程。

去年4月的太湖马拉松是周鹏程的首个半马,“因为是第一次跑,经验不足,16公里的时候就越跑越慢,不过还是坚持跑完了。”他说。1小时55分完成21公里,这个首马成绩,对他来说具有里程碑意义。之后他加入了跑团,去年整个夏天都在训练,每周都至少跑3-4次,就算这几天杭州天寒地冻,他也要出去跑跑。他说:“加入跑团之后,跑步、参加比赛都不是一个人了,有了一群小伙伴,特别有动力。”

2017年10月份之后,跑团几乎每周都会组织大家去参加比赛,这让周鹏程感觉特别有意思。半年下来,他已经完成了10个马拉松。现在的他在朋友圈里不光是卖酱鸭的

老板,更像一个标准的“运动控”——今天晒晒瑜伽倒立,明天玩玩拳击。“以前胖的时候根本不敢拍照,但是现在不一样了,特别喜欢在运动时拍照打卡。”现在,当别人问起他以前的照片时,他自己在手机里翻了半天,也没找到一张“胖胖的自己”,心里特自豪。

运动给周鹏程带来的不仅是好身材,还有自信心,更有对健康的关注。很多客户看到送酱鸭的居然是个潮男,都觉得很意外,喜欢和他合影发朋友圈,口口相传以后,“酱鸭哥”的名气也越来越大。

周鹏程说:“有时候我去送酱鸭,顾客还会问我健身的问题,时间久了大家都成了朋友,健身不仅让我的卖酱鸭的生意越来越好,也让我健身的朋友越来越多。这些都是我运动之后的收获。”

此外,周鹏程还关注起了健康饮食的问题。现代人工作节奏快,应酬吃饭多,人到中年发福已经成为社会的共性问题。他计划在做酱鸭的同时开发一批“低脂低热量”腌制品,不仅仅是为了开拓销路,更是为了宣传健康饮食的理念。他说:“健身七分靠练,三分靠吃,吃得健康也是很有必要的,以后我的酱鸭就是‘健身牌’酱鸭。”

(通讯员 王萍琴)



两年拿了34本证书,还是拥有人鱼线的跆拳道高手 金融才子姜闯的开挂人生

“学霸”两个字,“学”很容易,“霸”却极难。在浙江工商大学却有这样一位“学霸”级健身达人,两年内获得了34本比赛证书。这些证书平铺开来,可以占据大半间寝室地面。他就是浙江工商大学金融学院大三学生姜闯,过去两年里参加了很多比赛,拿到的证书种类齐全,既有电子商务竞赛奖也有全国大学生数学竞赛奖,甚至还有全省大学生证券投资竞赛奖。看到他姜闯开挂的人生,网友奉送外号“真·学霸”。除此之外,他是一个拥有“人鱼线”的跆拳道高手,让不少人更加羡慕他的人生了。

一件休闲外套搭配蓝色牛仔褲,黑黑瘦瘦,语速不快,书生气很浓,这就是姜闯给人的第一印象。“我一入学就开始尝试参加比赛,当时有个学长告诉我,要在大学的时候尽量多参加各种比赛。”说起自己参加比赛的初衷,他说:“倒不全是为了拿证书,而是希望通过打比赛认识更多小伙伴。”

不仅在比赛场上表现优异,在体育成绩上,姜闯也一直名列前茅。为了更好地保持身材,他给自己制定了严格的作息时间表,几乎每天都会花两个小时锻炼身体。

经过坚持不懈地锻炼,姜闯小腹上的“人鱼线”十分明显,成为了同学们的偶像。为了保持体形,甜食、碳酸饮料等零食,他一点也不碰。如此“佛系”的饮食,就是为了能专注练好跆拳道,在2016年第八届长三角地区高校跆拳道公开赛上,他拿到了男子组63公斤级第5名。能在一众体育生中取得这样的成绩,他的跆拳道水平得到了学校老师和同学认可,之后还有不少同学请他做跆拳道教练。

说到自己练跆拳道的初衷,姜闯不好意思地说:“其实当时是看到学校跆拳道社团有个女生练跆拳道特别帅气,所以就想学。”尽管初衷是为了结识妹子,但接触了跆拳道之后他也被这项运动所深深吸引。

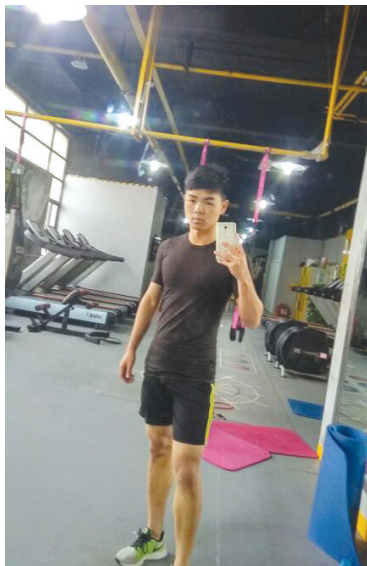
姜闯还清楚记得第一次开始跆拳道社会员大会和第一次在训练场地集合时的情景。当时馆里200来人,聚在不大的训练场地里,每个新生都热情高涨。他说:“那时候我心里就想,喜欢跆拳道人真多啊。”

很快一年过去了,姜闯身边以前和自己一起学习跆拳道的人已所剩无几,坚持到最后的也就几个人。回想一年的训练,比赛时的场景,值得回味的故事很多。压韧带压得眼泪沁在眼圈,踢腿踢得提不起来,踢护具踢得脚背红肿,脚指甲翻掉,比赛的时候与对手眼神对峙,头脑较量,技术比拼都成了他跆拳道经历中一笔宝贵的财富。他说:“跆拳道教会我的不仅仅是那帅气的动作,更是礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不挠的精神,以及在

他人面前的自信,与他人交流相处的方式。”

带着这些信念,姜闯在生活、学业中严格要求自己,他说:“等到以后毕业离开校园,我也会继续联系跆拳道,因为这些可以让我受用终身。”

(通讯员 林晓莹)



了不得! 桐乡七旬老太 爱在下雪天游泳

琼花玉树,银装素裹,这场久违的冬雪没有辜负这个冬天。

这几天在朋友圈有不少人直播雪景,而在-6℃的嘉兴桐乡新世纪公园里,有一位74岁的阿姨不爱拍照,却爱在冰天雪地里冬泳。

她叫李桂芝,是桐乡冬泳协会的一员。李阿姨退休前是先锋机械厂的销售员,退休后喜欢上冬泳,十多年来从未间断,不管刮风下雪都要游。

正值前两天大雪纷飞,窗外屋檐上的积雪闪着白光寒气逼人,一般人都会选择温暖的被窝,但热爱冬泳的李桂芝二话不说就联系自己的冬泳伙伴来了一场“雪中游”。

那天,李桂芝和其他“泳士”一头扎进冰冷的湖水中,湖面升起热气,她打开双臂拨开湖水向湖心游去。不一会儿,她就在30米开外的地方灵活地转身便向入水点折返。迎面而来的她在湖水中轻盈地划动双臂,有节奏地配合着呼吸,双手掀起的水花晶莹剔透。

岸上的看客都情不自禁地为李桂芝竖起大拇指。说到冬泳,健谈的她有说不完的开心事。她说,自己年轻的时候就喜欢游泳,退休后便把冬泳当成自己主要的健身项目。她除了游泳锻炼,还经常参加各地举办的游泳比赛。

李桂芝不仅是“冬日泳士”,还是旅游达人。退休后她还经常出国旅游,去过20多个国家。有一次还特地跑到加拿大来了一次异国冬泳。她回忆,当时气温非常低,她下水游了一圈觉得不过瘾又连续下了好几次水。她说:“当时在场的老外都为我鼓掌,我告诉他们我来自中国,中国人都爱游泳,心里特别自豪。”

(通讯员 秦川)