

打造环保使者队伍 不忘坚持公益初心 沈建军:奉行健身+公益,“蓝色行星”是情怀

本报记者 洪 漩

健身房炫肌肉,朋友圈晒步数,这些健身套路已经不新鲜了。如果在路上遇到这样一群人,他们拿着长铁钳、大麻袋,一边跑步一边清理垃圾,请不要觉得他们是在装腔作势、故作姿态。事实上,他们正以风靡全球的健身方式“Plogging”锻炼。在杭州,就有一支这样酷炫的队伍——“蓝色行星”公益组织,“领头羊”是网名叫“高铁”的户外运动爱好者沈建军。

在十里琅琅的山坳里、宝石流霞的低洼处、九溪十八涧的溪流中,若看到有人举着“蓝色行星”旗帜一边跑一路捡,别怀疑,那就是“高铁”正带队进行又一场“清峰”活动。



1 从“病号”变成运动的公益人

如今的“高铁”在团队中总是最为积极的那一个,神采飞扬的他让身旁的人忍不住跟着他的脚步一起去攀登、去环保。可是,谁曾想五年前的他却是浑身浮肿只能躺在病床上。

彼时,沈建军不幸患上了肾脏萎缩,这对三十余岁正值壮年的他来说,无疑是晴天霹雳。“生病几乎把我击垮,还为此少了一个肾,体重最轻的时候只有100斤。”经历风雨,才深知生命的可贵。大病初愈后,沈建军便有意

识地调整自己的生活习惯。

“我偶尔和儿子或同事去爬爬西湖群山,看看风景。”一开始,沈建军连儿子的脚步都赶不上,慢慢地,他成了户外运动的常客。这一过程中,他观察到,在清新的自然环境中夹杂着不少有碍观瞻的垃圾。“我们在山头看风景,实在是不忍目之所及有那么多脏东西。”于是他开始和同伴们沿途弯腰清理,时间久了,这也成了大家户外活动的固定项目之一。

“可是单靠我们几个也不是长久之计,应该号召更多人一起参与,增强环保意识。”沈建军心下思量,不如自己做个发起人,邀些志趣相投的朋友一起干。于是,“蓝色行星”这个边爬山边捡垃圾的公益组织,就在他和同事的精心策划下成立了。“之所以取名‘蓝色行星’,就是因为从太空中看地球,是美丽的蓝色星球。希望每个公民都能奉献一点力量,保护好珍贵的地球。”

2 用心投入不求回报

“我们的组织纯公益,没有任何门槛,前来参与的男女老少来自各行各业。大家一边健身,一边顺带着把脚下的垃圾捡了,何乐不为。”沈建军说,团队从一开始的五、六人慢慢壮大,多的时候有上百人。

每次“清峰”活动集合,远在萧山、滨江、余杭、下沙的参与者们一早就从四面八方赶来集合。“8点出发,微信群里6点钟就非常热闹,大家分享交流,

互相问候,就像家庭成员聚会一样热闹。”在团队中宛若大家长的沈建军十分享受相聚的时光。他还自费定制了印有“蓝色行星”logo字样的垃圾袋、蓝色小星星形状徽章等发放给大家。“有时候也问玩户外的朋友拉点头巾之类的小赞助,大家也都很支持。”

如今,他还会结合主题,设计独家路线,为参与者带去全然不同的体验。“7月份的‘清峰’活动刚好遇上建

党节,我们就给在路线上结合了相关纪念点,借此让不少带娃参与的家庭团队,瞻仰一下烈士纪念碑,进行一些爱国主义教育。”沈建军的巧心思收获了大家的肯定。

在“蓝色行星”团队中,还有几位摄影达人,每次大家的出行都会被记录下来,并且分享到朋友圈,充满正能量的活动总能吸引更多热爱运动和公益的新朋友。

3 精英小分队脱颖而出

“山中多险峻,捡垃圾也离不开专业的户外知识。”沈建军坦言,捡垃圾很多时候也是技术活,“不少垃圾可能在比较危险的位置,需要队员们有一定专业素质才能清理干净。为此,我们挑选了几十位运动能力较强的成员,组建了一支名为‘悦趣’的精英小分队。”

“成员们每次出行都统一队服和越野装备,各个颜值高、体力好,专业能力更是以一敌百。”沈建军忍不住为

自家队伍点赞,大家想法很纯粹,就是想所到之处,为后面的人留下简单的青山绿水。

在团队中还有一名“励志哥”,那便是通过运动从180斤减到140斤的副队长沈魏。沈魏深知运动带来的好处,长久以来,他也一直身体力行地号召着身边人参与“清峰”活动。一开始他的爱人薛志艳并不是十分了解,在沈魏的带领下参与了几期活动后成功

发展为常驻成员,与丈夫结成了“清峰情侣档”。每次“清峰”结束,他们携手将垃圾从山顶带到山脚,并且帮垃圾们找到“归宿”,这一过程让这一对夫妻充满成就感。

“就是有多少捡多少,力所能及将垃圾带下山。”沈建军期望,“蓝色行星”和“悦趣”在未来能有更大影响力,号召更多人从身边做起,从小事做起,将“健身+公益”践行到底。

曾是世界冠军的同门师弟 湖南人陈狮龙来台州延续羽球情缘

本报记者 梅 杰

在台州市椒江区,狮龙羽毛球培训中心颇有名气,每天都有不少人都在这里练球。中心的创始人陈狮龙原是湖南男子羽毛球队的一名队员,师从原中国国家青年男子羽毛球队副领队及教练张绍臣,跟世界冠军鲍春来、郑波是同门师弟。作为一个湖南人,却在浙江开起了羽毛球馆,陈狮龙向记者娓娓道来其中的缘分。

羽球天赋不低 无奈因伤退役

陈狮龙1985年出生于湖南湘潭,7岁时,父亲领着他到湘潭市少儿业余体校接受体能测试,入门羽毛球项目。反应能力、爆发力、速度、耐力等羽毛球运动员需要具备的条件,在陈狮龙身上逐一展现。年少的陈狮龙顺利通过测试,开启了羽毛球生涯。

进入少体校后,陈狮龙对羽毛球的兴趣日益浓厚,训练刻苦,球技进步飞快。连续三年参加湖南省级青少年羽毛球比赛获得前两名,从而被彼时湖南省男子羽毛球队的教练张绍臣看中,小学毕业后进入省队,成为世界冠军鲍春来、郑波的同门师弟。在省队期间,陈狮龙曾获得全国青少年羽毛

球锦标赛的男子双打季军。

遗憾的是,受伤病的困扰。陈狮龙的职业羽毛球道路最终遭遇瓶颈,无奈选择退役。没能拿到全国大赛的冠军,成了他职业生涯的一大遗憾。

退役以后,陈狮龙在湖南当地的体育馆当起了羽毛球教练,2007年辗转来到台州。“当时羽毛球竞技在台州的发展还没有十分火热,但好在拥有一定的群众基础。”陈狮龙说,他正是看中了台州的前景,想用自己的力量,为台州羽毛球运动的发展添一把火。

创馆三年有余 梦想初步实现

2007年至2014年,陈狮龙在椒江从事羽毛球培训工作,凭借专业扎实的功底,名气日渐响亮起来,不少家长

领着孩子慕名前来。一个新的想法从他的心底油然而生:“我可以自己开办一个培训中心,给热爱羽毛球的孩子提供更加稳定的场地、更加完善的设施、更加科学的训练。”由此,2015年狮龙羽毛球培训中心正式开门营业,首批学生便达到了100多人。

接下来的三年多时间里,陈狮龙几乎全年无休,把更多的时间让给学生。问他累吗?陈狮龙摇摇头笑着说:“不累,看到孩子们一天天进步,我付出再多都是值得的。”陈狮龙坦言,自己唯独有的,就是对羽毛球的那一份热爱。虽然他没能在这条道路上走得更远,但是他将努力帮助热爱羽毛球的孩子实现他们的梦想。

就在今年,陈狮龙的学生杨谡喆在



全国U10-11羽毛球比赛总决赛中,获得了11岁组男子双打第一名。陈狮龙直言,他在杨谡喆的身上能看到曾经的自己,那个为了梦想拼命付出的少年。“拿到全国大赛冠军的梦想我的学生帮我实现了,杨谡喆是第一个,但绝不是最后一个,在未来一定会有更多学生在羽毛球的道路上闯出一片天地,期待在世界大赛的舞台上看到他们的身影。”陈狮龙说,语气坚定,目光炯炯。