

# 漫漫健身途 风雨侠客行 杭城“体能狂人”： 健身是一条清晰且永不回头的路

通讯员 张松楠 本报记者 梅杰

在杭州,有这样一位健身狂人,小学时便选入市级运动队,开启了魔鬼式的中长跑训练,期间不断参与各级比赛,获奖满满。20岁时爱上了健身,并一发不可收拾——他叫吴洪昆,给自己取了个英文名“Hulk”,因为他同样有着绿巨人般肌肉分明的身材。



## 履历闪闪发光,信仰“无虐不欢”的锻体狂人

吴洪昆的健身经历最早可以追溯到小学六年级,“那个时候叫训练,在一次区运会上,我被选进少体校训练中长跑。”他说,当时400米田径赛的第一名没有被选走,反而作为第三名的他被相中。“当时教练主要看综合素质来选苗子,虽然跑第三但可能隐藏更大潜力。”推崇综合素质而非单项成绩的评定方式,也为吴洪昆之后的健身之路奠定了基础。

师范体育教育专业毕业后,吴洪昆一直从事体育健身相关的职业,也不断参加各类路跑、超级距离越野等

比赛。在他的规划下,比赛与训练周期完美串联,形成圆满而充实的循环,而他的朋友圈定位经常跨越半个中国。

翻开吴洪昆的个人履历,一排证书和奖项闪闪发光。尽管如此,他仍不满足,时常抽空去参加各类进修、学习新的细分技能,同时热衷于参加各种健身比赛,并乐在其中。在他人眼里,吴洪昆是一个货真价实的“体能狂人”。



## 外表冷硬内心文艺,热爱武侠的浪漫主义者

吴洪昆坦言,比赛给自己带来的改变是巨大的,印象最深刻的一次是今年的2018江山100国际越野跑。“去年我也参加了越野跑,那时候赛程是66公里,早上4点30出发,到晚上9点才结束,到后面都已经跑出幻觉了,当时我就觉得,那些跑100公里的可真厉害。”但是今年的100公里越野跑,对他来说已经毫无难度,“去年的66公里,为今年100公里的适应做了铺垫,也算是我突破自己的一次过程吧。”

正是因为秉承着不断突破的信念,吴洪昆在一次次的比赛、活动中不断打磨自身,终成一柄锋芒毕露的利剑。比赛之余,他也喜欢不定期组

织一些健身活动,带领其他人一起享受运动带来成就感。

很难想象,在吴洪昆锻体狂人冷硬的外表下,隐藏着一颗文艺的心。他在朋友圈发布的摄影照片,构图色彩近乎专业;用来举起哑铃的手,一样可以写出遒劲的书法;看似体能猛汉的心思,也常常发表零碎细腻的生活感悟。接触过他的人,大都觉得他平易近人,丝毫不摆架子。

吴洪昆热爱武侠,他觉得自己就像是古代的侠客,磨砺自己,帮助他人。“我特别喜欢热闹的江湖气息,但有时也会觉得自己像个独行侠。就像比赛刚开始是一拨人,但跑到最后真的前前后后只剩自己一个人,就是

自己和自己对话。”在奔跑的途中感悟人生,吴洪昆笑称自己是个浪漫主义者。

吴洪昆从事过多种体育相关职业:体育老师、高尔夫教练、水中适能教练……丰富得几乎可以同他拿到的各类证书媲美,这无疑是一条漫长的探索旅途。但是他最爱的工作地点还是在健身房,在传统健身房工作过,也曾尝试过经营一家自己的健身工作室,吴洪昆心有感触:“当时开工作室其实没有任何经验,差不多一年左右就艰难地倒闭了,在传统健身房销售压力很重,总感觉自己是暗淡的。”但是他从未想过放弃,因为在他看来,健身是一条清晰且永不回头的路。

# “轮椅哥”用双手奔跑 开启别样人生

“

“人生,就是一场自己与自己的较量:让积极打败消极,让快乐打败忧郁,让勤奋打败懒惰,让坚强打败脆弱。努力,就总能遇见更好的自己;坚持,就总能遇见更强的自己。”或许这样的感受没有人比郭修来更能领会。

洞头人郭修来早年因为意外落下了残疾。本以为生命就此褪色,但他却在轮椅上“跑”出了别样人生——近年来,郭修来已经完成了近40场马拉松比赛,其中有3场全程马拉松。



## 变故,是命运的安排

1997年7月,命运跟郭修来开了一个残酷的“玩笑”。当时,郭修来正在工地上进行外墙玻璃安装。忘了意外是如何发生的,当反应过来时,郭修来已经从3米高的窗台上跌落,腰椎直直地砸在了地面一个坚硬的大石块上。

在地上,郭修来尝试性地动了动自己的四肢。“不痛。”原想着,3米高的距离应该不会造成太大的伤害,郭修来立马从地上爬了起来。然而这一起身,他却再次倒下。再醒来时,已经是一个月以后的事。医生在病床边告诉郭修来,他的下肢瘫痪,今后将无法行走。

由于家境贫寒,郭修来不得不选择中断治疗,回家养病。在往后卧床的2年多时间里,郭修来经历过绝望、困顿,甚至产生过轻生的念头。现在,他只是将这一切淡淡归结为“命运的安排”。

## 希望,是执着的产物

郭修来说,自己骨子里很要强。母亲年龄大了,女儿也尚在襁褓,今后该如何自处?两年多的时间里,这些问题不断地盘旋在他的脑海里。

转折发生在2006年的某一天。郭修来在家中的电视上看见福建马拉松比赛的报名信息,“当时也不知道怎么地,就在官网上报了名。”郭修来说,本来抱着审核应该不会通过心态,没想到,过了几天就收到了准赛信息。

2006年福建马拉松大赛是郭修来参加的第一场马拉松赛事。前10公里,他用时1小时05分。他说,第一次参加马拉松,没有经过训练,手臂酸痛得不行,心里也一直想着放弃。但他还是咬咬牙,以2小时24分的成绩完成了比赛。“我也能完成马拉松了!”到达终点的那一刻,郭修来在内心不断地为自己呐喊。

## 重生,是自我的选择

马拉松为郭修来的人生开启了另外一种方式。现在,每天4点半他便起床洗漱,出门进行马拉松训练。每天10公里,耗时1小时20分钟左右,如果临近比赛,会在晚上追加10公里的训练……

郭修来说,正常人用腿来跑马拉松,自己用手来参加马拉松,“我们没有什么不一样。”在马拉松的比赛中,他同样收获了不少志同道合的“跑友”。“每次的比赛中,也有许



多跑友经过我身边的时候为我加油打气。”这一切,让郭修来觉得异常温暖。

打开郭修来的手机屏幕,桌面上“专业马拉松报名”APP是他平日里最爱翻看的程序。没事的时候就在里面看一看,有什么感兴趣的比赛就报名。在报名APP上,也不乏有像伦敦、悉尼等大型国际马拉松赛事。

现在,闲暇之余他会出门做些义工活动,也在和洞头区残联一同推广无障碍建设,“目前正在准备12月9日的广州马拉松,还有1月18日的厦门马拉松。也希望接下来能攒点钱,能够尝试到国外参加一场比赛。”这是郭修来对于未来的规划。

(通讯员 张亦盈)