

“白衣天使”化身肌肉猛男 麻醉医生叶卫红:将目光瞄准职业拳台

本报记者 王品燚

清爽的板寸头配上两道小胡子,身材魁梧,一身腱子肉很是显眼……每周总有那么两天,衢州市阿斌拳馆里总有一位拳击发烧友驱车从开化赶来。“每个月光是来回路费加食宿的费用就要两三千元,但我却乐此不疲。千金难买我愿意,我喜欢拳击,我也愿意为之付出。”叶卫红表示。

事实上,当第一眼看到叶卫红的时候,很难将他和其主职联系起来。目前,他在开化县人民医院担任麻醉医生。“我看起来有些凶,但是我确实是一名‘白衣天使’。”他说。

女儿立志要减肥,暖心老爹来作陪

其实,今年已经43岁的叶卫红重新拾起练拳健身的时间并不长。“去年暑假,我女儿在家突然嚷着要减肥,我这个当爹的那必须支持到底。”叶卫红说,他女儿学习民族舞,对于身型方面的要求很高,那时候叶卫红的体重将近160斤,也正好

借着这个契机,配合女儿一起减肥健身。

“那时候和女儿一起练平板支撑,就是想试着练出腹肌。”但事实上,在经过一段时间的练习后,成效并不明显,“因为工作的原因,常常在手术台上一站就是两三个小时,篮

球、足球也没有一起玩的人,很难坚持下来。而且主要是每次运动后控制不住‘胡吃海塞’,体重非但没有下降,反而有所上升。”叶卫红觉得,他应该参加一项热衷的运动,只有这样,才能坚持下去。

回忆20年前,叶卫红中专刚毕业

时,曾经和几个武校的朋友一起练过一段时间拳脚功夫。虽说当时并没有接受系统训练,但却为他打下了一个不错的身体底子。这给叶卫红带来启发,他开始在網上留意关于练习拳击的帖子,“不如去练练拳”这个念头就再度萌生出来。

起步高、进步快,想登更高的平台

“想要练拳必须有专业的教练和氛围,我们开化很难找到合适的拳馆。”叶卫红告诉记者,为此去年他还专门考察了不少拳馆,最后选定了衢州市阿斌拳馆。“我去的时候跟拳馆里的教练交过手,彼此都对对方有了大致的了解。”

因为有一定的基础,叶卫红经过拳馆的训练进步飞快,在今年省拳击俱乐部冠军联赛杭州站和衢州站的比赛中,一举拿下双料冠军。“那是我第一次参加正式比赛,彼时距离我正式练拳仅仅只有一年左右的时间。”虽说拿下了冠军,但是叶卫红反应却显得很平淡,“因为是群体活动,来的人也并不是职业高手,我能取胜只是因为平时比他们更刻苦一些而已。”

此言非虚,这两个月来,因为感觉拳馆的训练强度已经渐渐跟不上

自身的进度,叶卫红又开始找寻新的拳馆。“杭州这边拳击气氛好,来练拳的有很多年轻人。我想要跟上他们的步伐,就必须更加投入。”

叶卫红告诉记者,因为工作的原因,他可以相对自由地支配空余时间,目前他每个月会空出一周的时间待在杭州专心练拳。“就算是平时工作日,每天不论多晚下了手术台也会去练俩小时。”

对于未来,叶卫红有着明确的打算——在明年11月之前完成自己的第一场职业赛。“我知道我和专业拳手还有很大的差距,但是这还不是还有一年的时间吗?”叶卫红笑着表示,人就是要有梦想,即便倒在最终的舞台上,但追梦的过程一样值得回味,“我并不是希望得到多好的成绩,只是想登上更高的舞台,看看更远的风景。”



职场丽人跨界“女神教练”

瑜伽达人陈俊容:把爱好“玩成”终身事业

下犬式、肩桥、猫式伸展……等两个月大的娃睡着后,瑜伽达人陈俊容便拿出瑜伽垫,开始练习产后修复瑜伽。80后姑娘陈俊容是静源瑜伽馆的创始人,爱上瑜伽后她辞去了外贸工作,专心做一名瑜伽老师。

虽然坐完月子才一个多月,可由于孕期陈俊容坚持锻炼,所以身材依然匀称。她说,瑜伽是她生活中不可或缺的一部分。

爱上瑜伽,辞去外贸工作去进修

若说起和瑜伽的缘分,时光回溯,须定格在十多年前。高中毕业后,陈俊容考上了北京一所大学,学习国际贸易专业。一次选修课,她对瑜伽产生了浓厚的兴趣。

“女性都爱美,我也不例外。”因为瑜伽动作舒缓协调又富有美感,一下子就把陈俊容吸引住了。长期练习还可以塑形、提升气质,她慢慢喜欢上了瑜伽,有空也会练习一些瑜伽动作。

大学毕业后,陈俊容找了一份从事外贸的工作。因为客户很多在外国,她生活日夜颠倒,整个人精神状态越来越差。

这是自己想要的生活吗?陈俊容开始产生了怀疑,2005年,她决定辞职去学校进修瑜伽课程。进修的时间里,每天上课、练习,她觉得自己收获了很多:身上的筋络都拉开了,睡眠质量提高了,每天神清气爽而不再是之前的浑浑噩噩,心态更加平和了。

这时,一个朋友邀请她去当瑜伽老师,她便答应了,而这个决定遭到了家人的反对。可是,因为喜欢,所以她选择了坚持。

印度游学,邂逅土耳其人成眷侣

2007年,陈俊容在台州黄岩租了房子,创办了一家叫“静源”的瑜伽馆。静思修身,源起于学,静源的名字就源于此。

凡是练习瑜伽的人都有一个梦想:有朝一日到印度去朝圣。为了能够更好地提升自己的水平,从2009年开始,每隔两年,陈俊容都会选择去印度游学。

缘分有时妙不可言。2015年1

月,她游学时遇到了自己的“白马王子”——土耳其人阿里达。“一见钟情。”陈俊容用这个词形容第一次见面的情景。

在接下来的游学旅行中,陈俊容身边便多了一个同伴。旅途中,两个人聊各地的风土人情,谈各自的经历故事。回国后,两个人继续保持了联系。当年夏天,两人相约一起去日本、伊朗、土耳其等地旅行,并见了双方父母。见阿里达对陈俊容的真心和付出,陈俊容的父母慢慢打心眼里接受了这个洋女婿。

2017年,两人携手走进了婚姻的殿堂,并在浪漫的土耳其举办了婚礼。去年8月,阿里达来到了黄岩,在这里扎根。令人觉得难得是是,阿里达在陈俊容的影响下也喜欢上了瑜伽,两人常常会一起练习。

如今,有爱人在侧支持的陈俊容不仅将瑜伽馆运营得红红火火,更吸纳了更多优秀瑜伽教练,开起了分馆,让学员们多了选择,上起课来也更加方便。对于未来,陈俊容表示,她会继续和团队一起去国外游学,学习瑜伽知识,也希望为更多人能够享受瑜伽运动而尽一份力。

(通讯员 施亚萍)

