

小身材 大能量 东阳越野达人有个“60岁”小目标

在东阳,有一位喜欢运动的姑娘,在国内越野跑界,她的小身躯释放出的大能量,让她硕果累累。她曾经在2017年4月的柴古唐斯括苍62公里越野赛中,荣获冠军;2017年10月的宁海100公里越野挑战赛中,荣获冠军;2018年4月的柴古唐斯括苍65公里越野赛,荣获冠军;2018年8月的法国UTMB,获TDS组第23名,在国内参赛者中位列第二。她的名字,叫董旻斐。

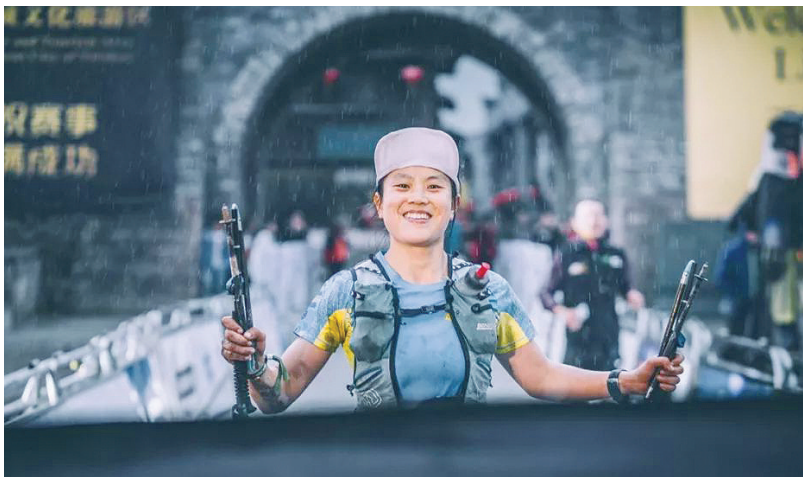


热爱运动的人总是充满活力,董旻斐就是这样一位朝气蓬勃的美丽姑娘。其实,她真正与体育结缘是在工作以后。

“在上大学之前,跟大部分人一样,对我来说,体育这个词只存在于课表里。那时,我对于运动算不上特别钟爱。”董旻斐说,工作之后,由于大部分时间都是坐着,一天下来,感觉身体不动一动,就很难受。于是,她开始关注并尝试各种运动,从羽毛球、自行车、户外徒步到马拉松和越野跑,每样都有收获。

闲暇之余,董旻斐喜欢四处走走,于是,她常常借着比赛的名义去各地旅行,看看外面的世界和山山水水。“东阳山清水秀,风景很美,每次在外面看到美丽的风景,我就会想起家乡,心里就有莫名的亲切感。”

董旻斐的业余生活也几乎都与运动相关。每天下班之后,她不是去跑步就是去健身房交叉训练,周末则会约上几个小伙伴到附近的一些山头练跑。即使回到东阳,她也会和小伙伴相约去跑步,乐此不疲。对于她来说,运动虽然是业余



爱好,但早已成为她生活中不可或缺的一部分。

去年夏天,为了备战UTMB(越野界的奥林匹克赛事),几乎每个周末,董旻斐都会去东白山训练。最终在比赛中,她拿到了国内第二的成绩。

出色的成绩背后是努力的付出。去年上半年,董旻斐参加了柴古唐斯括苍越野赛,荣获65公里冠军;还在无锡春季越野赛中荣获冠军,香港100公里小金人,宁海100公里冠军,马来西亚ECO100公里冠军,以及“江南之巅”冠军等荣誉。

2017年10月举行的宁海100公里越野挑战赛在国内算是老牌赛事,对于董旻斐来说,这是她参加的第一个百公里越野赛赛事,因此记忆犹新。这场比赛高手如云,董旻斐没敢想太多,按照自己的节奏跑,跑到哪算哪。“十月的江南夹杂着小雨,有点

阴冷,但是跑起来温度刚刚好,体感特别舒服。”董旻斐说,出发后人比较多,她按着自己的节奏,不紧不慢来到第一个打卡点。由于前面消耗并不大,所以也没停留做补给,直接打卡过。第二个点就慢慢跑开了,节奏也越来越好。

“当志愿者告知我是女子第一时,特别惊喜,接下来就是自己跟自己比的过程,稳扎稳打全程领先冲过终点线。”董旻斐说,“跑完这100公里,用时15小时10分27秒。宁海的终点很美,两个月的努力备战只为这一刻!”

“运动是我业余生活的调节剂,它让我感到了满满的充实和快乐。”董旻斐说,“希望自己可以一直健康快乐地跑下去,希望自己在60岁的时候能跑完一个全马,能到东白山看看那山那水。”

(通讯员 陈成)

一动一静 相辅相成 这位“武林中人”文武兼修写春秋

打打拳,练练书法,静如处子,动如脱兔……如今,越来越多都市人爱上了这种动静结合、文武兼修的生活。

“酒少喝为妙,字多写为好。我一有空就会练拳、写字。”说这话的主人公郭军勇是海宁市武术协会主席,同时也是国家武术一级裁判员、浙江省传统武术一级教练。从小喜欢武



术的他,2005年创办了海宁市好旺角武术健身馆。

11岁那年,郭军勇得到消息,毕业于南京中央国术馆的武术大师阮奉天就在长安镇。于是,郭军勇马上托人去拜见他,并千方百计成为了其徒弟。从那以后,郭军勇每天早上5点半前准时练武,到6点50分结束,连续十年,风雨无阻。

二十多岁时,为了学习更多的武术精髓,郭军勇游历各方寻找武学大师。在恩师阮奉天的推荐下,他先后求教了多名武术名家,十几年如一日,孜孜不倦。

40多年来,武术已经成为郭军勇生活的一部分,“小时候我看了很多武侠小说,还有武侠电影,尤其是电影《少林寺》,那时候觉得功夫好神奇。后来我发现,练了武术,强身健体是基本的,增强自信、塑造性格才是最重要的。要想练成武术,并不是一朝一夕的事情,而是一辈子的事情。”郭军勇说,通过习武磨炼之后的性格,工作上的困难,生活中的坎坷,

自己都不怕了。

武术与书法都是中华民族的传统文化瑰宝,文武之道,异曲同工。郭军勇这些年对于书法也很钟情。为了练好书法,他向当地书法前辈讨教,还到中国美院研修充电,坚持不懈,曾多次获得市内外书法赛奖项,“有些人以为我只是打打杀杀,估计我没读过什么书,看到我写书法很惊讶。其实,武术和书法有相通之处,我一直在探索中。”

去年,浙江省武术协会成立了一个书画社。社团一成立,社员就达五六十人,而且多半有书画基础。这群在外舞刀弄枪的武林中人,拿起纸笔也毫不含糊,下笔有神,飞龙舞凤。“书画和传统武术在习练心境、文化底蕴方面都有相通的地方。”活动部部长、习武几十年的老拳师张国良说。

有武学基础的人,拿起笔墨后能



较快进入状态。“像健身气功、太极都能起到平心静气、调理呼吸、去除杂念的作用,所以有时候我准备写字了,会先来上一段,调整好了再去拿笔。”同时,张国良还发现,手脚功夫厉害的人握毛笔也特别稳,手上力量到了,下笔会更苍劲。

所以书画和武术看起来是一动一静,实际却是相辅相成,“两者都是中华优秀传统文化的瑰宝,习武之人往往学了其中一样后,对另一样也会有所欣赏倾心。”张国良表示。

(通讯员 李文瑶)