

# 30年前划着皮划艇征服京杭大运河,岁月为他雕刻出好身材 蒋卫民:运动没有“坚持”,只有自然而然的“习惯”

本报记者 华雨晨

“38℃的夏天里,谁能顶着太阳骑行,完了还不带大喘气,接着又下运河划起皮划艇?老蒋可以!在老蒋的生活中,皮划艇和骑行是他最喜欢的两项运动,他说:“运动不需要坚持,它早就已经成为了我生活中的一种自然而然的习惯。”

## 令人羡慕的好身材 来自日夜积累

他大名叫蒋卫民,“老蒋”是杭州水尚皮划艇俱乐部成员们对他的昵称。全身肌肉匀称,胸肌、腹肌样样不少,外人根本看不出他已经56岁了。

蒋卫民回忆,在自己还是初二的时候,有一天抱着热水瓶想给客人倒水,结果倒完水竟然累得直喘气。他妈妈就当着客人的面,半开玩笑地说他“僵”(杭州话,意为身体弱),蒋卫民面子上下不来,第二天就开始发奋锻炼,每天跑步,做单双杠。到了高中时候,他的形体和肌肉线条就已经练出样子了,穿背心时候同学们还会在背后议论他身材好。

从那以后,蒋卫民的健身习惯保持了几十年,每个工作日晚上都去健

身房做力量训练,有空就去跑步、游泳、做划船机等有氧运动,周末还要去户外划皮划艇、骑山地车、登山。“我每天都要锻炼,三伏天里出汗汗反而很舒服。皮划艇也非常适合旅行,坐在水面上观景和在岸上看风景是不一样的,人在水中行,自己也成为一道风景。”

这样的运动量让蒋卫民从来不用担心吃喝问题,“什么甜的、咸的,胆固醇高的食物,我不会太忌口,因为运动能让我的热量代谢达到动态平衡。”此外,他从来不吃蛋白粉之类的健身补剂。“我喜欢锻炼后自然形成的肌肉线条。为了看起来更健康,我还喜欢晒太阳‘美黑’。”



## 京杭大运河之旅 封存江南记忆

每年,蒋卫民都会参加4-5次皮划艇比赛和2次山地车比赛。虽然不是专业运动员,但他的皮划艇经历可以称得上“牛”。

1986年的时候,他和好友徐水强做了一个大胆的决定——两人一艇,历时40多天,完成了从杭州到北京的皮划艇之旅。

这趟旅程并不容易,需要良好的体能和技术支持。当时20岁的蒋卫民找到了杭州航海俱乐部的徐水强

(现为杭州水尚皮划艇俱乐部负责人),跟着运动队练了2年时间。“那时只有竞速艇,不像现在的皮划艇这么好掌握。”蒋卫民回忆,“从坐稳到会划,我花了1周。”那时的俱乐部还在六和塔附近,住在东新路的蒋卫民每次都会花1个多小时,骑车穿城而过去训练。

辛苦的付出终于换来珍贵的回忆。在大学的最后一个暑假里,两个20岁出头的小伙子在8月8日踏上了

征服京杭大运河的旅程。

“那时的河道还没像现在管得这么严,我们的艇还直接划进了扬州的瘦西湖。”在苏北运河段,沿岸缓和的草坡、低头吃草的水牛、远处袅袅的炊烟,为他们勾勒出了一副永生难忘的江南画卷。“我们晚上就在运河沿岸搭帐篷,渴了就问运河上的船民讨水喝。喝的水都是直接从运河里打上来烧开的,特别甘甜。”

当他们划到天津段的时候,刚

好碰上央视的摄制组在拍摄《话说运河》节目,央视的主播陈铎和虹云还采访了他们,蒋卫民告诉记者:“你去看第23集,有一分多钟的镜头呢。”

虽然现在想要划艇完成京杭大运河之行没有以前容易,但是正如蒋卫民的健身理念“随意适量、细水长流”一样,他的运动之旅还会继续下去,“我相信还会有越来越多人加入我们。”

## 以“疯”为名 伴“风”前行

# 杭州这支跑团,奔跑路上永不停

凌晨5点的钱塘江边,还能看到天空的月亮。在昏暗路灯下,跑友已经慢慢集合在这里,准备新一次的例跑。他们是谁?疯跑团!

“杭州疯跑团”是个成立4年的新跑团,是穿行在杭州九堡下沙钱塘江畔的一道蓝色风景。虽名为疯跑团,但他们提倡“健康跑、跑天下”的全民跑步健身理念,带动身边的亲人朋友

一起快乐跑起来,成员有各界人士和杭跑会成员,也是所有跑团中的一个小字辈。

跑团成立后,队伍越来越大,跑友越来越多。4年来,每逢周四、周六都会组织集体例跑活动,同时组织大家集体参加绍兴、诸暨、海宁等周边城市马拉松赛事,以及西湖群山、余杭径山越野等活动。既丰富团员们的假日休闲生活又不忘健身运动,在挥洒汗水的同时一起互帮互助,快乐嬉笑于青山绿水之间,回归于自然和天地之间。

在此前的“玫瑰跑”中,杭州疯跑团组织60多人的队伍身着统一队服,踏着朝露,穿行在风光旖旎的西子湖边。疯跑团蓝色的队服在红色赛服的映衬下显得格外引人注目,队员们个个笑容满面、神采飞扬,在旗手的带领下,在游人如织的西湖边整齐有序列队而跑,他们喊着激昂而响亮的“疯跑团,健康跑,跑天下”口号,引来了众多游人的喝彩、点赞和拍照留影,引得景区

游人不由自主地想参与进来。一位中年游客动情地说:“我被你们感动了,久违的浪漫情怀一下子拥入我的心底。”

疯跑团最初就是在跑友吴建锋的带领下成立的。为了让喜欢跑步的人能够有一个平台,促使周围的人一起为健康跑起来,他就有了这样的一个想法。起初他跑步也是哪里有马拉松就报哪里,跑遍了很多省份,成绩也非常不错。

团长是做生意的,平时都比较忙,但跑团一旦有活动或例跑,他总是放下生意积极参与并做好后勤保障工作。例跑时,他跑最后收尾,碰到新人跑不动时,他会陪伴新人一起走,给新人鼓励打气,从而使新人很快能适应并跟上大部队的节奏,也让更多的新人喜欢上了疯跑团,感受到真正有正能量的跑团。

当然,既然叫“疯跑团”,肯定有些特别出众的跑友。团员陈谊,是跑团里的服务人员之一,大家都叫她“牛姐”。为什么这么叫?因为在她开始跑步的短短3年中,跑了近30

个全马和200多个半马,厉害的时候一周跑一个全马!陈谊对跑团的奉献更是有目共睹。每次跑团有活动,她总是第一个主动规划种种细节和出行安排等后勤保障服务,确保活动顺利举行,安全结束;同时,她在例跑前一天会购买好面包等补给,把例跑活动安排得井井有条,是真正的疯跑团内当家。

服务群里还有旗手鲍惠荣,摄影师星星,热身教练凌秀梅,例队跑教官林必京,补给运送朱水法,徐啸、胡立亮、黄景国、吴飞等。这些团内服务人员每个人都很热心,在团队活动时,他们各就其职,义务奉献,服务跑友,让跑团有了家庭般的温暖。

“疯”代表的是跑团对健康跑步的热爱,对跑步的执着和坚持,也是对生活的一种肯定,对家人的一种责任。在未来的日子里,疯跑团的所有人会继续“疯”并健康地奔跑在人生之路上,把口号“疯跑团,健康跑,跑天下”带给更多人。

(通讯员 程志飞 江小跑)

