



嘉兴体育报



去徒步、越野、探索无人之境

李叶锐:感知户外

让走过的风景都成为最美回忆

本报记者 洪漩

“

“它的美,超乎我的想象。”前不久刚刚结束四天三夜穿越巴丹吉林沙漠的海盐县户外运动爱好者李叶锐如此感叹。他口中的“它”正是位于内蒙古阿拉善右旗的巴丹吉林沙漠的大美景致。

当记者联系李叶锐时,他刚刚回到海盐。提及几日前的“疯狂旅途”,他意犹未尽。他说,在沙漠里和同伴们越野、徒步、攀沙山、赏沙漠湖泊,在烈日下,感受恐惧与希望共存,更深感极端环境下生命力的顽强不息。

”

1 充足准备 整装上路 一路向西北探秘独到风景

作为一名资深户外运动爱好者,李叶锐并不是首次穿越无人区。在此之前,中国乃至世界上著名的无人区都留下过他的足迹,而此前巴丹吉林就一直在他的“愿望清单”上。

此次,他和一众海盐本地户外越野达人早早谋划,终于在7月中下旬正式付诸行动。“7月14日-23日,一共9天,我们都是越野一族浙江大队海盐中队的成员。一行7台

越野车从海盐出发,前后各两日在路上,中间4天在沙漠里。”

出发之前的准备工作必不可少,帐篷、睡袋等露营装备,泡面、牛肉干、饼干等能量补给,简易气罐等炊具以及每辆车后备箱都预备下的三大桶饮用水……几乎每辆车后备箱都被塞得满满的。“其实沙漠里有牧民点,加油吃住都可以解决,但是我们还是将前期准备做得很充分,有备无患。”李叶锐告诉记者,自己

还有随身携带组合工具的习惯,无论是去自驾越野还是穿越无人区,用起来都十分趁手。“组合的工具包括锯子、刀、锉子、钳子、改锥、剪刀等,尤其面对野外生存环境,非常好用,良心推荐!”

此行,李叶锐和队友们还专门找了当地经验丰富的向导,按照设计好的线路前进。他告诉记者,之所以选择酷暑夏日出行,是为了避开风沙漫天的冬季,规避不必要的

安全隐患。“不过,7月的白天真的很热,正午时分若下车在沙漠上走,队友的胶鞋底都会融化,若打赤脚可能变成烤肉。”

李叶锐感叹,旅途中一望无际的沙漠让越野者深感自然绘画大师的神来之笔,更感叹人类的渺小与脆弱。偶有几片静谧的小绿洲点缀其中,与苍茫黄沙相映成趣,妙不可言。“与其说是我们征服大自然,不如说大自然把我们给征服了。”

2 尊重生命 敬畏自然 无人区不是你想来就来

穿越无人区听着令人热血沸腾,但是同样也蕴藏着想象不到的危险。李叶锐告诉记者,上路之前首先要搞清楚,其次要做的准备工作不容丝毫马虎。

“团结的团队、充分的救援补给、良好的身体素质,三者缺一不可。”在李叶锐看来,从安全的角度出发,首先不能盲目独自穿越无人区,最好找到可靠的团队,聘请专业的向导。“在极端恶劣的环境下,人性的弱点很容易暴露,所以团队的齐心协力至关重要。其次,补给和救援需要跟上,充足的食物、高科技的通讯设备等必不可少。”

李叶锐笑着说,总有人凭着一

腔孤勇,便想仗剑走天涯,其实这是极不可取的越野态度。毕竟,寻找刺激的前提是需要保障自己的生命安全。“一定要提前评估风险和身体状况,患有高血压、心脏病等基础疾病的人不能参与,这是对自己、家人、团队负责。我们此行的成员们便多是日常就极注重锻炼的运动爱好者。”

李叶锐表示,穿越无人区是会上瘾的,自从有了“初体验”,他便一发不可收拾起来。“此次巴丹吉林之行让我对这片无人区情有独钟,在这里我看到了人与自然之间微妙的平衡,以另类的姿态和谐相处着。未来,我一定会再来探秘。”

除了探险,此次旅程也是李叶

锐的采风之行,作为摄影爱好者的他背着相机记录着沿途风景,每次旅程结束,他都会剪辑一个流水账一样的纪录片,“等到若干年后,我年纪大了,走不动了,我会将其翻出来看看,作为美好回忆。”或许,正是李叶锐骨子里的浪漫主义情怀驱使他成为一个户外运动爱好者,不断寻找远方,探索未知。



脱下白大褂,他是运动达人

方少华:传递运动正能量治愈每一位患者

深呼吸,吐气,起立,蹲下……在海宁市某健身房里,你时常能看到一位“健美先生”,肌肉匀称,动作娴熟规范,一看就是撸铁达人。你一定想不到,他会是一位身穿白大褂的医生。今年46岁的他叫方少华,是海宁市中心医院放射科主任,1998年来到医院工作,如今已有22年。平时他是一名工作沉稳、经验丰富的医生,私下里是酷爱运动的健身达人。

作为科室的主任,方少华主要负责影像诊断、影像报告审核和科室管理的工作。“放射科的工作就像是临床医生的眼睛”。据了解,方少华所在的放射科平时一天能有200多张CT片子,还有300张左右平片。科室里每天有两个人审核片子,方少华每天需要审其中一半的量,遇到一些不方便确诊的片子,方少华还会亲自来到拍片室,对成片

进行进一步的处理,以得到理想的图像。

在方少华的办公室里,笔者见到了一辆公路自行车。方少华介绍,他家和医院离得很近,除了开车接送孩子上学,大多数情况下,他都骑车上下班,将运动融入生活的方方面面。同科室的人告诉笔者,一到休息时间方少华就会去健身房,从不停歇。说起自己怎么会喜欢上健身,方少华说还得从“减肥”说起。

方少华回忆道,在上大学时,他就很爱运动,平时会去跑步、打羽毛球,也曾在800米的跑步比赛中获得第一名。大学毕业时,他的体重是135斤。参加工作后,受到时间、场地的限制,运动量骤减,方少华在四五年内一下子胖了起来,达到165斤。身体虽然没有明显不舒服,但容易疲劳、头晕,血压很高,甚至可以达到160mmHg,做体检后还发现

患有脂肪肝、高血脂,尿酸也高。

“如果再不锻炼,下半辈子会不会就这样了。”方少华十分担心,身体为他敲响了警钟,让他下定决心,逼迫自己减肥。方少华从慢跑入手,几个月后,他瘦到了150斤左右。但他发现,人是瘦了,但是肉松垮了。于是他开始练器械,泡在健身房里看别人练,再自己琢磨,重点练胸、背、腹、肩等部位,不断打造肌肉线条。2年后,他的体型达到令他满意的程度,连自己孩子的同学看到他也说“肌肉发达”。

运动是一件会让人上瘾的事情,爱上运动后,他加入了长安跑吧,每周日早上都会与小伙伴们一起跑步。方少华也参加了不少马拉松活动,2005年第一次参与南北湖马拉松的他,跑得筋疲力尽。“跑完之后再也不想跑了,但一觉醒来的第二天还是想继续参加。”他笑着说。

之后,海宁每一年举办的马拉松他都会参加,获得过海宁户籍前十名。杭州马拉松是他跑的第一个全程马拉松,跑到最后10公里时,双腿就像灌了铅一样,靠毅力才跑完了全程。今年,他还参加了千岛湖的铁人三项比赛,在200多名的参赛选手中脱颖而出,取得30名的好成绩。接下来,他将备战无锡马拉松。

现在,方少华一天跑步一天撸铁,拥有6块腹肌,体重长期保持在135斤。不仅体型大大改善,身体素质也大大提高。方少华说,工作状态比以前好了不少,不会轻易犯困了。方少华觉得,运动之后整个人精神面貌也更好,精力比以前旺盛,心态也更积极乐观。

“希望把这种积极的运动正能量传递到工作状态中去,传递给每一位患者。” (通讯员 袁婕莹)