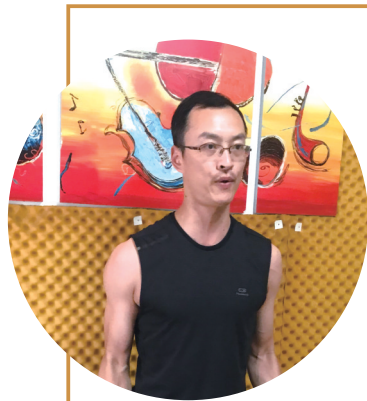


张伟东:生命在于“折腾”

本报记者 洪璇



人物介绍

张伟东,海盐县音乐舞蹈家协会秘书长、海盐县文化馆副馆长、嘉兴市音乐家协会理事、浙江省音乐舞蹈家协会会员。自小热爱运动的他曾是大学音乐系篮球队主力选手,如今参加工作的他依然保持着良好的运动习惯,是海盐县文化广电旅游体育局里公认的“体育达人”。



“

音乐家似乎总给人气质优雅的脱俗感,但是看到张伟东那一刻,这种既定映像瞬间被打破。1.82米的个子,健硕的身材,尤其是当他展示出强壮的肱二头肌时,记者几乎无法相信他是个音乐家。

“我从小就爱运动,田径、篮球、游泳、跑步、跳绳……虽说最终依然选择了声乐表演,但是良好的运动习惯的确曾给我更多选择的机会。”张伟东这样和记者分享。如今他每周下了班至少参加一场篮球赛、两次长跑,剩下的时间则泡在健身房里,单位若是有运动会或者体育赛事,他更是首当其冲第一个报名。他说:“每天不锻炼个把小时,就觉得浑身不对劲。毕竟,生命在于折腾嘛!”

”

壹 从小喜欢运动 一直是田径场上的好手

张伟东的音乐天赋来自于母亲,“我妈妈年轻时候是公社文艺宣传队的骨干,唱样板戏尤其出色,我的音乐细胞就是她遗传的。”张伟东自幼在母亲的熏陶下,对音乐表现出一般孩子少有的敏感与喜爱。

不过,除了音乐,他最热衷的便是体育运动。打小在农村长大的他一放学便和小伙伴们在村庄

追逐打闹。“从小好动,还是小伙伴里面跑得最快的。记得小学每次体育课800米随堂测验,我的中长跑成绩都很突出。”张伟东笑着回忆,正是自己耐力好、擅长跑步的特点被老师一眼相中,自此他就成了运动会田径比赛上的“常驻选手”。“但凡运动会,都是派我出征。”

如今,张伟东依然保持着跑步

习惯,他享受戴着耳机一个人夜跑,也热衷参与海盐本地马拉松赛事。“自己一个人专注跑步时候是独乐乐,而置身于广大跑步爱好者人群中是众乐乐,那种朝气蓬勃和团队齐头并进的感觉十分激励人,极富正能量。不论是身体状态还是精神状态,似乎都能互相影响。我也十分享受互相鼓励,并且有被带动前进的感觉。”

贰 乐队也是球队 场上培养“革命友谊”

除了跑步,张伟东最喜欢的便是篮球运动,进入大学后的他还加入了系篮球队,成了音乐学院篮球场上的风云人物。“很多音乐系的男孩子一有空就钻进琴房练习,而我上完课就爱和球友直奔篮球场。”

“当时宿舍6个成员还组了一支电子乐队,平时排练时便极有默契,上了场打球更加配合得天衣无缝。”他笑言,当初队友们在联赛里一路征战,所向披靡,风光无限,“如今回忆起那段大学时光,依然觉得热血沸腾。大学几年下来,室友间感情自然是十分深厚。”

虽说毕业后大家各奔东西,但是当初组乐队打篮球奠定下的“革命友谊”却在岁月磨砺下显得弥足珍贵。哪怕时隔十几载,寝室的伙伴们依然不定期会相约“篮球局”。“但凡谁提议该打一场篮球赛了,大家便无二话,分别从五湖四海乘飞机、高铁直奔杭州体育馆,来一场酣畅淋漓的对决。”就这样,不定期的相约、打球、叙旧,再各奔东西回归日常。这便是琐碎生活中,属于“老男孩”张伟东又酷又热血的“兄弟时光。”



叁 伴侣志趣相投 身体力行带动全民健身

张伟东介绍,适度而规律的运动对练乐器所需的体能、身心感知和敏锐度都有帮助,更有助提升强韧抗压力,而自己身边音乐圈中有不少体育达人。“如今我和几个爱好音乐的朋友又组了一个摇滚乐队,叫‘梦飞翔’,就像大学时候一样,大家一起打球,一起演出。在篮球场上的不断碰撞磨合,一定程度上也提升了我们在舞台上的默契度。”

值得一提的是,乐队中的鼓手正是张伟东的爱人,“爱人是我的大学校友,她虽然不打篮球,但同样也是一个资深运动爱好者。”张伟东笑着说,正是因为志趣相投,两人最终走在了一起,成为最佳灵魂伴侣。“她爱瑜伽、健身操,我爱练器械、打篮球,我们也会相约去体育馆跑步。此外,家中更是添置了不少哑铃、健腹轮、握力棒、健身板、瑜伽球之类的小型健身器械,以满足我们的日常运动所需。”

爱运动的人总是互相吸引,张伟东还在文旅系统内发掘了不少运动达人,并渐渐地发展成了稳定的伙伴。“去年全县运动会,要求系统机关单位组建篮球队参赛,正是这个契机让我们这群散兵游勇有了团队。在大家的建议下,原本就擅长组织赛事的我也十分乐意同事们张罗起日常篮球赛,让原本不定期的比赛形成常态化。”张伟东认为,比赛不仅给大家提供了一个展示自我的平台,强健了体魄,更增进了系统各部门员工间的交流与合作。

“常年的运动习惯让我受益良多,增强自信的同时也能更积极地面对工作和生活。如今,作为大家公认的运动达人,单位只要有体育比赛和活动,便第一时间想到我。我也希望通过自身,能带动更多人参加到体育运动中来,为全民健身尽一份绵薄之力。”

有一种自驾游叫公路旅行

导读

影像人生

<<< B3

<<< B4