

魔方达人陈霖：“拧”出百面人生

本报记者 丁梦婧 潘笑坤 郑润鑫

“

近年来,随着丽水魔方奶奶赵文英和小学生许瑞航分别打破世界纪录,魔方这项智力运动又重新走到了台前。小小魔方,魅力十足。杭州就有这样一位魔方达人陈霖从初中开始接触魔方,“拧”上以后就再也没有放下。

”



陈霖受邀到苏州北美外国语学校魔方俱乐部教学

现任杭州市魔方协会副秘书长的陈霖,以前是一名职业魔方选手,现在从事魔方教学相关工作。魔方抱枕、魔方收纳盒、魔方笔筒、魔方地球仪……在陈霖家中,除了各色魔方外,还有各种魔方周边。

陈霖从14岁开始接触魔方,“学习魔方应该是12年前,我上初中的时候,看到有同学在玩这个东西,当时就对它产生了非常强的好奇心。”在好奇心驱使下,陈霖接触魔方,从此“拧”不可收拾。对当时的陈霖而言,还原打乱的魔方几乎是一项不可能完成的任务。

没有老师教怎么办?“我上网去查资料。”陈霖记得,当时互联网上资料并不丰富,还是得靠自己拿着魔方动手摸索,“我花了两天的时间,终于还原了一个魔方,成就感不言而喻。”

从入门小白到顶尖高手,陈霖仅用了5年时间。2012年4场比赛中,陈霖12次打破七阶魔方速拧世界纪录,飞快“脑速”让人瞠目结舌。此外,他还不断挑战自我,将自己的7阶魔方世界纪录提高了三十几秒,创造了魔方界的奇迹。陈霖透露,自己无时无刻不在练习手指的柔韧性,探索如何以最快的速度还原魔方。可以说,能够取得如此傲人的成绩,跟他的努力是分不开的。“因为

我名字缩写是cl,然后出成绩大家都说那个cl。”“na个cl”被魔友们组成了化学式,陈霖获封“盐神”。

陈霖在1995年出生,拿过亚洲冠军,打破过世界纪录,身为Z世代的他却说自己老了,已经不再是运动的黄金年龄,转而退居幕后做起了服务工作。现在,他把推广魔方项目作为自己一生坚持的事业。“我会把它作为主业一直坚持下去,初心肯定还是当时的那份热爱,我觉得这个行业还是挺好的。”

陈霖很喜欢给孩子们上课,带他们走进魔方的世界,“我能够给孩子们的学习生活中加进去兴趣爱好,教孩子的过程让我觉得特别开心。特别

是当我看到一个孩子在第一节课上见到魔方还一筹莫展,上了几节课之后就能够独立还原魔方,在我带了一两年之后,能够以二十几秒、十几秒的速度还原,甚至可以去参加比赛,我会特别有成就感,这也体现了自己的价值。”

上至耄耋老人,下到垂髫小儿,魔方的入门门槛并不高。在陈霖看来,魔方是“与众不同”的玩具,“其实魔方的玩法有很多,很多人以前不知道有这么一个项目,但是在知道了之后,就会逐渐喜欢上它。”

陈霖把魔方“拧”到了他的人生里。他说自己不想停,想再认真“拧”下去,把魔方的魅力拧进千千万万人的心里。



退隐于市的武林高手 全民健身的推广达人 退休老党员董国梁投身志愿服务挥洒武术热情

清晨6点,在西湖区留下街道和家园南社区广场,总能看到一群中老年人在认真地练习太极拳。在他们当中,有一位精神矍铄的大伯,时不时地耐心讲解要领、纠正动作……这位老人就是社区有名的“武术达人”董国梁。

今年68岁的董国梁是名退休老党员,习武已有12年,擅长游龙拳、太极拳、太极剑、太极刀、春秋大刀、棍枪等,刀枪剑棍样样都会。在第十三届浙江国际传统武

术比赛、第十四届浙江国际传统武术比赛等赛事中频频斩获冠军佳绩。

“怀抱日月”“白鹤亮翅”“旋转乾坤”……这些招式,他都练得游刃有余,街坊邻居喜欢喊他“武林高手”,但他更喜欢自己和家园武术健身队队长的身份。

为了让更多人强身健体,董国梁在社区成立武术健身队,普及和推广太极拳、八段锦等中老年人喜闻乐见的群众体育项目。

今年5月,他建起公益教学和家园教练站,短短3个月时间,这个社区武术队已经发展至几十人。在他的带动下,很多以前不愿意走出家门的老人开始练拳,身体越来越硬朗,精神状态也越来越好了。

董国梁不光关注社区全民健身活动,还热心社区志愿服务工作。平日里,无论哪家哪户有了困难,他总是第一个站出来,把邻里当成了自家人。

在“美丽杭州”迎亚运活动中,董国梁主动请缨,与社区工作人员一起去商铺签订商家防疫工作要求告知书,向居民发放宣传资料,上街巡查巡逻,组织志愿者参加大扫除、大清理等义务劳动。他常说:“我是一名共产党员,不管身在何处,都要发挥先锋模范作用,尽自己的能力带动和帮助身边的人,温暖身边的人。”

(通讯员 王 然 邵浙平)