步履不停，与山水相逢

温岭厨师郭晨阳：运动和烹饪都要找到平衡

本报记者 丁梦婧

一个厨师能够跑多快？温岭的这位厨师说，他可以3小时10分钟跑完42公里。郭晨阳，温岭人，从事厨师工作，烧得一手好菜。他说自己的生活由两部分组成——烹饪和运动。

郭晨阳从小就喜欢运动，“最早是打羽毛球，大概是小学的时候，受父母的影响，当时会去俱乐部打球。”这个习惯，一坚持就是五年。从那时起，运动成为了郭晨阳生活的调味剂，他把出汗当作了习惯，“运动出汗就很舒服。”

再大一些，郭晨阳不再满足于羽毛球。“那时候刚工作，我开始去玩自行车越野。”把心爱的自行车搭载在车上，寻一座风景优美的山头，“在山里爬坡不轻松，挺累的，但过程很享受。”利用周末时间，一天拉练100公里成为了郭晨阳的必备娱乐项目。“我还去丽水、岱山岛参加过自行车爬坡赛。”骑着车，转山看景，这样的生活，郭晨阳很是享受，“浙江有很多山水风景好地方。”

之后，郭晨阳开始尝试长跑，他迈开脚步的原因很简单——身边坚持骑车越野的朋友逐渐变少，跑马拉松的风潮越发盛行。看着跑步的朋友越来越多，他也想要给自己的生活多点新鲜感，于是，也开始跟着跑起来。

从小到大的锻炼习惯赋予了郭晨阳良好的体能基础，“跑起来之后发现其实并不难，渐渐地增加跑步时长，后来就能跑长距离了。”

翻看郭晨阳的朋友圈，他发布的日常不是在跑步就是在拉练。2021年1月1日，新年第一天，他去跑了20.22公里，笑言：“太冷了，手没按住，跑到2022去了。”开始长跑后，郭晨阳依旧放不下他心里的山山水水，在朋友的带动下，他还去参加了越野赛。

果然，有山水相随的越野赛更适合郭晨阳，从括苍山到莫干山，他步履不停。“我心态很好，挑战自己，只求完赛。”郭晨阳认为，运动和自己的工作烹饪有共通之处，找平衡很重要。要学会处理好各项运动之间的关系，处理好不服输的倔强心态和保护自己的理智感情。

郭晨阳报名了105公里的越野赛，由于疫情反复，比赛已经一延再延。天气变冷之后，郭晨阳的训练地点就转到了室内。在温岭一家百姓健身房里锻炼的他，步频均匀，呼吸平稳，节奏非常好，他说自己要保持状态，期待春暖花开时再次踏上越野赛道。

古道赛围棋

12月4日，天台县40多位围棋爱好者在南屏乡南黄古道上进行围棋比赛。天台拥有深厚的围棋文化底蕴，历年来，该县高度重视围棋文化发展，以棋为媒，深挖围棋文化，不断擦亮全国首个“围棋之乡”金名片。

通讯员 孙金标

拒绝“富二代”，要做“创二代”

80后电竞玩家发力新兴产业掀大浪

到今年11月，来自台州的冯俊晖已经建成两百多家“电竞小站”。喜欢打游戏的他，离自己的电竞创业蓝图越来越近。

冯俊晖原本可以在父亲创办的公司接任总经理的职务，过上按部就班的安逸生活。“父辈们的成就是他们闯出来的，我们这一代也需要吃苦创业的闯劲。”他还是决心打破“董事长儿子”的光环，毅然决定自己创业。作为一个80后，冯俊晖非常喜欢电竞游戏，于是将目光投向潜力巨大的电竞行业。

2017年，冯俊晖产生了改造传统电竞设备的想法，并付诸实践。2018年，冯俊晖成立了浙江林耀网络科技有限公司，从研发电竞娱乐舱入手，进军电竞产业。2019年，公司研发的阿拉神凳电竞椅成为省电竞协会唯一指定电竞专用设备。

冯俊晖说，时至今日，玩家对于游戏硬件的需求已经越来越多样化、专业化。面对需求，他们设计团队也在不断发起自我挑战。这款游戏座舱的亮相，在国内电竞行业掀起一股变革浪潮。现在不少电竞主播“大咖”都在使用阿拉神凳电竞椅，比如英雄联盟的主播大司马。

冯俊晖的想法不局限于电竞椅的生产制作。这两年，冯俊晖正在加紧各地“电竞小站”的布局。“一开始，我遇到不少问题，比如前期的巨额研发资金投入，“电竞小站”位置的选择，以及去年突如其来的疫情等。”冯俊晖说，2017年至2019年，公司“电竞小站”的推广并不快，直到2020年开始，“电竞小站”加盟需求不断，公司也成为电竞信息化研发（无人自助设备及配套系统）领导型企业，“面对疫情影响，一年多时间，我们‘电竞小站’还是多了一百多家。”

如今，已是浙江省电竞协会常务理事的冯俊晖，不再纠结于外界对自己的评价，他更想为热爱的电竞行业正名。“‘电竞小站’其实可以像篮球馆、羽毛球馆一样走进日常生活，为爱好者们提供专业的活动场地。”冯俊晖希望通过“电竞小站”的普及，消除人们对电竞的偏见，推动这项新兴运动健康发展。眼下，他正打算涉足电竞联赛，通过给新游戏测评的方式，扩大小站影响力，集聚一批电竞爱好者，打造电竞生态链，探索新的盈利模式。

（通讯员 周丽丽）

从“高手”到“教头”

台州武者广收南美弟子数千

近日，阿根廷首都布宜诺斯艾利斯市议会厅里举行了一场等候多时的颁奖典礼，由议会投票通过授予浙江省武术队退役运动员陈敏和丈夫洪文武创办的阿根廷公民武术俱乐部协会“体育和社会公益活动证书”奖，“得到这样的‘官方认证’非常不容易，以后我们也会联合开展更多有意义的活动。”客居阿根廷的浙江武林高手陈敏说。

出生于1985年的陈敏是台州三门人，5岁开始习武，9岁进入浙江省武术队，获得过全国武术冠军、东亚运动会双冠王。退役后于2007年去阿根廷留学，2008年和丈夫、原阿根廷国家武术队队员、泛美锦标赛冠军洪文武创办了阿根廷公民武术协会暨阿根廷武术俱乐部。

十三年来，这个夫妻档武术俱乐部招收了来自世界各国不同肤色的数千人在此习武，并成为当地最大的武术学校，还培养出了200多名全国冠、亚、季军，在南美及泛美锦标赛上屡次获得奖牌和好名次。

从第一堂课的一名学生到现在每年数百名学生，数千名老外在这里学习了中国功夫，也爱上了中国文化。这两年受疫情影响，陈敏夫妻顺势推出网络课，吸引了全球几十万名粉丝参与。

“武术在当地属于第二大运动，不过，这个‘武术’包括跆拳道、截拳道、空手道、巴西柔术等各国格斗项目，而不单指中国武术，中国武术在这里被统称‘功夫’。”阿根廷是个移民国家，对外来文化很欢迎。当地人想了解中国，除了学中文，多数人首选学中国功夫。

“在世界文化擂台，要想脱颖而出需要有竞争力。”为此，陈敏也动脑筋想过不少招数。每年她都会带着弟子们参加中国城春节联欢晚会、中秋晚会及所有中国驻阿使馆组织的节庆活动；做阿根廷电视台的专栏主持人，介绍中国武术、太极和健身气功；拍影视剧，把武术渗透到每个角色；课堂上时常穿插讲述一些武林中充满正义感的小故事，把中国文化融入训练中。

最近，陈敏正着手推出国际网络中华传统武术套路比赛，目前已有22个国家的700多名选手报名，“报名、评分、招商，所有环节都在网络上进行，对于我来说是一个全新挑战，就是希望能吸引更多人热爱中国武术和文化。”

（通讯员 杨 静）