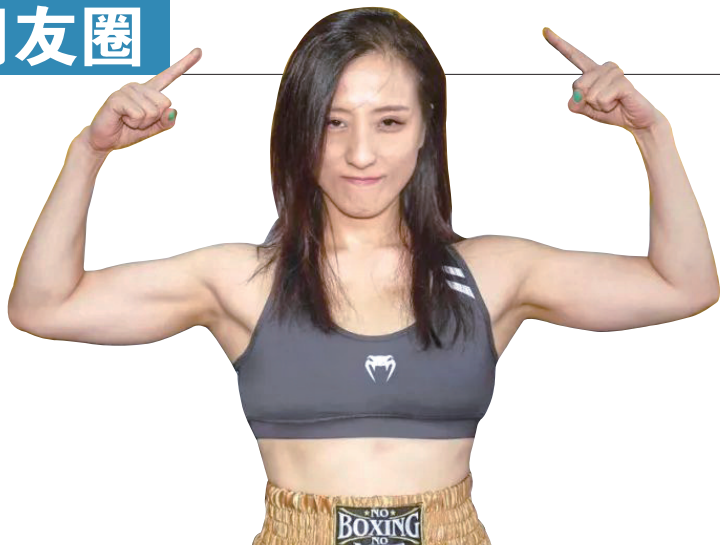




人物名片

当年她创办的杂志《More HangZhou》，是在杭外国人心中的“吃喝玩乐宝典”——“凡是要出去，想到哪去喝酒、想去看电影或者 party 大家都会看我们杂志。”现在她经营的餐吧，依然被在杭外国人奉为圭臬——“这道菜，会有人在30公里外点外卖。”在自己感兴趣的领域，她会认真专心，做到最好。如今，她爱上了拳击，现在的她，几乎保持一周5天以上的专业训练，为的就是在下一场比赛中击败对手。

洪菁菁：不断挑战的多面拳击手

本报记者 丁梦婧 郑润鑫 毛佳琦

上午扎着马尾在拳击馆挥汗如雨，下午妆容精致在咖啡馆“指点江山”，到了晚上，化身爵士歌手消解人们一日的疲惫，此前她还是一名媒体人。拥有多重身份，自称“斜杠中年”的洪菁菁一直在找寻自己生活的100种可能。

从办卡不练到无法割舍

曾经的洪菁菁，和大多数人一样，在健身房办了卡就代表自己已经运动过，“2003年我办了人生第一张健身卡，浪费了两年，2005年的时候又办了一张，又浪费了。”洪菁菁告诉记者，直到2008年，自己才算真正开始运动，一周坚持锻炼5-6次。

此后，她的运动路，越走越专。洪菁菁是杭州最早一批开始接受CrossFit概念(起源于美国的健身训练体系，以获得特定的运动能力为目标)并付诸实践的，“当时杭州第一家CrossFit馆，希望通过我们杂志给大家这样的运动方式，所以我也去尝试了，练习了一年。”一年的训练，洪菁菁整体体能以及肌肉提升有了质的飞跃，“是之前在健身房多年都达不到的水平。”有了爆发力和心肺耐力基础，洪菁菁开始把目光转向了拳击。

据洪菁菁介绍，接触拳击是因为一场拳王表演赛。表演赛当时有一个互动环节，需要没有练过拳击的女生上台与拳王进行一分钟交流，拳王全程只负责躲避，而她成为了那个上擂台与拳王切磋的幸运儿。“一上擂台我就感到了欢呼声、所有的掌声，还有擂台上的那种压迫感，太美妙了。”这次活动后，洪菁菁开始安排时间慢慢去学习拳击，了解拳击这项运动。如今，周六比赛，周一到周五每天都去拳馆训练的她已经无法割舍这个运动项目，“拳击给我带来很大的乐趣。”她坦言，拳击不仅能够让她释放压力，更让她充满自信。“打拳那两个小时，我可以短暂忘却生活中的烦恼，酣畅淋漓地去享受拳击这项运动。通过拳击，也让我在面对生活中的困难时更加充满自信，我觉得自己战无不胜。”



熟练地掌握一项运动技能，需要花费大量的时间、精力和努力。洪菁菁深知练拳无捷径，但不怕苦不怕累的她却始终迈不出上擂台的那一步，“是我心理的一个坎儿，一直在等，我自己也不知道什么时候会准备好。”

怕挨揍，是练拳人踏上擂台的思想拦路虎。幸好，洪菁菁遇到洲际拳王王坤，抠技术细节、教实战技巧，在擂台下发挥“压舱石”作用，“有的时候你能够体会一个教练的人格魅力。他在，我就特别的稳。即便挨一拳我也不会慌张。我会做好格挡，再挥拳反击。”在谈到自己的教练时，洪菁菁说道。

准备了两年，洪菁菁终于蓄足勇气，站上擂台，“当我走上擂台的那一刻，场下的欢呼和呐喊都与我无关，我只听得见自己的心跳声。这是我第一次站上擂台打正式比赛，当时唯一的情绪就是紧张，非常紧张。”尽管紧



“放克鲨鱼”是洪菁菁在短视频平台上的昵称。她告诉记者，自己注册短视频平台账号的初心是为了学习拳击，“我需要去看很多拳手的训练和比赛视频，情不自禁去钻研，我会跟着视频学打空击，模仿专业选手去打沙袋。”

为了直观感受自己的训练情况，洪菁菁也会拍摄训练视频，“有些自己觉得不错的，就发网上了。”曾经她拍摄了一段模仿泰森的羚羊跳步，发完一小时，APP的右上角小红点变成了

张，她的目标却很坚定，“我抱着必胜的心站上擂台。我唯一的目标就是赢下比赛，不管对面是谁，我一定要把她打倒。”

四周嘈杂，站上擂台的洪菁菁已经顾不上场边为她拼命加油的老公和儿子，她集中精神，听着教练嘶吼般的指挥，一步一拳，一招一式，将教练的战术贯穿始终，并坚持到最后一刻。

最终，洪菁菁拿下了人生第一场拳击比赛的胜利，成为拳击联盟拳击格斗城市业余联赛杭州赛区女子63.5公斤级比赛冠军。直到现在，回忆起当时的胜利，她依然十分激动。如今，随着练拳的深入，她把练习拳击与生活态度联系起来，“在拳击场，

当别人挥拳时，别怕挨揍，挨到两下，发现好像也就这样，就像生活中困难过来的时候一样，你不能选择躺平，要去面对它、经历它、最后克服它。尽自己所能，保持乐观的心情，去应战，去战胜困难。”洪菁菁说，只有肉体和精神都强悍，才能走得更远。



从难以面对到绝不躺平

从开启「新」职业到无畏做自己

99+，“我从来没有碰到过99+，打开一看我的粉丝从几十个变成了2000多。”但洪菁菁仔细一看评论，全是挖苦她的。

面对冷嘲热讽，有一颗“大心脏”的洪菁菁直言自己并没有受到打击。她最喜欢的一句话是：“当你是长颈鹿的时候，所有的批评来自乌龟。”她告诉记者：“有人吐槽你，有人喜欢你，这是同时存在的，他们对你的批评只是从他们的角度来展望你。我继续练我的，继续发我的，你们

随意。”如今，洪菁菁在短视频平台上有近78万赞以及92000个粉丝，她的每条短视频都能收获成百上千甚至过万的点赞，俨然一位持续输出优质内容的运动博主。

做美食、玩摄影、唱爵士、练拳击乃至开发出“新”职业运动博主，无一不来自于热爱以及热爱的延伸，洪菁菁对生活充满了探索欲，正如她所言，“生活中有很多特别有趣又非常有意思的事情，我们要做的，就是慢慢去发现他们。”