

卷首语:为更好地传播、传承、发扬体育文化,体现浙江体育特色,在4月23日世界读书日来临之际,即日起推出“钱塘弄潮”副刊,每周一期“不见不散”。通过展现体育文化、体育影视、运动健康、体育历史等方面,引领文化阅读,倡导健康生活方式,传递体育精神内核。

◎活力强韵

我的运动简史

卢山



作者简介

卢山,文学硕士,中国作协会员,浙江省作协诗歌委员会委员。

许久未联系的前同事,忽然给我发微信说,她出版了一本书,名字叫《脂肪简史》,卖得还不错。我大惊,她苗条的身材,不苟言笑的风格,是什么时候对“脂肪”感兴趣的?竟然洋洋洒洒地写了一本畅销书?

书中说,在2000多年的纠葛和缠斗中,人类与脂肪间究竟发生了什么?脂肪是如何缠上我们的、脂肪究竟为何方神圣、我们如何与脂肪和平相处……我连忙将此书推荐给虎背熊腰、走路乱颤的几个老友。我想着诸多女性朋友喊着“减肥减肥”口号、人手挥舞一本《脂肪简史》、在健身房大汗淋漓的场景,不免一阵惊叹。幸运的是,虽然也是人到中年,我倒还没有被脂肪缠绕的烦恼,毕竟我曾大言不惭地说过,我还是个“练家子”呢!

说起我的运动史,不得不提及小时候的“武侠梦”。童年时期,在弥漫着烟尘的皖北小镇,石梁河水静静地流淌,那时候诸如《霍元甲》《少林寺》《中华英雄》等影片每每在乡村夜晚的小树林和广场播放,“武侠”的种子在我们这群少年的心中也悄悄地种下了。露天的电影场,黑压压的人群,三五成群的不良少年在四处转悠,心中念着“今日把示君,谁有不平事”,头顶是灿烂的满天星光。

八九岁的时候,在我的强烈央求下,父亲送我到后面村子里习武。当时有两个“功夫了得”的青年在树林里办起了武馆,每天傍晚带着一群乡村少年在两棵大椿树下打拳、踢腿,发出“哼哧哈哈”的声音,吸引了全村

的男女老少爷们驻足观看。刚到武馆,师傅拍了拍我的肩膀笑着说,这小子虽然个头不高,但肌肉线条不错,有骨气和耐力,是个练武术的好苗子。现在想想,当年师傅的这句话,影响了我多少年。随后就跟着师傅学压腿、劈叉、翻跟头、扎马步、直拳、摆拳、勾拳、正踢腿、侧踹腿、后摆腿……大学时候,在天府之国成都,摆脱了高考升学的压力,偶然的機會我又重新接触到了武术。先是学跆拳道,精修腿法,空中乱飞;后又觉得跆拳道中看不中用,改练散打。

此后成家立业,忙于“吃螺丝钉啃硬骨头”应付生活,瞬间进入中年。虽然生活泥沙俱下,幸好,运动的习惯如多年老友一路尾随陪伴。2018年来到保俶路上的单位工作后,被湖山的气流环绕,与西湖和宝石山朝夕相处,我又开始迷上了散步。作家卢梭在《一个孤独的散步者的梦》里写道:“我整个的一生,只不过是——一个长长的梦,这个梦,由我每天散步时分章分段地写。”散步构成了这位伟大的思想家的一生。我喜欢午饭后从保俶路漫步到断桥,然后上山从宝石山下二弄返回。有时候也会遇到几个单位熟人,也大都是以散步来消化心事重重或者营养不良,江南湿气太重,看来大家之病略同。

如今,我也离开了宝石山,来到了之江岸畔。江水泱泱,时光流逝,书生意气消磨不少,但“仗剑走天涯”的少年梦想还在胸中。无论工作多么繁忙,每天早晚二十分钟的俯卧撑、仰卧起坐和单杠还是少不了的。

◎好书推荐

体育类书籍作为记录体育世界的重要载体,以文字为画笔,为我们勾勒出体育领域的万千风貌。以下为读者推荐几本畅销类体育书籍。

《脂肪简史》



●出版时间:2021年6月

●内容简介:脂肪,作为一种具有能量储存功能的物质,广泛地存在于植物的根茎、种子和动物的肌体中。在2000多年的纠葛与缠斗中,人类与脂肪间究竟发生了什么?所有的问题,都埋藏在不同时代的各色土壤中,存在于一个个鲜活的故事里。

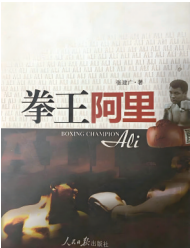
《世界体育秘史》



●出版时间:2021年4月

●内容简介:作者弗朗索瓦·托马佐从独特视角深挖两个世纪体育发展历程的神秘面纱,讲述了在体育世界中远离聚光灯却又对体育事业的实践与发展影响巨大的人物与故事。

《拳王阿里》



●出版时间:2012年6月

●内容简介:讲述了穆罕默德·阿里从一个贫民窟的黑人顽童成长为一代拳坛巨星的非凡历程,展现了他在拳击领域的卓越成就以及作为诗人、演说家,为平等、为信念战斗的英雄事迹,其人格魅力超越了拳击场上的成就。

◎光影瞬间

飒

(首届浙江省全民健身体育摄影大赛金质作品)

赵建平 摄

