

剃龙头焕新颜·运动启新程 他们从“美发”到“出发”

本报记者 洪 漩

农历二月二,被称作“龙抬头”,象征着春回大地、万物复苏。民间素有“二月二剃龙头,一年都有精神头”的说法。这一天也是理发师们一年中最繁忙的日子之一。尽管这一职业工作时间长、强度高,但他们之中仍有不少人坚持着运动健身的习惯:工作中,他们是精修发丝的匠人;赛道上,他们是追逐自由的行者。当“托尼老师”们换上运动装时,身上的标签除了时尚,更多了健康、热血与坚持。

郑建勇:健康第一,赚钱第二

吃饭,夜宵胡吃海喝后倒头就睡,1.67米的他体重飙到84公斤,亚健康问题缠身。去看中医,原以为要抓药调理,医生却只给了两个字:运动。

就从这开始,郑建勇把跑步融进了日常。每天清晨,理发店附近的学校操场,总能看到他刷圈的身影,从一开始跑个三五公里就气喘,到后来十公里成了打底量,一年多下来,体重硬生生减了15公斤。“不光傻跑,还得讲科学。”郑建勇说。他特意买了运动书籍研究,调整饮食结构,学着规避运动损伤,这一坚持,就是36个春秋。

如今的郑建勇,依旧保持着堪称“硬核”的运动节奏:每月跑量200多公里,每周至少安排两次力量训练。岁月似乎对这位健身者格外温柔,花甲之年

的他身形健硕、脚步轻快,跑马的轨迹更是遍布全国各地的赛道。

2024年兰州马拉松,59岁的郑建勇冲过终点线,完成了人生第100场马拉松,兑现了“60岁前跑完百马”的诺言。但对他而言,百马只是新的起点。2026年一开年,他就以收尾配速员的身份,轻松跑完厦门马拉松,这是他今年的首马。紧接着的3月8日,他又在宁海马拉松的赛道上狂奔。作为他的马年首马,这场县城办的赛事让他连连称赞:“办赛专业又用心,体验感特别好。”

眼下,郑建勇正忙着备战上半年的“六周六赛”,安阳、石家庄、济宁、湖州、保定、大连,六场全马赛事排满了他的周末。“今年的目标,是跑满20场全程马拉松。”他语气里满是笃定。

跑马多年,郑建勇还把身边人都带上了跑道。作为永嘉县长跑协会的会长,他被跑友们亲切喊着“勇哥”,而最



初对他跑马颇有微词的妻子,也在他的带动下爱上跑步,如今能轻松跑完半马。这对赛道上的“托尼夫妻”,偶尔一起参赛,比赛完便顺路游山玩水,把跑马变成了生活的浪漫。

有人问他,总在外跑马,不怕耽误理发店生意吗?郑建勇笑着摆手,店里有妻子和店员照应,跑马外出前,朋友圈发个休息通知,大家都格外理解。“在我这儿,健康永远是第一位的,赚钱排第二。”他笑着说。

范国志:热爱、公益都源于真心

51岁的杭州理发师范国志,微信名“斯文大梳”,在杭城跑圈里,他是出了名的“最会跑步的理发师”。一头醒目的红发是他的职业标识,更成了越野赛道上一抹独特的风景。他不仅跑出了自己的活力人生,更带动不少同行和客人一起踏上运动之路。

与运动结缘,始于范国志对身体状态的警醒。2014年,他感觉身体状态大不如前,无奈之下走进健身房,这便是他运动生涯的起点。2018年,他偶然加入西湖跑团,跟着跑友们在西湖畔迈开了脚步。“第一次跑10公里,53分钟就跑完了,一群人在美景里奔跑,特别有意思。”范国志说。

美好的初体验让范国志迷上了越野和跑步,还自费参加专业跑步培训。他

说:“担心跑马拉松、越野赛容易受伤,专业地学一学,才能跑得长、跑得久。”这份对跑步的用心与较真,让他从跑步新手快速蜕变为跑圈公认的“大神”。他笑言:“有一段时间,低于100公里的比赛我都不去跑。”令人称道的是,数十次百公里越野赛跑下来,他从未受过运动损伤。如今,他依旧步履不停:“3月22日,我要参加温岭黄金海岸跑山赛,高低起伏的赛道,才更有挑战性。”

“运动后生活方式迎来180度颠覆。”范国志说,老家在湖北的他,还因此戒掉了重口味饮食习惯,养成了少油少盐的饮食习惯。

他对跑步的理解,也在岁月的沉淀中愈发通透。最初跑步时,他曾定下全马破

三、挑战330公里超长越野赛的硬核目标,如今却放下了对成绩的执着:“运动最终的目的是健康,不是非要拼出多好的成绩。”

自己跑起来的同时,范国志始终记挂着美发业者同行们。他专门建了一个美发人运动群,在他的带动下,不少同行走出舒适区,开始跑步、骑行。更让他开心的是,追随他二十多年的老顾客,也受他感染加入了运动大军。

范国志还是用心的赛道记录者,他常带着专业相机参与各类赛事,在奔跑的同时,用镜头为跑友们定格运动中的精彩瞬间。而这份对生活的用心,早已融入他的公益行动之中。他的理发店坚持二十多年每周一为老人义务理发,收银台上,摆满了“雷锋广场积极参与奖”“公益志愿者



先进集体”“诚信门店”等荣誉证书,还有不少老人送来的锦旗。

在范国志看来,无论是本职工作,还是热爱,抑或是公益,能坚持都源于真心:“真心在做,就会感到开心。”

陶家丰:干好工作的前提是有好身体

二月二“龙抬头”,老家泰顺的陶家丰在上海经营个人理发工作室,这天他得连轴转工作11个小时,一刻不停地为十余位顾客服务,吃饭时间也被压缩到了十几分钟。这位每天与剪刀、梳子打交道的理发师,另一个身份是驰骋马拉松赛场的业余高手,2024年温州马拉松,他以2小时22分的成绩拿下男子全马季军,成为首位站上温马全马领奖台的温籍选手。而这只是他的第二好成绩,其个人最佳成绩是2024北京马拉松的2小时21分。

出生于1987年的陶家丰,2009年赴沪打拼并开设个人理发工作室,长期站立、工作时间长是理发师的职业特性。

“以前熬夜多,身体处于亚健康状态,成家后想着要对自己和家庭负责,就下定决心用运动改变生活。”陶家丰说。他的运动之路从夜跑5公里起步,2018年首次踏上马拉松赛道,如今已是赛场老手。他的目标清晰明确:朝着马拉松国家健将的目标全力冲刺。

如何平衡忙碌的理发工作与热爱的跑步运动,陶家丰有自己的一套节奏。他坚持早睡早起,平日在住处对面的大学校园跑步,周日店休则转战公园训练。“我将工作室设为全预约制,只服务老顾客和转介绍客户,既守住了服务品质,也为自己留足了训练和陪伴家人的时间。”他说,周日训练之余,他还是儿子

的专属羽毛球陪练,运动也是增进亲子感情的重要方式。

跑步不仅重塑了陶家丰的身体,更让他将正向的生活态度传递给了整个家庭。如今,妻子、两个妹妹及妹夫纷纷加入跑步行列,儿子也入选了校短跑队。

陶家丰坦言,运动练就的抗压能力和耐力,让他敢于挑战新领域,如今的他正慢慢学习运营运动类自媒体账号,他说:“这个过程如同跑马拉松一般,需要耐心沉淀才能迎来成长。”

作为理发行业的从业者,陶家丰也想对同行们说句心里话:“运动一开始或许很难,但它能改善身体状态,成为属于自己的精神寄托。干好工作的前提,是



要有一个好身体。”工作中的专注、赛道上的激情,陶家丰在两种截然不同的生活节奏里切换,活成了既自律又自由的模样。