

笔勤身健的美好丰富生活

从十八岁到现在,我年年游泳。在新疆农村,在伊犁河里游,在窑坑里游;在乌鲁木齐,我在红雁池水库来自雪峰冷水里游,从五米崖顶跳下去,睁着眼体验从起跳到下落再到入水的三阶段过程。我也从西西里岛下水在地中海的第勒尼安海游过,在墨西哥城游泳池的四米跳台上跳水。我犯过一次错误,在香港中文大学游泳池一米高跳板上起跳时,没起跳就直接翻转身体,这样就失去了跳跃加速度时的轻盈,我感到的是自己变成了一条纯粹的大麻袋,狠狠重重地抛入游泳池里。

我见到过,一位高龄人士,被轮椅推到水边,在服务人员帮助之下,艰难地下了轮椅,下了泳池。他游起来了,如鱼潜浮,潇洒自如,姿态圆熟。

我见到过,白浪翻滚,别人在风浪中,

有段时间我在健身房里练习搏击,教练听说我是一个作家,很吃惊,说,你这身手这么敏捷,实在不像是一个待在书房里的文人啊。

我告诉他,我多少有点童子功。上世纪80年代初,电影《少林寺》上映,一下子引发了各地青少年的习武高潮。那时候我刚上初中,脑子一热,就报名参加了武术队。这个武术队就设立在我们中学内,教练姓黄,他是上海人,早年毕业于扬州师范学院中文系。黄老师曾经在上海师从武术家蔡鸿祥,蔡鸿祥又是著名武术家蔡龙云的师弟。

黄教练同时也是我们的语文教师,他本人可谓文武双全。我看电影《少林寺》觉得武术拳脚打起来特别潇洒好看,可真入了这个行,才知道练武术是非常艰苦的事,需要水滴石穿的磨炼和艰苦卓绝的意志,才能成为一个高手。

当时,我虽然是在课余时间参加武术队的训练,但每天的训练强度很高。早晚两个时段,每一时段两个小时,高强度的训练加起来有四个小时。我们都是从蹲马步、冲拳、踢腿等基本功开始练习。一年之后才能开始练习套路和器械。先是练习组合拳,再学习整套的

儿时,我曾在父亲粗壮有力的臂膀中被举起,那种快乐的感觉至今记忆犹新。然而,孱弱的我却没有父亲那般强壮的臂膀。我曾左右双臂三次骨折,只能在病榻上听着窗外伙伴玩耍嬉闹。

高中的一天,母亲凑了五百元钱,给我买了一副杠铃。她看着我因骨折而变形的双手,鼓励我说:“家就是健身房,在哪儿练都是练。”当时,我家里债台高筑,母亲也下岗了。为了还债,我们卖掉了房子,在铁路边租了一间简陋的小屋。小小的客厅,铺上两张垫子,就是我的“健身房”。

我记得,那副杠铃杆重二十公斤,杠铃片加起来有一百多公斤重。对于我这样一个初学者、自学者来说,无疑是个挑战。我深吸一口气,双腿微微弯曲,双手紧握杠铃杆,全身的肌肉仿佛都在这一刻凝聚起来。每上升一寸,痛苦也就增加一分。看到妈妈鼓励的眼神,我的心中只有一个信念:再坚持一下。

渐渐地,举起那副曾经似有千钧重的杠铃,成为我训练中的常态,杠铃片也越来越重。我的房间里,一天到晚都能听到火车的轰鸣声、车轮与铁轨的撞击声,伴随着杠铃片

我对运动既不迷恋,也不反感。偶尔打打羽毛球和乒乓球,挺喜欢散步——但要跟宅在家里相比,还是略逊一筹。

等我年过半百,找上门的不仅是“五十肩”,我经常哪儿哪儿都有一种说不清的隐痛。头沉,脖子支撑起来感觉很累。手臂难以以上举,向后背也很困难。脚趾和小腿经常抽筋,我猜和缺钙有关,但缺乏运动恐怕也是主要原因。我总是懒着,拖着,忍着,赖着……直到2022年,我每天早晨起来,都像刚刚用过大刑。这才不得已,被朋友拉去一起做普拉提:每周两次。

进了健身房,我立即明白,自己对身体的忽略

当晨跑者的脚步唤醒城市,街道上渐渐披上活力的霞光;当泳者轻盈一跃,水花与涟漪次第展开夏日的清凉;当武术爱好者长衫飘舞,拳风腿影间流动着刚与柔的美;而篮球场上青春的身影,奋力一掷,划出矫健的弧线……

生命在于运动。运动带给人放松的愉悦感、积极的成就感。它起初让人犯困,久之令人着迷。这个夏天,我们在熟悉的文字之外,发现了写作者不为外界所熟悉的运动“秘密”,给人以启发,让人产生了起而行的动力。

——编者

喜游泳 坚持游

王蒙

站也站不稳,而会游泳的人,举重若轻,若无其事。游泳高手弄高潮如履平地,技高人胆大,勇者无惧。

我见到过,尤其在欧洲,泳者在岸上花里胡哨,展示体态肤色,享受性情浪漫。动辄点上冰激凌、咖啡,说着,晒着,美着,帅着,享受啊。但是,我自己属于“傻游”型,很少有人像我那样,到了岸边就下水,进了水就游,一游就进深海,上岸就走。沙滩有利于拉动内需,有利于人际和谐,有助于健康美好丰富的生活。我忙碌的心态辜负了阳光海滩,对不起。

我也在零下四十摄氏度的哈尔滨看到过冬泳。冬泳健儿们告诉我,当气温零下四十摄氏度时,跳入凿开冰层的水温零下四度的松花江,感到的当然是极其温暖。

我也遭遇过,独自出游,游出去五百米,仰泳回岸,以为快上岸了,翻过身来一看,方向偏移,结果是离岸更远了。我倒吸一口冷气,想到看过的游泳事故,只能鼓励自己慢慢蛙泳,正道返回,全须全尾,回来了。

游泳是体育健身、亲近自然的日光浴、冷

武术教会我耐心与坚定

邱华栋

长拳、南拳、通背拳等套路。

我喜欢广东南拳,可能和看了邱建国主演的《南拳王》有关。我们也练习武术器械,我比较喜欢单刀和长枪,黄老师就教我这两样。软器械里我练习过绳镖。此外,我比较擅长腿法,我的腿法又快、又狠,弹跳力好。上了高中,我又练习拳击和散打,增强武术对抗性。高中毕业时,六年下来,我的身体明显变得强壮,行动也变得敏捷。

在我们武术队,很多同学都拿到过国家级武术比赛的金银牌。我是比较一般的业余运动员,黄老师看出来,我志不在此,就鼓励我多多写作,把我作为二线队员。果然,后来我上了大学,读起了中文系,体育爱好也改踢球了,担当后卫或者守门员。上大学后偶尔练习拳击、散打,明眼人能看出我的底子还在。

黄老师后来回到了上海,仍旧教孩子们学文习武。2016年夏天,我参加上海书展期间,去探望了年近八旬的黄老师。黄老师见到我这个徒弟很高兴,他早就穿好了对襟练功服,将他珍藏多年的武术器械全部拿出来,摆了满满一屋子。那些长刀、短刀、明器、暗器,加起来有上百件,令我目不暇接,兴奋不已。

我们师徒二人来到他家楼下花园摆拍。他一下拉开一个弓步,将关羽耍的青龙偃月刀往天空中一横,单手将大刀举过头顶呈四十五度,长达几分钟。这是很难的动作,因为那柄青龙偃月刀特别重。接下来,他让我练。我一个弓步,将青龙偃月刀往脑袋上方一举,可几秒钟之后,那大刀就落了下来,我躲开来,咔嚓一下砸到地上了。我这时年四十多岁的徒弟,和年近八十岁的师父比,功夫还是差了很远。

力量举圆了我的少年梦

陶锋

碰撞的声音,清脆有力,一齐为我伴奏。

上了大学,体育氛围更好了,我开始频繁地出入学校健身房。那是真正的健身房,有深蹲、卧推和硬拉的力量举器械,比我小时候家里那个“健身房”气派多了。我一开始不懂如何使用,一米八五的个头,卧推只能推三十公斤。但在同学和教练的帮助下,我渐渐找到了感觉,半年时间就推到了一百公斤。

很快就迎来了暑假,健身房闭馆了。我和同学恳求看门的大爷,希望能够进去训练。几次三番,死缠烂打,大爷被我们说动了,打开了健身房的大门。

盛夏,闷热的健身房里,没有空调,也没有电扇,我们只好趁着傍晚的时候去。

夕阳的余晖很美,斑驳地洒在老旧的健身器材上。我深吸一口气,空气中弥漫着橡胶垫的陈旧味。汗水开始沿着额头滑落,滴

落在垫子上。我调整呼吸,让每一次吸气都充满力量,每一次呼气都充分发力。周围的一切仿佛都静止了,我和这钢铁器械,进行着无声的较量。

我开始享受那种肌肉紧绷,随后又放松下来的感觉。它像是一种仪式,让我在不断的重复中摸索出自己的节奏,并保持极致的专注。健身房的镜子前,我仔细观察着自己的变化——肌肉线条逐渐清晰,体型更加匀称有力。更重要的是,我看到了自己眼神中那份无法遮掩的光芒,迥异于少年时的自卑。

在清华读博时,迎来了大力士和力量举的专项比赛。其中有一项是抱石球。学校的体育馆虽然器材齐全,但并没有我需要的大石球。一次闲逛,花园里一块巨大的石头闯入视野。我心中一动:何不就地取材呢?我掂了掂,大概一百三十公斤,刚刚好。

向更好的状态努力

周晓枫

有多深多久。每当教练告诉我,应该运用什么位置发力,调动哪块肌肉,都会让我陷入困惑和茫然。常识和理性告诉我:它们分明在我身体上是存在的;但被麻木的厚脂肪包裹着,它们完全不听我的意念指挥和安排调遣。

不过半年时间,和我同时开始的朋友,已晋升到另外一个段位。她特别能自控,精密区别骨骼上的每块肌肉。我只能趴在瑜伽垫上伸展,仰起脸,看到她在天花板的钢梁上飞檐走壁……她的两条胳膊像长臂猿一样悬吊,同时两条腿摆得跟雨刮器似的。我埋下头,感觉自己依然是混沌的一坨,依然在教练的口令下,吃力而无望地,一遍遍学习自我

辨认。

回想起来,两年过去了。我虽在技术上进步不大,但终于把自己从疼痛的枷锁中解放出来。即使我算不得健身达人,即使只维持在每周两三个小时的频次,这也是性价比极高的回报。因为身体的改变所影响的,不只是身体,还有整个的生活状态。运动,让我更有精力去酝酿创意,更有体能去迎接挑战……

奇妙,不止于此。2022年,我在北京文联老舍文学院工作。北京冬奥会刚刚闭幕,领导就找我去开会,大意是说,冰墩墩的形象很受欢迎,希望我能写个新的熊猫故事,跟冰墩墩有关,也和体育相关。

水浴、空气浴,是勇气的锻炼,是新的生活方式,是一种对于健康和大自然的拥抱。

游泳是生活水准,是小康生活,是健康中国,是向着强健化突进的民族精神。是不怕冷,不憋气,不怕风险,强化心脏、肺活量、肌肉,以至全身各个系统,是长进神经与全身的适应功能。是乘风破浪、上下自如,从必然王国到自由王国的解放。是三观积极,是全面的健康与乐观,是把握住自己身心的责任感、顽强感和智慧感。

活着就要加餐和运动。活着就要学习和阅读,活着要干活。活着就要游泳,努力而为。王蒙九十岁背弃,鲇是一种鱼,王蒙没有辜负这种命名。

能游泳,喜游泳,坚持游,是我对生命、生活与时代的信念。同胞们,到大风大浪中去,游泳吧!

2019年,黄老师八十大寿。我想我应该写一本武侠小说,献给黄老师,用以祝寿才好。于是,我在繁忙的工作之余,把偶然浮现在脑子里的武侠灵感,记在一个笔记本里,慢慢酝酿,成熟了就写出来。最终,我在2020年写出了短篇小说集《十侠》。我写短篇小说的时候,喜欢一组组来写,有一种图谱式的组合,就像当年练习拳法一样。

在少年时期练过武术,使我受益终生。我后来做任何事都很有耐力,也比较坚定。比如我在写作时,就很有耐心,保持着充沛的精力。我很怀念那六年的武术训练,特别是练得不好被教练教训的时候,他会提醒我——我做得还不好,要坚强起来,完善起来,强大起来。中华武术是国粹,它不仅能够磨炼一个人的筋骨,还能锻造一个人的坚强意志,这是我很多年以后才真正体会到的。

到如今,我写小说有近四十年的时间了。我不喜欢重复,就经常变换写作的题材,左手写当代,右手写历史,以后还想写写科幻,这能让我保持写作的浓厚兴致,让读者也感到新鲜。因为武术教会我,最精彩的招式总是一个。

就这样,我抱石头,也拉汽车。一次又一次,一天又一天。

今年夏天,我到非洲参加了亚非锦标赛。比赛之前,当地一位赛事工作人员对我说:“中国很强大,但是中国的力量举却很弱。”我暗下决心,一定要让中国力量举运动员登上最高领奖台。这次比赛中,我获得装备力量举比赛公开组冠军与装备力量举卧举专项赛大师组冠军。站在领奖台上,看着五星红旗飘扬在我的头顶,国歌在耳边萦绕的一刻,一种无与伦比的自豪感涌上我的心头,我激动不已。三十年,我终于圆了我的少年梦。

人工智能时代到来了,人何以为人?作为一个研究人工智能美学的学者,面对人类社会的巨变,我一直在反思:当机器人为我们劳作、替我们思考,当机器人越来越像人,甚至能超越人时,我们还能做什么?人的行为、人的自觉行为,应当是我们能够区别于机器人的重要方面,而体育,就是人类最重要的自觉行为之一。人工智能无法复制人类对运动的热衷。

我不会和机器比举重,但我会和曾经的我去比,去不断挑战新的人生记录,去举起永远不变的少年梦想!

我当时很为难:奥运会之后,冰墩墩的热度也许会下降,怎么写都是狗尾续貂啊。后来想通了,我恰恰可以写一个“热度下降”之后的故事,不写别人的高光时刻,而写我们自己如何持续散发自身的光彩。《我的名字叫阿吨》就是这样一个童话,写一只名叫阿吨的熊猫,在偶像冰墩墩的带领下完成自我成长,找到了真正属于自己的梦想。

我想写的,是运动会之外的运动、体育比赛之外的体育。对于大多数人来说,健身并非为了追求运动员的职业生涯,而是以更好的状态面对生活,它是每个普通人的日常。即使如此,永远停留在初级版的普拉提,我无法与他人比拼,但训练依然是对我自己的激励甚至是奖励。

当我在普拉提课堂上尝试弯腰和舒展自己,其实并不优雅。但,没关系,我们努力更新自己,向更好的状态努力。就像运动带给我的一样,持续开采自身的燃料,点亮内心的光源。

版式设计:蔡华伟

大地