

# 一百斤的身材,百公里的毅力

——漫画家糊糊叔叔的徒步传奇

本报记者 韩晓艳

漫画家糊糊叔叔(以下简称糊糊)总爱用画笔调侃自己的身材:“长期在‘竹竿境界’徘徊,瘦得能成一道风景。”可这道“风景”里,藏着惊人的韧劲儿——100斤的身子骨,曾带着百公里的毅力,在深圳的海岸线上连走20多个钟头,把漫漫长

路变成了人生的一块勋章。熟悉糊糊的人都知道,他的生活像块双面画板:一面是广告设计、漫画创作、儿童美术教学等需要沉下心“静活儿”;另一面是停不下来的脚步。若问他运动史上最“咸水”(粤语里“值得炫耀”的意思)的一笔,他准会眼睛一亮:“深圳百公里!”

那是几年前的春天,从深圳春茧体育馆出发,一路

向东蜿蜒至大鹏广场的民间徒步活动。

他和队友们先练20公里,再试30公里,活动前一周在广州大学城拉练50公里,脚底板渐渐有了底气。领队是个老手,知道长途徒步最忌脚起泡,便教他们用医用胶布把脚趾挨个缠好,像给小战士裹上铠甲,以此避免摩擦。轻便的鞋子穿在脚上,下午4点半,阳光还带着暖劲儿,他们一行人就踏上了路。

这一走,便是一整夜。穿越梧桐山时,月色把山路照得朦朦胧胧,脚步声在寂静里格外清晰。沿途的休息站很贴心,起初20多公里一站,越往后越密,最后几公里,连指示牌都换成了“还有x百米”。糊糊背着个小背包,里面的水和食物早空了,却重得像坠了铅,每抬一步都要攒足力气。

直到第二天下午4点多,24小时30分钟过去,107公里的路终于走完。大鹏湾体育场里早已坐满了

人,黑压压一片。他凭着手机定位找到队友,迎来一片齐刷刷的大拇指。15个人的队伍,多数走到60多公里就停了,只有他走到了终点。

后来聊起这段经历,糊糊总忘不了那个包子。深夜12点走到梧桐山下,肚子饿得咕咕叫,正好撞见个包子摊,摊主说就剩最后一个肉包了。他赶紧买下来,热乎的包子咬下去,油汁溅在嘴角边:“现在想起来,后半程全靠它撑着。”

他电脑桌的抽屉里,至今躺着串小铁夹,上面拴着6枚红牛拉环:“当时每到一个休息站,凭报名卡能领一罐,这拉环就是那会儿攒的。”偶尔拉开抽屉看见它们,铁夹子磨得发亮,红圈圈在日光下晃悠,像在数着当时每一步的坚持。

这些年,糊糊没再参加深圳百公里,可一到春暖花开,他还是留意活动动态:“像面旗子,又像声号角,总提醒着我得动起来。”他家在广州东北边,旁边就是火炉山、凤凰山和龙眼洞森林公园,周末常约三五好友一起徒步。20多公里下来,裤脚沾着草屑,额头的汗珠子滚进衣领,却觉得浑身轻快。

更方便的是隔壁的华南国家植物园,一周两到三次的植物园晨跑,成了糊糊生活中的另一道风景。从最开始9分钟跑一公里的中老年配速,到7分半配速,再到现在的6分配速,速度提升了,心率降低了,体重从100斤增加到了110斤,也少了秋冬季节常有的感冒等小毛病。

良好的运动习惯,是生活中最难得的财富。既然拥有了,就让自己始终充盈着这份力量吧——用健康的身体和旺盛的精力,去创作更多漫画,去拥抱每一个耀眼的清晨。



图 邱 炯

杠精

刘晓亮 王宁

山膏,《山海经》异兽,其状如猪,浑身红似火,善骂。现四海之内有兽似山膏,其性情暴躁,以唱尽世间反调为人生信条,其名曰杠精。



哑剧驿站



无题

范林涛