

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的“静活儿”；另一面是停不下来的脚步。若问他运动史上最“威水”(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子了。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，他还是会留意活动动态：“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，再到底现在的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。

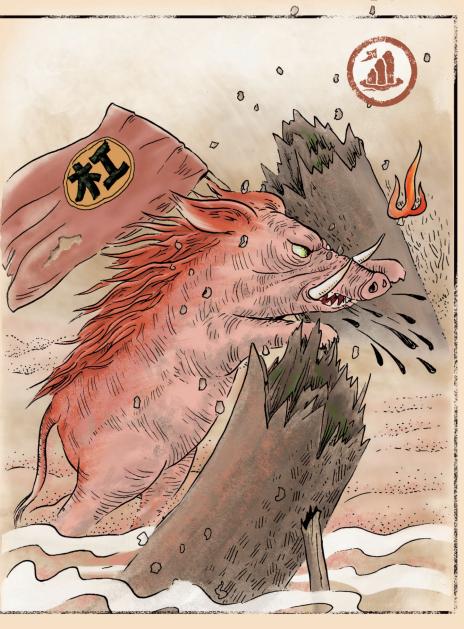
良好的运动习惯，是生活中最难得的财富。既然拥有了，就让自己始终充盈着这份力量吧——用健康的身体和旺盛的精力，去创作更多漫画，去拥抱每一个耀眼的清晨。



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，善詈。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。



无题 范林涛

