

“飞檐走壁”高手庄金——

一根手指撑全身



一根手指能承受多少重量? 30斤,50斤,还是80斤?庄金的答案是140斤,也就是他身体的重量。

庄金是沪上一家攀岩馆的全职教练,业内人送绰号“小庄”。别看他叫小庄,但功夫了得。怪石嶙峋,飞檐走壁,身手不凡。

在攀岩馆半年功夫,小庄就达到了国内攀岩专业人士的水准。用他们的行话说,完成难度“5.12”的攀爬(最高难度5.14)。

玩攀岩的几年里,小庄已经征服了五座大山里的悬崖峭壁。现在,小庄在攀岩馆带了不少学生。时而进山,他也会带上这群攀岩爱好者。

本报记者 钟喆

“冬泳”十六载夏振忠——

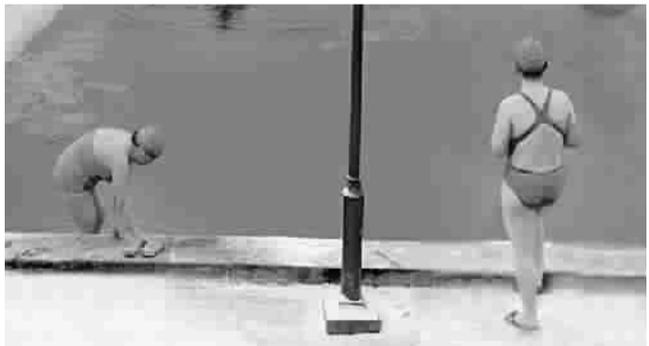
痛苦一时乐一天

今天龙年初一,清晨6时刚过,当许多人还躲在温暖的被窝里时,63岁的夏振忠像往常一样,早早起床,洗漱完毕,骑自行车,来到离家不远的许昌游泳池。脱去厚厚的外衣并稍稍热身,夏振忠便跃入冰冷的泳池。

今天上海入冬以来最冷的一天,水温只有4摄氏度,站在泳池边,人都感觉到一丝寒意,更不要说在刺骨的水中游上一两百米。而夏振忠每天坚持冬泳已有16个年头,年初一也不例外。

对于冬泳,夏振忠体会良多,它是痛苦一时,快乐一天,享受一生。冬泳已成为夏振忠生活的一部分。每到冬天,他每天的生活便始于冬泳。

本报记者 黄永顺



美丽“瑜伽”达人何丽——

内心音乐更悦耳



2004年还在上学时,何丽第一次接触瑜伽,便迷上了这种生活方式。初时,为了尽快完成高难度的体式,她也会强迫自己的身体超负荷地去尝试,甚至练出了伤病。后来,她整整一个月没有练瑜伽。无念无想,再次站在瑜伽垫上,她突然觉得以往不能完成的动作变得水到渠成了。“其实这个过程就和人生一样,有些时候你不去追逐某些东西,反而会有意外的收获。”

从此,何丽从未间断自我习练。每天练习2至3个小时,从呼吸到体式,再至冥想,在瑜伽的影响下,她的生活方式变了。“练瑜伽,静静听着自己的呼吸时,你会觉得那就是心灵深处最悦耳的音乐。”

本报记者 华心怡



壁|上|观

奥运龙年,让体育走进千家万

龙年,一个体育大年。可以预见:仲夏英伦,“龙的传人”之歌,会被高亢唱响。已有人在猜:伦敦,中国能获几金?北京51金的辉煌,能否复制?

其实,奥运年,恰恰应该是我们试着去淡泊奥运金牌的一年。北京之辉煌,早让中国获得了体育大国的称号。但我们更关心:何时,我们可以从体育大国转型为体育强国?

两种考量指标:1.基础项目、重点项目何时崛起?如足球、篮球,还有田径、游泳;2.百姓的体质、心理,能否通过体育锻炼,健康开心起来。

奥运之父顾拜旦曾说:体育是教育。通过这样的一种教育,体育在百姓中所扮演的角色,应该是一种文化生活,甚至是一种百姓民生。让体育回归大众,让奥运金牌的“以量取胜”转型为“以质取胜”,让曾经“不那么重要”的体育,成为中国社会的普遍认同,成为中国百姓的主动选择。这才是我们需要努力、并持之以恒的方向。

金牌,固然重要,但在奥运龙年,我们对金牌的理解,应更深一层:对金牌的追求、看重,应体现在让更多人投身参与:穿上跑鞋,拿起球拍,投身大自然……去充分享受体育带来的身心愉悦——这才是奥运龙年对中国百姓的意义所在:让体育走下圣殿,“飞”入寻常百姓家!

因版面关系,龙年伊始,教育部在今明两天推出两整版新春策划:“活力上海,蓄力伦敦。”

我们特意把“活力上海”放在首位,这是因为,为这组沪上民间体育高人所作的素描里,选取的都是普通人的体育故事,流露的,是体育带给他们的健康快乐。而且,他们就在身边,在这座城市的某处,因为平凡,所以真实。

借助这组报道,我们想表达一份期许:奥运龙年,让体育成为你我生活的组成吧,为了一个好身体、一份好心情,每一天、一辈子……让体育,成为我们社会生活的一个部分;让体育,润色你我更加美好的明天!

小娟

本版图片 TP

“欢乐三打一”四星大师王斌——

人生如牌乐无穷



随着“弈棋耍大牌”火爆荧屏,第一位四星大师王斌也成为不少“欢乐三打一”玩家眼中的“民间大师”。尽管牌龄只有5年,但王斌显然已经乐在其中。“打牌牌技当然重要,但心态更重要。低谷的时候一定要不要急躁,要耐心,千万不能破罐子破摔。”

作为自由职业者,王斌平时在家主要炒炒股票。长期练就的心理素质让王斌对牌场上的风云变幻早已习惯。“打牌其实和做其他事情一样,道理都相通,牌好的时候要把握机会,不好的时候一定要忍住。牌不可能把把都好,最重要的是享受过程,享受生活。人生如牌,牌乐无穷。”

本报记者 徐东海 张建东



业余赛车界的“舒马赫”陈渤青——

开赛馆里无烦恼

他的职业是解说和配音,他的业余爱好开卡丁车;他就是陈渤青,一个堪称业余赛车界“舒马赫”的运动达人。

开卡丁车是个“烧钱”的爱好,每次上赛道跑几圈下来,只有短短8分钟时间,80元钱就没了,要是多跑几节的话,一次就得几百元钱。小陈说,他平时的最大爱好就是泡在赛车馆,哪怕有时“囊中羞涩”不能尽情开,在场边琢磨一下技术也是一种享受,“只要在赛车馆,就会忘记一切烦恼。”如今,陈渤青成了上海业余赛车界的明星人物。上海两大著名卡丁车赛车馆迪士卡和飞鹰的赛道纪录,一直被小陈把持在自己名下,甚至连一些职业赛车手来挑战,也是乘兴而来败兴而归,这也令他非常自豪。

本报记者 李元春



“滑冰发烧友”刘俊——

冰雪运动并不冰

很多人都说,上海是个不适宜发展冬季项目的城市。但在“滑冰高手”刘俊看来,冰雪运动在上海虽然小众,但并不“冰冷”。“进入这个圈子后会发现每个人对这个项目都很狂热。爱上滑冰,其实是件很简单的事情。”

刘俊学习滑冰出于偶然。6年前的一天,刘俊闲来无事就跑去新世界滑冰馆试着玩了会。谁知这一试就爱上了这项运动。

洁白的冰面,一个优美的身影独自滑行,滑冰时间长了,他进而爱上了冰球,“我爱热闹,一个人练和一群人玩,当然集体对抗性的冰球更适合我!”

本报记者 厉苒苒

