

2024年12月7日 星期六
理论评论部主编 责编 杨帅 美编 张江 校对 张家梁



有本版新闻线索
请扫码加群报料



35岁的郑远森和25岁的广越楚相爱了。爱情故事本没有什么特别的,可对于他们而言,却十分不易。用广越楚的话说:“我没想过这辈子能结婚,也没想过能找到相爱的人。”

两人都是硬地滚球运动员,这是一项专门为脑瘫、重症肌无力患者等重度残疾人开设的体育运动,也是残奥会特有的比赛项目。患有肌无力的郑远森是硬地滚球老将,已经参加过4届残疾人奥运会;曾夺得杭州亚残运会冠军。患有脑瘫的广越楚从小在福利院长大,15岁接触残疾人体育,17岁开始训练硬地滚球。

郑远森曾用蒲公英来形容自己的生活,风中飘散、颠沛流离。而有着相同经历的广越楚让他感受到了家的温暖。在广州市残疾人体育运动中心的一次次训练中,作为队友的两人相爱了。

“我希望我们能够建立一个有趣的、不必太激烈、不必太匆忙的家庭,不用急,慢慢来总能到达。”今年10月,从意大利硬地滚球世界挑战赛夺金归来的郑远森,带着一枚定制的硬地滚球大手环向“师妹”广越楚求婚。在教练和队友的祝福里,二人轮椅交错,相拥在一起。

那一天,广越楚哽咽着说:“我有家了。”

壹 | 蒲公英先生和爱笑女孩的奋斗

“从小学一年级起,一家人过着颠沛流离的生活。就像风中的蒲公英一样,在风中飘散,身不由己。”郑远森曾这样描述自己过往生活的漂泊。1989年,郑远森出生于汕尾一个农村家庭,5岁被确诊患有重症肌无力。从小,父母就带着他四处求医,生活过得颠簸又拮据。

2006年是郑远森人生的转折点。17岁的他被广州残联选为轮椅橄榄球运动员,进入广州市残疾人体育运动中心训练,生活逐渐稳定下来。1年后,他就夺得了全国残运会铜牌。2008年,国内取消了轮椅橄榄球项

目,在硬地滚球队教练谭巍麟的邀请下,他转型成为一名硬地滚球运动员,并在1年后夺得广东省残运会硬地滚球金牌。2012年伦敦残奥会,郑远森以“黑马”之姿一路冲进了决赛。

而这时的广越楚,即将被寄养家庭送回福利院。2006年12月,7岁的她成为福利院第一批被送往寄养家庭的孩子。“我可以说是很幸运的一个,当时只有九户寄养家庭,我是最早一批从福利院送到寄养家庭生活的。”可惜好景不长,2013年,广越楚所在的寄养家庭的父亲去世了,14岁的她再次被送回了福利院。

做手工帮广越楚进行了良好

的训练,在被送回福利院一年后,体育给了广越楚新的人生机,就像当年给郑远森的转机一样。

2014年9月,广越楚来到广州市残疾人体育运动中心,被选入轮椅竞速队。在运动场上,她冷静沉着、表现出色。训练一年后,她拿下了2015年全国残疾人公开赛轮椅竞速个人第二名的好成绩。2016年,她进入硬地滚球队。

运动赋予了他们抗击命运的力量,也让郑远森与广越楚都成为了各自轨道上的强者。

随后,他们看见了彼此。

贰 | 相遇十年 真心换真心

“没想到,我们第一次有交集,竟然是因为借钱。”聊起第一次见面,郑远森说没什么特别的,真正的好感来自于郑远森低谷时,广越楚给予的信任。

郑远森笑着回忆,那时的他正处于情绪上的低谷,经历了一段失败的感情,比赛也不算顺心,老家房子装修也缺钱。“人生最黑暗、最低谷的时候,跟她有了些接触。那会家里缺钱,我就跟她借钱,她二话不说大大方方借给我了。”一来一回,郑远森慢慢对这个不太爱说话、但十分善良的女孩有了特别的感觉。

而广越楚也对郑远森的印象不错,认为他是一个成熟稳重的男生。面对记者采访时,广越楚笑眯眯地说:“他很有责任感,说什么就做什么。借钱的时候我

没想什么,大家都是一队的,他也走不掉。”郑远森看着广越楚笑,补了一句:“对,她很信任我。平时也看我有比赛,知道我应该有能力还上钱。”

2013年初,郑远森和广越楚开始交往。看起来娇小文静的广越楚,由于身体机能比较好,在日常生活中常常是郑远森的帮手。“有时候训练结束,我们一起去健身房。高一点的器械她能帮我拿下来。”郑远森分享着他们的互帮互助。“有些细的东西我能帮她。比如朋友圈的文案我帮她写,给她审了之后再发。吃鱼的时候帮她挑出刺来,或者剥虾。”郑远森笑着说。

2024年巴黎残奥会对于郑远森来说是至关重要的比赛,这一年多的训练里,广越楚几乎成为

了他的陪练。“我训练,她会帮我捡球,互相分析投出去的每个球,训练效率提升很快。”郑远森说。

“我当时都想好了,拿下巴黎残奥会的金牌,就做成戒指送给她。”可命运总是无常,在巴黎残奥会,郑远森与金牌失之交臂。今年9月11日,从巴黎返回广州时,她泪洒机场。而在无人知晓处,广越楚安慰着他:“尽力就好。没事的,还有机会。”输赢难辨,人生起伏,但不变的是另一半始终在身边。

一个月后,在意大利2024硬地滚球世界挑战赛中,郑远森成功夺冠,而他也开始悄悄策划一场求婚。“我拜托家人在老家买了一个金戒指,提前在网上看了礼物,定制了一个硬地滚球大手环,也提前和教练、队友们商

量怎么制造惊喜。”郑远森说。

教练谭巍麟听到郑远森要求婚后也非常感动。“我就跟他说,你一定要对广越楚好。她从小在福利院长大,生活过得很不容易,到处漂泊,你一定要给她个温暖的家。”

礼炮、戒指、气球、横幅、鲜花、头纱……求婚前一天,郑远森激动得一夜没睡好,盘算着怎么制造惊喜。

2024年10月9日上午10点,被队友“骗来”的广越楚推开训练馆的大门,迎接她的是礼炮、掌声和心爱之人的告白。“一下子懵了,说不出话。”广越楚有点哽咽。聊到求婚那天,她笑着抹了一下脸上的泪水。郑远森注视着她:“那天完成了我一直以来想要完成的一个梦想,看到她拥有幸福,我就更幸福了。”

叁 | 硬地滚球是重要伙伴

求婚成功后,郑远森带着广越楚回到了潮汕老家,休了几天假。“我的家人都很喜欢她,也非常支持我们,我们打算元旦后办婚礼。”甜蜜归来后,他们又投入了紧张的训练中。接下来一年,

他们有着共同的目标,那就是备战2025年即将在粤港澳大湾区举办的十五运会和残特奥会。

每天上午8点30分,广州市残疾人体育运动中心里,两人准时坐着轮椅从宿舍来到训练场训练。

硬地滚球比赛一般在12.5米×6米的室内场地上进行,运动员须坐在轮椅上进行投球,比赛双方各持一种颜色的球(蓝色或红色),目标是将这些球尽可能地扔或滚到一个名为“杰克”的小白球附近。得分以投出的球距目标球的距离计算,累积分最高者获胜。

硬地滚球运动员共设置了BC1-BC4四个级别,其中BC1、BC2级为脑瘫,BC3、BC4级为严重躯体功能障碍

或肢体残疾。郑远森属于BC4级选手,广越楚是BC2级。比赛时,同级别的选手一起进行比赛。

训练场上的广越楚神色严肃认真,摆动手臂用力挥球,将对手的球击远。“好球!”郑远森在旁边喝彩,随后掷出自己的球。相互比赛,捡球构成了郑远森和广越楚在训练馆的日常。“大战”经验丰富的郑远森常常帮助广越楚训练,他们都期待在明年家门口的这场全国残运会取得好成绩。

对于两人而言,硬地滚球不仅仅是一项运动,更是改变了他们人生的事业。虽然经历了残奥会的失败,但35岁的郑远森依旧坚守在赛场。“我内心的那一份热情、那一份热爱还在。我刚接触硬地滚球那会才20岁,现在都35岁了,一眨眼就15年了,我整个青春都奋斗在硬地滚球这

项运动上了。这是我的使命,我一定要完成它。”郑远森说。

坐在一旁的广越楚也深有感触:“硬地滚球打开了我的世界,让我在社会上立足,我也变得自信开朗了。”

在采访中,广越楚有些紧张,郑远森发现后悄悄捏住她的手臂,然后把右手放在她的轮椅上直到采访结束。郑远森求婚时曾说,希望他们未来组建一个“有趣的、不必太匆忙、不必太激烈”的家庭,这份平和稳定在他们生活中处处有展现。

不久前的一个周末,他们一起去了广州龙洞,那里是广越楚小时候生活的地方。他们起得很早,慢慢出门。郑远森说:“希望我们可以不用着急,慢慢来。普通人用十分钟,我们用半小时,同样也能到达终点。”



文/羊城晚报记者 柳卓楠 实习生 张小悦

近年来,女性专属健身房如雨后春笋在上海、北京等城市建立起来。该类健身房虽然在国内尚未形成较大的连锁品牌,但女性群体对此青睐有加。据统计,国内健身房消费者中女性占比高达六成。同时,在女性群体中,也多有对建立专属、私密、高品质健身空间的呼吁。在广州,就有这样一家女性健身工作室,其创始人是今年30岁的敏瑞,她创业两年,一路探索健身行业可能的发展道路。

在传统健身房里,很多女生运动时由于穿衣较少,所以会感到不自在。因此她们渴望一个能够自由舒展、保护隐私的运动空间。敏瑞认为,只有达到穿衣自由的一个状态,人才会相对舒服。而在这样一间150平方米的健身工作室里,女性可以摆脱束缚,自由享受运动的乐趣。“美和健康是不冲突的,我们可以更美更健康。”敏瑞说。

90后创始人打造女性专属健身房 帮助女性自在享受运动

文/羊城晚报记者 谭洁文 实习生 庄嘉怡 图/受访者提供

男女健身需求不完全一致

从事健身教练之前,敏瑞投入运动生涯已有多年。“我从小学四年级就开始练习田径,然后参加篮球等比赛”。之后她进入体育教育专业,却发现对自己体育老师这个职业并不热衷。“我想要去探索一下未知的行业,于是就去尝试了健身。”

2016年,敏瑞开始接触健身行业,进入健身房担任教练。在她看来,作为体育行业的从业者,自身的价值体现在客户们健身的反馈上。“他们对训练效果的认可会折射在我的身上,让我的能量更强。”她发现,传统健身房的业绩压力和对客户个人需求的忽视与她的初心相悖。“我没有那么多精力去帮助消费者们达到身材管理的目标,觉得自己没有特别合格”。

2020年后,线下培训业和商业健身房相继受创,那时健身领域风靡起了“自由教练模式”。而离开健身房的敏瑞作为第一批自由教练,利用居家时间在自媒体上分享健身经验、接私教单,凭借口碑与客户建立起信任。于是一些客户朋友就鼓励她去建立自己的健身体系、帮助更多的女性。在这样的鼓舞下,敏瑞开启了女性健身房的创业之路。

她也发现男性和女性的健身需求并不完全一致。“女性更喜欢找女教练。与此同时,女教练无法更好地帮助男生达到宽肩粗腿之类的目标。”2022年,当她的客户中女性逐渐占据了95%时,她就开始做起了女性健身工作室。

“想象是很美好的,但是在操作的过程中真的很困难。”敏瑞表示,创业之初,无论是对接工商部门开办营业执照,还是选址装修、打造产品内核和应对市场竞争,对于“创业小白”的她来说都是全新的挑战。尤其在2023年后,目标客户群体的消费降级让她的工作室面临着客户流失的难题。“一个创业者需要内心足够强大。”对敏瑞来说,创业一定要做好迎难而上的准备,而不仅仅是上上课那么简单。“虽然很苦,但是确实是会让我不断进步,当然这种状态是我会持续保持的。”

在敏瑞看来,最困难的就是团队合作的问题。创业初期,敏瑞与合伙人在创业理念和资金、分工等方面产生了分歧。她认为,“团队一定要在这个过程中起到中流砥柱的作用,要相互沟通交流,要有明确一致的目标,才能把工作室搭建起来。”

打造女性专属健身空间

区别于传统健身房,敏瑞开办的小型健身房更追求精细化和差异化,精准吸引有相关需求的客户。“女性促进肌肉增长的激素水平相对男性天生就比较低。随着年龄增大,女性可能脂肪的囤积量率会更多,肌肉流失量会更高,基础代谢会比男性低。”敏瑞不太欣赏“过于男性化”的审美,因为男性和女性在生理和审美上存在显著差异。在做女性塑形项目的时候,她会针对性安排一些瑜伽、普拉提或基础舞蹈,在提升成员身体素质后,再引导其做力量训练。

“并不是要像运动员那样达到人的上限,而是在改变身材的路上,要以科学的方式来进行,才

能够帮助女性。”敏瑞说,“我们需要更加科学地吃,还要更加科学地练。”

敏瑞希望帮助成员们通过外在改变内心,在她的工作室里,学员年龄跨度很大,从17岁到50多岁的都有。她们健身目的各不相同,有锻炼身体的、健美的,也有抗衰老的。敏瑞的工作室有一位二胎妈妈,通过健身来帮助缓解身材焦虑;也有很多前来健身的女性想以此悦己,使自己的身材符合自身的审美。尽管敏瑞的健身房失去了男性客户,但敏瑞始终坚持做私教和小班课程,专给女性带来更多归属感和“家的感觉”。

“女性健康市场可以做得更好”

随着中国经济的发展,敏瑞深刻感受到女性的社会地位、经济实力的增强和消费自主权的提升。在婚姻、工作以及个人爱好、穿衣打扮等方面,女性掌握了更多的自主选择权。

“我觉得我们女性的健康市场其实可以做得更好。”敏瑞指出,目前需告别过去较为混乱的健身市场,通过精细化去为女性们定制更好的服务,“跟消费者的预期值不能相悖,或者是高于她们的预期。”

敏瑞认为,健身对现代人有着积极意义。“健身更好地锻炼了自己的意志力,尤其当现代人面临体力和脑力的双重压力,身心就需要长期锻炼来跟上节奏。”敏瑞认为,“运动是可以提升一个人的精神品质的。能够坚持健身,那他/她的生活一定是向上、美好的,会有越来越棒的精神状态。”

“我们今年确实比前两年的客户量和营收都好一些,我觉得是因为我们找准了方向。”敏瑞想将自己的工作室坚持办下去,“是的,我没有犹豫。”她坚定地说道,“我并没有想把男性和女性融合起来,我觉得现在这个状态是大家比较认可的”。

同时敏瑞会根据消费者与客户的意愿去调整自己的方案、随机应变。“根据客户的需求去设定她们的训练内容。她们来我们这里健身,必须要尊重她们的想法。”不想固守于现有的训练方案,敏瑞想尝试更多新的形式,比如在场地允许的条件下,试着推出家庭式健身方案,让男性家属、儿童加入,但依旧是女性为主体。在敏瑞这样“小而美”的健身工作室里,或许正酝酿着未来健身的新趋势。



女性健身房创办者敏瑞



敏瑞的健身房里,女性们在练习动作