

从赛场回归课堂 亚运冠军高晓彬的“兼项”人生

文/图 羊城晚报记者 林清涛

赛场回归

9月23日,日本爱知武道馆内,刀光棍影、腾挪闪转间,一身黑衣的中国运动员高晓彬稳定发挥,刀术、棍术两项均拿下全场最高分,以总分19.582分,夺得本届名古屋亚运会男子刀术棍术全能金牌。

“我的老师是亚运冠军!恭喜老师!等你回来,过两招!”9月23日高晓彬亚运夺冠当晚,广州中医药大学学生司宇轩就通过羊城晚报记者,隔空向亚运冠军高晓彬喊话。不到5天,他的愿望就已成真。

28日一早,在与家人一起度过短暂的中秋假期后,高晓彬又如往常一般,出现在广州中医药大学的课堂上。当天早上7点,高晓彬如往常般准时起床,洗漱、早餐,在心中规划一下当天的训练计划和教学任务,开始了“教师公寓—办公室—训练场—食堂”四点一线的生活。他除了在大学担任体育老师,还要为学校武术队训练,带领学生们备战各类大学生运动会。

“夺冠时很激动,但也不能在掌声和鲜花中沉浸太久,马上就要投入到工作当中。”高晓彬说,“我今天上课的课件,在亚运集训前就准备好了。体育老师回来了,课还是要上的!”

人生兼项

专业运动员选择退役后做老师的并不少,不过,高晓彬的选择却略显“小众”。正如广中医体育健康学院院长李兆伟所说,他是在现役期,拿到了世锦赛等金牌后,拥有其他选择的同时,主动选择成为一名中医药大学的老师,一边上课、一边训练。

“广东、中医、武术,IP正确!项目正确!”高晓彬亚运夺冠后,他的武术运动员和中医药大学老师“兼项”身份,也引发网友热议、火爆出圈。

对于网友们提出的中医与武术是“绝配”,高晓彬也表示了肯定。“对,我



高晓彬在给学生上课

医武融合

的确对中医感兴趣。一个优秀的职业运动员,他一定是最了解自己身体的。我平时也会去看一些中医相关书籍,希望学习一些中医调理技能,让自己的运动生涯能更长久。”

其实,高晓彬不是第一次听到记者问“29岁是否算老将”这样的问题。在他心里,答案一直很清楚:“只是年龄听起来老,如果按我对自己职业生涯定义的话,我觉得并不算老。”

高晓彬坦言:“这是我第一次参加亚运会,也可能是我的最后一届亚运会。但年龄不代表状态,武术在每个阶段都有不一样的心境和意境。”

对于曾在国际国内赛事中摘得二十余枚金牌的他,在四年一次的亚运会上夺金,无可否认这是分量很重的一枚金牌。“不过,按成绩来算,现在是最好的。但按竞技水平来说,我觉得自己还能更好。”

中医有医武融合之说。武术讲究身心合一,中医讲究气血调和。“平时,高老师就会将对武术的独特理解和中医知识串在一起讲,让同学们对‘医武融合’有更真切的理解。”学校武术队成员、广中医24级学生王一甲告诉羊城晚报记者。

在运动和训练中难免受伤,高晓彬会用针灸加速康复。而一边备战亚运,一边教学,让他觉得“乐在其中,一点不累”。高晓彬说:“武术训练本身就是我的爱好,而教学在专业上也能相辅相成。武术背后的传统文化,支撑我更好地理解一招一式;我也要为每一位学生负责,用实质性的、数据性的内容,把武术背后的文化内涵和意蕴讲清楚、传承下去。”

运动员的职业生涯规划,一直是人

们关注的焦点。很多人说,运动员是一碗“青春饭”。不少武术运动员,在取得一定成绩后会投身演艺界,但高晓彬说暂时不会有这个打算。“我更多地希望自己的内在再饱满一些。”于是,高晓彬选择了另一条“赛道”——在中医药大学里做体育老师,把自己对武术的理解,把中医与武术的结合,写进课件里,带给更多年轻人。

“现在是和平年代,很多招式可能谈不上实际使用。但是通过一招一式背后的文化,年轻人在日复一日的习练中,会强身健体,会有所感悟,会知道如何自强不息,才能跟自己的人生好好‘过招’。”

武术目前仍未列入奥运会的正式比赛项目。“我当然希望武术能尽早列入奥运会比赛项目。”高晓彬说,中医和武术,都是中国走向世界的文化名片,医武同源是传统传承也是未来方向。“现在轮到咱们这一代人接力努力了!”

羊城晚报

A5

漫读周末

· 人世间

2026年10月10日

星期六

责编 杨 帅

美编 温 亮

校对 黄文波



高晓彬演示武术动作

朱少玉和她的“爱心餐厅”： 西关茶楼的“A餐”里 藏着最温柔的体面

文/图 羊城晚报记者 陈羽佳 许悦



社工与志愿者们打包午餐，准备送往长者家中

中午12点,社工陪同张阿婆(化名)来到红艺素茶楼。张阿婆独自照顾残疾丈夫已十余年,她的丈夫因病导致吞咽功能退化,只能食用流食。得知情况后,茶楼老板朱少玉从店里拿出低糖大米递给张阿婆,并嘱咐“你每天中午带个大保温壶过来,我们厨房单独给你打一份米浆”。

广州荔湾区宝源路,一栋西关大屋里开着一家素食茶楼,这家店最显眼的是门口放着的爱心餐厅招牌。在店里,店主朱少玉一头利落短发,忙着收银、端餐、回信息,不时与前来的社工、志愿者商量公益事宜。

她说,这栋茶楼是自己实现梦想的地方,在这里能把自己所想的事都做到。“没有惊天动地,更多时候,就是刚好遇到了一个需要的人,搭把手、做一点好事。”

不谈“免费爱心” 只说“A餐打包”

“一份A餐,打包外带。”一份饭、一份汤、三样菜,装进袋子,就可以带走。不问身份,也不问缘由。摆在店门口的A餐招牌,是朱少玉做得最久的一项公益。

为什么叫“A餐”?她解释,对于需要帮助的人来说,“点一份A餐”可能比直接说“我要一份免费餐、爱心餐”更容易开口。少一个标签,也少一点心理负担。

A餐的想法始于2020年。那时,

朱少玉偶然目睹一名流浪者在垃圾桶里翻找食物,这让她萌生了提供爱心餐的想法。同年四五月份,她便联合一家餐厅开始持续派送爱心餐。2022年红艺素茶楼开业后,这份餐食也延续下来,一直持续至今。

而红艺素茶楼的诞生,也源于一个很朴素的想法。2012年,因个人对健康生活方式的追求,朱少玉开始素食。那时,她发现市面上的素食口味不太符合自己的需求,便萌生了开一家素食茶楼的想法,“让自己也吃得好一些”。此前一直从事服装外贸的她,就这样开起了红艺素茶楼,多年来也一直用主业支持着茶楼的经营。

朱少玉介绍,目前每天会送出6至7份A餐,领取者主要是失业、重病人群,累计已送出几千份。一份饭能解决什么?对于那些无法正常工作、暂时没有收入的人来说,这顿饭可能意味着,这一天不用为填饱肚子而发愁。

真正让朱少玉感慨的是,后来有些顾客不再需要A餐。她分享说,有个小伙子,有一段时间因要照顾家中生病的老人没法工作,经济上比较困难,时不时会来领A餐。后来,小伙子不再来领饭,却经常在周末回到茶楼做义工,将善意传递下去。类似的故事不止一个,朱少玉说:“这世界真的是只要付出一点善意,你就会收获很多。”

从茶楼走向社区 善意关照老年群体

A餐是向有需要的人打开一扇门,而长者餐则是把善意送到老人家门。2024年重阳节前后,朱少玉注意到所处的荔湾老城区老年居民较多,便主动询问社区,是否有独居老人有餐食需求。社区摸排后,双方开始合作。此后,每周四中午,茶楼会准备十几份长者餐,再由社工和志愿者送到社区独居、特殊困难、残障等长者家中。餐食会根据老年人的实际情况调整,尽量做得软一些、清淡一些,方便老人食用。

每周,都有一份份餐食从红艺素茶楼的厨房出来,被装进袋子,再交到社工和志愿者手中。中午12点半,逢源街“双百工程”社工站社工伍姑娘和志愿者带着长者餐,来到晁叔(化名)家中。晁叔年轻时受伤,如今腿脚不便,独自一人居住。每周一次的送餐,已成为他生活中一份固定的“相遇”。除了送来饭菜,社工和志愿者还会陪他聊聊天。晁叔也用自己的方式回应这份关心——他曾亲手制作马蹄糕,送给红艺

素茶楼和社工,社工又把马蹄糕分享给孩子们。

送上门的是一份午餐,留下的却不只是“吃饱”这么简单。对于孤独独居、行动不便的老人而言,每周有人敲一次门、送来一顿饭,也意味着有人惦记着自己。逢年过节,红艺素茶楼有时会提供场地与餐食,让老人们在这里相聚。“有一些孤寡长者或者子女工作忙回不来的老人,我们会把他们聚到一起在这里过节,真的很暖心。”伍姑娘分享道。

温柔的角落里 立起一面“星星货架”

在红艺素茶楼结账台旁边,有一面特别的货架。上面挂着各式各样手工绘制的帆布袋,旁边贴着孩子们绘制的画作,墙面上写着“爱的传递”。走近看,这些帆布袋的创作者,是一群心智障碍者,来自黝禾社志愿组织。

这份合作源于一次公益活动。朱少玉一直觉得茶楼二楼的公共空间“空着也是空着”,便免费借给自闭症儿童的妈妈们开展活动。活动时,义工和社工帮忙照顾孩子,让妈妈们从照顾星星孩子的琐碎日常中抽离,安安静静做一会儿手工。

也是在这次活动中,朱少玉了解到,一些孩子会画画。进一步接触后她发现,这些“来自星星的孩子”,有的已经20多岁、30多岁,因为自身情况,成年后依然很难找到合适的就业机会。

“既然他们会画画,那能不能帮他们找个地方卖出去?”朱少玉设想。于是,茶楼成为一个小小的展示窗口。朱少玉将作品买入,在店内售卖,所得收入再全部捐予黝禾社,用于支持相关公益工作。朱少玉介绍,这项合作从去年开始,目前已补过两批货。平日里店员并不会主动推销,顾客看到喜欢的,可自行购买。

一只帆布袋的收入或许有限,但对于一直需要人照顾的“来自星星的孩子”而言,这种被看见、被认可,是一种难得的支持。除了设置“星星货架”,茶楼还有与“郁金香陪伴”公益机构合作的纸巾,每售出一盒,便捐赠1元,用于青少年抑郁干预和陪伴等相关公益工作。

“有时候做公益这条路蛮孤单的,你走啊走,可能不一定能走得下去。但我们一点小小的善意,能让这些公益机构知道,有人关注到他们、愿意支持他们。”朱少玉说。

遇见“有需要” 去做就行了

一份不问缘由便可领取的A餐,一顿每周四送上家门的长者午饭,一杯为特殊情况人士单独打出的米浆,一块老人亲手做的马蹄糕,一只由“来自星星的孩子”绘制的帆布袋……这些细小的善意在老城街巷的一间茶楼里相遇,也从这里流向更多有需要的人。

在朱少玉看来,这些事情似乎没有一项需要被专门定义为“公益事业”。在茶楼里,她大部分时候依然是忙碌的:收银、回信息、整理货架,帮助就发生在这些日常琐碎之间。朱少玉也反复提到,“在能力范围内,碰到了就做一点”。

“有时候不经意的一些善意,不知不觉会影响到更多人。”如今,她仍希望能让更多真正有需要的人知道A餐的存在,“其实有人是真的很需要这份A餐的,但是因为信息不对称,他们不知道去哪里拿”。

在她看来,做善事不一定要轰轰烈烈。帮别人按一下电梯,给奔波的外卖小哥说句“辛苦了”,帮身后的人扶一下门,都是力所能及的善事。“温暖别人,温暖自己,我觉得这很幸福。”

有本版新闻线索
请扫码加群爆料



二维码有效期
至10月16日