

# 战狼下沙创业,月入八万

## 曾经的维和部队战士,把坚持和钻研用到了经营健身房

本报通讯员 李文瑶 本报记者 杨静

2018年,吴京自导自演的战狼系列影片火了。硬汉、铁血的军人形象,拳拳到肉的动作画面,让不少人看得心潮澎湃。在杭州下沙,有这么一匹年轻的“战狼”。学武8年,他拥有扎实的散打功力和武学基础,一组后空翻,又高又稳;他曾亲历战场,听过子弹呼啸的声音,和维和部队一起最远到过南苏丹。如今,22岁的他成了一名扎根杭城的创业青年,从零学起。一家健身房,一家淘宝店,月入七八万。“哪怕进入社会,依然像‘战狼’一样,自由又强大。”邢家华笑得灿烂,“在该拼的年纪,我想看看在自己擅长的领域,能走到哪一步。”

### 青春充满硝烟 坚持渗透进骨子里

清爽的寸头,黝黑的皮肤,1997年出生的邢家华看起来比同龄人老成不少。脱去上衣,他背部的一条刀疤分外醒目。“部队训练时不小心伤到的。”他一脸淡定地在记者面前坐下,手自然地握成拳状。

从6岁开始,老家河北的邢家华就辗转各大武学圣地,河南、山东……三年套路加五年散打的经历让他练就了一副好体魄。而这份体魄也改变了他人的人生道路,他从军当了兵。

部队训练,机械且艰苦:在丛林中负重几十公斤,越野跑上40公里,磨穿鞋底,泥泞满身,对邢家华来说是家常便饭。2015年,被编入精英部队的邢家华成为了第二批入驻非洲的维和部队成员,参与南苏丹的维和行动,对重要人物进行贴身保卫。

“当时就是真刀真枪直接上了。”参与维和行动的一年里,邢家华保护过联合国的领导人,见证过战争的血肉横飞,与战友们出生入死:“子弹都是擦着头皮过去的。有两次,炸弹就在眼前炸开,当时只顾着把被保护人死死压在身下,将生死置之度外。”

2017年,邢家华因伤退伍,告别战场。“你别看我现在挺好的,其实浑身都是病,腰椎间盘突出、膝盖积液,手腕等关节还有过不



健身房里的“战狼”。

同程度的骨折。”伤病复发时,邢家华坐卧难安,只能趴着休息。但对于这份不一般的经历,他却觉得一切值得:“十五年的经历,留下的是渗透进骨子里的坚持。电视剧里的‘不抛弃,不放弃’是真的,遇到困难,总想着更好一点,再好一点,多撑一下。”

### 创业需要琢磨 练肌肉也靠头脑

不过那些烽火硝烟的日子已经过去,退伍之后,邢家华开始了普通人的生活。

其实小时候,在外学武的八年时间里,除了每天两节文化课,每周五,邢家华还会学习一些有关人体的理论知识,包括肌肉的放松、人体结构等,健身梦就此扎了根。“退伍之后,我去过安徽、石家庄,从事私教、拳击教练,但那边培训比较简单,主要还是靠以前的经验和积累。”

不久,怀着对“电商之都”杭州的憧憬和好山好水的向往,邢家华用赚来的第一桶金在下沙开了一家自己的健身工作室,主攻拳击、定制课程。

创办初期,因生意惨淡,邢家华每天睁眼就要面对房租、水电、工资的问题。“但是当过兵的人,有个特点,做得不好的地方,会一遍遍去打磨,很难轻言放弃。”

慢慢地,健身房口碑和客源步入正轨,会



“战狼”服役期间。(照片由受访者本人提供)

员从开始的三四个增加到现在的八十多人。最多的时候,邢家华一天接待十几个会员,连续上课十几个小时。生意最好的时候,他一个月赚了七八万。

和其他健身房相比,邢家华的课程有他的个人风格,他把在军队医院里学到的推拿、按摩用于学员的肌肉放松,吸引不少人慕名而来。为了鼓励会员们早起锻炼,他每天早上六点开店,亲自下厨做早餐,提供时间是六点到九点,有蛋羹、玉米等。根据会员需要,还会搭配一些坚果和水果。“相比变瘦、变美,我更重视会员的身体健康和体质增强。”

工作后,邢家华很少会提曾经的经历,因为对他来说,现在的生活就像进入校园,从头开始。“未来不可知,我想让父母、自己活得更好一些。也让自己的第一份事业有一个圆满的结果。”

## 与300徒步爱好者用脚丈量西湖

### 记者亲身体验西湖杯月徒步活动

本报讯 21日,2019年杭州西湖杯月徒步公益活动在杭州青少年宫广场拉开序幕。这个由杭州记忆徒步运动俱乐部主办的西湖杯月徒步公益活动,已经坚持了一年,在杭城民间徒步运动界已有一些名气。这次记者跟着徒步队伍,沿西湖走完这11公里的经典线路。

8点不到,300多位参加活动的徒步爱好者纷纷聚拢起来。在参与的团队中不仅有记忆徒步运动俱乐部、武林健走社群等原来的中坚力量,还增加了不少知名企业和省级机关单位的徒步爱好者。

8点半,参加徒步的团队准时浩浩荡荡出发了。记者加入了武林健走社群的橙色大军,迈开大步,从圣塘闸开始沿湖滨行进。西

湖边,这支一字排开、整齐划一的徒步队形与响亮的活动口号,吸引不少西湖游客的注意,纷纷拿出手机拍下这一幕场景。

55岁“泛舟”大哥和记者颇为自豪地说,平时他在武林健走社群参加活动,每周六走西湖的各条线路,阅遍西湖美景。杭州国际樱花徒步节和月徒步活动他基本上没拉下过,参加这样的大场面总让他很亢奋。

“请一字排开,保持阵型整齐。”记者聊天一不小心并排走了,立刻就有身穿特殊制服的领队上前,提醒大家排好队。说话的是穿着红马甲的记忆团队义工查灶荣,这位年仅24岁已经做了4年义工的小伙子,每次月徒步活动都是最积极的参与者,他的工作就是提醒队员安全。

其实像小查这样的义工在活动现场还有20多个,他们骑着电瓶车流动给参加活动者送水;在长桥公园附近,大家歇息时,他们及时送上菠萝、点心等补给,忙前忙后。

10点35分,经过2小时零5分的急行军,徒步队伍终于回到了青少年活动中心。记者看了一下步数,是1万7千步,平时记者日走两万,速度不慢,但在这个队伍里,有时就会被断开,常常要紧走几步才能跟上。

“搞这个活动,就是让更多的小伙伴们走出来,走出健康。我们要让月徒步长久持续下去,成为杭州的第十一景,让全世界都知道杭州有这么一个人文景观。”杭州记忆徒步运动俱乐部创始人记忆雄心勃勃地说。

本报记者 陈学东