

5岁才会走路,7岁还经常摔跤,现在已经跑了17场马拉松

# 金华脑瘫小伙,用跑马改变人生

王利峰的奖牌一大堆。



本报记者 王琼 李颖 通讯员 王萍琴

跑步的姿势有点翘起,头歪朝一边……26岁的王利峰是金华东阳的一名跑友。跑步姿势和别人有点不一样,但他在跑圈里却小有名气,最近还上了央视,“火”了一把。

王利峰是金华东阳人,家就住在江北街道,是一家单位的门卫。因为得了小儿脑瘫,他5岁才会走路,7岁走路还经常摔跤。可现在,他已经完赛了17场半程马拉松。

## 老是摔跤,却喜欢跑步上学 妈妈背着书包陪跑

8月底,王利峰受邀参加央视三套的《向幸福出发》节目。在节目中,他不仅现场和主持人比起了深蹲,还拿出了从10岁开始获得的各种奖牌,田径的、跳远的,还有各种马拉松的完赛奖牌。

节目播出当晚,王利峰家的客厅挤满了人,亲戚朋友、邻居、小区的干部……大家都来和王利峰一起分享这份特别的喜悦。

王利峰出生于1993年,小时候因为发烧患了脑瘫,4岁还不会说话,5岁才会走路。

可现在翻看王利峰的朋友圈,会发现跑步打卡就是他的日常。“我从小就很喜欢跑步。”对王利峰来说,即使摇摇晃晃随时都有摔倒的可能,跑步却是一件让他开心的事,“和普通人比平衡很难掌握,跑步摔跤是常有的事。我那时候去上学,就常常是跑步去的,妈妈会背着书包,陪着我一起跑。”

王利峰的妈妈慢慢发现,儿子特别愿意在人多的地方康复训练,感觉更有劲,跑步也是儿子最愿意干的事。

王利峰告诉记者,为了更好地照顾他,妈妈还辞去了工作。“七八岁的时候我一直在参加康复训练,爸妈也一直陪着我,经常骑着车带我去跑步。后来,我被推荐去参加了东阳市残疾人运动会,第一次拿了个跳远第一。

我也可以拿金牌!我和妈妈都开心坏了。”

“小时候主要跑短跑,长跑是从2015年才开始的。”王利峰说,“当时我认识了一些跑友,加入了东阳市长跑协会,经常跟着他们一起跑步。”

2016年的横店马拉松,是王利峰参加的第一场马拉松。

为了完赛自己的首马,王利峰几乎每周都要跑四五次,“我就在家前面的江边跑,一个月跑100公里左右。完赛拿到奖牌的时候,感觉特别有成就感!我把奖牌带回家给我爸妈的时候,他们也很高兴。”

现在,王利峰参加了17场半马,杭州、丽水、金华、义乌……他都跑过。王利峰说:“我不急,从小目标开始,一天一天练习,慢慢跑。”

## 跑团里的“宝贝峰” 影响了健康人

王利峰的跑团团长卡特告诉记者,自己至今仍记得第一次见到王利峰的样子,“有一次我跑步的时候,他就跑在我后面,因为和一般跑友姿势不一样,有点翘起,头歪着,我很快注意到了他。我发现,他后面还跟着一辆电动车,原来是他爸爸和妈妈,一个跟着跑,一个骑着电动车,累了两人就换一换。”

“那个时候,王利峰跑得比我可快多了。”卡特回忆说,加入跑团以后,王利峰经常来参加跑团活动,“他以前圈子小,但能感觉他很渴望有更多的朋友。现在,他是我们跑团的‘宝贝峰’,在群里很活跃,也很乐观自信,跑友们都很喜欢他。”

马拉松是一项极限运动,需要长期坚持,不懈锻炼,这其中意志力很重要,很多人都做不到但王利峰却做到了。

说起王利峰的毅力,卡特特别有感触:“2017年参加永康马拉松,王利峰说自己想破2(跑进2小时),一直在认真训练。我们跑团找了两位跑友轮给他当‘兔子’,他跑起来比一般人难,也硬是咬牙坚持了下来,没有掉队。”

现在,王利峰的半马最好成绩是1小时55分。卡特说:“王利峰想到就会去做,加入跑团以后,不是我们改变他,而是他改变了我们,让我们都更加坚定自信。”

“接下来我想挑战全马。”王利峰说:“我一直很感谢爸爸妈妈始终没有放弃我,没有他们的爱,就没有我自己独特的精彩人生。他们是我一直奔跑下去的动力。”

近日,王利峰报名参加了2019浙江省马拉松人物评选,这个乐观、坚强、自信的“东阳宝贝峰”,呈现了不一样的马拉松活力。加油!

## 2个月甩肉30斤,他把自己塑成了型男

本报讯 1.87米的大高个,健硕的肌肉一览无余。用“型男”来形容28岁东北小伙陈功超,一点也不为过。

“别看我现在这样,可两年前,我体重218斤,胖得惨不忍睹。是运动两次改变了我的人生,让我享受更好的生活。”陈功超说。

陈功超,曾经考了三次大学,2011年考进了浙江工业大学机械工程系。

“我觉得没考进心仪的大学,心理上很低迷,身体也不好,就萎靡不振了。”陈功超说。

但很快,陈功超发现,浙工大各种文体社群超级多,点燃了热情。因为,陈功超自小很崇拜李小龙,特别是崇拜他要的双截棍,自己买了一根双截棍,时而模仿。

当时周杰伦歌曲《双截棍》火遍校园,校园内玩双截棍的越来越多。于是,他不再抑郁,整天哼着周董的歌。在校园内拉齐人马,办起了浙工大阳光双截棍协会。很快,队伍就发展到150多人,成为浙江高校中规模最大的双截棍社团。后来他又办了街舞社团。

第二年,他们又与工大最火的一支泰国

乐队组合整合,成立了截舞泰社团,耍棍唱歌,都可以整出一台戏来,轰动校园。当时,浙江电视台少儿频道还对他们进行了专题报道。我们在视频上,可以看到陈功超耍起双节棍来疾如流星,娴熟洒脱。

有擅长古文的同学,给陈功超写下古文立传,当时广为流传:面红如关公,体壮如张飞,好耍双节神棍,留一火红鸡冠神发,时人莫不奇之,谓曰:“此人星途无可限量也。”

大三时,陈功超迷上了创业,在网上卖起潮牌化妆品,曾休学两年下海经商。他开网店,整天趴在网,过着没有规律的生活。“这就开启了增肥的节奏,绍兴路有家海底捞,我常去吃夜宵,喝啤酒,吃东西不节制,又缺乏锻炼,体重噌噌地往上涨。”陈功超笑道。

两年后,陈功超经营失败,清算了两家公司,负债几十万。这让他再次遭受很大打击。“当时心态崩了!只能回校复读,拿到了毕业证书。2017年,我回老家无所事事,宅了1个多月,结果爆胖,体重涨了30多斤,达到218斤,把我吓了一大跳。那段时间,我再

也不敢称体重了。”陈功超回忆道。

“2017年9月,我重回杭州创业,发自内心的要改变。”陈功超介绍,“去年杭州下了一场暴雪,我从住的和家园翻过山到灵隐,足足花了12个小时。按照现在的状态,这条路2个多小时就能走完。就在回家路上,我遇到了邻居胡佩康,他曾是体育老师,后来下海经商,他鼓励我运动减肥,做一个更好的自己。他家有全套健身器械,于是我就到他家撸铁,还参加浙大户外、西湖跑团等组织,同时也适当节食,参与了‘听蓝’万人健康计划,科学饮食。仅两个月体重下降了30多斤,体脂率从23到15,下降了8个点。健美的体格有回来了,自信心也回来了。”陈功超开心地笑了。

今年8月18日,陈功超参加了“2019全民健身日健身体验活动”,结果拿了两人三足、椭圆机两项第一名。目前,陈功超每周4次到健身房健身,3次10公里以上跑步,每月都跑3朵“西湖玫瑰”(路线呈玫瑰形,21公里),可以轻松完成了半马和百公里接力。

本报记者 陈学东