

小时人物

人是万物的镜像。徜徉过高山大海，最终还要到人人海里寻找答案。小时人物，给你奉上与众不同的故事。在这里，读懂世相。

他曾是省健美大赛冠军和吉尼斯大腕赛金奖得主
他是坚守19年的湖州“最破”健身房的硬核老板

张立勋：和人生掰手腕



本报记者 俞任飞

元旦刚过，梧桐摇落最后几片黄叶。湖州莲花庄体育馆外，路人行色匆匆，极少会有人抬头注意，“腕力王”褪色的蓝底招牌。57岁的张立勋拎着两盒便当，瞥了一眼招牌，悠闲地绕到主馆后的一栋四层小楼前。

张立勋的健身房就开在2楼。铁闸门已经拉开，“肯定是老汤到了”，张立勋嘟囔一声。和外边的阴冷相比，这里是汗味和荷尔蒙的天堂，左边房里不断传出哑铃片的撞击声和男人低沉的嘶吼声。

没有空调，屋里透着一股寒气。78岁的汤根元照旧赤膊上身，壮硕的肌肉仿佛在每一下拉伸中“嘭嘭”作响。

算起来，老汤还是“腕力王”的新客。这间年费不过700元、小城历史最久也是“最破”的健身房，有200多个会员，来“撸铁”的大多是大爷们儿，他们中多数在这里健身超过10年。而“硬核”老板张立勋，已经在此守了19年。

一身的肌肉
让张立勋获
奖无数

A 自我放松

汤根元做完一组200斤的卧推，热气从上身蒸腾。他走出房间，和刚到的教练打了声招呼。稍后，健身房的常客，也陆续前来报到。

32岁的小凌脱下外套，紧身衣下包裹着壮硕的二头肌。他住在附近，19岁念书时发现了“腕力王”，此后几乎没有中断健身。

小凌手里的哑铃，似乎比他还年长，两块钢球简单地焊在杆上，满是锈蚀与沧桑。

快到中午，东子到了。他是“腕力王”里少有的外乡人，老家长春的他在湖州开了家烧烤店。每天中午来“腕力王”练练身子，成了夜晚马不停蹄的东子唯一的闲暇活动。

健身房渐渐热闹起来。练完一组动作，几个老哥总爱凑在张立勋桌前，唠上一段。

老汤和东子走了，梅文章又来了。刚满七十的梅文章头发花白，他从1999年起开始健身，前半辈子过得就像脸上的皱纹一样跌宕。

如今，老梅习惯在下午出现，开着自己的奔驰SUV，漫步上楼找老张聊上两句，或是静静地撸上一会铁。他看着身旁的年轻人喘着粗气，200多斤的杠铃被卧推举起，自叹弗如：“再让我举200斤是不行了”。

B 高光时刻

在一群或赤膊或绷着紧身背心的“猛男”中间，留着李小龙同款发型、T恤宽大的张立勋反倒成了另类。如果不是周围人提醒，很难把他和曾经的省健美大赛冠军画上等号。

张立勋起身抹开桌上物件，抽出台面下几张复印奖状，湿气氲开字迹，但还依稀可以辨认。“1992年，第一次去安吉参加比赛，拿了第三名。”老张说。

张立勋第一次知道健身，是20世纪80年代。杂志、海报上那些肌肉紧实、大方秀出肌肉的健美男女，开始冲击戴着蛤蟆镜、穿着喇叭裤的时髦青年们。

张立勋记得，头回在银幕上看到电影《第一滴血》，当史泰龙扮演的孤胆英雄兰博，抄起一挺挂满子弹的重机枪时，画面里喷薄而出的肌肉与男子气概让他瞠目。他暗下决心，并开始琢磨健身。

1988年，湖州市总工会在人民广场开出了全市第一家健身房。尽管训练条件简陋，张立勋还是办了月卡，12元的费用几乎占他月薪的五分之一。

从1992年起，张立勋频频获奖，到20世纪90年代末，他更是连着拿下省健美大赛第一名。还有一张照片，是他连过数关，拿下杭州吉尼斯大腕赛金奖，顺道赢走1万元的大奖——这是他拿过最高的奖金，也成了后来“腕力王健身房”的招牌由来。在房价每平方米不过千元的当年，大方的老张回来就摆了三桌酒席，花了2000多元。张立勋说，这算是自己少有的高光时刻。

C 下岗创业

进入21世纪，健美运动逐渐冷却。与此同时，现实的下岗问题困扰着张立勋。1998年，厂里停工，到2000年他被正式买断工龄。“那段时间挺迷茫的，和别人合伙开过店，最后也失败了。”像英雄迟暮，这个曾经的健美冠军，被时代打得一下子摸不着北。

最后靠着妻子的建议，他租下莲花庄体育馆的一间侧房，重操旧业。“遣散费全投进去，还问我妈借了一万多元。”张立勋自己刷墙、铺毯、运设备、组装……四天后，“腕力王健身房”正式营业，年费600元。老张亲自担任教练，练的法子，是他从过去这些杂志、录像上总结出来的，打印出来贴在墙上。

头几年，健身房确实红火。不到200平方米的小屋内，能挤进四五十人。张立勋第一年就净赚8万元。

19年经营下来，除了搬过一次小家，时光似乎在“腕力王健身房”里冻结。如今的健身房，就开在曾经的体育馆泳池的配套房里，泳池因为经营不善关张后，体育局就把二层低价转租给张立勋。器材仍是那批器材。张立勋指了指墙角，几根漆得黢黑的钢架简单地焊在一起，拉手处已被摩擦得有些泛白。

有时候张立勋会觉得，这家店不是他的，而是属于大伙的。

D 拥趸与坚守

打三四年前起，资本闯入湖州健身业。新住宅区边，健身房像雨后春笋，开过一茬又一茬。俊男靓女配上高大上的设备、灯光，张立勋的健身房里，也有不少老会员心动，“去了之后还在微信群里发广告，我看过，一堂私教就要300元。”

会员流失，加上房租上涨，张立勋无奈宣布涨价。尽管年费涨到了700元，但对于那些忠实拥趸而言，并不意味着什么。

天色渐暗，40瓦的白炽灯下，健身房里，几副“纯爷们儿”的身体在灯光下发亮。前屋里，两位“大伯级”选手擦出汗，幽幽地互点起一支烟。汗味在空气里四散，人群聚散，最后，一场掰手腕宣告一天终结。

张立勋倒尽浓茶，又满上一杯黄酒，和老客们一一告别。他打开便当，拿出筷子挑挑拣拣，时而抿一口老酒。“其实健身房开到现在，真赚不了几个钱，主要是舍不得这班朋友。”手机里，健身群不断刷新出消息，他眯着眼，偶尔插两句嘴。

张立勋清楚，自己的健身房就像“腕力王”这个名字一样，终有一天老去，被遗忘。但是，他想守着它，直到最后。



老哥们聚在一起聊天，是每天训练后的日常。