

这个蜜罐中长大的孩子不简单
他将连骑2800公里去越南柬埔寨

高中生行者邬金夫 要用**车轮丈量大地**



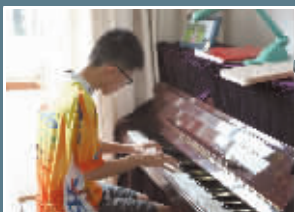
邬金夫即将向吴哥窟进发。记者 范远志 摄



自行车达人
本期人物·邬金夫(16岁)



13岁时的邬金夫。邬金夫弹钢琴。记者 范远志 摄



用长沙市一中高一学生邬金夫自己的话来说,16岁的他是一个在蜜罐中长大的孩子,从没吃过什么苦。同时,他又是一个痴迷“自讨苦吃”的运动少年,还在初一的时候,就和爸爸用7天时间骑了800公里,去广州参加作文竞赛;初三的时候,他跟爸爸在6天的时间里,骑行1200公里,从上海骑行回长沙。

现在,邬金夫有了新的计划:7月20日,他将和爸爸邬惠林、长沙理工大学大三学生易天时从长沙出发,经广西进入越南,再从越南到柬埔寨著名佛教圣地吴哥窟,在20天时间里,他们的行程达到4000公里,其中,从广西凭祥至吴哥窟的2800公里,全程骑行。

迷上长途骑行,只因为想吃苦

“骑车长途旅行肯定很艰苦,我想,我是在蜜罐中慢慢长大的,从来没吃过什么苦,这次要好好享受一下旅行的艰苦。”出发前往吴哥窟前,邬金夫对记者说,今年4

月就有骑车去吴哥窟的计划,“高二后的暑假要准备高考,所以趁最后轻松的一个暑假好好干自己想做的事,用车轮丈量大地,用骑行体验距离。”

就算是成年人,要完成上千公里的长途骑行,都不是一件容易的事,但小邬金夫却一次次坚持到了目的地,“我和爸爸睡过停电的客房,在中途找不到住处的情况也有。至于躺脏地板睡觉,大战蚊子都是常有的事。”邬金夫认为,无论遇到什么困难,都要坚持下去,“因为路再长也有终点”。

正是因为长途骑行带给邬金夫与年龄不相称的生活体味,让小邬金夫在学校的表现更加出色,他不但是长沙市一中羽毛球单打、双打双料冠军,并且过了钢琴10级,在接受采访时,他还不忘给记者弹上一曲。

不打无准备之仗,他们从头武装到脚

虽然邬金夫和他的爸爸邬惠林都一再表示,对于这次骑行,他们的身体没一点问题。可为了万无一失,出发前,他们还

是作了详细的规划,从身上的装备到每天的骑行里程,都有具体的安排。

车子、链条锁、扎带、修理工具、带指南针的铃铛、地图、茶叶、耐高温水杯、日常用品、药品、盐等一应俱全。邬金夫解释说,“喝茶可以解乏,盐也非常重要,经常加一点放水里,可以补充因出汗流失的盐分,万一受伤,用盐水清洗伤口十分有效。”而像黄连素(防肚泄)、创可贴、十滴水(防中暑)、驱蚊剂都是旅途必需品。

除了装备,他们还列出了一个详细的骑行注意事项,如不走夜路和小路、不住小旅馆、写一个含有本人各种信息的小卡片贴身携带,以防万一。邬金夫说,这些野外生存小常识,都是跟爸爸参加骑行、户外运动时学到的。

■记者 蒋玉青 实习生 唐小玲

互动平台

一起等待邬金夫骑行日记

本次长途骑行,邬金夫有几个任务需要完成,一是饱览风景,照相留影;二是每天写旅行日记;最后就是要品尝沿途美食。为了更好地与车友、读者交流出行心得,从进入骑行开始,邬金夫将把其在沿途的所见所闻,通过本报及时更新。有兴趣的读者、车友请留意近期本报的体育版。

■记者 蒋玉青

好玩团

今晚,跟我们去学游泳 还有少量剩余名额 上《动在长沙》报名

日前,三湘好玩俱乐部通过本报及华声论坛《动在长沙》招募读者参与游泳增肌减肥、调整泳姿教学活动,短短几天之内,帖子点击超过千次。经过本报记者与长沙市条件较好的几家俱乐部联系,本次活动的地点定在贺龙体育中心游泳场,时间为19日(周二)晚8时。我们已电话通知各位通过报名的读者,于当晚7点半在贺龙体育中心南广场西侧(足球训练场入口)集合,统一前往活动场地。

此外,由于部分读者因时间关系不能前来,本次活动仍有部分名额空缺,在周二下午5时之前,读者仍可通过《动在长沙》原帖 <http://cs.voc.com.cn/thread-220934-1-1.html> 报名。请大家注意我们的报名条件:有一定游泳基础;对于初学者,我们将另行择期组织大家参加活动。本次活动门票自理,教学免费。

已报名读者ID:肖维维、谢芳、饭饭菜、良心如枕、addv、yinzhimao、杨莉、许勇、李永志、欣欣相惜、乐茵子、tuziniuniu、zhn2701、wsxboy。

■记者 陈普庄 实习生 胡宜修

参与方式:登录华声论坛《动在长沙》,找到帖子 <http://cs.voc.com.cn/thread-220934-1-1.html> 报名,务必留下联系方式。

练大成拳,很多人是因为身体不好



总第7期 大成拳(2)

华声英雄帖: <http://ent.voc.com.cn>
鸣谢:湖南省体育局、省武术协会



大成拳的桩法看起来很随意。
记者 王肿鹰 摄

武林轶闻

大成拳(昨日A22版)讲究恢复人的本能,练功时要完全放松,甚至都不需要通过意念去控制身体。站个桩看起来都是“松松垮垮”,毫无气势。如此没有看相,对于不识货的外行来说,自然就没多少吸引力。张礼义也说,练大成拳,往往是有病的人练出来的,像他的师傅王选杰先生就是因为体弱多病,才练上大成拳,并成了一代大家。

“身体好,他不练,觉得不过瘾。身体不好,他要图生存才练。练上了,慢慢他就觉得这个东西很好,学问很大。”张礼义认为,人的祖先的本能是很强大的,要生存,要生活,就要跟猛兽和恶劣的环境抗争,反倒是现在,生活条件好了,本能退化非常严重。

经武门学堂

大成拳,欢迎观赏

上华声在线娱乐频道看视频

日前,本报记者前往邵阳采访八极拳传人李志成、大成拳传人张礼义,深受读者欢迎。现在,采访视频已在华声论坛上线,各位武术爱好者不妨通过视频,更直观地欣赏大师们的风采,感受中华武术的魅力。此外,为满足大家学习、观摩传统武术的心愿,“经武门学堂”继续帮助大家寻师拜师。

下一期采访地:慈利、长沙。采访内容:寻访自然门宗师杜心武故乡、墓地;寻访杜心武后代及自然门传人。

参与方法

- 1、登录华声在线娱乐频道(<http://ent.voc.com.cn>),进入相关帖子。
- 2、加入三湘华声武术交流QQ群(160590860)

那人在什么情况下可以恢复本能的威力呢?张礼义说了几种办法,一是药物,像兴奋剂。二是醉酒,“喝了酒,天不怕地不怕,醉酒的人从高处摔下来,很少摔死的,因为他摔下来的时候很自然,很放松。”再就是疯的时候,“原来我在体委工作,有一个十七八岁的姑娘,平时文质彬彬,疯了后,三四个年轻小伙都扯不住,她随便怎么一动,你都扯不住。”

当然,在张礼义看来,最好的办法肯定是大成拳的养生桩,“通过站桩,精神和形体上的训练,可以全体放松。”而站桩的要点很简单,就是放松、安静、自然。练习时,什么都不要做,讲究从量变到质变,每天坚持下来,自然就有东西。 ■记者 蒋玉青