

明天  
南京亚青会正式开幕  
这是一场关于青春  
关于运动的盛会

# 青春运动



科比和周星

## 青春,与科比有关

NBA巨星科比上周悄然来宁,虽然活动不对外公开,仍没有挡住球迷的追随。晚上七点半,在球迷们疯狂的“KOBE”“MVP”的呐喊声里,传说中载着科比的商务车驶进场馆。没过多久,场馆内爆发出同样的呼喊声,场外的球迷陆续离开,只剩下几十个人等到最后。

卞金春是最后的等待者之一。他中午十二点出门,先跑去了另一个场馆,发现毫无科比驾到的迹象,马不停蹄地跑来这里等,中饭、晚饭都没有吃,喝了六瓶矿泉水,已经不知道什么是累了饿了。“科比不是最有天赋的球员,但他是最努力的球员。有记者问科比为什么如此成功,他回答‘你知道洛杉矶凌晨4点的样子吗?我知道每一天凌晨4点洛杉矶的样子。’这不是一个段子,这是科比每一天的真实写照。现在他伤病未愈,又在中国参加商业活动,但还是会在凌晨4点起床,跟球迷在球场亲密互动。”

从高中开始,卞金春就喜欢上科比,起初打动他的也许是出色球技,最终感动他的是运动精神。“科比受伤的那一场球,我看到落泪。他不只是个斗士,更像一个壮士。咬着牙坚持到第三次受伤,跟腱完全撕裂,下赛季才能复出。”

与卞金春百米之隔的场馆内,活动正进行得如火如荼。入场时,每个人都拿到一个发光手环,此刻,周星发现自己的手环跟大家都不一样,它发出彩色的光。

这个幸运手环带着周星走向科比,与他拥抱、合影,告诉他“keep healthy”。“天呐,不敢相信这是真的!我连睡觉都会笑醒!”几天以后,记者拨通了他的电话,周星仍然沉浸在兴奋之中。“那是我这辈子最幸福的时刻!非常非常激动,开车回家的时候手都在抖。”

喜欢了科比12年,周星一直在努力朝偶像接近。2011年,科比中国行第一次来到南京,他用毕业后挣的第一个月工资,在网上买到了见面会球票。他是个理性的球迷,只在力所能及的情况下疯狂一把。

在周星的带动下,他的女友也成了科比的球迷。上大学的时候,父母不让周星谈恋爱,他不愿放弃与女友的感情,与家人闹了矛盾。坚持四年,现在终于得到双方家庭的认可,打算明年就结婚。周星认为,是科比的“坚持”精神,带领他把爱情进行到底。“如果前几天能买到两张入场券,我就会带上女友一起去,然后在科比的见证下向她求婚!”

“科比已经三十五岁了,我很害怕某一天醒来,看到报道说他决定退役。”想到科比终有一天会告别球场,周星哽咽了,“不怕失败,只怕离开。我们应该好好珍惜他还能上场打球的时间。”现在,他有了新的梦想,努力工作赚钱,飞去洛杉矶看一场湖人队的比赛。现代快报记者 王苏颖



黄艳

## 跳操,与鲜活有关

运动不仅可以舒展身体,也会让心灵得到放松,甚至可以潜移默化地改变我们的性格,从而有个更好的生活状态。

作为南京金吉鸟健身中心的团操总监,黄艳从事这行已经13年了。她十几岁时,因为对身材不满意,开始吃药减肥,结果得不偿失,于是她踏进健身房开始健身减肥。锻炼过程中,身材条件很好的她被健身教练看重,选她进入了健美操表演队。从此之后黄艳便跟着教练学习,成为了职业的健美操运动员,在健美操的这项运动上获得了越来越多的成功与荣誉,现在已是健美操国家一级裁判。

“这是一个让人感觉到幸福感的职业,不仅能给大家健康的身体,也让他们的性格在锻炼过程中得到了改善,越来越开朗。”黄艳告诉记者,她有一个学员以前性格十分内向,锻炼时总爱站在队伍的最后一排,黄艳发现后,就鼓励她到前排跳舞,后来这个学员动作越来越娴熟,慢慢的有了自信甚至还换了工作,在新公司的演出活动中这个学员成了领舞者,她从来没有想过在如此大的舞台那

么多的人面前表演。黄艳感慨,运动真的能优化人的性格。

平日里安静的黄艳总是会被朋友们拉去KTV,她们倒不是为了唱歌。一到KTV,黄艳朋友们就点播一些快节奏的动感歌曲,让黄艳带领大家跟着音乐跳健身操,所以一般她们的聚会不是唱歌而是跳操。别人去KTV最后是唱歌唱得嗓子累了,而黄艳和她的朋友们是跳健身操跳得满头大汗。黄艳的朋友们还想单独租个场地让黄艳带大家跳操,有的朋友甚至还会在公司的演出上带上黄艳,让她带领健身舞,黄艳的运动魅力让身边人的生活从枯燥变得鲜活。

高节奏的生活中,人们总是忙于工作,没有时间去健身运动,黄艳建议在办公室的时候可以听着音乐跟着节奏活动颈部头部,时不时要起身动一动缓解由于长期伏案的僵硬的身体,也可以听听轻缓的音乐让脑袋放空冥想,给自己减压。长期坚持运动才能脱离亚健康状态。

实习生 张棣雯 现代快报记者 彭莉

## 运动,与梦想有关

第二届亚青会明天将在南京开幕,上周,“加多宝中国好声音”人气歌手李代沫出现在火炬传递现场,与青少年火炬手们一同传递亚青圣火。青春阳光的运动装扮,温暖人心的标志性微笑,“柔情铁汉”显出十足的正能量。运动,是李代沫音乐之外的最大爱好。最初的动力,就是减肥。曾经一度胖到350多斤的他,回顾起胖子岁月,满满的都是心酸。“以前我很自卑,就因为我是个胖子,所以很难得到别人的认可,付出了再多的努力,都不能得到什么回报。减肥成功后就自信起来,获得了更多公平竞争的机会,性格也不那么内向了,很愿意跟人沟通。”

瘦了将近二百斤,李代沫成为了减肥“励志哥”,不少人跟他请教减肥经验。“其实减肥没有捷径,就是运动加节食。它是门大学问,不同的人适合不同的方法,要自己去尝试和总结。”李代沫说,“运动呢,我个人很喜欢动感单车,因为不枯燥还能消耗很多热量。做艺人压力很大,每天运动可以纾解压力,让自己保持良好的状态。”

谈及关于自己的种种传闻和质疑,



李代沫的语调轻松明快:“有人喜欢你,就会有人不喜欢你。我要感谢那些骂我的人,因为他们也在关注我,听我的歌。”

外形粗犷的李代沫,其实是一个敏感而温和的人。“我挺感性的,很小的一件事儿也会影响自己的心情。如果有人给我讲了一个故事,唱了一首歌,我会沉浸到那种情境里面,去感受同样的情绪。敏感也是正能量,我能察觉细微的变化,然后给自己传递良好的心理暗示,让事情朝着积极的、梦想的方向走。”

现代快报记者 王苏颖