



咩咩参加黄山铁人三项,包括1.9公里游泳,90公里骑自行车(图左),21.1公里跑步(图右)

## 极限挑战 南京软妹子登上铁人三项领奖台

6月11日,黄山,一场铁人三项国际精英赛落下帷幕。来自南京的90后妹子咩咩手捧奖杯,以女子组第二名的成绩登上领奖台。

软妹子参加铁人三项?是的,你没听错。1.9公里游泳,90公里自行车,21.1公里跑步——她用7个半小时,完成了人生中的一次极限挑战。

现代快报记者 王凡

### 拒绝按部就班的生活

咩咩的老家在东北,几年前来到南京工作,身为国企职员,她的日子过得稳当而平淡。“曾想过是不是老天已经为每个人都安排好了人生轨迹,从出生到死亡按部就班做好所有的事,上学的时候寒窗苦读,上班之后朝八晚五,冷眼旁观着别人的贫穷富贵抑或是灾难与痛苦,在浮躁的社会中如同机器,被房贷车贷养儿养老不断压榨着,日复一日地磨没了本就不多的激情。”

她在这样思考人生的时候,性格里的不安分也蠢蠢欲动。她生性好动,有闯劲,很男孩子气,大大咧咧。去年一个偶然的机会,和扬州马拉松相逢,从此爱上了极限运动。这一次黄山铁人三项,已经是她参加的第四次铁人三项比赛。

这次堪称中国海拔落差最大、难度最高的铁三赛,总距离113公里,选手需要先后完成游泳1.9公里,骑自行车90公里,跑步21.1公里,最终登上黄山光明顶。

比赛对参赛者有着严格要求,需要此前4个半小时完赛全马,并参加过两次铁三赛,才能拿到通行证。最终不到百人参赛,女生更是凤毛麟角。

哪里来的勇气去参赛?小妮子语气轻松地作答:“我喜欢爬山,得知终点是登上光明顶,这对我太有诱惑力了。我热血沸腾,想去试一试,玩一个厉害一点的。”她也坦言,赛前的心态是“没有想到能完赛”。

### 没有一秒钟想过放弃

回顾7个半小时的比赛,咩咩说,游泳最为顺利,太平湖的水质是她游过的开放水域里最棒的,自行车赛段风景超美,村庄、水库、梯田、农家、丛山……不过,整个骑行需要爬升800米高度,这无疑是一个巨大挑战。因为咩咩此前没骑过盘山路,加之大雨,前半段的上上下下都处在见坡蹬不动、下坡直捏闸的痛苦中,体力消耗太大。好在,依靠顽强的毅力,她顺利进入跑步赛段。



参加黄山铁人三项的装备  
本版图片均为受访者供图

咩咩说,比赛中最艰难的时段是最后4公里,因为有1000多米的爬升高度,她耗时1个半小时才完成。“风景越来越好,但是腰越来越痛,脚越来越痛,体力可能还有,心肺完全跟不上,每一节台阶都又高又陡,已经不是跑跑停停了,完全变成了走走歇歇。”不过,咩咩并不将这种困难的境况视为已经到了自己的极限,“只是肌肉耐受力不行,肌肉承受不了这样的强度,但是心理上并没有崩溃过,整个比赛中,我没有一秒钟想过放弃。”最终,她以女子组第二的成绩登上领奖台。

对这场别人听起来不可思议的比赛,咩咩赛后总结为“没有想象中那么难”。“体育竞技只要肯付出一定有回报”。而这背后的付出是,为了迎接比赛,她在一个月之中高强度锻炼27天。

毫无疑问,成功挑战自己的她是雀跃的,但同时又是平静的。“每一个空白领域的接触,我都是抱着无所谓的心态出发,并不是无所畏惧,而是无所谓,能获得什么名次无所谓,不完赛无所谓。我就是想让人生多一点可能性。”

### 问&答

问:你为什么会喜欢极限运动吸引?

答:人活着要找一个目标,我的目标就是通过一次次比赛,让自己变得更强大更好。

问:极限运动带给你最大的收获是什么?

答:因为我的工作让我有一眼望不到头的感觉,而极限运动,让我有了成就感,也看到了自己的存在价值,得到赞扬的时候特别开心。因为运动,我也认识了很多激情且积极的朋友,给了我很多正面的影响,给了我一个更为广阔的世界。

问:你思考过你的极限会在哪里吗?

答:去年我刚学会骑变速自行车,就借了朋友的车去参加了环太湖300公里骑行,用时17个半小时完成。那一次比赛中,我觉得那是自己的极限了,绝望到了极点,甚至想这辈子都不想再骑车了,但是第二天一醒来我就去买了一辆自己的自行车。现在的我也在不断探索我的极限,也许就是下一次226公里铁人三项比赛。我应该可以完成更大的挑战。

问:请分享一下你的生活格言。

答:想到什么就去做,勇敢地迈出第一步。



咩咩最终获得比赛亚军

### 新副刊 新表达

以心唤新的阅读体验

写作 周一

城会玩 周二

男女关系 周三

南京叙事 周四

青石街 周五

### 专栏



邓煌

江苏经典流行音乐广播  
《阳光倾城》主持人

### 跟自己死磕

我的朋友欣哥是个地道工科男,读书很聪明,一路读到博士,研究电波理论的。结果不知道哪天起对脑电波感兴趣,开始弄起了性格研究。前两天他告诉我,许多“我执”的人,其实就是犯二。怎么办呢?一条路走到黑,不是很二?

我当时很想笑话他,你不也是犯二吗?每天上班一大堆事情就够累了,上课,备课,处理许多事情。好,还不够,又给自己张罗了选修课,给同学们讲九型人格,还得再学习,再储备,还要陪伴孩子,还要给爸妈换房子,来回折腾,现在好了,又把媳妇拖下水了,一起研究各种性格……其实“我执”“犯二”只要是正道,就是当下的稀缺资源了。

刚刚过去的高考日,一位“犯二”的大哥再次成为新闻焦点。49岁了,第20次来高考。他的实际行动告诉大家“最牛高考钉子户”是如何磨炼成功的。但对这样的“犯二”,更多人只是笑笑,觉得梁大哥就是为了博关注而已,不值得提倡。

又想起了另一件事是孟非戒烟。孟非一直烟瘾很大,过去总台开会,中间茶歇别人喝茶吃水果,他必定是和几个老烟枪一起吞云吐雾过瘾。结果后来他认识了黄磊,黄磊17岁开始抽烟,烟龄25年,总觉得不抽烟生活该多无趣。突然有一天黄磊打算戒烟,还不是说着玩的,是真戒了,于是开始劝孟非和化妆师、司机到导演把烟戒了。结果孟非说“21天我答应你”,整整21天跟自己死磕,硬是坚持没抽一根烟,后来他俩因为自己戒烟成功还发起了一个“戒烟俱乐部”,倡议身边朋友戒烟,响应者还真不是越聚越多。

有时总会想起过去的自己,真是初生牛犊不怕虎,楞楞咧咧爬黄山,爬到一半累得直哭,赌咒发誓从此不再爬山,可看到黄山的壮美都是赞叹连连。刚考进电台没节目做,随时有被辞退的风险,可却咬牙坚持,满满的“二愣子”精神,不管他人的眼光,每天都是喜气洋洋地到电台上班。回头一想都是一身冷汗,感谢当年的“犯二”“死磕”,如果害怕没结果而半途而废,那该多可惜。

人生大概许多的跌跌绊绊都需要“犯二”的,每天早上我都会听听“罗辑思维”,刮风下雨雷打不动,精准60秒,让多少粉丝奔着他这份执着与他产生黏性。

所以,“犯二”也好,“死磕”也罢,它们都是一种精神,也像一把尺子,度量着你的成功与失败。

能获得什么名次无所谓,不完赛无所谓。我就是想让人生多一点可能性。