

讲述人：
杨小峰 健身教练

杨小峰 健身塑造理想人生

从离家追梦的健身房保安,到屡次站上领奖台的健美选手,杨小峰的成长轨迹始终围绕“健身”二字。如今,他褪去竞技场上的光环,以健身教练的身份回归,将“为健康而运动”的理念传递给更多人。这条由汗水与信念铺就的道路,也让他找到属于自己的光芒。

小保安站上健美大舞台

我喜欢健身锻炼,源于小学五年级暑假到武术学校学习。两个月下来,我瘦了不少,肌肉也有了线条感。由于表现出色,我还成为代班小老师,带领幼儿园的小朋友训练。这个特别的经历给我带来了一些小小的成就感,也在我心里埋下了一颗健美的种子。

2008年高中毕业后,我父亲希望我接手家里的刀具生意。但经过尝试后,我发现对做生意“不感冒”,而且在父亲打压式教育的环境下,感觉很压抑。在一次和父亲的激烈争吵后,我离开了家。

那时,我十分崇拜阿诺德·施瓦辛格。他不仅在欧美大片中塑造了坚不可摧的经典影视形象,他本人的传奇经历更是在全球掀起了健身健美的热潮。同时,国内健美开拓者钱吉成先生通过健美逆袭的人生经历,也深深激励了我。站在人生的十字路口,拥有自主选择权的我,内心对于站上健美舞台的渴望愈发强烈,决心为此拼上一拼。

为了生活和梦想,我向健身行业投递简历寻求机会。由于没有健身教练相关的工作经历,我最终选择到一家包吃包住的健身房当保安。保安的工作并不忙碌,我有了很多时间提升自己。为了快速塑造一个好形

体,我每天恶补健身专业知识,“拼命三郎”式地进行一天三次力量训练。其间,家人劝我回家,但我毫不动摇,决心拼出个样子。

闷头练了一年多后,我当上了健身教练,也如愿站上金华市健身健美锦标赛的舞台。在聚光灯下展示自我的过程,让我十分享受。但倒数的比赛成绩,也狠狠地往我头上浇了一盆冷水。

我决定沉寂一段时间,踏实训练,打好基础。我一边阅读专业书籍,大量学习备赛知识,一边和教练朋友深入交流探讨,加强训练实践。日复一日的训练,我的形体发生很大变化,也让我重新燃起信心参加健美比赛。2019年,我一举夺得省健身健美比赛季军。随后,我开始频繁参加周边县市的各大健美赛事,排名几乎均位列前三。我靠实力证明了自己,我的梦想已然达成。

带动更多人健康运动

由于密集参赛,我的身体长期处于超负荷状态。低碳水、高蛋白的饮食,也导致头发开始脱落。接收到身体发出的预警后,我开始重新审视生活。秉持着“为健康而运动”的初心,我逐渐淡出健美竞技的圈子,全身心回归健身教练的生活。

我始终认为,健身应通过科学合理的训练,塑造饱满体态,是为人生带来自信与快乐的。我想带领我的学员找对健身的方法,享受健身带来的积极能量。

很多人健身总是半途而废,因为他们觉得过程太过痛苦。有学员看到我满身腱子肉,问我是一

记者旁白:健身就像一次远征,从不是一蹴而就的。只有经过千锤百炼,身心才能迎来真正蜕变。人生也是如此,既要经得起千锤百炼、高潮迭起,也要忍受得住平平淡淡、普普通通。相信杨小峰的故事,会给大众带来更多追求梦想、快乐生活的力量。

口述/杨小峰 整理/融媒记者 郑旭华 见习记者 吕硕

讲述人：
项钰芳 手工达人

项钰芳 巧手捏出缤纷世界

项钰芳是一名形体老师,在我市从事形体教学多年。而在课堂之外,她最大的乐趣是沉浸在家中的手工世界里。她让热爱填满生活缝隙,用双手塑造一棵棵栩栩如生的黏土多肉,创造了充满生机的“多肉王国”。

“养死多肉”不如“捏活多肉”

最初接触手工时,我就像一个充满好奇的孩子,什么都想尝试。一开始是做绢花、丝带花,后来我又迷上了编织、废旧物品改造小摆件……前前后后尝试过的手工种类,竟有二三十种之多。渐渐地,我将重心放在了藤编包包上。从跟着教程模仿起步,到根据客户需求定制。这份手艺也成了我与形体学生之间的情感纽带,有些学生不仅跟我学形体,还随我学起了藤编包。看到大家很喜欢我的作品,我就很有成就感。

转折发生在养多肉的“挫败感”里。我一直很喜欢种植多肉,可总把它们养死,要么到了冬天冻坏,要么浇水太多烂根。有一天,我看着桌上没做完的手工花,心想:“手工花能做,手工多肉肯定也能做。”于是,我就尝试用丝网袜裹棉花制作手工多肉。成品很逼真,朋友见了都以为是真的。

后来偶然刷到有人用黏土做小摆件的视频,我又动了新心思:“用黏土做多肉,说不定更精致。”我立刻上网搜索

黏土多肉教程,还特意买了一本黏土教程的书,以及相关材料与工具。原以为制作过程会很复杂,可真正动手才发现,只要真心喜欢,很多事并没有想象中的难。

在黏土多肉的制作中,要说最大的挑战,就是“上色”。仿真植物的灵魂在于色彩的自然。一株看似简单的多肉,往往包含着三到四种颜色,而且渐变色过程需极其柔和与自然。为了追求极致的逼真效果,我下了很多苦功。

颜色在黏土多肉制作中也扮演着至关重要的角色,为了调出理想的颜色,我收集了几十种油画颜料。有些颜色市面上找不到,我就自己调配。比如,花杆常用素绿、永固浅绿两种颜色,若加少许橙色,比例稍作调整,色调便截然不同。而制作悬崖老桩时,颜色处理就更加考究,除了多层上色,还要用爆裂丙烯制造裂纹效果,即刷上丙烯待其自然干燥开裂后,再叠涂一层颜色。这样处理,老桩的沧桑感就会很逼真。根须部分我用棕毛点缀,黏在底座上,就像刚从土壤中拔出来一样。

做手工是对“美”的感悟

经常有人问我,完成一个黏土作品要花多少时间。这其实没有定论,要看作品的复杂程度。像一些景天科的多肉相对简单,而牡丹、玫瑰等花瓣繁复的花卉就比较费时。不过幸运的是,现在有很多花瓣、叶片的模具可以辅助造型,这节省了不少时间。所以,制作黏土作品最考验人的,依然是调色与整体色彩的把控。但我认为,手工的魅力也在于此,因为大自然中没有两片完全相同的叶子,每一朵花也形态各异,我可以随心创作,让每一件作品都独一无二。

渐渐地,我的作品也从自娱自乐走向了更多人的视野。很多顾客问我,能否定制一些特别的款

式,或向我学习制作技巧。印象最深的一次是,我做了些胸花送给学生,旁人见到后想购买。我随口报出20元一朵的价格,没想到被大家一抢而空,连我身上佩戴的胸花也没能留住。

我觉得做手工与教形体似乎有着某种奇妙的共通性,都是关乎对“形”的塑造,对“美”的感悟。形体课塑造的是人体的曲线与气质,而手工塑造的是静物的生命与韵味。它们都要求耐心、细致以及一颗追求美好的心。接下来,我打算创作更多大型多肉与花卉组合的造景作品,用于装饰会议室、展厅等空间,把这份美好与快乐,传递给更多的人。

记者旁白:在项钰芳家中,目之所及皆是生机。采访中,当谈及手工世界时,她眼里始终闪着光。对于她而言,手工不仅是闲暇时的寄托,更是情感与美学的表达。她不被固定模式束缚,乐于钻研技巧,也将这份成就感和美分享给了身边人。在她手中,平凡的黏土被赋予了生命的力量,她也在这片自己塑造的“多肉王国”里,找到了最自在、最充盈的生活状态。

口述/项钰芳 整理/融媒记者 吕晓婷