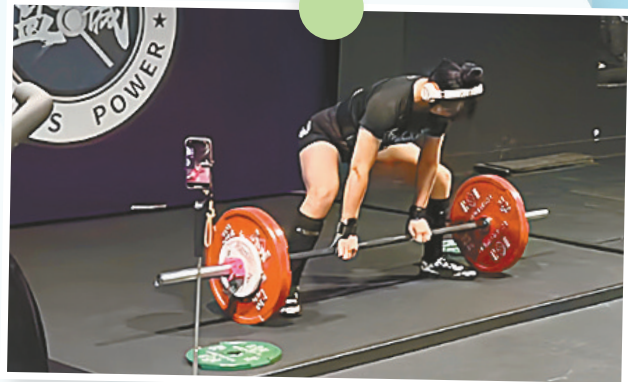


一群年轻人的力量成长

□仇俊皓 文/图

下午三点,阳光从玻璃门斜斜地照进来,落在深蹲架上。叮。咣。杠铃片碰撞的声音,不急不慢,像有人在敲着一口看不见的钟。有人在深蹲架前咬牙,有人拿手机记下今天的重量。空气里有镁粉的味道,还有汗水的味道。这间藏在盐城街边的铁馆,不吵,但每天都有人来。



待冠军归来,照初心不改

今年年初,“盐城健身”门口排起了长队。

消息是从群里炸开的:从盐城走出去的葛福煜——中国首位世界自然健美联合会总决赛健体冠军——要回老家,要来这家铁馆。

那天来了四百多号人。有人从连云港开车来,有人从南京坐高铁来,有人刚下夜班,穿着工作服就站在门口往里张望。

小小的铁馆挤得满满当当。

葛福煜站在人群中间,没有冠军架子。他分享训练心得,帮人调整动作,有人拿手机直播,他就对着镜头打招呼。一个练了半年的小伙子怯生生地问:“哥,你觉得我能练出来吗?”

他拍了拍那小伙子的肩膀,又指了指旁边的杠铃:“你每天都来,它不比你更清楚?”

周围的人都笑了。

“原来我们每天练的这些,真的能走到那么远的地方。”那个小伙子后来在群里写道。

那天晚上,孙先生坐在吧台后面,咖啡还热着。他看着空荡荡的器械区,想起自己当年站在那家倒闭健身房门口的样子。那时候他没想到,几年后,自己开的铁馆,能把世界冠军请回来。

趁夜色未深,约明天再来

晚上十点,最后一组训练结束。

仇新把杠铃片归位,顺手用毛巾擦了擦长椅——这是这里的规矩,用完顺手擦干净,下一个用的人舒服。他走到门口,回头看了一眼。

有人还在加练。影子被灯光拉长。他掏出手机,在群里发了张照片:“今日打卡,收工。”

两秒钟后,有人回复:“明天一起。”

他笑了笑,推门走进夜色里。

明天,还会来的。

守一方天地,候同频之人

孙先生习惯站在吧台后面。手边是一壶咖啡,免费续杯,自己倒。他的目光很少离开那片铁器丛林——谁的动作开始飘了,他远远就能察觉。但他从不主动走过去。

“练铁的人,不喜欢被打扰。”他说。

十年前他开始举铁,在商业健身房熬过无数个黄昏。那时候他总想找一个能安静训练的地方,但器械永远被占,耳边永远有人推销。最让他寒心的是,练着练着,健身房突然关门了。站在那扇锁死的门前,他和一群陌生人对视了一眼,各回各家。

2023年,他决定自己开一间,取名“盐城”——盐城的盐,诚信的诚。

他把空间重新梳理了一遍。深蹲架一字排开,卧推凳各安其位。淋浴间的热水常年备着,吧台上的咖啡随时能倒,练完喝一杯,刚刚好。

“硬核不是粗糙。”他说,“该有的温度,一点都不能少。”

一个姑娘第一次来,站在龙门架前不知所措。旁边一个老会员放下杠铃,走过去帮她调好卡扣,随口说了句“没事,刚开始都这样”,然后转身继续练自己的。

姑娘后来成了常客。再后来,有新人来了,她也会走过去,说一句“没事,刚开始都这样”。

没有人教她这么做。但在这方天地里,这成了不必言说的规矩。

举千钧重量,忘一身纷扰

仇新在城南一家新能源公司做工程师。

“有时候觉得整个人都是飘的,”他说,“被各种事情推着走,没有一件事是自己能说了算的。”

第一次来铁馆,是被表弟拉来的。那天他试了一个极限重量的硬拉。杠铃离地的瞬间,全身的肌肉都在使劲,大脑一片空白。放下杠铃,他扶着膝盖喘了半分钟,然后笑了。

“那一瞬间,世界上的所有破事都消失了,”他说,“只剩下我和这个重量。它不会骗我。我拉起来了,就是我的。”

现在他每周来四天,雷打不动。手机锁进柜子,工作群的红点不再闪烁。在这一个小时里,他是自己的——多推一公斤,多做一组,都是实实在在为自己付出的痕迹。

“这是一种‘掌控感’。”孙先生说,“现在的年轻人,生活里有太多不确定性。但在铁馆,身体是诚实的,重量是诚实的。你能看见自己的进步,这种踏实感,能帮很多人找回自信。”

徐小涵是做设计的,白天被甲方追着改稿,改到没脾气。晚上她就钻进铁馆,把杠铃当成白天那个改不完的logo,一下,一下,举过头顶。每举一次,好像就卸掉一点白天的委屈。

“练完走出去,累是真累,但心里轻快了。”她说,“第二天又能回去接着改。”

从独自咬牙,到有人喝彩

刘昊当初就是路过,看见招牌上“盐城”两个字,觉得顺眼,进来办了卡。“就想出汗,没想过能待住。”

但练着练着,事情变了。

那几个每天同一时间来的人,开始跟他打招呼。问他练什么,要不要搭伙。他冲大重量时,有人主动站到身后保护。他破了个人纪录,那几个人比自己还高兴,嗷嗷叫着给他鼓掌。

后来他被拉进一个群,群名叫“盐城举铁互助小组”。

群里不闲聊,就三件事:晒训练计划、晒健身餐、互相打气。有人发一张汗透的衣服,底下就跟一排“明天我也冲”。

“这种感觉挺神奇的。”李想说,“平时大家各忙各的,但在群里,在馆里,我们是一伙的。”

有人搬家,群里几个人二话不说去帮忙。搬完了在空荡荡的客厅里喝矿泉水,有人突然说:“下次练背叫我,我给你辅助。”

没有人觉得这话奇怪。



策划:报业集团机关团委