

## 你必须出拳 &gt;&gt;&gt;

天下功夫出少林，少林功夫甲天下。几乎每一个河南汉子，小时候都做过一个成为“武林高手”的梦，没少看《少林寺》《方世玉》《黄飞鸿》之类的武侠片，也没少在中州大地上舞刀弄枪、甩棍耍拳，颠落了一身黄土。

2000年，12岁的周云飞被送上少林寺学武术，“原本只是冲着多一条出路去的，没想到这一去，却激发了体内的血性，靠着能打敢打，进了学校的拳击重点队。”

学校的条件不算好，没有正规的拳馆、拳击台，他们几十个小家伙便在露天的泥地里打拳，往往一节课下来都成了泥人，飞溅起来的黄泥尘土混着血水淌过脸颊、脖颈、身体，最后又顺应重力落回了地里，颇有一种“暴力美学”的镜头感。

夏天，日头就那么火辣辣地照着，他们光着膀子打；冬天，寒气透进骨子里，他们依旧是光着膀子打。“甚至，教练为了让你真打，会检查你有没有出汗，硬是把自已从瑟瑟发抖逼到了满头大汗。”

最开始，他们打的是沙袋，自己做的那种沙袋——他们买来15元一个的帆布袋，在里面装上木屑、沙子。可木屑并不是那么好找的，每次都要花上5元去店里灌一袋，小孩子哪有那么多钱，他们想了个法子，在沙袋里灌上了混凝土，“教练看起来沙袋是满的就成。”

有一次，碰上下雨，沙袋就那么被雨淋了一天，等他们第二天去训练的时候，一个个都成了石头，没打两拳手就被磨破了皮。于是，那天血水流得特别多。

但拳击始终是一项竞技运动，你再怎么不愿意，都得经历“打人”和“被打”，谁都不想挨打，那就卯足了劲思考，怎么出拳、怎么闪避才能少挨揍。

“战场上没有兄弟，你不打别人，别人就会打你，如果出拳进攻不利索，教练的棍子已经在背后等好了。所以，你必须去打，尽全力去打，哥俩好是永远没有进步空间的。可一下了拳台，我们就是非常好的兄弟，吃住都在一起的兄弟。”周云飞说。

看周云飞比赛，挥拳迅捷勇猛，全力以赴，一击命中，与他的处世态度还挺像。他坦言，比赛就像人生，很多比赛都是稍纵即逝，一旦攻克了关键的那一两秒，冠军就是你的了。

“人生也一样，抉择往往是两秒钟的事，你怎么运用判断力和经验，在紧要关头果断做出决策，影响的是整个人生的结果。”



## 拳王

很多人提“拳王”两个字，不外乎与WBA、WBC、IBF、WBO四大拳击组织的金腰带挂钩，似乎只有拿到过金腰带的人才配被称为“拳王”。但某种意义上来说，比赛无大小，每一场，只要突破极限、全力以赴，就足以成为人生的“拳王”。

拳击，像神话。拳手就是神话里的英雄，擂台场上逞凶斗勇，场下考验身为人的极限。

周云飞，可以说是拳击界的大龄老将了，拿过全国拳击比赛的冠、季军，也捧回过“6战5胜1负1KO”的职业赛战绩，与帕奎奥、邹市明、扬连慧同属一家经纪公司。他坦言，与拳相伴的18年里，经历过状态低潮，被酸痛折磨困扰，最后咬牙撑过来的人生实在难能可贵。

## 伤痕是一种资本 &gt;&gt;&gt;

一路上，周云飞进浙江省队、进国家队，接连斩获2006年全国青年拳击锦标赛冠军、2007年全国拳击冠军赛69KG季军、2008年全国拳击锦标赛75KG冠军、2009年第11届全运会75KG季军、2011年中国拳王争霸赛75KG季军、2012年全国拳击冠军赛75KG季军、2012年美国国际邀请赛75KG冠军、2013年第12届全运会75KG季军……别人眼里，他的拳击生涯一直是顺风顺水的。

可若非亲耳所闻，运动员经受的苦难令人难以想像。

赛前准备分三个阶段，首先是密集的高强度体能训练，接下来是实战，再往后是减重。

周云飞说，在体能训练阶段，每日训练时长高达数小时，结束后根本一动也不想动；而在体能训练转向实战训练后的前几天，疲惫身躯总是反应不及陪练打过来的拳。

终于储备的体能开始发挥效用，感觉也来了之后，他们又要开始挨饿了（要让体重降到对应的公斤量级，以符合参赛资格）。对普通人来说，体重降2-3公斤也许容易，但对于体脂量已经极低的拳击运动员而言，没有非凡的毅力是坚持不下来的。

此外，还有伤病，让刘翔止步赛道、姚明摸不上篮筐的伤病。

年轻气盛时候，周云飞将身上出现的大小伤口都视为一种资本，鼻子骨折、耳膜穿孔、手骨骨折都不在话下，“修养好了还能重新来过”。他还记得，17岁进浙江省队碰上的实战训练，队友一拳打到他的耳朵上，只听得耳边万鼓齐鸣、轰轰隆隆，这样的耳膜穿孔不知道都经历了多少次。

可最后逼迫他从拳击赛场退下来的依旧还是伤病。那是在一次职业联赛的现场，他一拳挥过去，被对手躲开了，可肩膀没收住，肩胛骨掉落。挺过了数以百计的小伤小病，却没有躲开这一次无法痊愈的伤病。

出拳，讲究力量、速度、爆发力；防守，需要耐性、反应、观察力。即使不打比赛成绩，拳击也是锻炼身心的好运动。在强身健体的同时，也壮大心理，更能认识自己的特质，展现个人风格。

拳击在西方文化中，其实被视为非常绅士的运动，场上较劲，场下相惜，这是对职业与生活的尊重。在擂台上，反而能看到最真挚的人性。

正是出于这样的考虑，周云飞和三两好友一起在宁波老外滩开了一家名为“SHADOWBOX”的拳击工作室。他觉得，如果能让更多人正确认识曾被污名化的拳击，鼓励更多人去了解、喜欢、参与，在未来的世界拳坛上，一定会出现更多华人面孔，会有更多登峰造极的华人拳王。

记者 王心怡

拳王