

慢

生活



A 体育不是运动员的专利 “程序猿”照样也可以

说起IT男,很多人联想到的词往往是“聪明、刻板”,关于“程序猿”的段子很多——

“程序猿”的读书历程:x语言入门→x语言应用实践→x语言高阶编程→x语言的科学与艺术→编程之美→编程之道→编程之禅→颈椎病康复指南。

“程序猿”问科比:“你为什么这么成功?”科比:“你知道洛杉矶凌晨四点是什么样子吗?”“程序猿”:“知道,一般那个时候我还在写代码,怎么了?”科比:“额……”

“搞IT太辛苦了,想换一行怎么办?”“敲一下Enter键吧。”

牛纲聪明却不刻板,喜欢体育也喜欢文艺。2010年,在北京的他被朋友带到一家攀岩馆。“第一次尝试的是人工岩壁,感觉并不好。之后一个周末,朋友们又把我拉到了野外去体验,结果蓝天白云、有山有水,上可攀爬下可游水,我突然沦陷。”牛纲说,等攀爬滚打累了,后面还有烧烤撸串,把酒话人生的环节。

“紧接着就考虑赶紧提高水平。因为有时候女生攀上去了,我蹬了半天腿都没戏,那可不行啊——在女生面前总得有一点‘装’的资本。”于是牛纲乖乖地回到他原先并不“来电”的室内攀岩馆,扎扎实实苦练基本功。而带他入行的那些同学和朋友都是北京的资深攀岩玩家,牛纲一旦用心了,能提供帮助的人很多。

如今他回头去看,自然有颇多感慨:“其实任何体育项目都不是运动员的专利,达到顶尖水准需要天赋,玩得快乐开心人人能做。许多事情真的没有看上去那么难,攀岩也一样。”

B 野攀的地方人少风景好 体验专注与放空的切换

牛纲说玩过不少体育项目,但从来没有一项运动能像攀岩这样让自己在“极度专注”和“瞬间放空”之间闪电切换。

在他看来,初学者有畏惧心理是常情,毕竟双脚着地才是最踏实的感觉。“在专业规范的操作范围内,攀岩真的一点都不危险,它甚至比跑步和骑单车更安全。”他说,“上岩壁之前要多想想,做好攀爬路线规划,一旦启动了,中途能果断就千万别磨叽。半空中绝不是你休息的地方,越迟疑离成功越远。”

“如果你想静静,眼前的岩壁就是‘静静’。”牛纲笑称,“哪怕生活中洪水滔天,只要一上岩壁,满脑子只想一件事:下个点怎么抓。”这时候思维是专注的,全身的肌肉是绷紧的。

牛纲特别喜欢去野外攀岩,因为那些地方往往都是地势险要场所,人迹少、风景好。赴国外旅行他也常以攀岩场所为目的,土耳其、菲律宾、泰国、日本等国家的一些岩壁已经留下他的足迹。牛纲徒手攀上过菲律宾科隆湾的峭壁,那里山岩杂乱叠压,底下则是一泓碧水波光粼粼。最后捏住鼻子从9米多高的岩壁纵身一跃落入水中,“从极度专注瞬间切换到彻底放空,那才是爽到极致的高潮”。

当然,野攀有风险,入行须谨慎。“要么你找专业的人带你,要么你就自个儿去玩命。”牛纲说得简单直白。

爱上攀岩的“程序猿”—— 如果你想静静 眼前的峭壁就是“静静”

牛纲是位敲代码的IT男,也就是被人们戏称为“程序猿(员)”的那类男生。牛纲特别喜欢有山有水有峭壁的地方,尤其喜欢从岩壁上纵身一跃落入水中的“瞬间放空”感觉……他在宁波四处踏寻可以开辟攀岩线路的悬崖峭壁,也喜欢抽空去国外体验异域攀岩的风情。

B 野攀的地方人少风景好 体验专注与放空的切换

作为另类“程序猿”,牛纲还有个兴趣是摇滚乐,在某次音乐节上,他认识了一位宁波姑娘。爱上一个人,爱上一座城,牛纲于2011年从北京来甬,成为了宁波女婿。

牛纲跑遍了北上广大大小小的攀岩馆,这项时髦、酷炫的运动早已在拥有多元文化的城市风靡一时,而他定居宁波后,居然没有找到一个是像模像样的攀岩馆,不能不说是种遗憾。特别是每当攀岩界的朋友来访时,牛纲无法用上等岩壁好好“招待”他们,连呼惭愧。于是,他决定自己办一个馆。为了设计出理想的岩壁,他先后去欧美以及日韩等地实地考察,了解熟悉相关设备和运营模式。找场地、谈合作、定方案,历时3年,ROCK PLUS攀岩馆去年夏天在东部新城五一广场开张。

“我认为不经常换岩点的室内攀岩馆不是好的场馆,会让人失去新鲜感。但以前高端岩壁支点都需要从国外进口,成本太高,所以现在我在开发自己的岩点产品。”除此之外,他和朋友们还经常去周边寻找野攀场地,比如象山灵岩山、白岩山和奉化狮子峰等,他们都开辟了新线路。

“体育活动也是一种文化,我希望自己做的事也算得上为宁波城市文化添砖加瓦吧。”牛纲称,一年多来,进他的攀岩馆体验的人,下至两三岁幼儿,上有70高龄老人。甚至有一名自闭症男孩抱着锻炼身体目的来尝试,攀岩过程中,面对每一个动作与支点,他一步步克服恐慌,独立解决,攀岩水平提高的同时,人也渐渐开朗自信。“欧美国家有人发表过这方面的论文,说攀岩有助于缓解自闭症。这也是接下来我希望完成的事情之一,看看是不是可以让宁波‘星星的孩子’尝试下室内攀岩,看看是不是能对他们有帮助。”牛纲还有很多计划要去完成。

动

记者 戴斌

2018年2月10日 星期六 责编/乐建中 美编/严勇杰 照排/张婧