

爱上搏击运动的“双面娇娃”

拳击、散打、泰拳等格斗技艺，主要运用人体的拳、腿、膝、肘等进行攻击，在很多人印象里，这应该是男子汉们的游戏。不过现在城市中有这样一群女人：素日是典型都市白领的形象，但是闲暇时刻会走进拳馆，投入激烈的搏斗中，直拳、扫肘、飞膝、扫踢……

一面是安静温婉，一面是坚忍刚毅，爱上搏击运动的她们堪称“双面娇娃”。

A 拳击让人『痛并快乐着』

严哲的办公室里放着拳击手套，不熟悉的人看到了都以为是她的工作“道具”，而事实上这是她的锻炼装备。由于工作久坐，严哲觉得自己胖了，也出现了腰肌劳损等问题，于是她尝试过舞蹈、瑜伽等运动。“这些运动项目对我来说，可能运动量还是不够，减肥收效很不明显。”她告诉记者，自己2017年带着试一试的心情走进了拳馆，“因为小时候经常跟着爸爸看李小龙和泰拳明星托尼贾等人主演的动作片，我本身还是非常能接受这种对抗性的运动的。”

严哲的初衷很简单：希望通过拳击这种高强度的运动达到减肥效果，同时训练腰部腹部的核心力量，缓解腰肌劳损。“刚开始爸妈都反对，一方面怕我受伤，另外我本身性子就比较急，他们担心我学这个脾气也会变得太刚烈。”不过严哲还是坚定地开始尝试拳击、泰拳等高强度对抗运动。

那个时候，严哲已经上了30岁，参与这样激烈的运动并坚持下来真的不容易。“看着别的小伙伴学习技术很快、很到位，自己会感觉难受，会觉得自己身体素质不行，恨铁不成钢。有时候教练看我进步慢，也会着急地责备，这时心里就更难过。”与此同时，不断重复地出拳、打靶和扫踢，对身体也是巨大的考验，“沙袋很硬，练了一段时间后腿上经常青一块紫一块，手上的拳峰骨头也是发青的。每天早晨醒来，实在抬不动胳膊。”

严哲是个愈挫愈勇的人，她在“身心双重煎熬”中坚持了下来。“有时候，人还真需要一些痛觉来激发自己的潜能，比如意志力、忍耐力等。能够坚持下来，也离不开身边的拳友和教练，每次下课拳友都互相监督鼓励继续训练，于是我也痛并快乐着。”严哲说，练习拳击时，人一直都是在不停地跳动和运动之中，而且拳手所采取的每一个行动都是在大脑快速考虑之后完成的，所以让人体的运动器官和大脑得到充分的锻炼，“我感觉自己的呼吸系统、循环系统、神经系统、运动系统都有提高”。

去年，一名俄罗斯的自由搏击冠军来甬授艺，严哲跟着这位洋师傅训练了一段时间，她说：“外教是专业队的训练方式，每次课后我感觉都只剩一口气吊着。”那么这样的搏击对抗，会不会容易受伤？严哲说，有专业教练的指导，做好充分的热身运动和保护措施，一般不会出现大的损伤。“如果是实战，学员之间的对抗比赛，场面还是非常激烈的，打得投入了，偶尔会有打出点鼻血或者擦伤的情况。但大家下了场都是好朋友，丝毫不会介意。拳台非常考验一个人的勇气和实力，也是个公平竞争的地方。”

“还有很重要的一点，心情不好的时候找拳友互相切磋一下，一切都如释重负了。”她还向记者表示，由于拳击运动具有极其强烈竞争的特点，可以锻炼拳手临危时的应急能力，培养拳手在危险状况和高度紧张状况下沉着冷静的心理素质，这不仅对拳击运动有利，而且对于拳手在日常工作和生活中遇到困难时进行冷静处理，有着极大的帮助作用。“择我所爱，爱我所择”——严哲如今已经沉醉于搏击运动的酣畅淋漓和洒脱，她笑称“瘦身已经是其次了，而怎样打好拳成了我的第一诉求”。



严哲

B 辣妈爱上『最强格斗技』

“在我们拳馆里，女会员人数大概占三分之一，大部分还是男会员。不过现在女会员越来越多，当然还是年轻人人居多。女会员练习泰拳坚持下来的相对比较少，因为训练非常辛苦也会很枯燥，但是坚持下来会给女性带来巨大收获。”周楼也是“拳天下”拳馆的女会员，她主攻的项目是泰拳。泰拳素有“立技最强格斗技”之称，女生习练的艰苦程度可想而知。



周楼

周楼有一对双胞胎儿子，两年多前，她想要让孩子参加泰拳练习，培养他们坚韧不拔的意志。她到拳馆了解后，得知两个儿子年纪还太小，没到练习泰拳的合适年龄，结果她突发奇想：“当时突然就想，要不自己先练起来，以后还能给儿子当陪练。家人曾经有过微词，认为会不会过于暴力，但看到我练习后精神状态越来越好，也不再反对。”

当然，“奇想”背后有原因。“作为女生，我认为练习泰拳首先可以锻炼自己的身形，体脂率更低，身材更健美。”周楼不认为过于消瘦的身材是一种美，健康匀称才算得上美，“一场训练下来，平时的压力得到充分释放，运动还能产生多巴胺，让人越练越快乐。练习泰拳也能让我的行动敏捷、意志坚韧。”

周楼有一定运动基础，她小时候练过短跑，加入泰拳运动之前，也有十年的健身房锻炼基础。即使如此，练习泰拳也让周楼尝尽酸甜苦辣。“即使是作为业余爱好，泰拳训练也会比普通健身房里的项目艰苦很多。”她说，最开始阶段，一边练一边疼得龇牙咧嘴的事情经常发生。“初练时，腿上和膝盖被踢得都是淤青，平时都不敢穿裙子。后

来觉得这些淤青是我拼搏的印记，是我为了成为更好的自己的见证，所以根本不会在意了。”

有人形容泰拳是“最凶残的拳术”，也有人认为练习泰拳能防身。记者问周楼，当初决定学习泰拳是否也有“学艺防身”的因素？她回答：“我认为确实有一定好处，但遇到坏人的第一反应应该是跑开，而不是去和他对打。”如今周楼通常每周参加两次泰拳私教课，每次1个小时，此外每周还要参加跑步或者去健身房“撸铁”几次，目的是保持更好的体能基础打泰拳。有付出就有回报，两年多练下来，周楼对自己更加自信：“从身形来说，肌肉线条更清晰，另外觉得自己意志品质更坚韧，遇事会更冷静。”

周楼也给那些也想尝试搏击运动但又有所畏惧的女生一些建议：“在练习泰拳以前，我也不敢看泰拳、自由搏击和拳击比赛，觉得有点暴力。但是自己练习以后，知道这些体育项目都有一定规则来保护选手，比如回合制和技术性击倒等。即使拳台上受伤，大部分也是皮外伤，能很快恢复。现在我们所练习的泰拳只是一种健身方式，跟专业选手是有很大不同的，所以想练习搏击项目的女生完全可以大胆去尝试，不必担心被打得‘血肉模糊’。建议想尝试的女生先进行基础训练，有一定体能基础后再进行泰拳训练，这样不容易受伤，也更容易出效果。同时要有心理准备，泰拳不同于瑜伽、体育舞蹈等项目，注重爆发力、灵活性和攻击性，练习也相对枯燥，一定要坚持再坚持。越能坚持，得到的收获就会越多。”

记者 戴斌/文
记者 胡龙召/摄