



跑酷，给你速度与激情

文·实习生 郭盈

用非竞技性的方式在现有环境中自由移动的运动。这项由法国人发明的街头极限运动，源于军事训练中的障碍训练，如今被国内越来越多的年轻人所喜欢。

没有条条框框，它属于青春

凌厉的身影在空中翻腾跳跃，连续不断地快速前进……“依托手的力量，把整个身体冲出去。”金秋时节，记者来到北京草厂地超体训练馆时，王卫强正在教大家练习跑酷的分解动作，场面惊险又刺激。

王卫强出生于1988年，虽然年纪不大，但在跑酷圈里已是元老级人物。他从2007年开始接触跑酷这项运动，多年来一直坚持训练，目前在超体训练馆进行推广工作，也是超体训练馆的馆长。

“我是通过《暴力街区》这部电影爱上了跑酷，当年国内还没有跑酷这个词，我们在接受采访时说这项运动就是一边跑一边耍酷，它的英文名是Parkour，后来才定名‘跑酷’。”王卫强说，“跑酷这项运动适合各个年龄层，大多数人可以参与。”

王卫强从小的经历就很“酷”，7岁进入少年军校，9岁开始习武，11岁获太原市全国青少年组规定拳大赛季军，12岁获山西省青少年赛全能冠军荣誉，14岁参加首届“香港国际邀请赛”获得自选套路银牌、刀术铜牌，15岁进入北京体育大学竞技体校学习……

武术、极限空翻、跆拳道……王卫强掌握的运动技能很多，但唯独偏爱跑酷。他说：“跑酷十分自由，无拘无束，而其他运动专业性更强、约束更大。”

有趣的是，郭士博和任一鸣第一次接触跑酷也是源于电影《暴力街区》，“当时就觉得这项运动很神奇，很想学”。2009年，郭士博还是一名在校学生，周一到周五在校内念书，一到周末，便开始疯狂练习跑酷，“平常不练习的时候，我就在脑海里思考动作。”

练跑酷前，郭士博平时总是宅在家里，大门不出二门不迈，还被父亲批评“没有朝气”。但自从邂逅跑酷后，郭士博感觉自己找到了人生的方向，身体也比以前灵活了许多，“跑酷没有具体的条条框框约束你，每当做完一个动作，我都非常有成就感。”

而任一鸣在2013年结识跑酷后，便开始摸索模仿。短短几年后的现在，他已成为超体训练馆一名资深教练。

比受伤更痛苦的是不能训练

“受伤是在所难免的。”2010年，在排练春晚《追梦》时，导演让团队尝试一些新动作，不幸的是，王卫强在排练中双臂脱臼，“这是练跑酷以来，受过最严重的伤，受伤后把两臂拉直，继续表演。”而从筹备春晚再到上台，足足花费了3个月。

刚开始练习后空翻时，郭士博老是受伤。有一次在海绵坑里练习，胸腔受伤，呼吸不畅，过了一个月才好。“甚至有段时间我对后空翻有阴影。”郭士博说，现在身边经常准备一些云南白药、跌打酒等药品。“磕磕碰碰在所难免，但也并非想象中那么痛苦。跑酷会调动你全身的肌肉，每一次训练，都会有进步。”

对于任一鸣来讲，受伤同样不是什么大事。“受伤很痛苦，但痛苦的原因是不能继续训练。”任一鸣坦言，自己经常在一些简单的动作上出错，“太熟悉了，总觉得不会有问题。”他说，很多人认为跑酷很危险，但训练都是从基础动作开始，只有你练习以后，才会认识到它速度与激情的魅力。

跑酷结合了所有自由的动作，落地翻滚、鱼跃翻滚、猫爬、夹墙、猫扑、懒人跳、顺风旗……“练习者可借助自身力量穿越障碍，从而到达目的地。”除了在训练馆训练，王卫强也会带领学员们去北京世贸天阶等地进行“实战”。“跑酷十分实用，能够让你在突发状况来临之际，增加逃生几率。”郭士博笑称，利用跑酷技巧，从二楼往下跳，一点事儿也没有。

跑酷可不仅仅是表面上看起来的“好玩”“酷炫”，王卫强说，现在有很多年轻人坐姿不良，脊椎弯曲，或者八字脚，而练习跑酷则可让你远离这些问题。同时，跑酷对于改善孩子自闭、多动、躁郁也有促进作用。

大学是否欢迎它？

前几年，在参加完《快乐大本营》《鲁豫有约》等节目的录制后，王卫强陷入了迷茫，“特别是每次受伤后，身体压力和心理压力都很大，突然不知道方向在哪里了。”王卫强说，很多运动都是这样，发展到一定阶段，你就会遇到瓶颈，会有一段不知所措的日子。后来有不少外国团队来跑酷公社交流，在相互取经中，王卫强“爱跑酷，爱生活”的理念在心中更加根深蒂固。

自教学以来，王卫强的学生超过了5000人。“各行各业的学生都有。”王卫强说，在正式训练之前，会带领大家做半个小时的关节拉伸、肌肉拉伸等热身活动。除此之外，还教学生如何克服心理障碍，如何认识身体构造。

除了教学，王卫强平常也会参加一些演出，“传统唱歌跳舞的开幕式已经不够新鲜了，很多商家愿意把跑酷作为开场秀，也更加吸引观众的眼球。”此外，现在有很多跑酷高手都是明星替身，王卫强就给吴奇隆、罗志祥他们当过替身，参演过《盛唐风云》《激浪青春》等影视作品。

“我还想把跑酷带到大学去，让更多年轻人认识它、参与它。”2015年开始，王卫强在十多所大学开展了跑酷体验活动，他还立下了去全国100所大学推广跑酷的目标。

现在，王卫强每天除了在训练馆里教学生练习，自己和家人也住在训练馆里。“我的生活里全是跑酷，跑酷已经完全融入我的生命。”王卫强说，他希望通过自己的力量引领中国跑酷圈发展得更加规范，走得更远。

(图片来源于网络)

知食

青红螺丝面及其他

文·木锄

外出几天，回来发现辣椒蔫了，萝卜也快糠了，我只好先解决它们。干是一顿忙活后，餐桌上就出现了一盘色彩绚烂的简餐：青红螺丝面。

其实这个菜完全是出于“尽快解决存货”的目的而产生的，所以不推荐这个组合。胡萝卜适合与那些口感比较软的食物搭配，比如香菇、豆腐干之类；青萝卜呢？切片和擦丝都很美，而切成丁状则淹没了它的特色。总之，这个青红组合，略有些勉强。

反省一下吧。我总是不由自主购置了超出实际需要的货量，所以总是会有些菜在冰箱里放到变质。我想起我妈，由于担心春节期间超市休假或无货，所以除夕前一天她到超市、菜场疯狂抢购年货，结果呢？超市一直都供货充足，而她抢购的那些食物，一直到4月份，冷藏柜里还有。我以前觉得自己肯定不会犯这种错误，然而自己开始做饭后，再也不敢笑话她了。

关于“剩食”这个话题，有很多资料。这里愿意摘几段：《美国是这样浪费掉一半的食物》里说：“食物浪费的罪魁祸首就是冰箱里乱堆乱放。”

“据联合国粮农组织报告，全球约有1/3的食物，13亿吨在生产与消费过程中被浪费或损失。”

“据今年年初中国农业大学的调查数据显示，每年全国浪费的食物总量，可养活2.5亿—3亿人。”

那么，我能做点什么呢？购买大量超出实际需要的物质，这是内心缺乏安全感的体现。所以我觉得最重要的是，要消除自己内心的匮乏感，或者说，减少食欲。当然，要求自己一下子达到“断舍离”的状态也不现实，可以逐渐减少购买量。

把冰箱、橱柜全部搜罗一遍，会发现大量存货。每次采购前清理一下，这样可避免重复购买；同时也可以此为参考，尽量买一些适合搭配已有食材的菜。

如果有突发事件，比如采购之后，突然被告知需要出差一趟这样的事情，那么可以对菜做一些处理。如，青萝卜洗净切丝后，沸水煮2—3分钟，捞出沥干水分，然后放在太阳下暴晒。接着你就可以愉快地出门了。等到几天后回来，就可以品尝独具风味的干萝卜丝。

当然，还有一个办法是送人。读书时，一位同学喜欢煮粥。后来研究所通知办公室不许做饭。于是我们把剩余的五谷杂粮送到了寺院。还有一次，我要去外地，临行前发现家里有两个熟透了的番茄。我只好把它们带上，打算送给朋友。在朋友家，她把番茄切片，加点糖，做了盘凉拌番茄。她的小孩笑眯眯地看着，然后拿筷子夹起一片番茄喂我，一定要让我先尝，并且大力推荐“很好吃！”那天的番茄，确实比平时更美味。

乐活家

姜禾：自在随心榫卯间

文·实习生 张译允

纯灰T恤、黑色长裤，卷发配高个子，笑起来眼睛一条缝，这是姜禾的样子。“这里就是我的木工坊了。”他一边带我往工作室走，一边随手摆弄着一块看似不起眼的木片，在一堆木头和工具堆积的房间里穿梭。

木工生活 温暖生活

姜禾的工作室是一个看起来有些矛盾的空间——桌子上的锯、砂轮、茶针、锉刀等木工器械刻划着男性的粗犷和凌乱；而墙上的三把马头琴、桌上考究的茶具和绿植，又在透出一股文艺和清新。

姜禾说，那几把琴的琴柄是他做的，可以随意拆卸。不只是琴柄，一些古琴的内堂甚至整个古琴他都可以做。“其实做琴不重要，重要的是三五好友，几杯清冽的酒，一起唱几首歌，再做些个伴奏的琴，你说，多温暖？”

可能就是温暖生活的向往，让姜禾设计作出了第一件作品：一套名为“冰与火”的木灯。木灯一共有三个，分别是长方体、小圆柱和大圆柱。灯光的颜色也各不相同，一个炽热，一个高冷，一个柔和。“我想展现一个一家三口的故事。父母对孩子的爱也许会因表达方式的问题而不被子女理解，但他们都是为了孩子，就像这些灯，最终都会带来亮度和温暖。”

姜禾主要运用“榫卯”技艺进行木工制作。榫卯是中国古代建筑、家具及其他器械的主要结构形式，是在两个构件上采用凹凸部位相结合的一种连接方式。其中，凸出部分叫“榫”，凹进去的部分叫“卯”。

除了小型工艺，大型物件对于姜禾也不是问题。“书桌、柜子、茶几这些家具做过，车床、切割机、大刨子这些大型机械也做过。基本上想到什么就琢磨该怎么，一边琢磨一边动手。木工活其实不是一项技术，而是一种感受。”

姜禾说，其实最有趣的是制作木工活所需的工具。“我经常会觉得买来的工具不顺手，于是我就自己做。”姜禾打开了一个大箱

“

其实做琴不重要，重要的是三五好友，几杯清冽的酒，一起唱几首歌，再做些个伴奏的琴，你说，多温暖？”

”

子，满满都是螺丝刀、燕尾、刨子等工具。“这一套雕刻刀的刀柄是木质的，刀刃是我自己用钢一点一点磨出来的。”“这个叫做‘勒子’，你仔细看，这里面的两根木条是互相锁住的，随便用其中一个扣住另一个都是解不开的。”他边示范边感叹：“古人的智慧都用在这些木活上了！”

一块木头一个故事

讲到自己木工坊的学员们，姜禾笑着说：“他们都会经历一个从‘希望’到‘绝望’的过程。”他说，新学员做一件作品要花上一整天的时间，细致的要求和精确的步骤常常让学员们不愿意接受最后的失败。“到了最后我会帮他们修正错误、改善细节，有些放弃的我再帮他们挽回。”

姜禾拿起一个高矮状的小木灯说，“这个灯的作者曾经吃喝嫖赌，什么坏事都做过。有一天他突然觉得人不太活法，就与以前所有的朋友断了联系，只身来到北京。”他指着木灯上透出光亮的一道道纹路，说：“这都是用刀砍出来的，他给这块木头的印记，也正是生活给他的印记。”

姜禾给笔者展示学员们做的各种木灯——一幅心电图，一只犄角向后倾斜的鹿，或是一个包裹着巨大灯芯的三角形。“每个人都有自



己独特的思想，他们把自己的故事注入到作品中，让它们有了自己的生命。”

我本“花心”君莫笑

在正式从事木工活之前，姜禾学IT，做过网站，卖过电子设备，做过网络维修，开过设计公司。这期间，他为2008年残奥会启动仪式做过宣传片，在龙泉寺翻译中心做义工，还考了一个“国际心理咨询师”资格证。他还会呼麦，闲暇时组织呼麦乐队表演。

“我觉得随心最重要，还有就是，不要太在意外界给你的压力，做你想做的事。”因为这种随心，他着实做过不少奇葩事。比如在北京暴雨的时候，所有人都往家里赶，他却选择驱车赶往怀柔“去看山体滑坡”。

现在，他开了这家木工坊，却并没有一直做下去的想法。“打算开两年，然后尝试一下做心理咨询师。”

当然，现在的他还沉迷在木头和“榫卯”的世界中，尽可能地拒绝一切机器。“这间木工坊还没完工，之后就是好好收拾一下，规划区域，做工具架、研发新产品……这样一想，要做的事情还真多呢！”

事情确实挺多的，但按照姜禾现在对木工痴迷的状态，估计不过是又多几项趣事罢了。

广告

中国创新挑战赛(绵阳高新区赛区) 企业技术创新需求解决方案征集公告

为深入实施创新驱动发展战略，贯彻落实《国务院关于大力推进大众创业万众创新若干政策措施的意见》(国发〔2015〕32号)精神，探索以需求引导创新、促进成果转化的新机制，为大众创业、万众创新提供新动力，科技部正于近期在北京市、湖南省、宁波市、西安市、安康市、成都高新区、绵阳高新区试点举办中国创新挑战赛。

中国创新挑战赛(绵阳高新区赛区)以电子信息产业为办赛领域，经过赛委会和相关专家深入严谨的挖掘征集工作，遴选了10项电子信息领域真实、有效、迫切的企业技术创新需求，现面向全社会征集以上技术需求的解决方案并将有关事项公告如下。

一、征集时间

2016年11月9日—11月30日

二、方案用途

根据中国创新挑战赛(绵阳高新区赛区)的赛制安排，对征集到的企业技术创新需求解决方案，组委会将组织网络初赛、线下对接及现场挑战赛。

网络初赛：由需求企业和技术专家对参赛的解决方案进行网络初选，针对每个企业需求择优选出3—5个优秀解决方案及优秀挑战者。

线下对接：组织需求企业与优秀挑战者进行线下对接，通过充分沟通与谈判协商，增进双方了解，促进企业需求与解决方案的有效对接。

现场决赛：现场赛采用路演形式，主要包括企业需求介绍、解决方案陈述、专业问答、现场评选等环节。由需求企业、技术专家、投资专家和技术经纪人等组成评委，评选出挑战赛优胜者，以需求企业的意见为主。

三、奖项设置

行业重大创新需求组：设优胜奖1名，奖金20万元，设优秀奖2名，奖金各2万元。
企业重点创新需求组：设优胜奖1名，奖金10万元，设优秀奖2名，奖金各1万元。

四、企业技术创新需求名单

1. 高可靠工业无线传感网络设备研发——四川零点自动化系统有限公司
2. 高速大功率制冷型光收发组件自动化批量封装技术——四川九州光电子技术有限公司

3. 网络交换产品软件平台开发——四川灵通电讯有限公司
4. 医用电子测压管传感器技术开发——绵阳美科电子设备有限责任公司
5. “物流指南”北斗位置服务——东亨信息科技股份有限公司
6. 高速运动图像采集识别系统开发——四川迈迪测控技术有限公司
7. 基于智能电视电子节目单的大数据挖掘系统开发——绵阳欢网科技有限责任公司
8. 基于有编码器的永磁电机驱动控制器开发——绵阳赛恩新能源科技有限公司
9. 同轴快速分离电连接器、JP1200圆形电连接器插头、特殊微矩形冲击式电连接器生产工艺技术开发——绵阳市金华洋电气制造有限公司
10. 医用检测设备、数据传输模块及身高度量模块开发——绵阳西康网络科技有限公司

五、参赛须知

(一)报名及资料获取
1. 报名资格：中华人民共和国独立法人和自然人。
2. 报名方式：请在中国创新挑战赛官网在线注册报名(网址：challenge.chinatorch.gov.cn)查询下载《报名表》及相关附件资料。也可联系组委会提交报名信息、获取参赛资料(含：参赛报名表、详细技术创新需求描述、技术创新需求解决方案评审规则、赛区宣传资料等)。
(二)解决方案提交
截止征集时间2016年11月30日下午17:00前，报送参赛资料(电子版)于组委会联系人邮箱。
(三)联系方式
联系人：唐先生 联系电话：180-8122-8082
电子邮箱：254569423@QQ.com
联系地址：绵阳高新区管委会科学技术局办公室
(四)投诉与建议
绵阳国家高新技术产业开发区管理委员会
0816-2301090
科学技术部火炬高技术产业开发中心
010-88656293
特此公告。

科学技术部火炬高技术产业开发中心
绵阳高新技术产业开发区管理委员会
2016年11月9日