



健身房的拳击项目成为女性钟爱的项目。



本版均为受访者供图

让我们认真地赢一次吧

《热辣滚烫》电影票房突破34亿，很多人惊艳于一个小胖子的贾玲脱胎成一个亭亭玉立的贾玲。与此同时，减肥和拳击也被带火，春节后走进拳击馆或健身房的女生越来越多。而更多的人在纠结影片的结尾：主人公杜乐莹一直在说她要“赢一次”，但影片结尾，明明是拳击台上杜乐莹被对手打得遍体鳞伤，杜乐莹赢了吗？生活中，我们又要怎么赢得健康，赢得自信？

杨颖/文

赢回向往的身体状态

李锦曾经是一名供职于外企的高级白领，在强手如林的职场，她交出了一份份出色的答卷，职位不断攀升，到达了很多人向往的百万年薪的高度。就在达到职业高峰的时候，她选择了辞职，经过一段时间休息，她开始创业，创办了一家留学服务公司。

如何劳心劳力外人是看不见的，成功的光环背后是超乎常人的压力。随着年龄的增长，拼搏的副作用开始显现：有了赘肉，有了脂肪肝，有向肥胖发展的趋势，睡眠质量降低，等等。

她说，“我尝试过很多，什么针灸啦，饿肚子啦，吃什么减肥食物或者减肥药啦，还有按摩

啦，就除了埋线我不敢，市面上所有减肥方法都试过。”最后，在办公室楼下健身房推销员的鼓动下，她买了健身房年卡，尝试了很多项目，最后，对拳击情有独钟。

她说，之所以喜欢拳击项目，从身体要求来看，拳击属于激烈运动，体能消耗大，对于正在减脂瘦身的人很合适。她告诉记者，《热辣滚烫》中记录的贾玲减肥过程很真实，她自己减到60公斤左右的过程数据和影片字幕中的数据很接近。

李锦是个不爱睡觉的人，坚持锻炼，使得她有了相对强健的身体，睡眠质量提高，睡眠时间减少。

除了力量，拳击还是一项讲

究观察、平衡和身体综合素质的运动。打拳，不但要懂得如何出拳，还要观察对方如何出拳，才能躲避对手的攻击。步法和身法的灵活，是拳击手最起码的身体素质。有一次去四姑娘山，她不慎摔了一跤，她说，她现在不怕摔跤。经过锻炼的身体灵活度和柔韧度都很好，摔倒的瞬间会下意识地自我保护。

她并不追求极致的减肥，她觉得现在这样有肌肉有力量的身体是她最向往的。

不知道李锦有没有上过拳击台比赛，但是，“赢”的意义并不在于将对手打倒，像她现在这样，击倒惰性，通过运动达到和保持身体的最佳状态，是比单纯击倒对手更加重要的胜利。

赢，不只是运动员的追求

帅哥崔澄是能量无限荟运动会馆的教练，多次参加业余搏击比赛并获得冠军。他告诉记者，其实，在健身会所女性参加拳击运动的比例一向高于男性，与男性参加拳击的人数相比可以达到6:4。《热辣滚烫》的电影放映后，有一些跟风来学的女生，但真实比例并不高。

一般来说，男生学拳击，很多是有搏击情结，他们更喜欢高强度的对抗，所以去专业的拳击馆更多一些。女性打拳，大多都是从减肥减脂开始，然后爱上拳击，欲罢不能。

作为教练，崔澄觉得拳击课程比其他健身方式更加丰富有趣，有一定的对抗性，让学员不觉得枯燥。当然，女性学员中也有些是觉得新鲜，但是，不管哪一类学员，在崔澄看来，只要能够持续坚持的，都能从中得到一些乐趣。他认为，一般健身方式带给学员的变化是体重的变化，拳击的提升不单单是重量，也不单单是外在的一些表现，学员还能体会到身体之外的不同的感受。比如在对抗的时候，意

志力的强弱会影响到运动能力，或者是在你在拳击当中的一些表现力。因此，拳击不单单是考验身体素质，还考验人的精神能力、精神的状态。崔澄用一个很通俗的词来传达他的认识：“扛得住”。

作为专业体育教练，崔澄自己也在教学中渐渐地爱上了拳击。他告诉记者，他教了8年拳击，发现自己也有了参与搏击的愿望，他从30岁左右开始寻找参加比赛的机会，希望能够站到拳台上，亲身去感受搏击的乐趣。通过专业刻苦的训练，崔澄终于在拳台上一展身手，先后7次参加比赛。

谈到拳击比赛，崔澄的话开始多了，他说，“这项运动带给我的体验非常好，比赛中也会挨拳受伤，但是那种发自内心的好胜心会将一开始的恐惧克服掉。一旦克服了恐惧，你就会感觉到另一片天空。”

这种恐惧不正是每一个人在面对未知的、困难的时候的心境吗？而那种转换，不也是精神上的巨大胜利吗？

赢得心中舒畅的感觉

健身馆里，记者偶遇了前来打拳的学员丁偲倩，她告诉记者，走进健身馆，最初的目的也是为了减脂。她尝试过瑜伽，也做过普拉提，但是，静态的运动总不能让她提起兴趣。偶然一次，她尝试了拳击，项目的对抗性让她入迷。

有闺蜜知道她在练拳，都问她：是不是被《热辣滚烫》带了节奏？

丁偲倩说，其实，女性练拳击并不是因为电影的缘故，健身房里女性打拳的本来就很多。她觉得，拳击项目运动量极大，每次训练下来都觉得筋疲力尽，看着健身房里的大钟，惊讶于自

己居然能坚持一个小时如此剧烈的运动。此时，心里那种成就感是其他运动所无法比拟的。很多女性热衷于拳击，大概和这样的成就感、满足感是相关的。

李锦也告诉记者，“这样的一个剧烈的锻炼之后，再加上一段静态的瑜伽练习，帮你把整个身体拉伸，你的确会觉得突然之间很舒缓，会找内心的一种宁静感。激烈运动后又松弛下来，你会觉得浑身充满了电，你会觉得这种状态比睡觉还灵。”

如果今天心情不好，你也可以对着沙袋大打出手，沉浸在一次次的击打中，负面的情绪渐渐消散，心情会渐渐平复，而此时，

你已经完成了一次运动量极大的锻炼。

电影中贾玲打比赛，最后打得满脸鲜血，女生们不怕吗？

两位女士的回答几乎是一样的：电影的表现非常真实。在拳击运动中，特别是在攻防中，难免会磕到碰到，但是，沉浸在拳击快乐中的人是不会感觉到痛的，打出的每一拳，在拳心里都有着它的意义，关注在这一拳拳的击打中，心里的感受只有一个字：爽。

没有玩过拳击的人，体会不到这项运动给身体相对弱势的女性带来的强大心理加持，而这种加持，难道不是一种“赢”吗？



健身馆内拳击场地一角。