



# 往人生的杠铃上加一点重量

## 听摄影师郭一聊举重的乐趣

申动·运动家

### 举重的手

滴水成冰的冬日，身穿背心、短裤，一身短打的郭一正在进行日常举重训练。双手拍上滑石粉，走到已加载了杠铃片的杠铃面前。深吸一口气抓起、提到胸口、挺举过头、“3、2、1”支撑3秒、重重放下……整套挺举动作行云流水、一气呵成。力与美的瞬间，充满张力。白色的保护布条紧紧缠绕在双手上，骨节分明的手与身上匀称的肌肉线条，让人丝毫想不到，眼前这名男子，竟然还是一位摄影师。

就在五六年前，郭一还是个体重85公斤的小胖子。肥胖给健康带来负担，和不少同龄人一样，为了减肥，郭一开始了跑步。或许是方法不够科学，又或许是太急于求成，跑了一年多，郭一的身材是苗条了下来，但体力却反而更差了。严重的低血糖影响了他的工作，有一两次拍摄期间，他甚至眼前一黑就晕倒现场。

转而练习起 CrossFit 健身训练，也是从那时开始，郭一与举重开始结缘。CrossFit 项目是如今日趋火爆的健身项目，相对于传统的撸铁，CrossFit 有氧无氧穿插式训练，更利于身体全面的锻炼。举重就是 CrossFit 健身训练中最重要也是最难的一块内容。

开始练习举重后，郭一曾给自己设定过一个目标：抓举成绩达到自己自重一样的数据。几个月前，他达到了。“举起的那一刻，我的鼻子都酸了。”

如今的郭一已成为一名举重达人，几个月就会去参加一次俱乐部间的举重比赛。在比赛期间，他和同伴会像专业运动员一样，在称重前进行严苛的称重。“登上那块4平方米的举重台，就好像来到了心目中的一个圣地。那一刻，我就是专业的运动员。”

对于郭一而言，人生道路上的点点滴滴恰好好像最熟悉杠铃上的那一片杠铃片，“每取得一点成功，就好像是往人生的杠铃上又添加了一块重量，突破了一点纪录。”

新民图表 制图 戴佳嘉  
海报图片 本报记者 李铭坤 摄



郭一 拿照相机的手也能练举重

他是沪上摄影师，大热影片《隐秘的角落》《棒！少年》的海报正是出自他之手，与音乐家孔祥东联手创作的《音乐肖像》目前正在中华艺术宫展览。

他也是颇为冷门的举重项目运动者，几天后，他将踏上赛场，参加一场

业余举重比赛。

镜头是他对世界的摸索与表达，而举重，却是他脚踏实地的自我修炼。

他是80后摄影师郭一。拿相机的手也能练举重，对于郭一而言，“举重最大的乐趣就在于不断失败后，成功的那一下！”

### 教练的手

始终站在郭一身后一步远，在郭一举起杠铃的同时，一直有一双有力的手，在为他进行保护与支撑。

郭一坦言，之所以会另辟蹊径开始练举重，除了项目本身的魅力之外，还因为“找到了一位宝藏教练”——他口中的宝藏教练，就是张郑。

在上海举重专业历史上，张郑是个响当当的名字。17岁时就代表上海队在举重全国锦标赛中拿下冠军，曾获得全运会亚军的张郑所保持的女子75公斤级以上项目的上海纪录，至今未被打破。

张郑说，力量训练其实是所有体育项目的基础。作为力量训练中最高尖也是最核心的内容，

自己想让举重项目变成普罗大众都喜爱的体育项目，“其实每个人站在地球上，都是负重行走。我想做的，是让大家都用力更科学，生活得更健康。”

举重是自己与自己的对话，这是张郑多年练举重对这个项目的领悟心得，如今也传授给了她的徒弟郭一。在他们眼中，举重其实是一个技术要求极高的项目，“是重心、力量和技术整合的作用。”举重的过程追求细致，举重本身也非常量化——能举多少，数据最为客观，“练习中每个环节都不能出错，不然肯定举不起来。”而只要持续练习，加强肌肉记忆，通过科学训练之后取得成绩，也是水到渠成的。

### 摄影的手

从健身房转移到摄影工作室，坐在摄影灯前，披散着微卷长发、充满艺术家气质的郭一，似乎和刚刚汗流浹背的举重者，变成了两个人。

七岁开始摄影，北影毕业，到现在成立个人摄影工作室，从小到大，郭一始终与摄影为伴。而现在，或许举重已经成为了郭一第二个标签了。

举重和摄影，在郭一看来其实大部分是风马牛不相及的。就好像生活被分割成了两个世界，“一个是我所熟悉的，习惯到犹如吃饭呼吸一样。而举重，是不断给我挫折的，让我能明白，自己努力的目标在哪。”

变成半个体育人，郭一的朋友圈也被奇特地分成了摄影与举重两个内容——前者充满意向的美，后者却是实实在在的汗水凝聚。

郭一开玩笑道，如果刻意要将摄影与举重联系在一起，那或许是练习举重后，他对于摄影器材的负重能力更提高了，“体力和抗压能力都强了，拍摄时重心格外稳定。”而在举重领域的爱好，也让他对于体育项目有了更深刻的了解，“我懂运动中，哪个角度是最有感觉的，哪个瞬间是最漂亮的”，拍摄体育类题材变得驾轻就熟。他坦言，这两年，自己体育品牌的客户增加最快。

本报记者 厉苒苒

赋闲13个月后出山接手大巴黎

## 波切蒂诺：每个胖子都是潜力股

心宽则体胖，如果按照这个标准，波切蒂诺在过去的一年多里，一定过得轻松惬意。新年伊始再度出现在聚光灯前，人们的第一反应大都是：这个阿根廷人又胖了。不过，接过巴黎圣日耳曼教鞭后，这个“胖子”应该很快就会瘦下去。

果不其然，上任首战，波切蒂诺就感受到了法甲的“威力”。纸面实力强大到让人嫉妒的大巴黎，在排名中下游的圣埃蒂安面前，只拿到1分。不过在赛后发布会上，波叔还是乐观地表示：“我对未来充满信心，一切都会越来越好。”这也难怪，毕竟阿根廷人的过往经历，

印证着一句名言——每个胖子都是潜力股。

除了非常资深的阿根廷球迷，并没有多少人记得球员时代波切蒂诺的成就，带领热刺打进欧冠决赛前，他留给世人最深刻的印象，只有受伤的眼神和对裁判不停摆动的手掌。

“我希望所有人都能忘记当年在札幌发生的一切。”波切蒂诺说的，是2002年世界杯的英阿大战，球迷们记住了欧文在禁区内的摔倒，记住了贝克汉姆罚进点球后的庆祝，也记住了铲倒欧文的波切蒂诺。“我没有碰到欧文，真的没有，但他就这样倒下了，裁判也判了，那我

说什么都没用了。”不论过了多久，只要回忆起这段经历，阿根廷人总是满脸不服，据爱徒凯恩透露，每当有人在波叔面前谈起这个点球时，他会收起笑容转身离去。

2013年，波切蒂诺以主帅身份重返英伦，加盟南安普顿，一年半后被志在复兴的热刺挖角。在北伦敦，波叔达到了执教生涯的顶峰。带队打进欧冠决赛那年，热刺主席列维曾公开表示“希望波切蒂诺成为热刺的弗格森”，然而错失大耳朵杯和联赛战绩下滑的双重压力，却让“光头”食了言，用一句“你被解雇了”结束了5年多的亲密无间。

卸下主帅重担后，波切蒂诺过上了“闲云野鹤”般的生活，到纽维尔老男孩参观、看看西班牙人的比赛，有兴趣的时候就去看电视台评球……前些日子做客一档线上直播时，阿根廷人还直言：“希望未来能回到热刺，并带队夺冠。”即便如此直接的示好，基本意味着他与其他英超豪门无缘；即便热刺曾将他扫地出门，但这才是真正的波切蒂诺，一个有想法又很念旧的性情中人。

如今，波切蒂诺来到了大巴黎。这一次，48岁阿根廷人能在充满浪漫气息的埃菲尔铁塔下，写就新的传奇吗？ 本报记者 陆玮鑫



波切蒂诺心宽体胖 图 IC