

有人为了圆梦，有人收获快乐

端午假期前的周五晚上，《新民周刊》记者在峤崎搏击见到了许多下班赶来的学员。有男有女，有中国人，也有外国人。有人跟着汤教练快10年，也有人上个月刚刚报名。除了汤教练，馆里还有另外6名教练，其中有两名为泰国人。

5月末的上海，夜晚户外仍透着一丝凉意，而拳馆内热火朝天。学拳打拳，看上去很激烈。不一会儿，学员们都已经是“暴汗”状态。

如此高强度的训练，和汤峤崎制定的课程方案有很大关系。两小时的泰拳课，从热身开始，然后两两分组，用泡沫棒互相练习；紧接着，每位学员和自己的搭档配合，交替为对方拿靶；再往后，每个人击打沙袋；最后半小时，汤教练把学员叫到身边，教授泰拳当中的“内围”或“顶膝”。

当晚在拳馆练习泰拳的，大约有20人。根据水平高低，汤峤崎把他们大致分为初级班和进阶班。前者大多是刚报名不久的学员，而后者都是跟了他多年的忠实爱好者。

汤峤崎告诉《新民周刊》，从初级到进阶，没有明确的时间和课时要求。如果有人积极练习，有运动基础，也许连续练一周，就可以从初级晋升到进阶。

每一个训练环节，汤峤崎都拿着计时表，看着闹钟，精确到秒，把握着训练的节奏和强度。也许是这样的强度“燃脂”效果好，学员栾浩铭刚来这里两个月，已经瘦了60斤，从280斤减到220斤。

栾浩铭家就住在拳馆附近，小时候练过柔道，一直是搏击格斗类运动的爱好者，平时爱看各种比赛。和《新民周刊》记者分享来学拳的原因，他说是为了圆自己多年的梦想，“看了很多年比赛，还从来没有自己到拳馆和擂台上感受过”。

出于圆梦，栾浩铭在今年春节过完后开始找拳馆。在长宁区，大大小小的拳馆有很多。他用一个月时间，“考察”了近10家。来到峤崎搏击，他觉得来对了，因为接



上海“拳王”汤峤崎（左一），曾数次获“金腰带”。受访者供图

待他的汤峤崎，是他在网上见过的“名人”。

和栾浩铭有些类似，西班牙人安德（Ander）也在找拳馆这件事上花了一些时间。这位来自西班牙毕尔巴鄂的工程师，已经在中国工作生活10年，其中有8年在上海。

安德爱打拳。学泰拳之前，他已经练了十几年拳击。他在上海对泰拳产生了兴趣，待过几家俱乐部，但是都不满意。要么价格太贵，要么教练的水平不够高，直到他在点评软件上看到了汤峤崎的拳馆。

“有些健身房也教人打拳，但是他们只想要你的钱，从来没有把你当作他们的一部分。这里不一样，教练都非常专业，大家都很好，在这练拳有一种‘家’的氛围。”安德告诉《新民周刊》。

在安德眼里，每周练习三四次泰拳，就像跑步或者骑行等运动，让生活变得更规律。每一次走进拳馆，提高，再提高，满满的收获感令他愉悦。

每个人都有自己练拳的缘由。虽然来学拳之前，栾浩铭不怎么爱运动，但是学拳让他有了不一样的动力。离家近，工作压力也不大，栾浩铭几乎每天来练拳。很快，他经过评估就升到了进阶班。

和栾浩铭一样，28岁的赵路艳几乎每天晚上都会来练拳，哪怕她住在距离拳馆一小时路程的地方，依然风雨无阻。

白天看病，晚上练拳，2024年“地表最强女中医”