

吕小军： 像热爱生命一样热爱举重

吕小军在 37 岁时依旧成功地对抗了时间带来的巨大阻力。背后的秘诀在于对这项人类极限运动热爱和痴迷。

□ 记者 | 王仲昀

在中国知名运动员中，吕小军很特别：他在国外的名气，要远远大于在国内，尤其是 2021 年在东京奥运男子 81 公斤夺金之前。

在国外视频网站上，一段 2019 年世界举重锦标赛期间吕小军在训练中心练习的视频有惊人的 400 多万播放量。视频中，吕小军从 70 公斤开始负重深蹲，接着加到 120 公斤、170 公斤，全面面带微笑。最后，在身边人的围观下，吕小军扛着 270 公斤、已经将杠铃压弯的重量，完成了一次教科书级别的深蹲。

下面一群外国健身和举重爱好者，抑制不住地对吕小军的身体与动作发出惊叹：“怎么可能深蹲时脊椎这么直？姿势怎么如此完美？”“他的膝盖韧带一定是铁打的！”“看他深蹲我都觉得自己练到了！”最夸张的赞美来自一位美国视频博主。他说：“整个过程中他都能一直保持教科书一般完美的动作。这是艺术！是奇迹！是米开朗基罗和达芬奇画笔刻刀下梦寐以求的完美！”

吕小军的完美，在于他凭借绝对的力量、技巧、爆发力与协调性，“统一”了健身、健美、力量举、crossfit 等理念不同的圈层。鲜有人能够做到这一点，也是他在这个领域享有出众国际影响力的核心。

北京时间 2021 年 7 月 31 日下午，37 岁的吕小军在东京奥运会男子举重 81 公斤级决赛中夺金。这是他第三次参加奥运会，一共获得两金一银。这次金牌来得没有太多意外，倒是赛后的场景让不少国内观众第一次见识到吕小军在国际上的知名度：对手、赛场工作人员，甚至是裁判，全部涌过来，找机会要签名和合照。奥运决赛过后，上演了一场“大型粉丝见面会”。

在中国夺得过奥运举重金牌的男运动员中，吕小军也很特别：2012 年在伦敦，他第一次站上奥运会赛场时已经 28 岁，这是很多举重运动员本该退役的年龄。

同样是中国的举重冠军，占旭刚 1974 年生，30 岁退役。



绘画 / 赵志文

张国政 1974 年生，30 岁退役。龙清泉 1990 年生，30 岁退役。所以别人的终点，是吕小军的起点。

2016 年里约奥运会，吕小军在 77 公斤级决赛中以一种带有争议性的方式惜败给哈萨克斯坦运动员拉希莫夫。当时他已经 32 岁了，“再来一次”不仅是度过 4 年时间，更意味着各方面前所未有的挑战，比如岁数上升后，不得不增重。加上后来东京奥运会延期一年，对于这种高龄选手更难熬。

2019 年 9 月泰国芭提雅积分赛，直接决定吕小军能否拿到东京奥运的参赛资格。没想到抓举过后他就弄伤了腰，到挺举开始时已经无法走路。教练见状，劝吕小军放弃。结果他非但没有放弃，反而在腰受伤的情况下迸发出惊人的能量，以刷新世界纪录的成绩夺冠。

现代奥运历史上，上一次出现超过 35 岁还能夺冠的男子举重选手，要追溯到 1964 年。在此后的 57 年里，再也没有一个选手能够在 35 岁之后登上奥运举重的领奖台，直到吕小军。

吕小军在 37 岁时依旧成功地对抗了时间带来的巨大阻力。背后的秘诀在于对这项人类极限运动热爱和痴迷。■