赛艇是一项“背向终点”的运动，**你永远看不见终点线在哪里，只能相信自己的节奏，心无旁骛地划好眼前的每一桨。**

在那期间，他的一张与国际超模郝允祥的街拍合照引爆网络，人们惊叹于他数十年如一日的绝佳状态。

但在胡兵看来，赛艇运动给他最大的锻炼还不是身材，而是意志。

“比赛比到最后500米的时候，大家都到了体能的极限，就看谁能坚持到最后。”他到现在都还记得，咬牙冲刺到终点时，喉头泛起的一丝血腥味，“那个时候就是跟自己斗，每多划一下，多坚持一下，就离成功更近一步”。

有人说，赛艇运动最爽的一点，是冠军能够看到对手被自己一路抛下，是那种“背后空无一人”的一骑绝尘。但胡兵会看到它的反面：“你会眼睁睁地看着别人超过你，一旦心理防线被冲破，一个冠军可能瞬间掉到第六名——所以即便冲刺的时候再累，我们也要保持微笑——赛艇运动员的乌云都是镶着金边的，在最黑暗的时候，也许你就突破了，乌云褪去，金光四射。”

从赛艇运动队出来的人，转型去别的行业，也不会太差——“我们心理素质好，能吃苦，而且，能够扛过关键的一秒钟。”

胡兵《真情告白》剧照。

事实上，当模特已经不是胡兵的唯一一次转型。1999年，他因为青春偶像剧《真情告白》风靡大江南北，又从模特跨界演员和歌手，成为当时最流行的“影视歌三栖明星”。在“流量明星”这个词诞生之前，胡兵已经是巨大的流量明星，这个情人节出身的偶像，是多少人的梦中情人。连电视剧《粉红女郎》里给他的角色名字，都直接叫“白马王子”。

但偶像剧演着演着，观众忽然发现胡兵渐渐淡出了荧屏。再回来的时候，他的舞台从16:9的电视屏幕，变成了9:16的手机屏幕。“时尚界的人对未来发生的事情会有敏锐的感觉。”胡兵说，“当时已经感觉到新的时代要到来了，大家看手机越来越多。”

于是，在国内还没有“网红”这个概念的时候，胡兵已经决定，用十年时间转型成一个超级KOL：“一开始也很慌乱，不知道该怎么办，还有点偶像包袱……学了十年，慢慢把我的吃穿用度，怎么保持身材，如何护肤，分享给大家。”

直到现在，他都保持着紧跟时代的步伐。“今天刚刚和两位曾经拿到奥运金牌的运动员聊了一个多小时，我觉得运动员最重要的还是多学习，要跟国际同步，要跟社会同步，这非常重要，无论是对于现在还是将来的退役转型。”

他会鼓励运动员边参赛边做自媒体：“全世界来这里参赛的运动员那么多，14枚金牌都将各归其主，你就教他们举着金牌用中文说一句：‘你好，上海’——也会很有看点。”