

“向前走,迈大步,摆臂,往下压……”,9月13日下午,海南大学校园内一片草地上,肖刚不厌其烦地指导人们学习越野行走。

对于肖刚来说,越野行走不只是一种运动,也是日常生活的一部分,一种快乐。“同样都是走,也许我们稍加改变,就会变得妙趣无穷。”

## 曾以为体育就是拿金牌

肖刚 1959 年出生在湖南衡阳,从小调皮。在他幼年的时候,父母就让他学习打乒乓球,后来,他进了衡阳少年体校。“体校的生活很辛苦,并不只是打球,还有提高运动员身体素质的专项体能训练,比如跑步、举重、跳跃等等,每天的训练枯燥而艰苦。”他说。

好在肖刚很倔强。“那时候,我梦想着成为一名职业运动员,像容国团一样,到世界上去打乒乓球,去拿金牌,为国家争光。”在这种理想的支撑下,肖刚每天花了很多精力去参加训练。“当时在湖南省内拿了不少乒乓球奖,有团体奖,也有单项奖,最好的名次是获得了衡阳市男子单打第3名。”

然而,要成为一名职业运动员除了刻苦训练外,还要有天赋。肖刚最终没能成为一名职业运动员,高中毕业后进入当时的衡阳市探矿机械厂工作。

但他始终没有放弃对运动的热爱。肖刚说,除了爱打乒乓球外,他还喜欢游泳、跑步、打篮球、打网球等多种运动项目。1977年,全国恢复高考,怀揣体育之梦的肖刚,毫不犹豫地选报了武汉体育学院,毕业后留校从事乒乓球教研工作。

“在相当长的一段时间内,我都以为体育的精神就是竞技,就是比赛,体育的最高境界就是拿金牌。”肖刚说,后来生活中发生的一件事,改变了他对体育的看法。

## 反思生命的价值和意义

听肖刚讲述成长之路,最大的一个感受,就是他是一个执着的人,始终在朝着自己的体育之梦前进。但他走的是一条曲折道路。

他曾经留学英国,攻读体育,希望即使不能成为一名职业运动员,也能成为一名体育研究专家。1995年,肖刚学成回国,但他仍没能从事体育研究,而是成为一些体育品牌产品的职业经理人。“在体育用品公司工作,一个最大的好处是,公司体育运动的氛围很浓厚,可以经常锻炼。比如在耐克,员工可以在任何时候离开岗位去跑步。”这段时间的肖刚,是一个工作狂,为了开展业务,四处奔波,参加各种各样的应酬。

“少年时的运动生涯,给我积累了不少训练时留下的旧伤,在国外半工半读的生活,加重了身体的疾病。”肖刚说,少年的过度运动和后来超负荷的工作,导致他很早就得了强直性脊柱炎,背部非常僵硬、疼痛。

“哥哥肖铁的去逝,改变了我对工作和生活的态度。”肖刚说,终于有一天,他发现人不应该拼命向前跑,而是要在行走中去领略一路的风景。

哥哥肖铁曾是深圳有名的律师,由于拼命工作,疏忽了健康。他最初只是肝炎,因为没有及时治疗,转成肝硬化,病故时才39岁。“看着哥哥的不幸,我开始反思生命的价值和意义。人到底应该怎样活着?我终于明白,健康和快乐比一切都更加重要。我们一路朝着目标狂奔,却忽略了沿途的美丽。”

## 边走边看原来如此美好

2006年,一个偶然的机缘,肖刚接触到越野行走。

“越野行走 1997 年起源于芬兰,后来风靡至全球。”肖刚说,芬兰这个北欧国家,冬天白雪皑皑,滑雪既是一项运动,也是男女老少喜欢的一种娱乐。到了夏天,没有雪了,滑雪运动员只好支雪杖在地上训练,后来一家体育公司将雪杖改进为

“原来我匆匆走过的道路边,有那么多美丽的树木花草,有那么多动听的虫鸣鸟啼声,它们都是我从前不曾留意的。看着大自然的美景,欣赏大自然的天籁之音,感到了一种从来没有过的运动快乐……”越野行走,让肖刚强烈地感受到了生命的存在。

# 行者快乐

文\海南日报记者 范南虹



肖刚(前)带着走友们在海口假日海滩行走。

胡亚玲 摄

手杖,便有了越野行走这项运动。2003年,国家体育总局体育研究所将越野行走引入中国,并将其作为全民健身运动加以推广。

“开始接触越野行走时,我并不喜欢它。因为它太简单了,而且缺少竞技意识。”肖刚说,因为从小就接受运动训练的缘故,越野行走这种竞技性较差的运动对他没有多大的吸引力。但肖刚的住所附近,自然风光很好,肖刚也就常常到公园行走。“走得多了,发现这项运动对我的强直性脊柱炎有很大改善。而且,行走过程中与大自然的接触越来越多,我的心性慢慢发生改变。”

因为越野行走是一种户外运动,在行走的过程中可以欣赏身边美景。“我突然发现,原来我匆匆走过的道路边,有那么多美丽的树木花草,有那么多动听的虫鸣鸟啼声,它们都是我从前不曾留意的。”看着大自然的美景,欣赏大自然的天籁之音,肖刚感到了一种从来没有过的运动快乐。“以前运动是为了竞技,那种快乐是得意的,会让人忘形;而越野行走是为了健身、修养身心,让我体会到了一种平和的快乐,它让我前所未有地、强烈地感受到了生命的存在。”

“行走也可以是快乐的,运动原来可以不用争高低,不用争输赢。”追寻体育之梦多年的肖刚顿悟:体育的最高境界不是竞技,是健康和快乐,是人在运动中实现生命与自然的天人合一。

## 行走世界丰富生命

自此,肖刚喜欢到世界各地越野行走,并向人热情地推荐这项运动。

在芬兰,皑皑白雪让他震撼。“芬兰的自然环境很好,湖泊尤其多。加上越野行走发源于芬兰,在芬兰行走,感受自然之美的同时,还能感受人们的热情和友好。”肖刚说,芬兰有19%的人口热爱越野行走,走友们在野外相遇,通常会互相举起手杖致敬,成为一道奇特的风景。

在印尼,肖刚受到了很高的礼遇,他被邀请到日惹皇宫参加晚宴,皇家公主也非常喜欢越野行走。“印尼的自然风光很美,其文化也很独特。”肖刚说,在世界各地行走,欣赏不同的异国风情,领略不同的民族文化,结交不同的朋友,让他的生命比以前任何时候都更加丰富多彩。

让他最难忘的是今年7月在西藏的越野行

走:“从西藏当雄县出发,越野行走至纳木措,一共走了40公里。”

沿途的雪山、草原、湖泊,还有西藏那特别纯净的蓝天、白云,撞击着肖刚的心灵。“大自然是纯净的,它用美丽洗涤我。”肖刚说,行走至半途,突然风云变幻,下起了冰雹。肖刚兴奋极了,在冰雹中欢快行走,听着四周噼啪作响,仿佛回到了童年过节放鞭炮的时光。

## 海南很适合越野行走

“这是我首次到海南推广越野行走。”今年7月,肖刚听省探险协会介绍,海南有很多人想学习越野行走,便专程飞到海南,为海南办了首期越野行走教练特训班,培训了100多名教练。

“海南自然风光优美,空气清新,空气中负氧离子含量高,加上地理环境多样,有海滩、有平原、有山地、有湖泊,非常适合推广越野行走。”肖刚告诉记者,体育既可以作为运动,也可以作为旅游,“海南建设国际旅游岛,应该大力推广体育旅游,丰富国际旅游岛的旅游产品。比如在海南培养起良好的越野行走氛围,就能吸引世界各地的走友来海南越野行走。”

9月18日,当肖刚了解到省探险协会将和他培训的越野教练一起,在10月1日国庆节启动“国际旅游岛环岛海岸生态健身行走”活动时,他高兴地祝福海南走出快乐、走出健康、走出幸福!