

一条腿的健身教练

詹沫若右脚截肢却练就健美身材，一次次打破“不可能”

车祸 让他更“无所不能”

詹沫若出生于1986年。10岁时的一场车祸，让他失去了右脚。每天爸妈或者爷爷轮流用自行车载他上学，到了学校门口，就由同学搀扶着进课堂，“没人帮忙的时候，就自己单脚跳着走”。

截肢后的第二年，父母带他去安装义肢。他的右脚，因长期缺乏运动，肌肉萎缩，往膝盖内侧蜷缩。医生说，必须在一个礼拜内把小腿伸直，不然永远装不了义肢。

詹沫若有点慌，一回到家，立刻让父母把他放在地上，双手不停地把右脚膝盖按压在地上，用外力拉伸，把那只剩一半的右小腿压直。一个礼拜后，他达到了装假肢的要求。

这次，装义肢的师傅说，你必须在一个小时内，练习适应假肢，否则

就要在医院住一个礼拜，什么时候练好了什么时候回家。

詹沫若坐着，想象着重新走路的感觉。想着想着，像是开了窍，站起来，慢慢挪动，继而学会了用义肢走路。从此，义肢成了他身体的一部分，除了脚踝没法扭动，其他机能与普通右脚无异。

说起这些过程中的痛苦，詹沫若都一笑而过。他开始用义肢破解正常人一个个习以为常的动作。“没什么是我做不到的”，詹沫若不认输，那时的他甚至学会了踢球、打篮球，重新回到操场上奔跑。

但别人的目光依然刺眼，为了过普通人的生活，他用长裤遮掩了自己的右腿。

举重 右脚的极限挑战

2002年，詹沫若还在家乡潮州读初中时，有天学校来了几个大人，他们问詹沫若对什么运动感兴趣。他答，想打羽毛球。“但他们说，举重队多美女，于是我就报了举重”。原来，潮州市运动队来选才，当时队里只有举重教练，没有羽毛球教练，他们看中了身体灵活的詹沫若，就这样把他“骗”进了市队。

詹沫若是队里唯一的残疾人运动员。刚进队训练时，他只靠上半身发力。慢慢他可以将力量转移到下半身，健全的左脚承担着90%的重量。“然后一点点地，学会控制自己的身体，将重量转移到右脚”，他学习着信任自己的右脚。

“没有想过要走职业运动员的路，那时候只是觉得，不用念书，可以去比赛也蛮好的”，詹沫若笑了笑，那

只右腿增加了他未来的不确定。

初中毕业后，16岁的詹沫若离开了潮州市运动队，来到广州，在一间残疾人职业技术学校学计算机。

一次他偶然在学校看到一群寄宿在此的残疾人运动员，他们每天下午都会准时到省队练习。詹沫若又坐不住了，他说，“我想继续练举重”。

就这样，跟着省队运动员的车，他去了训练场。但当时的省队教练没看上他。

“手长的人不适合练举重”，詹沫若说，“我两手伸直，比身高长了一个手掌”。但不认输的他每天下午和专业运动员一起训练。3个月后，教练高明赐接纳了他。

这段举重运动生涯他坚持了11年，最好成绩是全国第三。

若不是在更衣室不小心撞到，张伟钊并不会知道，他的健身教练是位残疾人——右脚小腿以下是金属支架。

广州健身教练詹沫若每周约有固定私教学员30名，但他从未向他们主动提及自己的右脚。他把自己的身世隐藏在充满着荷尔蒙味道、以追求完美身材为目标的健身房里，直到一次健美比赛。

那次比赛，他第一次向众人展示，身体的残缺与身材的完美，并非对立。

教练 成为别人的支撑

2013年从省队退役后，除了继续从事体育行业，詹沫若想不到还有什么感兴趣的。“那时想到的就是去做健身教练。我懂得教人，别的教练可以做到的，我也可以”，不服输的他，带着这样的信念，穿着长裤去面试，受到健身会所总教练的青睐。入职几天后，他才把自己身体的真实情况告知总教练。总教练只是惊讶地“啊”了一声，“然后就没事了”。

做下来才体会到，做健身教练跟做举重助教不同，“举重讲求以力借力，但健身注重的是动作、定点、运动轨迹还有你的呼吸和用力，这些都要慢慢适应”。更重要的是，作为教练，要保证学员的安全。

詹沫若用了3个月去适应新工作。他的长裤，一直没有脱下过。慢

慢地，他开始凭借技术招到私教学员。

张伟钊刚开始健身时，没想到要请教教练，自己在跑步机上练了半年，方法不对伤了膝盖，休养半年后，他决定还是请个教练。

他看上了经常在健身房开放区域练习的詹沫若，“一般教练上完私教，不是在看手机就是在聊天，但他经常自己加练。”张伟钊认为，自己锻炼得好的教练才能教好学员。

这一天，张伟钊一早来到健身房，身高1米85、体重200斤的他，最近在练上半身力量。身高1米64、体重128斤的詹沫若用双腿夹紧他的双脚，双手扶着他的大腿，让他稳定地做仰卧起坐，他成为了张伟钊的支撑。

“他可以保护我。”张伟钊笑着说。

比赛 自曝短处的竞技

一次，同事参加健身比赛，詹沫若去观赛。一个个身材健硕的健力士从他身边经过。“羡慕啊。”詹沫若感叹。

当时国内健美赛事还没有残疾人健身模特。健身大赛的裁判长李永坤问詹沫若：“你介意成败吗？你介意别人的目光吗？”詹沫若说了两个“不”，李永坤答应让他参赛。

2014年春节后，詹沫若得知入选比赛，便开始疯狂练习。右脚伤口处与假肢在接驳口处不停摩擦，磨破了皮，再经过汗水浸润，疼痛难忍。义肢

上的缓冲垫，其他人可能两三年才换一个，而詹沫若三个月就要换一个。

第一次比赛，他在26个选手里排名第八。此后，他的比赛成绩稳步上升。

这个夏天广州特别热，詹沫若终于脱下长裤，第一次尝试穿短裤出外，“天气太热了，突破一下吧！”

“如果别人对你行‘注目礼’怎么办？”

“给他们一个点头加笑脸啊。”詹沫若笑着说。

(叶孜文)



▶ 詹沫若每周约有固定健身学员30名。