



# 陈剑文:每一步都是力量



□汪羽思 金江浩

“要么健身,要么读书,身体和灵魂,总要有有一个在路上。”看似简单的健身,实则也包含着丰富的学问,小到呼吸调整、训练强度控制,大到饮食搭配、休息规律,每一个环节都影响着健身的效果。20多年来一直坚持健身的陈剑文,对健身有着独到的理解。

## 缘起 一次偶然,打开少年的健身梦

说起与健身的初相识,陈剑文回忆说,“那时候看施瓦辛格的《真实的谎言》,他开着战斗机,直接将反派用导弹发射出去的镜头,我到现在还记得,他那样的身材,真的太有吸引力了。”后来,他在图书馆偶然发现了一本名为《健与美》的杂志,里面介绍了许多当时流行的健身项目,于是他就开始尝试练习,并逐渐体会到了健身的魅力。

工作后,健身更是成为了陈剑文的生活日常,“小打小闹”也变成了“刻苦钻研”,他几乎将自己的业余时间都投入到了健身中,享受着健身带来的乐趣。2008年,陈剑文所在的杭州交工集团承建了柬埔寨的一项重要工程。为了在工作之余也能锻炼身体,项目伊始,他就自费把跑步机和杠铃等健身器材托运到了柬埔寨,“因为我们项目所在

的地方很偏僻,附近没有商店也没有健身房,运动设备跟不上,但是随便跑跑又达不到健身的效果。”但令陈剑文意外的是,为了自己健身方便而托运的跑步机在柬埔寨却非常受欢迎,除了几个健身同好者隔三差五会到跑步机旁挥洒汗水之外,不少工人在闲暇之余也会光顾。“我去得更频繁一点,大概一周4到5次,主要是习惯了,不跑步的日子总觉得不够完整。”

对许多人来说,健身可能是个时断时续的旅程,但对于陈剑文来说,它是一场自己与自己的较量,也是一种对待生活和工作的特殊方式。2015年,他被派到尼泊尔参与项目建设。“在尼泊尔的那几年,我一年只能回家一两次,没有和家人过过一个春节。”陈剑文回忆说,在海外工作的时候,对家人的思念愈发强



姓名:陈剑文  
职位:杭甬高速复线宁波段二期工程TJ-4合同段项目经理  
年龄:45岁  
健身年龄:24岁  
身高:174CM  
爱好:健身  
人送外号:武松



## 成长 一次失败,带来心态的转变

为了追求更大的满足感,陈剑文逐渐提高了训练难度,尝试更多的挑战。“一开始是30kg、50kg、80kg,一点点加,后面有一次太追求重量的提升了,一下子加到了150kg,身体就一下子拉伤了。”急于求成的后果让陈剑文迅速冷静了下来,他开始学习健身的技巧和方法,不仅购买了《行走的科学》《徒步定向教学训练》《健身量化》等专业书籍,并在朋友的推荐下,还下载了健身APP,逐步矫正自己的健身姿势和动作,以提升健身效果。此外,还开始关注抖音的健身博主,希望从视频中学习健身经验并吸取教训。

陈剑文深知,“健身并非是一蹴而就的过程,除了呼吸和节奏的把握之外,还需要我们逐步积累、稳步前进。”欲速则不达,健身和工作一样,都需要循序渐进,这是他从尼泊尔的经历中领悟到的道理。

这股不放弃的韧劲,也被陈剑文带到了工作上。他不再追求快速的成功,而是愿意花时间和精力去做好每一件事。他坚信,只有这样,才能真正取得成功。

2022年,陈剑文成为杭州市交通投资集团有限公司下属杭州市交通工程集团有限公司杭甬高速复线宁波段二期工程TJ-4合同

段项目经理,面对27个月要完成6499片预制T梁的巨大任务,陈剑文却充满自信,“天行健,君子当自强不息。健身让我有了一颗‘大心脏’,对于挑战,我从不畏惧。”他收拾好情绪,平稳心态,与团队一起,为这个项目量身打造了一套“计划表”。

白天,他走访工地现场,听取一线工人反馈,针对性地优化施工方案,下班后,他积极与技术人员沟通交流,深入探索各个项目难关。凭借着长期健身塑造的强健体魄,陈剑文“白加黑”“5+2”连轴转,为项目制定了详尽的施工计划,引入一系列智能系统和设

备,在确保项目质量和进度的基础上,提高T梁的生产效率,为整个项目提供了稳固的支撑。

陈剑文的健身热情,也为他赢得了团队的共鸣。这不仅是他和团队成员之间的日常话题,更是他们之间建立默契和团队凝聚力的桥梁。健身让他抗压能力变得更强,支撑他面对工作中的各种挑战。与此同时,团队成员也从他身上感受到了坚韧和不屈,为他们树立了榜样。这种深深的默契,不仅仅来源于共同的工作目标,更得益于他们在日常生活中的互动和交流。



## 收获 一个念头,让运动蔚然成风

哪里可以健身?不等、不靠,陈剑文决定在项目部组建一个健身场所,不仅为了他自己,更为了那些和他一样热爱健身的同伴。

在听取了专业人士的意见后,陈剑文购置了跑步机、椭圆机、划船机等常用运动设备,随着时间的推移,更多的同事被这片健身的热土所吸引,杠铃、动感单车等器械也加入了进来。现在,这个健身场所已经可以满足各种运动需求,也成了陈剑文和同事们的聚集地。下班后,他们在这

里流汗、打球、撸铁,尽情享受运动的快乐。

不过,陈剑文最钟爱的还是晨跑。每天早上5点,当大多数人还沉浸在梦乡时,他穿上运动装备,迎着清晨的第一缕阳光绕着项目部开始跑步,锻炼身体的同时也巡查着项目的进度,他说:“每天的跑步,让我心情舒畅,更有力量面对一天的工作。”

而这种对健身的热爱和坚持,也渐渐影响到了身边的人。以前,下班后大家喜欢聚在一起打

游戏、吃烧烤、喝酒,而现在,越来越多的人选择了健身这条路,开始注重身体,改变了生活方式。通过健身,大家都发现自己更有活力,工作效率也大大提高,每一天都过得更加充实。

今年是陈剑文锻炼的第24个年头,年复一年的坚持,让45岁的他依然保持着令人称羡的身体状态。随着杭州亚运会的临近,陈剑文更是坚信,健身的每一步都是力量,每个人的每份付出都会有收获。

