



讲述人 朱益辉 篮球教练

## 朱益辉 1米69的扣篮梦

来自浙江武义的朱益辉,身高只有1米69,却用一次次腾空扣篮,对抗着地心引力。从举重赛场的遗憾落幕,到篮球领域的自我突破,如今他来到永康,成为一名篮球教练。对他而言,篮筐之内是理想,篮筐之外是万千孩子的运动梦想。他一边坚守赛场热爱,不断挑战身体极限,一边深耕少儿体育教学,用亲身经历带领孩子们少走弯路,勇敢追逐属于自己的运动梦。

### 满身伤痕,拼出扣篮梦想

小学时,我的短跑速度就远超同龄人。低年级参加运动会,成绩便能与高年级选手持平,跳远更是连续多年拿下冠军。体育老师看中我的天赋,加上我本身热爱运动,便建议我走专业体育路线。从此,体育渐渐成为我生活与事业的重心。

三年级起,我正式开启专业训练,主攻举重。凭借出色的身体柔韧性和标准的技术动作,我在举重项目上取得了不错的成绩。然而,长期高强度的训练不断消耗我的身体,伤病接踵而至。先是左手手腕骨裂,上肢再也无法承受大强度训练;转而侧重下肢训练后,膝盖又出现了劳损。一处身体机能受损,整套发力节奏便难以维系,成绩迟迟无法突破。担心伤势不断加重,高一时,我无奈选择告别举重赛场。

离开熟悉的赛场,我一度陷入迷茫。偶然跟着室友接触篮球,过人的弹跳天赋立刻显现。旁人常拿我的身高短板调侃打趣,反而激

起了我的好胜心,决心在篮球领域证明自己。然而,过往留下的旧伤,成了我逐梦路上绕不开的阻碍。2023年专注扣篮训练期间,我一年内先后崴脚八次。脚部韧带撕裂后,哪怕走在斜坡上都极易受伤。日常训练只能依靠护具保护脚踝,甚至改用矿泉水瓶代替篮球来练习动作,小心翼翼地避免二次伤害。

因为没有受过专业训练,起初我以为只要练不死就往死里练,即便伤痕累累,我依然坚持一天三练,每日训练时长七八小时,强度远超常人,所以落了一身的伤病。新伤加旧伤,从2.7米的矮筐到3.05米的标准篮筐,跨越这短短一掌的高度差,我足足摸索苦练了三年。

### 永康执教,牵起更多篮球梦

去年经朋友介绍,我来到永康工作,发挥自己的体育特长,在健身房专注开展弹跳专项训练。

我练过举重、打过篮球,一路走来吃过不少训练的苦,也受过大大小小的伤。如今成为一名少儿体育教练,希望能凭自己的亲身经历,带着孩子们少走弯路。

在不断教学的过程中,我渐渐明白,篮筐之内是心中理想,篮筐之外是日常生活。参赛备赛,是为了安放热爱;执教育人,是为了安稳立身。两者相辅相成,缺一不可。

**记者旁白:**采访中,朱益辉温和内敛,与赛场拼搏状态形成鲜明反差。

运动员向来惧怕伤病,即便如此,他们依旧不断与身体博弈,奋力对抗地心引力。哪怕只是分毫成绩提升,都是对自身体界的探索。这些训练留下的痕迹,无声诉说着朱益辉自我较劲的坚持,这份力量,远比言语更具魄力。

口述/朱益辉 整理/融媒记者 吕硕



讲述人 李奉俊 料理店店主

## 李奉俊 心安处即是家

傍晚6时,永康街头华灯初上,李奉俊的料理店渐渐忙碌起来。烤肉吱吱作响,泡菜的酸辣味混着永康夜晚湿润的空气弥漫开来,这是他经营七年,从韩国全罗南道一路带到永康的家乡味道。烟火升腾间,食客往来如朋友,小馆之内,藏着他与家人的期许,守着不辜负爱与美食的初心。

### 从家乡远渡的乡愁味道

2017年,我以韩国公司外派员的身份来到永康,因为喜欢中国文化的我曾经在中国留学,也算是会一口流利的汉语,可身体的不适,比工作的成就感来得更快。来永康的第一年,我几乎每个月都在生病,急性胃炎、感冒轮番找上门,一年要病三四次。这看似是水土不服,实则

是我的胃在想念家乡的味道。2019年,我决心转型投向餐饮,开一家属于自己的韩国料理店,将家乡的味道留在永康。在店铺开业的第一年,我特意把姐姐从韩国接过来帮忙做菜,她不是职业厨师,却继承了妈妈的一手好厨艺。

韩国菜的精髓,全在酱里。为了复刻这口料理之魂,我和姐

姐针对每道菜所用的酱料都悉心打磨。这些各式各样的酱料看上去都是红红一片,可味道却千差万别。我们四处搜罗原材料,从韩国进口到中国本土的酱料都逐一尝试、搭配,这些努力为店里的菜品奠定了基础,也成了我们打响口碑的开端。

也正是和姐姐一起打拼的那一年,我从一个只会品尝的食客,真正变成了潜心钻研的料理主理人。直到今天,我的料理探索之路仍在继续。为了学到地道的炸酱面配方,我频繁往返中韩两地,去家乡朋友的餐厅反复试味,软磨硬泡向厨师讨教配方。正是这份固执,让我在永康慢慢扎下了根。

### 身份转变带来的语言变迁

如果说,美食让我与这座城市有了最初的联结,语言则是我伸向永康的枝丫。如今我说着一口带着永康硬朗气质的汉语,很难想象,当初我被中文折磨到想逃课,尤其是翘舌音,反反复复练了很久才掌握。

当年,外贸公司老板为了留住我这个懂两国语言的人才,半开玩笑地递出了爱情橄榄枝,介绍一位地道的永康姑娘与我相识。这场始于留人的相识,最终改变了我原本打算回国的计划。这个永康姑娘成为了我的妻子,也成了我留在永康的理由。从韩国进口超市到韩料小馆,妻子不只是我生意上的最佳搭档,更是我与永康深度对话的桥梁。

记得刚来永康时,我的中文温柔客气,带着韩语特有的语调,而现在,妻子总笑话我:你现在讲话凶巴巴的,跟永康话一样硬邦邦。和永康

的家人生活久了,语调变得铿锵硬朗,锤进我与永康的共同记忆,好像是妻子赠予我的最特别的礼物。

学会中文已属不易,永康话则成了我始终没能攻克的小小遗憾,很多本地人之间的梗我都听不懂,这也算是我在永康生活里一点小小的缺憾。无法听懂方言里那些微妙的情绪,但也正是这种听不懂,让我真切觉得自己被他们当成了本地人。当一群永康人围坐聊天,他们会自然而然说起方言,仿佛忘了我是外国人。一开始我还会努力追问,后来索性摆烂,就当是生活里的白噪音。

如今,这根文化交接棒,已经传到了我儿子手里。他的母语是中文,韩语反倒成了他需要费力捡起的外语。孩子在永康念小学,我们夫妻俩不得不开始为他的学业未来、文化归属问题做决定。如何培养我们的孩子,确实是一道难题。

**记者旁白:**从当年选择留在中国,到如今在永康落地成家,对李奉俊来说,这并不是一个轻松的决定。而如今,姐姐、妻子这些生命中最重要的人,一路陪伴、接力守护着他的初心,与这座城市慢慢对话、深度相融。方言带来的隔阂,在料理的本味与家人朋友的相处中渐渐消融。这是一场身心与烟火的对话,也是独属于这位异乡料理人的沟通方式。

口述/李奉俊 整理/融媒记者 吕硕



▲ 李奉俊在店里挂毛笔