

# 这位无锡小笼包师傅了不起

## 一举破了三项福布斯世界纪录

中秋佳节是一年中非常开心的日子，与家人一起吃月饼赏月，而32岁的无锡小伙刘金峰的“开心”远不止此，中秋节当日他收到了来自福布斯世界纪录认证的三份证书，这就意味着他申报的一分钟单手单脚俯卧撑等三个项目破了世界纪录，“去年9月在无锡比赛时，我就跟你说过想打破世界纪录，我真的没有骗你，我做到了。”在电话中，刘金峰难掩激动的心情，他告诉记者，去参加世界纪录认证除了给我自己一个交代外，也是想证明中国人在力量、耐力竞技领域不比他人差。



### 报了6个项目 三项获得了世界纪录的认证

提起世界纪录我们并不陌生，大家在网络、电视等媒体上看到五花八门的世界之最。“公认的世界权威纪录，有两个比较有名，都是来自于英国，最早进入中国的吉尼斯，还有一个就是在国外的福布斯，一般我们听到的是福布斯富豪排行榜等，今年6月，福布斯刚进入中国。”刘金峰告诉记者，有两种报名方式，一种是个人申请，还有一种是现场认证。个人申请就是

自己拍视频申报项目。视频拍摄要求比较高，需要有参照物如计时器。保证你这个视频没有经过剪辑。还有一个要通过三、四个角度的拍摄，保证所有的动作的准确性。

记者获悉，福布斯世界纪录认证的中国总部在北京，有专门的审核部门，然后发送到英国总部，通过英国总部审核再确定，时间久的话可能需要一年的时间。而刘金峰

运气不错，官方从7月21日接受申请，到8月31日英国总部最终视频动作审核通过，中秋节就拿到了证书。刘金峰此次一共报了6项世界纪录，获得了3个纪录的认证，“一分钟负重100磅双杠臂屈伸，我做了38个，原本纪录保持者为32个；一分钟负重60磅双杠臂屈伸，做了56个，之前是53个；还有一分钟单手单脚俯卧撑，做了32个，之前纪录为26个。”

### 大学开始练跑步 体能好则是在部队当兵基础打得好

刘金峰出生在无锡江阴一个普通家庭，从部队退伍后，帮着年迈的父母在月城的黄桥老街打理一个小笼馒头店。随着刘金峰在运动圈越来越有名，他家的店也成了当地的网红店。去年他就获奖无数，如济宁太白湖马拉松首届全国全民引体向上大赛中，他打破了全国的纪录在两分钟内就完成了52次引体向上；在无锡体能王争霸赛和苏州工业园区第二届综合体能大赛中夺冠。记者第一次见刘金峰是在去年9月，他一举夺得无锡体能王比赛的冠军。为何体能那么好？

是天生拥有还是后天努力？刘金峰说，喜欢运动的起点在大学，基础在部队，坚持在平时。大学里，他是校田径队队员，专门练中长跑。

2008年，已经大二的刘金峰响应国家的号召，应征入伍，成为了武警淮安直属中队特战班的一名士兵。刘金峰回忆，当兵的时候早上4点起床，5点开始练射击，天天端着手枪、步枪训练；动不动就是8公里长跑，长跑结束练习攀爬，15米高的攀爬，必须连续爬上5次，最后还会再跑约10公里才回到军营。晚上吃完晚饭就开始练上肢力

量，俯卧撑、单双杠、投弹训练，一直要练到晚上9点。

“当兵的日子过得很开心的，其实我个子不高没有优势，但我知道刻苦训练，才能让自己更优秀。”刘金峰表示，那时，他每天都要蛙跳1公里，周六周日战友休息自己继续负重跑。直到退伍前的一个月，刘金峰还和平时一样，照常刻苦训练。部队领导看他这么刻苦、自律，希望他能够留在部队，考虑到入伍时自己的年龄偏大，他婉言谢绝了领导的好意，回到了父母的身边尽孝。

### 给自己一个交代 做小笼包和开健身工作室都成了他的主业

退伍后，刘金峰子承父业，帮父母一起打理店铺。每天凌晨3点，就要起床，3点20分就和父母一起，开始了一天紧张忙碌的手工制作。和面、揉面、拌馅、开火、上屉，一笼笼小笼馒头，一屉屉花糕，迎来一批批食客。一直要做到晚上6、7点，还不能歇，必须要等到准备好第二天的原材料，才能打烊休息。因为生计忙碌，曾经有一段时间刘金峰停下了锻炼。“有次看到网上的视频，被刺激到了。”2015年

刘金峰在网上看到了一则新闻说，有名俄罗斯男子12小时做了近5000个引体向上，破了当时的吉尼斯纪录。从那时起，他就开始专门练引体向上，忙里偷空地练。他在自家店里的门框上安装了单杠，稍有空闲就在单杠上练练臂力。

“我去年参加无锡体能王比赛的时候，就有破世界纪录的这个想法了，媒体也写了出来，我心想不能说大话骗人，一定要给自己一个交代。”刘金峰说，自己有个习惯，

会在小本子上记录每天运动和训练计划。记者翻开了他的小本子，每天做了多少引体向上，多少运动量都记录的非常清楚。刘金峰表示，每一周尽可能要求强度比上一周大一点，然而最重要的不是这个，而是时刻保持那份斗志的心态。如今刘金峰与父母继续经营着小笼包店，同时也开设了两家自己的健身工作室，希望能带动更多人的来运动。（晚报记者 璎珞）

（图片由刘金峰提供）

### 大拈花湾发掘词人历史文化 周铁镇举行“蒋捷诗词朗诵会”

本报讯 “礼赞新中国，领跑新时代——蒋捷诗词朗诵会”昨天下午在周铁小学体育馆举行，牛犇、乔榛、关栋天、胡晓晴、耿莲凤等表演艺术家登台表演节目。

周铁镇作为无锡地区三个国家级历史文化名镇之一，拥有丰富的历史文化遗产。“宋末四大家”之一的著名词人蒋捷晚年隐逸于此，一句“流光容易把人抛，红了樱桃、绿了芭蕉”传唱至今。蒋捷一生以民族气节为重，留下了一批爱国词作，成为周铁古镇涵养社会主义核心价值观的重要源泉。“‘古镇儒风，湖韵周铁’，这是周铁镇近年来开展传统文化主题活动的关键词。如今，周铁镇的中小学生能够背诵蒋捷词作的不在少数，青少年对家乡历史文化的崇敬，形成了一个良好的社会氛围。”周铁镇文旅办沈黎主任介绍。

记者了解到，周铁镇紧挨着太湖湾，蒋捷古墓在周铁镇福善禅寺边上。周铁镇彭干村唐门自然村，一片稻田之中，岳飞衣冠冢和缙士侯岳霖墓修缮一新，工程总投资500万元的岳飞文化园社会影响逐年扩大。古桥老屋、古庙牌坊、古书院、名人旧居等成为周铁古镇历史街区的重要构成，塘河水韵公园已经成为这个太湖小镇最为柔软的乡情风貌。周铁镇的太湖风筝博物馆是太湖流域第一座以风筝文化为主题的博物馆，周铁镇已经成为风筝之都山东潍坊之外的南国风筝之都。

在宜兴市周铁镇，锡宜区域协同发展的前景激励当地群众。据周铁镇一位工作人员介绍，一个最生动的话题是，周铁镇的房价去年以来又涨了。

因为，大拈花湾项目位于周铁竺山湖地区，占地面积约4000亩，总投资200亿元，计划2025年建成。周铁镇今后有望成为无锡主城区进入宜兴的重要门户。随着大拈花湾项目落地周铁镇，这个交通门户的重要性将得到进一步加持。未来宜马快速通道和苏锡常南部高速太湖隧道的竣工开通，最快15分钟就可从无锡太湖新城抵达宜兴周铁，当地的自然和人文历史资源将得到进一步激发。

蒋捷诗词朗诵会作为宜兴市庆祝新中国成立70周年系列活动之一，活动由宜兴市文体广电和旅游局、宜兴市周铁镇人民政府主办，宜兴市竺山书院、宜兴市朗诵艺术家协会协办。

（何小兵）