



过去在大海中沉浮,如今在商海中前进,角色的转换尽管艰难,依旧让唐明峰乐此不疲。

# 19岁入选国家队,30岁退役下海办企业 唐明峰从职业帆船手变公司CEO



16岁进入省队,19岁入选国家队,首位参加“美洲杯”这项世界最高级别帆船赛的青岛人……他就是唐明峰。然而,在堪称辉煌的职业生涯后,他放弃了事业单位的“铁饭碗”转身“下海”做服装生意,通过四年艰辛,终于收获硕果。

文/片 本报记者 张晓鹏

## 5届锦标赛4个冠军

1982年出生于青岛即墨的唐明峰16岁时入选省队,成为一名帆船手。唐明峰说,当时自己还在即墨潮海中学读初三,由于自己身高、身体协调力的优势,被破格录取。进入省队之前,唐明峰对帆船这项运动赛事一点都不了解,但是出于对体育运动的爱好,他和家人还是特别高兴能入选。“最初全省选拔了20多个人,经过三个月的集训,最终只留下5个人,这其中就包括我。”在入队后三个

月的集训期间,他参加了人生第一次帆船赛——全国青年帆船锦标赛,夺得季军。这一战让他对这项运动开始着迷,并增添了信心。

自1999年开始,唐明峰进入自己职业生涯的巅峰期。到2005年为止,在他参加的五届全国青年帆船锦标赛中,四次夺冠。除此以外,他还在2002年的韩国釜山亚运会上夺得季军,多届全运会取得佳绩。

## 克服障碍登上“美洲杯”

“美洲杯”代表着国际帆船比赛的顶尖水准,入选“中国之队”征战美洲杯,是不少帆船运

动员的梦想。2006年,唐明峰成为了“中国之队”的候选人,通过选拔,实力出色的唐明峰成功入选“中国之队”。2006年6月18日,唐明峰正式登上了美洲杯帆船,美洲杯级的大帆船,和他之前训练的小帆船完全不同,在这里他要从小帆船开始。刚上船唐明峰没有要上桅杆的心理准备,虽然风里浪里摸爬滚打,但他从来没有想过要到那么高的地方。唐明峰说,开始上的时候心里很紧张,真是闭着眼睛上去的,不敢低头往下看。凭借着对这项运动的热爱以及自身的努力,唐明峰克服了困难。最终,在参加的两场分站赛中,作为“中国之队”一员的唐明峰和队友们以领先“美国之

队”3分34秒的优势第一个冲过了终点,这次胜利也让唐明峰一生难忘。

## 创业四年营业额破千万

2010年,唐明峰萌生了退役的想法。“我感觉自己的身体状态已经过了巅峰期,应该为自己的未来和家庭做打算。”唐明峰说,起初单位想将他分配到基层体育局或者相关部门担任体育指导方面的工作,但唐明峰想闯一闯,拒绝了那个“铁饭碗”。2012年他正式退役准备创业,成立了青岛培罗成服饰有限公司,专业做男女西装个性化定制。“因为我的舅舅做这一行业十多

年了,有一定的资源。”谈及跨行业下海,唐明峰坦言,纵使有基础,最初创业也是千疮百孔。“曾经为了谈一个客户,我前后去他们公司拜访了不止20次。面对客户给的‘闭门羹’,自己确实很受伤,但是从未放弃过。”运动员出身的他在面对失败时更能明白,一次次坚持背后总会换来成功。唐明峰最终拿下了这笔单子,也是自己创业以来收获的第一笔过百万的单子。

“去年我们公司的营业额突破1300多万。”唐明峰说,目前自己已经拥有了数十人的团队,创业四年以来,每年的营业额都是在逐年递增,这让他对自己当初的选择更加地坚定。

## 五月不减肥,夏天徒伤悲 减肥用错法,身体徒伤悲



山东省运动康复研究中心  
副主任医师 包信通

都说五月不减肥,夏天徒伤悲,如今夏天已经悄悄来了,很多减肥人士更是抓紧时间,想在夏天露肉。但请注意,减肥是一个长期事业,在减肥过程中,如果具体方法出现偏颇,必然事倍功半。那就先来说说运动减肥过程中都有哪些认识误区。

误区一:只运动,不节食。有些人认为只要参加了锻炼,不管能量消耗多少,运动后便大吃大喝,补充的热能远远超出了消耗掉的能量,这岂能不胖。

误区二:吃的脂肪越少越好。不要以为脂肪是减肥大敌,脂肪可以抑制胰岛素分泌和胰高血糖素分泌,反而促进机体对脂肪的利用。而适量的脂肪也会使人产生饱腹感,使减肥者也较自然地接受低热量膳食。

误区三:减肥时运动强度越大越好。强度较低的运动由

于供氧充分,持续时间长,供能以脂肪的有氧氧化为主,总的能量消耗多,更有利于减肥。因此,不能单纯片面地强调运动强度的大小或出汗的多少。

误区四:不运动也能减肥。目前某些减肥产品的宣传给人的印象是不运动也能减肥,我们必须提醒大家,对绝大多数肥胖者而言,运动减肥是最经济、最有效、副作用最小、最有益于健康的方法!

既然运动减肥最经济有效,那么该怎么运动减肥?请记住下列基本原则,甩掉肉肉将不是梦。

一、坚持体育锻炼,又适当节食。二、选择中等强度、持续时间长、总的能量消耗多的运动。一般每次锻炼不应少于30分钟,如走路、慢跑、骑自行车、跳舞、游泳、爬山等。三、在运动中将心率维持在最高心率的60%—70%(最高心率=220-年龄)。四、培养一种兴趣、爱好,长期坚持。五、应坚持以有氧运动为主,适当增加力量练习,以增加减肥的比例,提高机体安静时的代谢率水平,巩固和增强减肥效果。六、将养成科学健康的生活方式、饮食习惯作为长期目标。



## 全国青年柔道锦标赛山东获4金

日前,2016年全国青年柔道锦标赛在陕西西安落幕,山东男、女队共派出37名运动员参赛,夺得金牌4枚、银牌2枚、铜牌5枚,金牌总数居各省之

首。此次比赛由国家体育总局举摔柔运动管理中心主办,参赛运动员基本上是各地参加第十四届全运会的优秀苗子。男子方面,常建涛获得-60公

斤级金牌;女子方面,朱叶青获得-52公斤级金牌、马振昭获得-78公斤级金牌、张凤月获得+78公斤级金牌。

(通讯员魏伟)

## 跆拳道锦标赛山东女将夺两金

4月29日,2016年全国跆拳道锦标赛在河北迁安落幕。我省跆拳道队共收获2金2银1铜,同时,山东女队也凭

借不俗的战绩收获团体总分第一名。其中,女子73公斤以上级决赛中,我省选手刘笑寰以13:12战胜吉林队选手

吕淑文夺得冠军;女子-73公斤级队员焦温璐也摘得金牌。

(通讯员 宋莹)

## 济南市天桥区趣味运动会开幕

5月7日上午,“体彩杯”济南市天桥区第三届全民健身运动会——趣味运动会开赛,该项赛事也拉开了天桥区的全民健身大幕。

7日的比赛设旱地龙舟、同舟共济两个集体项目和沙包掷准、模拟保龄球、迷你高尔夫、飞镖投掷及投篮机5个人项目。来自全区机关、驻

区机关部门,街镇及驻区企事业单位等80个单位的近千人参加了比赛。

本届全民健身运动会开创探索新模式,协办单位中首次加入了山东体育商业街的人驻企业,并选定6个赛项由体育街商家赞助比赛器材,为运动员提供奖品。政府大力扶持,通过赛事不仅为健身群众

提供了锻炼的平台,也为相关企业搭建了展示自己的平台,让政府、企业和群众共同在这一平台上受益。同时,在象棋、门球等适合老年人的项目上将参赛队员的年龄由往届规定的60岁放宽到70岁,让更多老年人参与到全民运动会中来,力求更大范围地做到全民健身,全民参与,全民受益。