

企业家中的运动员 运动员中的企业家

“超级铁人”陈妙林是怎样炼成的？

■萧山网记者 汤圣洁

陈妙林，中国旅游协会副会长、浙江省旅游协会会长、开元旅业集团创始人。在公众眼里，他是一位“企业家家中的运动达人”。

每天六点早起运动一个小时，是陈妙林坚持了二十多年的习惯，他对运动的热爱似乎永无止境。年轻时，他热衷于打篮球，后来又爱上了游泳、骑行、马拉松，年逾五旬后更是多次挑战耐力性运动的顶尖王冠——“铁人三项”比赛。

运动同时也是一剂“良药”，信心、毅力、豁达……陈妙林身上的诸多特质都与运动紧密相关。他说：“所有的运动都需要坚持，做企业也是一样。马拉松跑到36公里，是最难的时候，坚持下来，就是胜利者，一旦犹豫退出，就前功尽弃了。”

“超级铁人”是怎样炼成的？

走进陈妙林的办公室，率先映入眼帘的便是窗边的自行车和书柜上陈列的各种运动相关的奖杯、奖牌、完赛证明，共同组成了他传奇般的运动经历。

骑行、冬泳、马拉松、铁人三项，这些对体力与耐力要求极高的项目，都为陈妙林所钟爱。

他创立了开元自行车队，并带领车队完成了多次骑行“壮举”。

2008年，正值北京奥运会，车队以“声援奥运、支持奥运”为主题，于2008年4月份展开了第一次长途骑行，在9天内穿越7省市，一路从萧山骑到北京。2009年，台湾与大陆实现两岸全面“三通”，4月，陈妙林和车队成员用7天时间，完成了台湾环岛骑行，成为大陆首支环台湾骑行队伍。2011年，车队受欧洲自行车联合会的邀请，赴法国历时19天全程骑行了环法路线，成为首支骑进环法赛道的中国民间自行车队。2013年9月，他再次率领车队发起了长途骑行的新挑战：“开元万里行”——花27天由长春一路向南骑行至香港，全程近5000公里。

西藏是无数骑行者的心之所向，陈妙林也不例外。这些年，他三次骑行进藏，赏过沿途的大好风光，翻过天山公路，穿过塔里木盆地，也目睹过无人区的壮丽星空。

2009年，他首次沿川藏线骑行进藏，从成都出发，耗时16天，一路骑行2173公里到达拉萨。

2014年5月，陈妙林再次出发挑战新藏线，目标是从新疆的乌鲁木齐骑到“神山之首”冈仁波齐。全程4000多公里，其中9天时间在海拔



骑行在新藏线的陈妙林

4000米以上的高原上，5000米以上的山头更是翻越了8个，甚至还骑着单车穿越了500多公里的塔克拉玛干沙漠无人区，到达冈仁波齐后，继续徒步70公里完成“转山”。最终17个人的团队，只有7个人坚持到了目的地，而当时62岁的陈妙林，就是其中之一。

2021年9月，陈妙林第三次挑战高原骑行，经滇藏线去西藏，不料在林芝地区发生了意外，这次骑行也因此无奈中断。在这次意外中，他撞断了八根肋骨，锁骨、肩胛骨粉碎性骨折。

就连倾听者都觉得惊心动魄的一趟旅程，在陈妙林口中，却显得云淡风轻。他甚至幽默地说道，以前他能够一口气坐100个俯卧撑，现在只能做80多个了，还要争取再做到100个。

除了骑行，陈妙林还活跃在国内外各类马拉松及铁人三项的赛场上。2016年，他完成10场马拉松、6场铁人三项。2017年，他参加了18场马拉松与铁人三项，其中在铁人三项比赛中有三次取得了年龄组第一名。2018年至2019年，他共计完成28场铁人三项及马拉松比赛。

这些“打铁”经历中，2017年6月的澳大利亚凯恩斯超级大铁最让陈妙林记忆犹新。全程226公里，包

括3.8公里游泳，180公里自行车，42.195公里马拉松，是铁人三项赛程最长的比赛，也被誉为世界上最艰难的比赛之一。他用时14小时08分完赛，获得年龄组第七名，同时也是该组华人第一名的好成绩。

永远在路上

坚持，是陈妙林口中出现率颇高的一个词。二十余年的极限运动经历，四十余年的企业管理经历，“坚持”的智慧和运动的哲学，始终贯穿在他个人和企业的发展脉络中。

“我做了将近40年企业，如果坚持不下来，我们就生存不到今天，就可能半途而废。马拉松三十六七公里的时候是最难的，你坚持一下，就有可能跑到终点。运动跟做企业有很多相同的地方，但做企业可能会更难一点。因为马拉松有终点，做企业永无止境。”

每个企业家或多或少都会存在一定的焦虑感和紧迫感，而克服这种焦虑感，最好的方法就是运动。“当你跑马拉松的时候，一般就不会去想什么工作。运动不仅有助于身体健康，还能够培养坚强的意志力”，陈妙林说。

如今，他依然保证每天运动一个

半小时，以跑步、游泳、器械训练为主。节假日，他会选择长跑、骑行，时而在钱塘江边的滨江跑道，更多时候则是在湘湖。

陈妙林说，通过将近20年的努力，湘湖一共分成三期开发，如今这里环境优美，配套设施丰富，在这样的美景下运动让人心情愉悦。“拥有湘湖这样的‘后花园’，是萧山人的幸事。”

此外，更吸引他的是，湘湖的运动氛围浓厚，跑步、骑行路线也富有一定挑战性。湘湖二期有八座桥，往往翻过一个坡，便能看到青山碧水，这能给予骑行者很大的成就感。

受到陈妙林的影响，热爱运动在开元团队中蔚然成风。每年9月1日，是开元自行车骑行日，全国各地的开元人都在这一天组织骑行活动，呼吁低碳生活，支持绿色出行，今年已是第十三届。

“马拉松有终点，做企业是没有终点的，永远不可能攀到高峰，永远在半山腰。”

北野武曾说，虽然辛苦，还是会选择滚烫的人生。若时光能够回溯，即使前路艰辛磨砺，二十年前的陈妙林也许同样会选择成为一个“铁人”，永远保持着赤子之心，奔跑在自己热爱的事业与运动之路上。

免费礼品、3D拍照……

这个场馆里藏着好多“小心思”

■萧山网记者 林青颖

近日，杭州亚组委发布了《杭州亚运会观众指南》，内容涵盖与观众相关的所有赛事信息，包括主协办城市介绍、赛事赛程、场馆交通、票务信息、观赛礼仪、禁止行为和禁限带物品、可获得服务以及无障碍服务等重要资讯。

在这其中，“场馆服务”这一项目吸引了不少市民的好奇。场馆那么大，藏着哪些属于观众的“小心思”？当发生突发情况时，可以去哪些服务点？

昨日，记者专门去萧山体育中心体育馆逛了一圈。

亚运青年V站：
集多功能一体的“综合”小站

“你好，请问有什么可以帮你吗？”

场馆外临近入口的独立小屋首先引人注目。这是一间由核酸小屋改造而成的亚运青年V站，随着志愿者的亲切询问，记者一眼望见了写在小屋上的诸多服务内容：问询、残疾人服务、应急救助、免费饮水……

这个集多功能一体的“综合”小站共有五个工作人员，包括三个志愿者和两个医护工作人员。“我们8月23号就到这里了。”杭州市萧山区红十字救护培训师颜金来说，“针对赛时情况也做过相应的大型演练，对各个环节基本上都是心中有数。”

这个亚运青年V站保障的医护工作人员都来自萧山区中医院医共体城厢院区。王水军告诉记者，这几天，自己也算是客串了一把“客服”，“很多市民会来咨询一些买票、寄存的情况，所以我們也会去了解这方面的信息，方便解答。”当然，他们的本职工作也没落下，针对场外的“小摩擦”，如市民摔倒、中暑等突发情况，他们也第一时间进行了处置。

除医药箱、口罩、AED等基本医疗用品外，站内还贴心地为市民准备了饮用水和一些宣传手册，“有附近游玩的图册，也有一些文明观赛和消防的宣传单页。”颜金来介绍，“开赛第一天天气热，好多市民都会来这里喝水解暑，当天桶装水都换了好几桶。”

随着这几天雨水天气的到来，站内也准备了一些免费雨披，送给没拿伞的市民。开赛三天，亚运青年V站的志愿者们都是早上八点半到岗，若晚上有赛事，就会延长在岗时间到晚上十一点左右下班，以确保服务环节到位。

观众医疗点：
设施齐全 为突发情况做好了万全准备

萧山体育中心体育场内部共有两处观众医疗点。

一楼的观众医疗点位于C6验票口（18-27坐席区）右侧，空间很大，里面有两名医护人员待命。

“我们准备了急救箱，里面配备了治疗腹泻、急性哮喘、心绞痛、中暑等基本药物，还有包扎外伤的绷带、消毒药以及量血压、血糖、体温的仪器，进行心肺复苏的AED等等，东西还是比较齐全的。”萧山体育中心场馆群运行团队医疗服务工作人员陈英坤介绍，当场地内的群众或工作人员发生突发情况如雨天滑倒、身体有刮蹭伤、中暑等等，都可以到这里获取紧急照护。

在医疗点右侧，摆放着一个黄色担架，是为现场出现外伤严重的突发情况所准备的，左侧还有两张留观床，“病人如果觉得不舒服，我们会让他在屋内休息留观，情况严重的，则会立即送医就诊。”陈英坤说。

二楼观众医疗点位于观众入场M13区旁，与票务咨询团在一个房间里。屋子虽小，但“五脏”俱全，除了急救箱外，角落还摆放着吸痰器、雾化器等内外科仪器。

“开赛第一天的时候，天气有点热，有部分观众出现中暑的情况来我们这里就诊。”萧山体育中心场馆群运行团队医疗服务工作人员李荣国说，“其余都是些小刮小蹭，所以整体上还算忙得过来。”

失物招领、婴儿车/轮椅寄存处：
观众有热情 工作有信心

从二楼观众医疗点往前走，便是失物招领和婴儿车/轮椅寄存处。这里的两位“小青荷”都是大学生志愿者。

屋子里摆放着两台婴儿车和一台轮椅，可租借给有需要的群众。此外，如有观众丢失物品证件等，也可以来这里咨询查找。“小青荷”们会把失物招领的信息写在一二楼部分白板上，以提醒失主。

开赛三天，失物招领处也收到过不慎丢失的几张身份证和雨伞，好在失主都及时找到了这里拿回失物。提到这两天的工作感受，一位“小青荷”说，“因为我们这里也会发放一些小礼品像扇子、小红旗，来领的观众很多，昨天还有几位外国观众过来领取，讲着不太流利的中文。观众们热情，我们工作也有信心。”

观众信息服务点：
一天接待近三千位观众 可免费领取小贴纸和礼品

M11观众入场口旁，是观众信息服务点，在赛时专门为观众提供相关咨询服务。

“信息包括今天队伍比赛的情况、天气等等。”一位“小青荷”介绍，“我们这里还会免费发放一些小礼品，像红旗、扇子等等。”

台子上还摆放着小盒子，里面摆放着各式贴纸，包括吉祥物以及“必胜”“加油”等。“昨天大概有七千名观众入场，我们这里接待至少三千名，除了咨询，就是来领取小礼品的。”采访间隙，就有好几位准备观看比赛的市民走进观众信息服务点领取吉祥物的扇子。“孩子就喜欢这个。”市民王先生说，“这个吉祥物好看，又可以散散热，蛮实用的。”

记者还注意到，几乎每个服务点都摆放了自助充电的充电宝，可供有需要的市民使用。同时，为了让观众不被雨天干扰观赛体验，台阶口还专门有志愿者发放免费的雨披供观众挡雨。

值得一提的是，在以上的几个服务点之外，场馆里还有不少“新鲜”事物——一楼的官方特许商品零售店里摆放着各式吉祥物玩偶供市民挑选，智能亚运体验空间的3D直播拍照亭惹来众多市民围观，还有各式餐饮摊铺，零食、冰淇淋、肯德基样样不少……

刷屏朋友圈的亚运火炬传递 背后还有这群萧山人

■萧山网记者 林青颖

9月20日上午，杭州第19届亚洲运动会火炬传递杭州站举行，其中，途经萧山的火炬传递路线为奔竞大道→博奥路→观澜路，传递长度3.2公里。

随火炬手向奥体中心西广场终点站跑去，萧山道路上熙攘的观众逐渐散去。此时，新一批人流开始占据曾经的“观赏位”，他们身着制服，手持铁钎，拿着黑色塑料袋，默默捡起路上残留的垃圾。

“还得再忙活一会儿，等保障工作结束后再走。”浙江宁围环境服务有限公司盈丰项目的项目经理方伟说。火炬在萧山传递时间近一个半小时，当观众热烈地向前方呐喊欢呼时，他穿梭在人群里，目光始终聚焦地面。

他知道自己不能被现场氛围感染得忘乎所以——道路环卫保障工作看似微小，却关乎城市“面貌”，火炬传递固然兴奋，但他必须在热闹中保持冷静，以确保一线工作保障到位。

只来得及远远看眼火炬

凌晨三点，天未醒，奔竞大道上只有周围的路灯亮着。

方伟已经来到火炬传递现场，做最后的检查工作。在此次杭州第19



届亚洲运动会火炬传递杭州站中，他的任务是盈丰街道火炬路线的道路环卫保障，包括道路冲洗、垃圾清运以及卫生巡检。

他是今天最早一批沿着火炬传递步行的人员之一。虽然道路已经达到“最佳状态”迎接火炬传递，他依旧不敢放松警惕，顺着火炬传递方向，一遍遍检查道路和人员情况，“做了再多的工作，总归还是多走几趟才放得下心。”

七点半，沿线观众开始陆续进场，方伟回忆，现场情况有序，所有人都按捺着自己激动的心情，等待火炬手来到萧山。

直到人群中爆发出欢呼声，忙着保障的他也不由得抬起头随观众视线望去——萧山路线上的第一位火炬手刚刚下车，在工作人员的手上，他看到了火炬的模样，“精致、漂亮”。

但也只是“惊鸿一瞥”，工作使他无法在原地停留，短暂的几秒后，他

迅速穿梭在激动的观众群中，向后方走去，仔细查看最后的道路情况。

火炬传递顺利，直到观众散场，方伟心里的一块石头才算落地。他又没闲下来，开始忙碌道路还原工作，毕竟，火炬传递只是开端，真正的亚运大考，还在后头。

擦亮城市 欢迎四海宾客

这次的道路环卫保障工作要求是“还原道路本色，做到席地而坐”。为了能完成这场高标准的挑战，他和同事早在两三个月前就进入了备战状态，从明确作业范围到出保障方案，再到精细化标准和培训，这些日子，他们几乎从早忙到晚，没有停歇的时候。

这几个月，为确保今天的火炬传递圆满成功，他们已经进入了24小时待命状态，保持道路上时刻有人员守护。

虽然他们离火炬最近，位于最佳观赏席。但事实上，火炬在萧山长达一个半小时的传递时间里，方伟看到火炬的时间仅不到三分钟。在人流跟随火炬手向前移动时，他和同事来不及抬头，又要“逆流而上”，与火炬擦肩而过，去完成后方的环卫保障工作。

遗憾吗？他摇摇头，“能有幸参加这样一次亚运保障活动，心情应该说澎湃才对呀。”