



# 陈盆滨：一个梦，又一个梦

台传媒记者 包建永 文 摄

陈盆滨，1978年生，玉环鸡山乡人，浙江省第十三届人民代表大会代表，2008年北京奥运会火炬手，2014年《CCTV体坛风云人物》年度最佳非奥项目运动员，是第一个登上美国《户外》杂志封面的中国人。从2000年参加体育赛事开始，至今已在国内外各项比赛中获得近百个第一名，是全世界第一个完成“七大洲极限马拉松大满贯”的运动员，共获得4个冠军。2024年4月28日，夺得希腊奥林匹亚结束的德尔斐·奥林匹亚极限马拉松赛（255公里）冠军。

4月28日，在希腊奥林匹亚结束的德尔斐·奥林匹亚极限马拉松赛（255公里）上，46岁的陈盆滨夺得冠军，用时40小时55分。

这是陈盆滨拿到的全球第四个极限马拉松冠军。

赛后，他第一时间回到故乡——台州玉环鸡山岛。

小岛还是那么平静，没几个人知道他刚刚完成了一场世界顶级赛事，得了第一名。

正赶上“五一”假期，小岛多了一些游客。不管见到熟人还是陌生人，陈盆滨的脸上都笑嘻嘻的。“黄皮肤，黑头发，黑眼睛，从国外回来，看到谁都亲切。”每次在国外完成赛事，陈盆滨便盼着早点回国；每次回到国内，他看到谁都像亲人一样亲切。这种感受，十多年来，一直没变。

鸡山岛，是陈盆滨生长的故乡，也是他一度奋力逃离的“囚牢”。跑遍全球各地，阅尽世间风景，他才发现，心底最常念的，仍然是小岛上的家。

时间的针脚，诠释了梦开始的地方。

## 梦是一道光

鸡山岛渔民，世代以捕鱼为生。陈盆滨家也不例外。从八九岁开始，他就跟着大人出海捕鱼，一出去就是好几天，拉网、收锚、打渔获物。船上没有了淡水，就以吃生鱼肉补水充饥。渔民传说，能吃生鱼肉的人力大，耐力强。

无边的海洋，除了海水，什么都看不到。回到岸上，目之所及，是不到2平方公里的小岛。“我觉得，我就是一只井底之蛙。鸡山岛就是我的整个世界，很小很小，个把小时就能绕一圈。”陈盆滨说，在18岁之前，他在广阔的海洋上，见识了天地之大；在有人生活的陆地上，连县城都没去过一次。

他跟父辈出海捕鱼14年，年年亏空，年年出海。他尝试着改变捕鱼方式，但都无明显效果。他看不到出路，无法想象自己在这样贫困的小岛上度过一生。

父亲则责怪他心比天高。对于传统的岛民来说，大海就是他们的“土地”，不管地里收成好不好，他们都只能在这片“土地”上耕耘，依靠这片“土地”生存。

“不，这不是我要的人生。”年轻的陈盆滨亟需找到一个突破口。

2000年，鸡山乡团委举办俯卧撑比赛，发动全乡青壮年参加。为了使比赛更具可视性，主办方还邀请了两名特训民警参与。陈盆滨一开始不想参加，他常年在风浪里讨生活，洒水如龙，觉得做俯卧撑没多大意思。别人告诉他，冠军有600元奖金。他心动了。

比赛开始，“一、二、三、四……”“九十七、九十八、九十九、一百……”，观者如

堵，大家一起数数。做到一百个以后，许多参赛者败下阵来。两位特训民警也在做了150个后，结束比赛。只有陈盆滨，没有停下来的迹象，从100到200，从200到400，他仿佛是一台加满油的发动机，不知疲倦地重复一个动作。

当所有的挑战者都败下阵来，冠军没有了悬念，观众的兴趣点也就过了。在做到300个之前，有些人还想一探究竟。这个年轻人到底有多大能耐，能做多少个俯卧撑。当他做到300个后还不停歇，越来越多的观众没有了耐心，人群慢慢散去。做到400个后，已无一个观众。一个小孩子走过来，拍拍他的头说：“哥哥，别做了，大家都走了。”

陈盆滨这才停下来。工作人员告诉他，一共做了438个，第一名。他如愿拿到了奖金。

小岛上一举成名。同年“五四”青年节那天，县里体育馆举办乡土体育大赛，鸡山乡团委推荐他参赛。他参与的是弹簧拉力器项目。一般人能拉开5根弹簧组成的拉力器就很厉害了，能保持10秒以上就非常了不起。陈盆滨抓起拉力器，“咻”地一下拉开，持续保持43秒，创造全县有史以来最高纪录。

这也太简单了吧。陈盆滨信心爆棚，他脑子里产生了一个自以为很圆满、很伟大的想法：通过比赛获取奖金，利用奖金去参加更多的比赛，获取更多的奖金……如此循环，他便跳出小岛，走向世界。

即便在多年后，陈盆滨成为知名的极限跑步运动员，当被问及当年参加体育比赛的初衷时，他也会毫不隐讳地告诉你：“拿奖金。”

## 孜孜追梦人

世间道路千万，做梦容易圆梦难。

2001年年后，有朋友告诉陈盆滨，中国吉尼斯将于4月份在温州苍南举行负重走台阶擂台赛。陈盆滨跃跃欲试。他跟父母商量，父亲便当头一棒，痛骂他一通，骂他不务正业，骂他走歪门邪道，骂他不体谅家里欠着好多外债。

本来是想要路费的，被父亲骂后，陈盆滨也无心开口了。他想到住在玉环县城里的叔叔，又悄悄去找叔叔帮忙。叔叔听说他的想法后，支持200元钱。

母亲心疼儿子。从小到大，陈盆滨去过最远的地方就是县城，这次要跨市县，母亲不放心，陪着一起去苍南。

第一次参加全国性比赛，陈盆滨毫无经验。比赛伊始，他便像脱缰的野马，扛着75公斤重的沙包冲上台阶。台阶共220级，冲到第195级的时候，他的力气已基本耗尽，重心不稳，摔了一跤。冲到最后5个台阶时，他再次摔倒，久久不能起来，眼睁睁看着其他选手一个个超越自己。自己最

后连一个名次都没得到。

陈盆滨懊恼自己。正当他收拾行囊准备回家时，一个叫陈上党的吉尼斯挑战者叫住了他。陈上党说：“我看了你的比赛，非常有力量。你如果方法得当，肯定能拿到好成绩。”一句肯定，陈盆滨深受鼓舞。

2001年5月12日，中国电视吉尼斯将在温州举办一场扛5加仑（20公斤）太空水距离持久赛。陈盆滨想再赛一次。

陈上党在当地开了一家托运站，陈盆滨决定留下来给他当搬运工。这既是打工，又是训练，还能得到陈上党的技术指导，陈盆滨干得很快乐。

扛太空水距离持久赛是一场没有终点的比赛。路线是绕着操场不停地快走，没有截止时间，没有尽头，参赛选手一个个自动退出，直到剩下最后一个，就是冠军。

这次，陈盆滨吸取了教训，没有一开始就拼尽全力。他学会保存实力，细水长流。比赛从上午9点开始，一直到晚上11点多，赛场上只剩下他一个人结束。他以75.12公里的行走距离和14小时21分钟的行走时间获得第一名，并打破电视吉尼斯纪录。他躺在操场上，满天星光，都向他眨眼睛。赛后，获得奖金3000元。

陈盆滨欣喜若狂。更重要的是，他由此验证了自己是这一块料。之后，他参加温州洞头抓蟹吉尼斯大赛，获亚军；参加穿越水上轮胎小道比赛，获亚军；参加临海江南长城搬运兵器擂台赛，创造新的中国电视吉尼斯纪录……

但2年多来，经过各项比赛，陈盆滨逐渐意识到，“以赛养赛”这条路走不通。一是大多数比赛奖金不高，甚至没有奖金；二是山外有山，人外有人，自己无法确保每次比赛都能得第一。再这样下去，不要说参加比赛，自己吃饭都成问题。

“寻找赞助商。”陈盆滨灵机一动。他拿着这几年比赛得来的奖状和奖杯，敲开当地一家企业的大门。没有一个老板喜欢他的故事，一家家企业的大门又关上了。

理想丰满，现实骨感。2004年，陈盆滨在大麦屿苏泊尔炊具有限公司找到一份保安的工作。他一边当保安，一边练习跑步。厂区内，经常能看到他下班后跑步的身影。不认识的人，在背后指指点点，甚至说他是疯子，他也不以为意。

“只要认定方向是对的，不管多难，都值得去做。”这是陈盆滨的信念。

这一天，他再次抱着试一试的心理，敲开苏泊尔炊具有限公司董事长苏显泽办公室的大门。出乎意料，苏显泽爽快答应赞助他。他们约法三章：外出参加重大体育赛事，公司报销路费、住宿费；每年增发体育训练营养费6000元；比赛获得名次，根据赛事规格，给予一定经济奖励。

解决了后顾之忧，陈盆滨的人生翻开了新的一页。

## 旅途的风景

自2005年开始，陈盆滨参加了一场又一场户外比赛，获得一等奖的奖状和奖杯越来越多。

在前几年，他参加的赛事比较杂，负重、骑车、游泳、马拉松等都有，2008年以后，他把重心转到极限马拉松赛事上来。在四五年时间里，他跑遍了七大洲的极限马拉松比赛。

极限马拉松赛事是世界上最危险的长跑运动，许多赛事都没有中国人参加过，陈盆滨不但填补了空白，而且获得了多个第一名。

在赛场上，陈盆滨具有惊人的耐力，被同行称为“不锈钢人”。2012年9月15日，陈盆滨跑完澳大利亚格拉纳斯100公里极限越野赛；两周后，他出现在希腊斯巴达松超级马拉松赛场，成为第一位参加并跑完246公里超级马拉松的中国人；又一周后，他出现在南美洲，跑完254公里的巴西亚马逊丛林超级马拉松赛，获得亚军。当来自世界各地的运动员得知，陈盆滨在一个月內参加3个极限马拉松，并在第三个马拉松赛场上获得亚军时，无不对这个身高1.72米、体重70公斤的中国人竖起大拇指。

陈盆滨只有小学文化，初次出国没经验，语言不通，问路、咨询问题都很麻烦。后来，他就想了一个办法，把常用语句制作成卡片，一面写中文，一面写英文，这样就方便了许多。他还买来许多面小国旗，随身携带，举办方一看，就知道这是中国选手。

在旅途中，陈盆滨也受到许多好心人帮助。在澳大利亚，一对老夫妇陪他两个小时，直到把他送上去机场的大巴；在美国，不知道姓名的美国选手及时帮他改签机票，顺利乘机。在希腊，陈盆滨与参赛的新加坡人浩沅、杨洲菁同住一间。杨洲菁是浩沅的后勤，开车跟随提供补给；在浩沅因故退赛后，杨洲菁转而成为陈盆滨的专人补给。

这些年来，陈盆滨看过喜马拉雅山的雪，抚摸过南极的企鹅，探索过安第斯山的峡谷，穿越过撒哈拉沙漠的死亡线路……他参加跑步赛事的旅程，能够绕地球6圈。世界之大，让他看到了不一样的人生，欣赏了不一样的风景，认识了不一样的朋友。

陈盆滨说，如果当初没有“跑”出去，继续在岛上当渔民，那么，他仍然是一只井底之蛙，就看不到那么精彩的世界，和体验到有趣的人生。

## 另一个梦

一方面，陈盆滨借跑步走出人生的小岛，另一方面，他一直强调，比赛不是拼命，而是健康的体育运动。

比如，在希腊奥林匹亚刚刚结束的德尔斐·奥林匹亚极限马拉松赛上，陈盆滨一直按照自己的节奏在跑。当看到一个个运动员轻松超过他，他立马意识到，按照这个速度，20多个小时就能跑完255公里，自己肯定跟不上。他心态平和，仍然按照自己的速度前行。后来，随行的妻子告诉他，这次比赛有两个组别，那些跑在他前面的是110公里组别。这样一说，他心里就有数了。虽然路上也跑错过，多处遇到大只干扰，还意外扭伤了脚，但陈盆滨始终保持良好的节奏和速度，最终以较大优势获得第一名。

2012年巴西亚马逊丛林超级马拉松赛，他与冠军获得者到了不惜代价互相超越的地步，他最后觉得这违背了自己的信念，主动向对方示意，自己放弃争夺第一。

“许多人问我，跑步的意义是什么？”陈盆滨说，“我觉得，跑步的意义，首先是健康，其次是探索身体的极限，再次才是冲奖。”如果在比赛中，身体发出危险的信号，应立即调整治疗，如果治疗无效，应立即停止比赛。以身体健康为代价，不计后果去比赛，冲奖牌，这就违背了健康体育的初衷。陈盆滨觉得，这不是体育精神。

这几年，陈盆滨不遗余力地宣传健康跑步的理念。在去希腊参加比赛前半年，他自己制订特训计划，在玉环一边训练自己，一边开直播，讲解健康跑步的技巧。他还以妻子为例子，把她培养成跑步达人。

陈盆滨一再以自身经历告诉大家，体育运动是一项健康科学的运动，更是一门知识。他说，以他现在的知识水平和体能，极限马拉松比赛可以跑到55岁，水平不衰退。

20多年的参加体育赛事生涯，陈盆滨从实战中获得了许多经验和知识。“我获得极限马拉松比赛冠军，跟其他人有关系吗？没关系。”他说，“但我的跑步技巧和知识跟大家有关系，可以帮助大家预防受伤，受伤后得到科学治疗。”

2023年12月，在陈盆滨倡议下，玉环市鸡山乡以他名为，在鸡山岛打造了一条永久赛道：盆滨赛道。“十几年前，我就想做一条永久赛道，现在终于实现了。”陈盆滨说。他参加过很多比赛，看到许多赛事是临时设置的，这对于跑友来说，存在很大限制性。有了永久赛道，可以更好更专业地服务跑友，让更多跑步爱好者参与进来。“多运动，少生病。多一个人运动，就少一个人生病。”

如果说，20年前，陈盆滨的梦想是走出鸡山岛，那么，现在他最大的梦想是带领更多人一起跑步，健康跑步。

# 用头脑跑

黄保才

在前往采访陈盆滨的路上，我说，还是去鸡山吧。鸡山是一个小岛，他的老家就在那里，岛上还有一条“盆滨赛道”，以他的名字命名，永久为他设立的，也为跑步爱好者们设立。一来认识陈盆滨十几年了，我一直有个执念，就是这个鸡山小岛为啥能跑出一个独一无二的“跑神”；二来也见识下这条并不平坦的“盆滨赛道”。

“五一”假日，暖阳和煦，海风熏人，渡船满载着人群靠岸。远远地，那个肤色黝黑、挎个黑包、戴着口罩、穿深色运动服的陈盆滨，随着熙熙攘攘的人流，正一瘸一拐下了船，一瘸一拐向我们走来。他上衣左胸口绣着一枚鲜红的小国旗，格外耀眼。

头天晚上，陈盆滨刚从上海回到在玉环城里的家，第二天上午，便应约赶来岛上接受我们的采访。4月28日，他在希腊参加德尔斐·奥林匹亚极限马拉松255公里比赛，夺得一个没有奖金但为国争光的冠军，中途膝盖受伤，还没好利索。高强度的赛事使得他身体状况没有完全恢复正常，一路上不停地咳嗽。当天午饭时，他坐我边上，吃着吃着我发现他不住地打呃，一定是太累了，又没休息好。

可饶是如此，他仍然如约前来采访。其实，只要他吱一声“另约时间吧”，我们也会欣然同意的。这令人不无感动：他早已是个闻名海内外的体坛大明星，却依然保持着十几二十年前出道时的朴实本色。单位里采访过他的记者都有体会：每次采访陈盆滨都很好约，也很配合，只要他有时间。陈盆滨自己也曾说过，家乡媒体的采访，他都全力支持。还有一件同事告诉我的小事，见证了她的纯朴品性，当时报社台州新闻客户端邀他做代言人，他来椒江拍好片子后，单位准备派车送他回玉环，可他执意不肯，径自打车回去。

他跟我们分享夺冠的喜悦、参赛的心得、跑步的技巧。这的确是一份值得所有中国人分享的喜悦。10年前他挑战同一赛事，获得季军，照理说不错了，但他不，一心一念要摘桂，这回十年磨一剑，梦想终成真。何况他46岁了，体能不免有所下降，比赛开始有段路还跑错了道，中途膝盖受了伤，结果却跑出比36岁时好不少的成绩，还拿了冠。接受采访时他说，自己现在用知识在跑，在速度、耐力、呼吸和体能释放上，以最科学的、最适合自己的方式将比赛坚持到底。我的理解是，他是用头脑在跑，而不是蛮跑，以弥补因年龄增长带来的体能不足；他不与人“比”，也就是说不被别的参赛者“带节奏”，而是挑战自我，超越人类在跑步这个领域的体能极限。这是耐力跑运动员、极限马拉松运动员取胜的秘诀。

他还说，参赛者中有年纪比自己大得多的运动员。言下之意，他还会继续跑下去，继续参加国际性比赛。

无法想象陈盆滨靠怎样惊人的意志力，在极限的征途上新获一个又一个旁人想都不敢想的辉煌战绩。跑步，在绝大多数人看来，是一项最简单不过，甚至有点枯燥乏味的运动，而陈盆滨早已视之为一生的事业，都是他乐此不疲、乐此不疲的结晶。他对自己身体和体能的了解和把握，也有着一般人难以企及的精准度和高度。要知道他毕业后，以捕鱼为业，却连年亏本，生计难以继，就凭着十三四岁挑60公斤40分钟不歇肩、20岁岁连做438个俯卧撑不停歇的力气和耐力，尝试着去参加一次穿皮鞋跑的马拉松比赛，结果一跑走红，从此一发不可收。

陈盆滨不承认自己跑步有什么特有天赋，他强调后天训练，认为每个人都有跑的能力，只不过被忽视而已。的确，与他站在一起，看他示范抬腿抬脚、送胯起跑的动作，有一种简单而美好的感觉油然而生，不爱跑的人也可能逐渐爱上跑步这项运动。对陈盆滨来说，跑步是一种绽放体能、愉悦精神的生活方式，不存在着坚持不坚持的问题。他只不过凭聪明才智将每个人都有的跑步潜质发挥到极致，以此证明自己，为国添香。迄今，陈盆滨夺得4个极限马拉松冠军，拥有多个令人瞩目的第一：他是登上美国《户外》杂志封面的第一个中国人；他在南极100公里极限马拉松中夺冠，成为史上首位赢得国际性极限马拉松比赛冠军的中国人；他也是全世界第一个完成“七大洲极限马拉松大满贯”的极限跑者；他还是圆满完成“100天连续跑100个马拉松”项目，从广州跑到北京的耐力跑运动员。陈盆滨以标准动作奔跑的身姿是优美的，他身披国旗站在领奖台上的身姿尤其优美。

虽然以挑战极限为能事，但陈盆滨一直坚持跑步以健康为前提的理念。唯如此，他在训练备赛的间隙，身体力行，注册公司，从事传播科学跑步和健康运动的工作，在家乡发起“盆滨赛道”就是其中点滴。身在体制外的陈盆滨，深知赢得跑步人生，除了自身努力，更有“天时地利人和”的支撑，懂感恩的他要以自己擅长的方式回馈社会。



陈盆滨老家在山腰，可远眺