

美国夏威夷的海滩边,总聚集着一群俊男靓女,穿着泳裤、比基尼,拿着冲浪板冲向大海的怀抱。这其中也包括一位特殊的女孩,她只有一条手臂,却能做出职业冲浪运动员的各种高难度动作,就在不久前,她还赢得了在火鲁奴奴举行的职业女子冲浪赛冠军。姑娘的故事已被拍成一部励志电影公映,她也成了全美偶像。



## 被虎鲨咬掉 一条胳膊的女孩 怎样成为世界排名 TOP20 的冲浪高手

**意外** 13岁时被虎鲨咬掉左臂

今年24岁的贝萨妮·汉密尔顿是美国夏威夷人。也许是继承了父亲的冲浪基因,汉密尔顿从小就非常热爱冲浪且颇有潜力,但一次意外打破了小姑娘的梦想。

2003年10月31日的早晨,汉密尔顿和朋友相约去海湾冲浪。大约半个小时后,汉密尔顿躺在冲浪板上休息,并顺势把一条胳膊伸到水里玩耍。这时,一个灰影突然蹿到她跟前,那是一条约5米长的虎鲨。汉密尔顿随即感到一阵剧烈的摇晃和钻心的疼痛。她立刻意识到

自己失去了一条胳膊。

汉密尔顿挣扎着用剩下的右手划向岸边,随即被朋友送到医院。据医生说,抵达医院时,她的失血量已达60%,生命垂危。当时,手术室正在准备为一位中年男子进行膝部手术。听到有被鲨鱼咬伤的病人急需救治,这位男子大方地让出了手术室。没想到第二天,这位男子才从报纸上得知,被鲨鱼咬伤的竟是自己的女儿。苏醒后,汉密尔顿说的第一句话就是:“我什么时候能再去冲浪。”

**电影** 独臂冲浪女的乐观人生

姑娘并未因此而放弃冲浪,受伤仅3周之后,汉密尔顿就重返大海,继续冲浪。

经过一系列刻苦的恢复性训练,她的竞技水平并没有因为少了一条胳膊而有所降低——让人钦佩的是,汉密尔顿先后夺得一系列赛事的冠军,她参加了ASP国际青年女子冲浪锦标赛,并战胜了诸多四肢健全的冲浪高手,勇夺冠军;随后,还参

加了为期3天的葡萄牙世界冲浪资格锦标赛。2010年,汉密尔顿更是成为全世界排名第20位的女性冲浪高手。

2005年,汉密尔顿出版了她的自传《灵魂冲浪:一个关于信仰、家庭和重返冲浪板之战的真实故事》。2011年,汉密尔顿的这本自传又被拍成了同名电影《灵魂冲浪》,从此她的传奇经历走出美国,激励了更多年轻人。

**爱情** 遇到真命天子 拍传记纪录片

2012年春天,汉密尔顿在一次朋友撮合的相亲活动中,终于和25岁男友、亚当·德克斯坠入爱河!德克斯来自美国堪萨斯州希尔斯波罗市,是一名年轻的基督教牧师。和汉密尔顿一样,身为牧师的德克斯也是一名虔诚的基督徒,两人堪称志同道合。而且,他和汉密尔顿一样热爱户外运动,两人约会时经常一起爬山、游泳。据汉密尔顿回忆,当她和德克斯第一次约会时,两人竟一起疯狂地从夏威夷一个高高的悬崖跳进了大海中。

去年8月,汉密尔顿与男友德克斯在夏威夷举行盛大婚礼。据悉,两人婚后飞往一个非热带地区欢度蜜月。当“独臂

冲浪美女”汉密尔顿结婚的喜讯传开后,全球粉丝纷纷为她送上诚挚祝福。汉密尔顿则在她的推特上写道:“今天是我生命中最美丽、最奇妙的一天!我很兴奋,即将与我的丈夫亚当·德克斯共度一生。”

与此同时,汉密尔顿也频频出现在电视节目上,用自己的经历告诉人们不要向命运低头。她还成立了非营利基金会“汉密尔顿的朋友们”,在世界各地巡回演讲,进而帮助了许多同她一样的截肢者和被鲨鱼袭击的幸存者。

眼下,汉密尔顿还参与了一部个人传记纪录片《像她一样冲浪》的拍摄。该片预计将在明年上映。都快

对于很多14岁的少年来说,日子就是想吃吃,想玩玩,想睡睡。但对于英国的卡斯摩·泰勒来说,他每天得去健身房练一个小时的器械,每天为了控制体内的脂肪含量而限制饮食。不过小卡斯摩每天乐在其中,作为英国最年轻的健美选手,他只想拥有一身完美漂亮的肌肉。

## 每天进健身房练一小时器械 一日三餐得严格按照食谱吃 英国14岁少年 小小年纪成肌肉男

**11岁开始就跟着爸爸一起练块**

卡斯摩是看着父亲练健美长大的。对于卡斯摩来说,有朝一日能够和父亲站在同一舞台上,身上涂满橄榄油,向场下千万双注视的眼睛秀出自己健壮的肌肉,就是他一直以来的梦想,他说:“我的父亲一直是我的偶像,我希望自己能像爸爸一样在场上如此自信地秀出全身的肌肉,所以从11岁开始,我就开始健身,希望自己能成为一名健美选手。”

卡斯摩的父亲安德鲁是一位成功的健美选手,看到儿子小小年纪就爱上了健美,当然是全力支持:“当卡斯摩第一次和我说想要练健身的时候,我也非

常惊讶,不过看着他满怀期盼的眼神,我想他是真的想要好好练。我就成了他的教练,他训练时的搭档。”

每次去健身房,爸爸都会陪着卡斯摩一起去,指导他练习某块肌肉群,并帮助他不断提高。除了父子俩,比卡斯摩大两岁的姐姐是一位举重高手,已经获得了不少的金牌。而卡斯摩的母亲作为他们的头号粉丝,每天会为他们准备好吃的,在比赛的时候去现场为他们加油:“他们都是我的骄傲!我知道卡斯摩还很年轻,但是他真的很投入这项运动,所以我也是一百分地支持他。”

**“我每天只想着把肌肉练好”**

大家看到卡斯摩,最惊讶的不是他满身健壮的肌肉,而是他对于练健美这件事的投入。为了将自己的体内脂肪含量控制在10%以下,卡斯摩每天吃四餐,食物限定在甜马铃薯、麦片、各种瘦肉……不过每周,父母会允许卡斯摩有一天可以破个例,随便吃他想要的,卡斯摩的妈妈弗洛伦斯说:“毕竟他现在只有14岁,还在长身体的阶段,我们还是会让吃一些他自己想吃的东西。”

除了严格控制饮食,卡斯摩在训练上从来没有对自己放松过。“我每天都会最少练一个小时。虽然平时也会玩下小轮车啊、滑板等运动,不过每天去健身房练肌肉可是绝对不能少的。”体重73公斤的卡斯摩现在已经可以举起超过他体重的重量,不过他并不满意于此:“像我现在的背部肌肉就不是很好,我得在这方面加强加强。”

卡斯摩身边的小伙伴每天都会问他关于健身的问题,当然仰慕者也不在少数,甚至很多男老师也和他打趣说想拥有他这样的身体。不过比同龄人在身体上以及心理上更成熟的卡斯摩并没有想要找女朋友:“我现在还没想找女朋友,我才14岁,我每天只想着把身上不足的肌肉练好。”

明年春天,卡斯摩希望可以跟爸爸安德鲁组成“父子档”参加英国健美大赛,他兴奋地说:“我已经等不及了!”林峰



- 1.通过微信号添加**  
打开手机微信客户端,点击通讯录右上角的“+”,输入“zsports66”进行搜索,找到“郑运动”点击“关注”。
- 2.扫描二维码添加**  
打开手机微信客户端,在“发现”栏中点击“扫一扫”,扫描“郑运动”的二维码,搜索成功后点击“关注”即可。
- 3.与郑运动互动**  
打开“郑运动”之后,在窗口下方的输入框中,用文字形式输入您想和我们说的话。