



06

株洲日报

时光

SHI GUANG

千金药业

株洲千金药业股份有限公司 协办



责任编辑 郭亮 美术编辑 王玺 校对 杨卓

旧事

## 凉鞋往事

刘兵

小时候，家里经济拮据，父母手头总是紧，我和弟弟俩“臭小子”过夏的行头极简约：两件换洗的白背心，两条杂色大裤衩，在家里或外面玩耍都穿着最简单的塑料凉鞋。

有一年“六一”儿童节，母亲可见旧鞋实在是穿不下去，动了恻隐之心，给我们小哥哥俩新买了一双较为便宜的塑料凉鞋和泡沫拖鞋，叮嘱我们分时段穿，过细再过细。而姐姐作为女孩子，虽然她也爱美，夏天穿鞋的待遇也好不到哪里去。一双圆头浅红色的塑料凉鞋穿得直到挤脚时，母亲才舍得让她到街头廉价店买新的。

虽然我们脚上简陋，但在那个崇尚节俭的年代里，却并不显丑，大多数玩伴夏天的“行头”都差不多。按大人们的说法，穿得越艰苦朴素，就越能与别人打成一片。寻常日子，既不逢年又不过节，学校也没有搞庆典活动，穿那么“光鲜”干什么？再说，打量一个人也是“从头看到脚”嘛！实际上，这些说道是大人作为自家经济上的窘迫托词。

男孩子的活动量天生就大，尤其是在漫长的暑假里。我和弟弟几乎整天在外面野，踢小足球、下河摸鱼、打篮球、玩官兵捉强盗的游戏。小县城里，到处留下了我们玩耍追逐的足迹，对脚上的凉鞋磨损特别大，况且还是低质的廉价款。

有一次，我穿着半新的凉鞋带球过人，接着利用身高的优势，来了一个漂亮的腾空投篮。虽然球进了，但感觉我右脚的鞋底掉了，左脚的鞋带被挣断。我不得不打赤脚，坚持把下半场余下的十分钟打完。散场后，在一阵欢呼声中，我提着鞋子，心情糟糕透顶。

同队的小胖对此不屑，嘟囔着：“这有啥关系？了不得叫你妈再买一双呗！”队长猴哥安慰道：“都像你？球场上磨洋工，充人数，脚蹬名牌球鞋却跑得慢，家里又有钱，说得真轻巧！”猴哥又安慰我：“阿兵，现在去我家。我想办法补好，免得你回家挨骂哟！”

猴哥的家就在旁边，我打着赤脚，因为柏油路面晒得发烫，尽量在树荫下的土路上走，碎石咯得脚板生痛，但不一会就到了。

猴哥心灵手巧，翻出一根半截长条锯片，在煤炉上烧红，接着用水把废布打湿，缠在锯片一端，“吱吱”几声响，冒出阵阵青烟，就把鞋底牢牢“焊”到鞋帮上。他又干脆把左脚的塑料带子焊在鞋帮边。我试了试，跳了几脚，跟以前一样。就是细看，显得不雅观。

这事我瞒着没跟家里的大人说。为彻底消除穿鞋时的隐患，那年暑假，我跟着猴哥等一伙，顶着热浪，搞了整一月力所能及的“勤工俭学”。用辛辛苦苦挣来的钱，给自己和弟弟买了一双轻便球鞋和时尚舒适的人字拖凉鞋，还经姐姐买了镶嵌着“红宝石”的水晶塑料拖鞋。

儿时的凉鞋带给我的不仅仅是苦涩，还分享了同伴之间助人为乐的所生出的愉悦。

千金故事

## 从40万到260万的“蝶变” 凌斌，坚守在云南楚雄的业务代表

卢诗婕

在鲜为人知的深夜或凌晨，在人迹罕至的地方或角落，总有一群人在为梦想咬牙坚持，为工作努力打拼，为生活负重前行；在稳定增长、高质量发展、优秀业绩的背后，总有一些朴实简单、心无旁骛、默默奉献的人。

距离株洲1500公里的云南楚雄，千金药业医疗营销部云南销区业务代表凌斌就是这些人中的一员。在株洲土生土长的他，扎根西南边陲已经7年了。

### 没有为什么能坚持，而是一定要坚持

“在人生灰暗、无助、迷茫的时候，千金再次留下了我。这份感情，是承诺、信任和支持。不是为什么能坚持，而是一定会、肯定要坚持。”因家庭原因离开四年后重回千金，凌斌满是感恩和珍惜，而刚抵达所分配的市场地区，也让做足心理准备凌斌“傻了眼”。

地处金沙江流域的云南楚雄，在哀牢山、乌蒙山、百草岭腹地，海拔落差大，气候温差大。在这里，既有“金沙水拍云崖暖”的壮观，更有“乌蒙磅礴走泥丸”的天险，山区一天有四季，十里不同天，地广人稀，山路蜿蜒，做业务、跑市场往往要长途跋涉，工作开展难度相当大。

“一定要好好干，要是做得不好，二进二出，讲出去都丢脸。”这成了凌斌一直坚守的动力，没有动过要离开念头，只有无条件的努力向前看，往前冲。

初来乍到，人生地不熟，独自一人深山里跑业务，孤独是常态，挫折更是家常便饭。曾遇到过初次拜访的冷漠，不理睬、不抬头、不答话，不让进科室门，通过持之以恒的努力，真正体会到了前期有多冷淡到后期就有多热情的转变，成就感油然而生；曾为了拿下下一个重点客户，凌斌连续一周蹲守、拜访，最终感动了客户；也曾感受过星光不问赶路人，时光不负有心人的小确幸，之前求而不得的拜访，在不经意间路上偶遇，而幸运达成的往来。

### 承诺必践，穿山越岭风雨兼程

楚雄的市场不仅是“望山跑死马”，很多时候，去往乡镇的路途还充满未知。有些乡镇，不仅需要开车去，中途还要“坐”轮渡过江再开车翻山；有些乡镇，坐落在大山里，只有一车宽的泥巴混着石子路，让车子“吃”拳头大的石头，抛锚、破胎不记得遭遇了多少次。

一次去往某镇的途中，山中忽遇大雨，凌斌心里咯噔一下。这条路是必经之路，天气阴晴不定，大雨后就可能会有山崖落石。凌斌打起了十二分精神，双手稳住方向盘，放慢了车速。

果然！行至挨着山崖的一段路时，大大小小的石头沿着崖壁滚了下来，很可能引发塌方。凌斌远远停住车，凝神观察落石和路况。前进吗？不行，危险。回去吗？更不行。原计划清晨出发，开6个多小时车中午到达，约定好了下午拜访客户。此时路已走了四分之三，打道回去再来的话，最早也是第二天了，岂不失信？

那就等！凌斌发动引擎，慢慢地把车往回开了一段，停在较安全的路段。大山里，一人一车，陪伴凌斌的只有雨打在车上的啪啪声……一个小时，两个小时，三个小时，窗外冷风呼呼，凌斌饥肠辘辘，车内除了产品，啥御寒衣服和充饥食物都没有，仅剩下半瓶矿泉水，早起行车的疲惫和饥饿交织在一起，困意一阵阵袭来，为了保持意识清醒，凌斌默默背起了产品知识。

近四个小时的等待，总算看到雨势越来越小，天空逐渐放晴，凌斌喜出望外。确认山崖安全后，他快速清理路面石头，稳稳地通过了该路段。之前的疲惫和饥饿一扫而空，凌斌哼着欢歌，兼程前进，终于赶在客户下班前，如约而至。

用行动来诠释，用脚步来证明，凌斌说：“不怕远，也不怕难，只怕说到的没有做到。”

日复一日，年复一年，越来越多的终端通过一次又一次的拜访，最终达成了千金产品的入驻，确保了市场占有率。在很多只有全科门诊的终端，再次跟进拜访的时候，老师们都会说：“解决妇科方面的问题，千金是我们最信赖的品牌。”

### 婉拒升职，安心耕好一亩三分地

近年，每年的年终工作总结中，医疗营销部云南销区总经理朱罗灿都会颇为自豪地描述楚雄地区：等级医院无流失，利润有增长，医院有开发。从凌斌初到楚雄的2014年全年销量仅40万元，到2021年全年销量突破260万元，今年上半年利润和销量再次突破去年，实现“高质量双增长”，创造历史最高水平，利益增长率超过20%。

“因为业绩出色能力突出，想提拔凌斌为地区经理，提了好几次，结果他次次都拒绝了。”朱罗灿介绍说，似是意料之外，但又在情理之中。

“我不懂管理，只会做‘呆’事和‘小’事，怕拖团队的后腿。我只知道要做好业务，就是一句话：吃得苦、舍得跑。”凌斌坦言，“在千金经营法式的指引下，对我而言，比起升职，耕耘好自己的‘一亩三分地’同样也很重要。多劳多得，这更能体现个人价值所在。”

七年坚守楚雄一地，彝州大地已然成了凌斌的第二故乡。他熟悉这里的山山水水、风土人情，感恩这里的所有遇见。

十年千金大家庭，如家人亲眷黄金。凌斌说，千金是他最强大的后盾和依靠，在经济形势不好的当下，很多人丢了工作或收入锐减，有如此一份靠自己努力实现增长的稳定收入，难能可贵，倍感珍惜。

生活专挑逆境炼，人生常需有心人。云贵高原的中部，楚雄的大山里，因为凌斌耐心、细心、全心的耕耘，开出了瑰丽的“千金之花”。在那些相较于这里条件和基础都更优越的地区，也一定能将“千金之花”培育开放得更加灿烂。



2022年8月，医疗营销部云南销区半年度会议，销区总经理朱罗灿为凌斌颁奖。

周勇君在训练小队员。



周勇君(左一)和蹦床世界冠军严浪宇(左二)在株洲市少儿体校前合影。



## 舞好“空中芭蕾”

### 他把严浪宇送上蹦床世界锦标赛冠军宝座

口述/周勇君 采访/温琳

他在株洲蹦床界耕耘近20年，所带的队员在全省比赛中拿奖拿到手软，一百多人次获得冠军，向省专业队和省市体校学校输送了十多名优秀蹦床后备人才，他培养的严浪宇不仅获得全运会蹦床项目冠军，还获得世界锦标赛冠军，为国家和家乡获得荣誉。

他不仅是一名好教练，还是孩子们的良师益友，曾被评为“株洲市青年岗位能手”“株洲市最佳教练员”。他就是周勇君。

日前，周勇君做客时光吧，讲述他在株洲蹦床领域耕耘近20年的点点滴滴，揭秘世界冠军严浪宇的成长秘密。

### 来到株洲

说起来，我跟株洲很有缘分。

我是湘潭人，毕业于湖南理工学院，来株洲之前，我去了贵州铜仁地区支教一年，等我回到学校后，已经错过了学校的“招聘季”。幸运的是，我的大学导师对我说，株洲那边有个机会，体校缺一个蹦床教练，要我去试试，没想到一试，就在株洲扎下了根。

能和蹦床结缘，对我而言是一个美丽的意外。虽然我是体育专业毕业的，来株洲之前却很少接触蹦床，我高中是练田径的，大学学的体操，到株洲却当起了蹦床项目的教练。

株洲是湖南地区除了省城长沙之外最早组建蹦床项目梯队的地级市。湖南是1998年成立蹦床项目专业队的，株洲2002年就组建了蹦床梯队。

株洲蹦床梯队组建以后，成绩一直非常不错，在我执教的第三年，也就是2006年，株洲蹦床队在省运会上拿下8枚金牌。此后，无论是省运会，还是锦标赛，株洲蹦床队始终在省里处于第一集团。

正因为株洲蹦床在省内的强势，也让株洲走出陶毅、朱守李、严浪宇三个蹦床项目的世界冠军，以及多位全国冠军，其中严浪宇就是我发现、培养的。

### 选材和培养

蹦床项目被称为“空中芭蕾”，观赏性很强，特别适合少儿——孩子们天性喜欢蹦蹦跳跳，练习蹦床趣味性强，而且是锻炼灵活性、平衡性、协调性的很好的方式。令人遗憾的是，由于这个项目进入奥运会的时间比较晚，很多家长并不知道这个项目，给我们每年招生带来很大的困扰。

每年，我都要花两到三个月的时间，去城区乃至底下县市的各个小学去

选材，选材的时间大都集中在九、十月份，会到各个学校的运动会或者体育课上观摩，细致地观察孩子们在运动方面的潜力。

练习竞技体育是一个双向选择的过程，我们到各个学校挑选苗子，家长们也要考虑自家孩子的未来。如今许多家长把孩子送去练体育，仅仅是为了强身健体，并不愿意让孩子走竞技体育这条路，一旦转成职业，家长就会有一定的排斥，除非这个孩子特别有天赋或条件。

选材只是基层教练员的难题之一，能不能把孩子教好才是关键。带小孩是个斗智斗勇的过程，不仅责任大，心还很累，必须要特别有耐心，每一年我们都要从最基本的脚尖姿态、分腿跳教起，对一些动作只能重复再重复，让这些基础动作刻在他们心里。

可能我在小运动员们的眼里是名“严师”，不管他们能不能达到我的要求，我都不会降低我的要求，毕竟严师才能出高徒。“打牢地基”的作用对运动员是十分重要的，要把握好姿态问题，打好最基础的东西，才能到省队学动作，去国家队再上难度。基础没打好，可能就会一下子垮掉。

### 冠军养成记

不经意间，我在蹦床项目耕耘了快20年，在一次全国比赛上，我结识了中国体操世界冠军李小鹏的教练邱琦，他送给了我两个字——“坚守”。

回望一路走来，我带过上千个蹦床学生，进过国家队的运动员就有好几人，但真正拿过世界冠军的，只有严浪宇一人。

2008年，我到醴陵选苗子，发现了严浪宇。

严浪宇进株洲蹦床队比别队晚了一年，跟他同岁的队友，已经参加完一届省锦标赛了。当时看他协调性、灵活性、爆发力都不错，才让他进入梯队训练。他当时也有缺点，动作比较硬，姿态一般般，说句实在话，当时的教练组并不看好严浪宇，没想到他练着练着，越练越好。

其实，严浪宇在株洲的表现并不是那么突出，可能发育晚的缘故，在株洲蹦床队的两年多时间里，他表现中规中矩，没有拿过省级比赛的个人冠军，只是拿过一个团体冠军。

后面被调入省蹦床队，他也迟迟达不到状态，当时省队教练和他父母都比较急，我跟他们说不用那么着急，严浪宇发育比较晚，状态也来得稍微晚一点。

我觉得严浪宇属于厚积薄发的运动员，加上他的身体发育比较晚，竞技状

态来得也比别人晚。他是一个爱琢磨的人，练一个动作一开始做的一般，但他会一直琢磨，让动作越做越完美，可能是因为这个特质，才让他被国家队教练看中的吧。而跟他一起进入省队的另一名株洲运动员，尽管比严浪宇小一岁，身体条件还比严浪宇好，现在严浪宇已经是世界冠军了，他还在为全国冠军而奋斗。

有时候，天赋差一点，并不能决定一个人的人生，就像严浪宇，他的开局并不好，但他靠后天的努力弥补了他的缺陷，让他大器晚成，成为中国蹦床新一届领军人物。

### 备战省运会

作为一名专业教练，身上肩负着为国家选拔、输送人才的重任。马上岳阳市运会就要开幕了，又到检验我四年来成绩的时候了。

其实，每一年的省运会，我的压力都比较大，有成绩方面的压力，更多的压力就是担心孩子们受伤。为了备战省运会，从6月27日起，株洲市蹦床队就开始进行集中训练了。为了保证训练工作的系统性和连续性，我的休息时间非常少，每个星期可能就休息一天。

每天，我会最早到训练房，也是最后一个离开训练房的，从热身运动到日常练习，我都参与其中，跟着学生一起跑跑跳跳，拉伸练习。学生在蹦床上做弹跳练习，我便一步一步地站在下面保护，兴起时还要自己站上去做个动作示范。一堂课下来，孩子们练习得满身大汗，我也经常“折腾”出一身大汗来，嗓子也喊哑了。

训练缺少辅助器械，我想办法自己做，或请家长帮忙；运动员生病了、伤了，我当医生；训练器械坏了，我当修理工；家长没有时间来接小孩，我掏钱给小孩坐车或送小孩回家……这样日复一日地严格执教，不仅让小运动员们的成绩突飞猛进，也让孩子们跟我打成一片。

从2006年至今，我所带队员在全省比赛上不断摘金夺银，获得的冠军达一百多人次，向省专业队和省市体校学校输送了十多名优秀蹦床后备人才，仅2021年的全运会上，我输送的队员就有5名，其中严浪宇获得了全运会蹦床项目个人金牌，其后的蹦床世界锦标赛上严浪宇又获得了冠军，为国家和家乡获得荣誉。

本届省运会，我不想让孩子们太大压力，只要教练员尽力，运动员拼搏就可以了。当然，我更希望他们能走出株洲，像严浪宇一样，去省队，到国家队，斩获全国冠军，拿下世界冠军。



周勇君在训练小队员。

