

# “铁人”苗浩：爬到终点

## 创造铁人三项亚洲新纪录

苗浩出现在大众视野，是在近日的德国汉堡铁人三项欧锦赛上。冲线的最后瞬间，体力不支的苗浩摔倒在地，随后爬着到达终点。

与冲线时的狼狈相比，结果足够耀眼——在全程226公里的大

铁比赛中，苗浩以7小时58分04秒夺得全场季军，成为首位打开8小时大关的亚洲人，也将个人“大铁”最好成绩一举提高了20分钟。

所谓“大铁”比赛，是指包含了3.8公里公开水域游泳、180公里自

行车与最后42.195公里马拉松的铁人三项赛事，堪称人类身体极限的终极挑战。

在接受记者采访时，苗浩讲述了一个关于自我追求与家庭平衡的故事，“7小时58分只是一个开始”。

### 德国汉堡，苗浩的福地

踏上这片赛场，他多了几分熟悉，也多了几分自信。

去年9月的法国尼斯世锦赛，苗浩收获35—39岁年龄组亚军、全年年龄组季军，个人成绩位列亚洲冠军，但9小时09分59秒的成绩却让他失望至极。

赛后，他和自己的教练说：“今年我们输的东西，明年我要赢回来。”

苗浩发现自己的自行车能力虽然在国内水平不差，但与欧洲运动员相比“完全没有还手的能力”。同时，游泳运动员出身的他下肢力量相对薄弱，跑步也是短板。

### 训练和家庭

从专业到职业，看似只有一个字的不同，背后却天差地别——如何安排训练计划、日常饮食，分配给家庭和训练的时间如何平衡，甚至如何应对收支不平衡，一切都需要苗浩自己摸着石头过河。

一天只有24个小时，如何将训练和陪伴家人的时间安排好，对苗浩来说是一件“挺困难”的事，“因为之前没有过，我也没地方去取经”。

训练不能停，家人必须陪，钱也总得有。

“其实我所有的训练都是以家人为起点，我要把他们先安排好。”苗浩在摸索中渐渐找到了以家人为“轴心”的训练计划。

周末，儿子不上学，爱人也不

上班，苗浩就选择凌晨4点起床，趁着家人睡觉的时候起床去跑步。训练完成家人刚好也醒了，剩下的时间安排就可以和家人重叠。

除了早起“偷时间”，苗浩还会选择“商量”的方式来平衡训练和家庭。

“如果我在陪孩子，但我的训练计划还没完成，我就会和我儿子商量。他觉得没问题，就会按照我给他的计划去做，我也能按照自己的训练计划走。”

提到四岁半的苗面包（苗浩儿子昵称），苗浩总是洋溢着幸福和小骄傲，“其实我很感谢我儿子，我儿子特别给力，像小太阳一样，是动力，是底气”。

### 是热爱，是使命

就感”。

随着时间的推移，他对这项运动的热爱也水涨船高，“我特别喜欢马龙说过的一句话，只要心怀热爱，永远都是当打之年，我也一样”。

说起铁人三项运动的传播和推广，苗浩提到了“使命”二字，而这项运动在国内的发展也让他感到惊喜。

苗浩分享了他5月份在训练营的故事，当主持人问到铁人三项具体指什么时，底下的小朋友不仅能够将游泳、骑车、跑步三个项目

说出来，甚至能将铁人三项具体的公里数说出来。

在赛事方面，苗浩也觉得比以前幸福太多，“以前国内一年可能也就四五场比赛，现在几乎每周都有一两场”。

当谈及未来职业生涯规划时，36岁的苗浩觉得自己可以“一直在这里”，希望通过自己的经验、经历乃至精神，帮助和鼓励更多人了解认识并加入到铁人三项中，去感受这项运动的魅力。

据澎湃新闻

# 铁



# 破八

## 亚洲新纪录

### 07:58:04

中国铁人三项职业运动员 苗浩

自18岁接触铁人三项开始，今年是他入行的第18年。或许体力不比当年，但时间和经历的锤炼，让36岁的苗浩学会了在比赛中跟自己对话。

2018年，退役的苗浩坐了一个月的办公室，这种失去了极限运动的平淡日常让他无所适从。“我不喜欢这样，我希望做出一些事情，做出一些和别人不一样的事情。”

于是，他放弃了在北京的“铁饭碗”，选择继续做一名铁人三项运动员。原因则是简单的三个字“还能练”，“我觉得这不是我的天花板，或者说我没有到极限”。

于是，苗浩从铁三专业运动员成为中国首位铁三职业运动员。

打开8小时大关后，苗浩已经把目光放在了今年夏威夷科纳的世锦赛上。

“我已经比了5场‘大铁’的比赛，5场全是第3名，我希望这几个月能够再突破一下。成绩的话，7小时58分只是一个开始，我相信会越来越越好。”

36岁的苗浩没有停下脚步的意思，“通过这项运动，我看到了自己的进步。3年时间我从最开始的8小时29分提高到现在的7小时58分，提高了31分钟，这是一种成

## 商家直销 产地发货

# 来了两款喝得住的好茶

“黄金芽，口感好，茶味细腻，特别好喝！”“这是一款能喝得住的茶叶！”“暖香这茶，味道浓厚，层次感强，非常好喝！”“暖香太好喝了，越放越好喝！”黄金芽，一款滇红工艺制作的古树红茶；暖香，越放越好喝的熟茶。这两款茶一经上市，就得到了市民的认可。

黄金芽，商家直销，原产地直发。其选用云南景谷地区老树大白茶，采摘单芽，经滇红工艺精制而成，外观芽头肥壮，色泽金黄，做工精良。

黄金芽喝后温和暖胃，暖而不燥，含有多种氨基酸，有益于人体健康。如果茶友的身体素质差，或者亚健康，缺乏氨基酸、蛋白质等，可以多喝黄金芽。

冲泡黄金芽时，以90摄氏度的水为宜，沸水会稍有涩感，过低则无法充分表现。紫砂、盖碗皆可，可泡二十几泡。前几泡1至3秒出汤，后面可适当增加出汤时间，适当提高水温。投茶量比生茶要低，110克标准盖碗5克左右。

黄金芽的口感，清爽细腻、绵柔顺滑、甘甜持久、茶香清新优雅。读者们有机会，可以试试黄金芽，真的好喝。

暖香，它选用云南永德地区老树春茶为原料，经过精制熟茶工艺制成。口感醇厚饱满，坚果香、花果香、菌香、糖香会细腻及综合地呈现。

一般而言，好的熟茶应该满足三个大的原则：

首先，要干净。这不光是食品卫生上的干净，更是食品安全上的干净。要满足后者，原料上要控，选择的都是古树老树原料。

其次，要有好的香气和口感。这不是熟茶的特别要求，而是所有好茶的共同要求。我们必须坚持这个要求，这也是古树的特质所在。

再次，要醇、要暖。这是好熟茶的根基所在。古树做生茶，有太多优势和转化空间，我们之所以喝熟茶，就是要茶给我们这种温暖醇厚。醇厚要求发酵适度，且不能有任何杂味，暖则对原料有更高的要求。

冲泡用95摄氏度的水即可，紫砂，盖碗皆可。投茶量，建议适当加大，这样会让我们更加充分地体验醇厚与温暖。因为

加大了投茶量，就必须及时出汤，前几泡即泡即出，后面可适当增加出汤时间，适当提高水温。

暖香喝后温润暖胃，身体慢慢发热，常喝茶的读者，会有后背发热通畅、手脚肿胀的感觉。

黄金芽2两/袋，每袋88元；暖香2两/袋，每袋88元，欢迎到店选购。

购买地址：沧州市运河区浮阳南大道新闻大厦门口北第三个门市沧州日报社·全媒体融合发展交流中心（乘坐1路、29路、158路公交车即到）

购买热线：18931777908  
19933419614