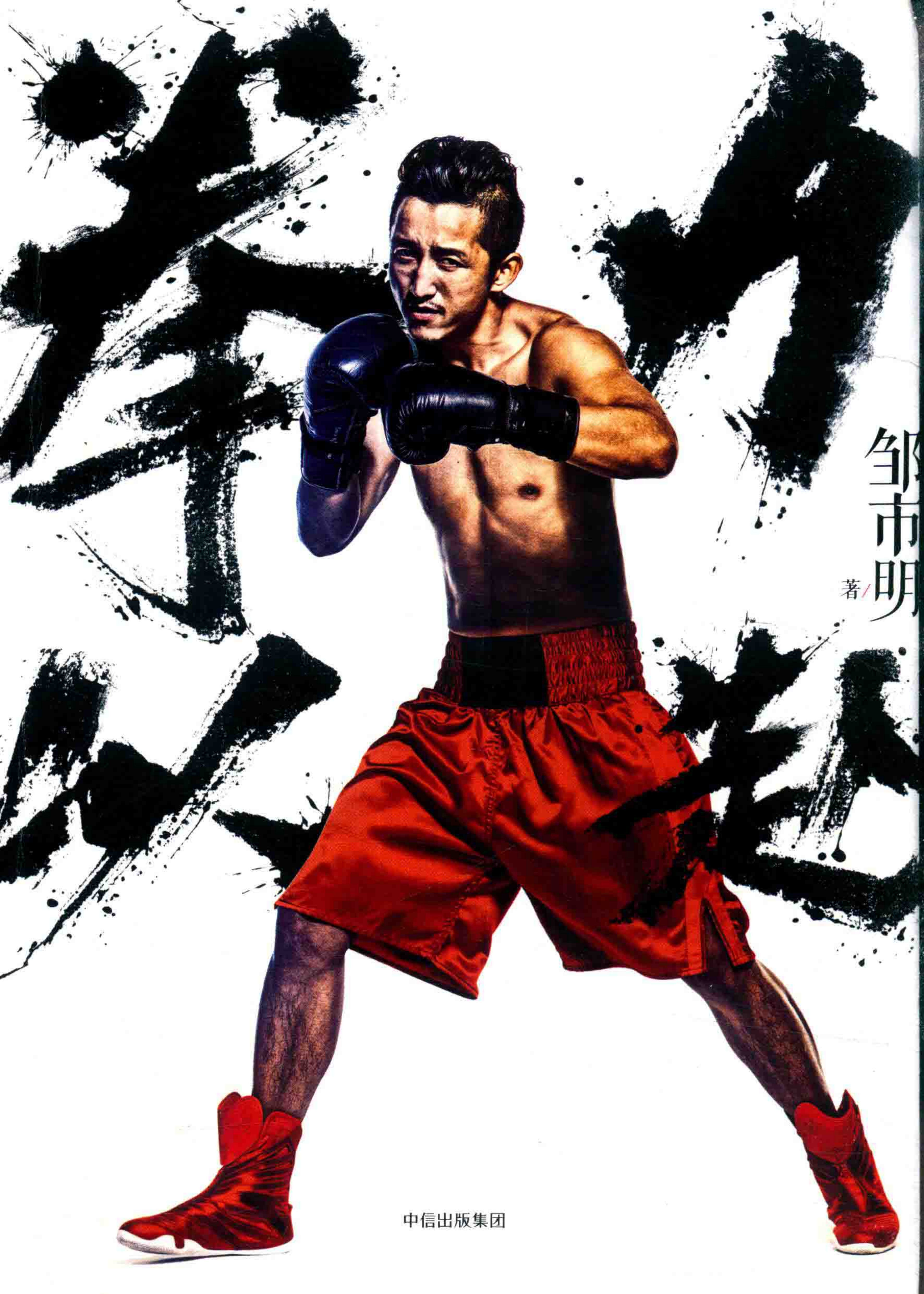
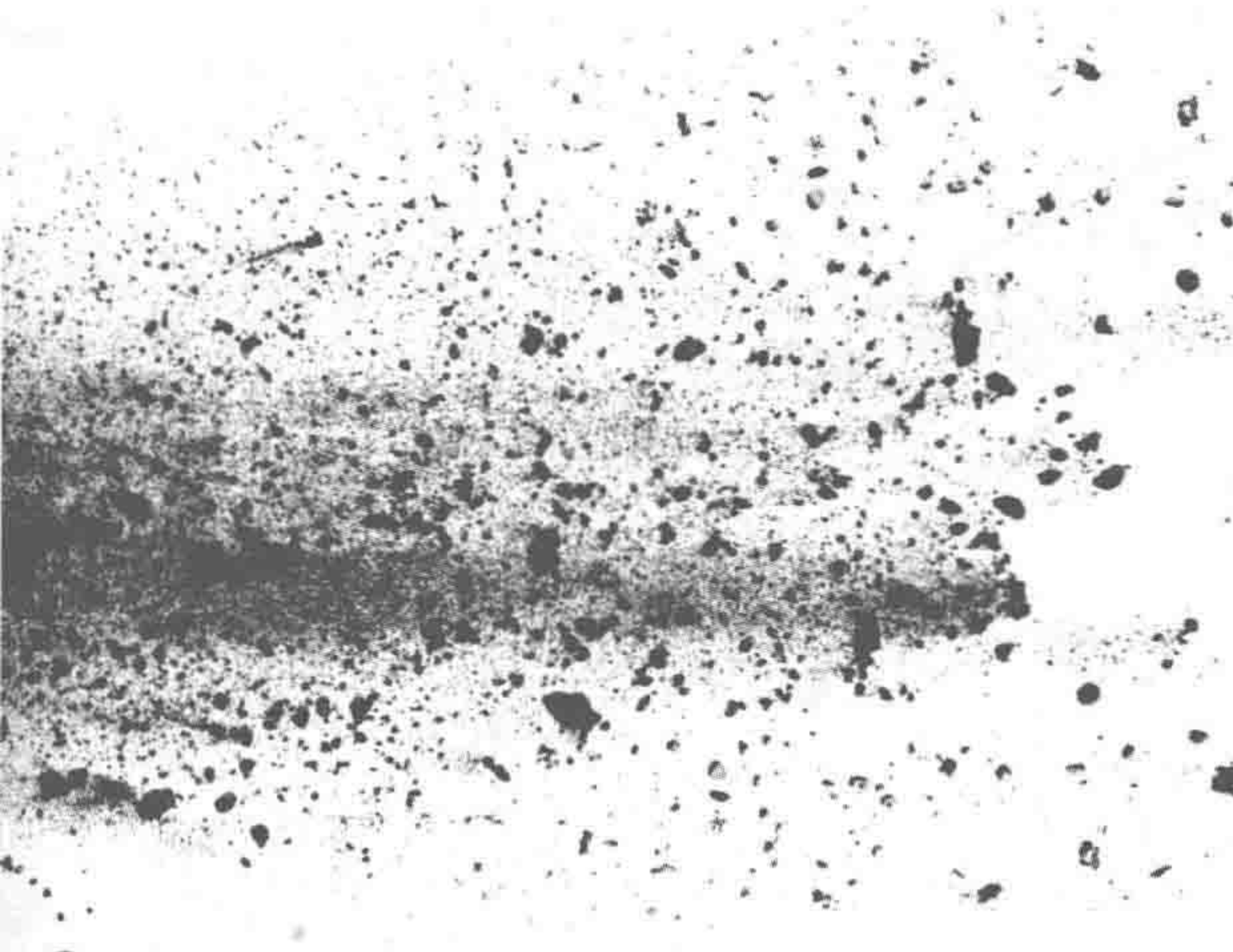




邹市明  
著

中信出版集团



# 努力 以赴

邹市明 / 著

图书在版编目 ( CIP ) 数据

拳力以赴 / 邹市明著. -- 北京: 中信出版社,  
2017. 5  
ISBN 978-7-5086-7283-0

I. ①拳… II. ①邹… III. ①人生哲学—青年读物  
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2017 ) 第 027992 号

拳力以赴

著 者: 邹市明  
出版发行: 中信出版集团股份有限公司  
( 北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029 )  
承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 10.5 字 数: 200 千字  
版 次: 2017 年 5 月第 1 版 印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷  
广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号  
书 号: ISBN 978-7-5086-7283-0  
定 价: 49.00 元

版权所有·侵权必究  
如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。  
服务热线: 400-600-8099  
投稿邮箱: author@citicpub.com

## 推荐序

# 有你在，就是最好的安排

人生，总有那么多的相遇，而我很贴近也很幸运地遇见了你。

梦想，总有那么多的诠释，而你很享受也很幸运地走在梦里。

在大多数人的眼里，你是英雄，你的成绩，对中国拳击运动发展有着里程碑式的重要意义，你为国争光，在拳击运动的发展和推广中，不遗余力。但于我，你只是我的爱人，我孩子的父亲。

还记得第一次看你比赛时的情景，我根本不敢抬头看你比赛，怕你被打，怕你受伤，我心跳加速，呼吸加快，内心极度恐惧，只能低头假装看手机。

即使只是看你训练，我站在围绳边，看你反复承受常人难以承受的强度练习，挥汗如雨，我转过头泪如雨下。

记得第一次陪你奥运会比赛，第一次与你牵手踏入美国训练馆，第一次站在职业的赛场……每一个第一次，时至今日回忆起来，我依然能真切地感受到当时急促的呼吸声，剧烈的心跳，仿佛空气被抽走，时间就此停下脚步……

人们都说：人，一定要有梦想，万一实现了呢？你的梦想是冠军，是金腰带，是为国争光。而这些年，我看着你的付出和努力，无时无刻不在激励着我自己。从不敢看你的比赛，到陪伴你训练；从不

懂拳击的菜鸟，到场边尖叫连连的铁粉；从见血就怕到哭的女孩，到敢为你擦血冰敷的女人。我的心，也随着你历练、成长，乃至强大。

是的，有时候我会不清楚这种强大是好是坏，甚至有时会害怕这样的强大，是否会麻木我的担心和心痛……可有一点，我坚定地相信，有你在，就是最好的安排。

2006年，你拿到了第一个亚运会冠军，那一年，我还是一名学生。还记得那个简陋的庆祝 party（派对）吗？我送给你的礼物是六个氢气球挂着一个巧克力金币。虽然跟你的亚运会金牌比起来，那块“金币”小得多，但那是我们一起见证的第一块“金牌”。

随后的日子里，我们一起走过2007世界锦标赛，你拿到第一块世界金牌，而我开始工作了，并用第一个月的全部工资给你买了一件皮衣，期待你未来要出息，更多场合穿上会更帅气。

2008年，北京奥运会，家门口的比赛，容不得半点闪失，你压力巨大，寝食难安，我扮成男生，去偷看你训练，只为跟你聊上十分钟，打开你的心结，希望你轻装上阵。当比赛结束，我看到拿着金牌跪在教练面前的你，热泪盈眶……

这一幕一幕，永远忘不了。

时间就这样不经意地溜走了……我们有争吵，有无助，也有妥协，但从未放弃。

结婚，生子，以前在我心里是遥远的事情，对于出生在离异家庭的我来说，甚至是一种奢望。我是一个缺乏安全感的人，以至于我想要去变得更强更好，才足以感受到存在和安全。从懂事开始，我一定要年年第一名，事事圆满，技能满分，我给自己严格的规划，不允许有任何失误，包括学业、事业，甚至是个人感情。而生孩子这件事，

在我看来，也至少是三十岁事业有成以后才会去考虑的事情。你的出现，像是老天爷未曾规划的爱的礼物。

五年异地恋，没几个人看好，不是吗？但爱的力量，也许只有自己才最明白。寒冷冬夜，为了给我惊喜，你站在楼下等我回家，快冻成冰棍。炎炎夏日，我连夜赶去看你，生病的你却不忘亲自摘一朵栀子花给我……我独自北漂，为最初的梦想而奋斗。你坚守拳台，为国家荣誉和自己的梦想而奋起。其实，我们就是平凡的两个年轻人，在那些热血澎湃的青葱岁月里，彼此鼓励，彼此温暖。

所以我告诉自己：没有什么事是必须，人生也不是按书本教条去生活，对的时间和对的人，为什么一定要等到三十岁以后？错过，即是另一番景象。就这样，我有生以来第一次挑战了自己设下的规定，三十岁前，步入婚姻殿堂，与爱的你。

轩的到来，是上天给我最特别的礼物，我又开心又忧虑，我欢喜我的生命即将变得完整，想象着孩子会与我们经历所有的一切，也担忧不能教育好他，无法胜任母亲的角色。那时的你，正在备战2011年的世锦赛和2012年的奥运会，卫冕的任务和压力，也成为我们这个家庭积极努力的动力，我努力安顿好家里的琐碎事情，自己安排好生产医生和医院，积极学习和适应……当你长途跋涉半夜归家，把世锦赛奖牌放在我枕边，当你含着泪，把伦敦奥运会金牌挂在儿子脖子上，那一刻，真的感恩我们从俩人变成仨人，感谢你为一个家庭带来的安全感、荣誉感，而我，也跟你一起变得越来越强大和完整。

2013年，我们拖着俩箱子，就到了美国。你要做第一个向美国职业拳坛学习和发起挑战的中国人，也是你第一次在完成奥运赛场的梦想后，到国际舞台上告诉全世界，我们中国人在这项运动中，在职

业的赛场上，同样很牛。

初来乍到，是如此艰难。语言、文化、生活等众多问题，加之舆论质疑，还有你身上的伤……你眼睛受伤的那一次，我递给你的水，你没接住，水杯直接掉在了地上，我才知道，你的眼睛出现了重影。在训练馆里，你对着沙袋不停地打，转过头来，却已经泪流满面，职业梦想正在熊熊燃烧，但病魔却悄然而至。医生说，如果再挨一拳，你的眼睛会濒临危险的境地。那一夜，在洛杉矶空荡的家里，我们抱头痛哭……我感觉恐惧是这么的深。但那是你全部的梦啊，我不能绑着你，挣扎过后，我只能战战兢兢地陪你继续前行。如果没有这一本书的回忆，大概永远也没有人知道那几年我们经历了什么。

当然，开心的事情也很多，也就是到美国的那一年，老天给我们送来了另一个爱的礼物——皓。他不仅给我们带来了爱，更带来了希望和快乐，也让我们明白，就算为了孩子们，我们也必须加油前行。

2016年11月，你实现了拳击生涯的大满贯，拿下了WBO（世界拳击组织）世界拳王金腰带。至此，你成为这项运动在全世界范围内唯一实现全满贯的运动员，这是中国的骄傲，也是我们黄色人种的骄傲。

你说，也许应该写下一些文字，留下一些回忆，蓦然发现，原来我们已经风风雨雨走过了11年。这些年来，我们一起成长，一起进步。

亲爱的朋友们，当你们读到这本书时，这个身高不算高大，却是梦想的巨人，样子不算帅气，却是魅力十足的我最爱的男人，将把他自己完全地敞开在你们面前。

无论未来会面对什么，借用你最爱的一句话：我们，全力以赴！

## 自序

# 21，是灵魂，是游戏， 还是拳头！

21 克，是人类灵魂的重量。

21 点，是全球赌场的牌局。

21 年，是我带着一双拳头走过的征途。

3 年，7 天，21。这一切，在拉斯韦加斯实现了美妙的虚实对接。

北京时间 2016 年 11 月 6 日，美国时间 11 月 5 日，托马斯·马克体育中心，我与泰国拳王坤比七战满 12 个回合，首次夺得职业生涯 WBO 世界拳王金腰带。

起步西南，雄关漫道，东西跨越，终成正果。

欢呼与喧嚣声中，师父、爱人、观众、伙伴、对手，共同组成生动而驳杂的背景：攻与防的较量，那是斗士的灵魂在舞蹈；输与赢的对峙，那是 KO（击倒）的欲望在燃烧；成功与梦想的冲撞，那是心的执着在奔跑。明暗交替的素材，简单纯粹却摄人魂魄。在“拳王邹”的人生大片里，他们，此刻，凝结成我生命故事里的惊心桥段。

3 年

2013 年，拉斯韦加斯，我来了。

为了到达这里，我用 30 多枚冠军勋章与岁月做了笔大交易，它几乎抵押上了我所有的荣耀：全国冠军、亚洲冠军、世锦赛冠军、奥运冠军。

像极了两个好奇宝宝，梦想化身为勇气，引领我和莹颖飞至赌城的上空。

乘坐 TOP RANK（国际知名的拳击推广公司）安排的私人飞机，俯瞰夜晚的拉斯韦加斯，充斥着亮如白昼的不安与亢奋。从窗户往外看，无数颗星星就在你旁边，那么大一顆，好像伸手就可以抓住，但只是“好像”。如若我们无法看懂的 21 点游戏，赌城的明牌与暗牌，就这样在我们面前轰然摊开。

2016 年，拉斯韦加斯，我赢了。

比赛结束的铃声敲响，裁判给出 120：107、120：107、119：108 的比分，判定我点数完胜，奥运金牌 + 世锦赛金牌 + 亚运会金牌 + 世界职业拳击金腰带，我敢自豪地说一声，该拿的我都拿了！

我脚穿轩皓战靴，手举金腰带，亲吻莹颖的照片出现在各大媒体的头版，背景是鲜艳的五星红旗。

于国，于家，这一把豪赌，大获全胜！

7 天

10 月 31 日，万圣节

节日自拍新鲜出炉，化了个“妖孽”的万圣节装，扮成《东京食尸鬼》男主的模样。把照片 PO（上传）上微博，我问：“酷不酷？”

“轩爸加油！”

“拳王妖艳起来也是酷得不要不要的。”

朋友们评得热闹，我也“装”得尽兴。

酷，当然不只是指僵尸眉、美瞳和半面骷髅画皮。大赛当前，还有闲情逸致与朋友们凑个局，而不是心里除了胜负什么都盛不住；妆面狰狞，妆后的我却一脸坏笑。从这一天开始，将进入赛前的控制体重阶段，一天的食物只有寥寥几颗樱桃，或者几片清水牛肉。讲真，是真的饿。

秀酷不是真，秀尖下巴才对。没错，这才是真正的我。

是酷，还是苦？都能耍得开。

一个辉煌的大使命拆分成可执行的分量，就成了平淡的一天，又一天，一轮又一轮漫长的24小时。单调、重复、高强度的训练，有种累，直达骨髓。

拳击当然欢迎斗志，但想在拳台上面斗智，首先必须有体能保障。我只能跑，跑到窒息，跑到没办法思考，才能把焦虑、浮躁、疑虑重重，都远远抛在飞奔的身后。

这一路，跑过桃溪寺野校的土操场，跑过省队和国家队的集训场，跑过好莱坞山凌晨五点的寂静山道。梦境中，我也在跑，脚蹬红色运动鞋在黑夜的小巷里奔跑，后面是蜂拥而至的人群，分不清是敌是友，或许只是一片潮流。

从洛杉矶来到拉斯韦加斯，我知道一场战斗离我越来越近。

倒计时3天，紧张吗？当然。

此刻，如空气被抽走了一般，午夜三点的拉斯韦加斯，我毫无睡意，似乎越伟大的游戏，越需要设置闯关的艰难。

是的，39小时之后，我还需要减重七磅……

减去水分，减去脂肪，最后是减去最顽强的肌肉。拉斯韦加斯的干热困扰着我，我的身体除了骨头，已经减无可减。

没有汗，怎么办？就套上两件羽绒服，在跑步机上疯狂奔跑，配合体能教练完成全部的训练。饿感凶猛，拳感汹涌，低落与亢奋，在

身体和灵魂里对冲。

赛前称重，一次过关。

我赢了，我瘦了。我问：帅不帅？

幸福来得不容易，才会让人更加珍惜。为了这一份荣耀，这一份幸福，我无时无刻不在努力。有人问：你凭什么？我想说：那你拼了什么？

## 21

21 是一场与自己的对赌，是一次对梦想的追逐，更是一种灵魂出窍式的提升。

我要打倒的，是每一次被打倒的我，和每一个怀疑。

“中国最伟大的业余拳击手。”

这是美联社给予的 TITLE（头衔），我不喜欢。业余曾是我的心魔，从职业生涯的起点，它就对我紧追不舍。

当我站上职业拳台的那一刻，为中国拳击迎来巨大荣耀的海盗打法就陷入争议。当师父与西方教头联袂成为我的指导，一种新的更加多变的风格已日益成熟。

脚步移动如蝴蝶般起舞，出拳迅捷如蜜蜂蜇刺。在移动中保护自己，击败对方，这是什么风格，对于我，更愿意称其为红色打法。一如我的偶像毛泽东，在我的故乡遵义缔造的伟大军事思想。伟大的思想，伟大的故乡，永远是我风格养成的丰富滋养。

多变的拳风，成熟的技术，顽强的体能，还有更好看的画面，这一切都在拉斯韦加斯的拳台上得到全方位的提升。

刚下拳台，又上舞台，除了拳王，我更是拳击运动的推广者。

我希望带领专业团队在中国拳击沙漠中耕耘，在推广中完成启

蒙，让国人更好地理解拳击，消除对拳击的误会，让中国观众更好地关注拳击比赛，欣赏拳击的艺术，而不仅仅关注输赢。

不必有金腰带，不必有金牌，甚至不必有观众。戴上拳套，登上拳台，倾情出拳，流血流汗，人人都可以是自己的拳王。

比赛有输赢，但拳击无胜负。真正懂得拳击的人，迟早会发现，在那7平方米的拳台上从来没有过真正的赢家，胜利或失败都将伴随着痛苦。

我，要的是金腰带，更需要一个我的时代。

并非我成功了，中国拳击就成功，而是中国拳击能成功，我才算成功。如果今天，“拳王邹”不能打通天堑，让热爱拳击的孩子从站上拳手之路之初就看到光明、希望、只要足够努力就可以换来的奖赏，那“后邹市明时代”又如何迎来千千万万个“邹市明”们？

我要我的时代，在这个时代里，中国拳击的先行者、后来人，他们能找到同道社群，找到拳台拳馆，找到自己的文化图腾、精神信仰。师父有了徒弟，徒弟有了师父，中国拳击有了后备军和新生力量，更多人可以在拳手身上看到中国男人可贵的品质：重拳也好，伤病也罢，起落成败之中，中国男人，你要挺住。

“后邹市明时代”，焉知不是“前邹市明时代”。

我看到了这个时代潜藏的无限可能性。

我一直在人生理念里面修一个字：“德。”这个“德”每时每刻提醒我一份初心：把德修成正果，做什么事都会一通百通。

大赢，靠德。我要的大赢，不是一个邹市明在拳台上的胜负，而是千千万万个邹市明的崛起。

我用拳头开辟梦想之旅；稍长，21年；

我用笔触开启回忆之路；不长，35年。

21，是灵魂，是游戏，还是拳头？

对于一个不断进取的小拳手，无论 3、7、21，我与你们都要继续奋斗，不是吗？！

拉斯韦加斯的故事就让它留在拉斯韦加斯，而我的中国版职业拳击大戏才刚刚拉开帷幕……

我的非官方小传

# 我就是我，这就是我

1981年5月出生，几乎是最早的一批“80后”，故乡红色遵义，左边教师妈妈，右边工程师爸爸，虽有优良基因辅佐，我并没有走上他们理想中的道路。

1994年，13岁，我拿出人生第一股勇气，从应试教育的体制内逃离，从家乡中学转移到深山野校——位于遵义西郊的桃溪寺武校。我的体育生涯就从这里的武术队开始。

入住桃溪寺第二年，我得到去省体校拳击队学拳的机会。一年间，我往返于省体校和桃溪寺，在拳击和武术间随时切换。在切换中逐渐清晰，拳击才是我一生的至爱。

1996年，我在贵州少年组拳击比赛中获得第二名。同年，我初中毕业，来到地区体校学拳。

1997年，16岁的我进入省拳击队。

2000年，成为拳击国手，我意气风发。

2001年11月，荣获第九届全运会男子拳击48公斤级第三名。

2003年7月，夺得世锦赛男子48公斤级亚军，实现中国拳击在世锦赛上奖牌零的突破。同年10月，获得全国拳击冠军赛48公斤级冠军。

2004年8月，雅典奥运会男子48公斤级铜牌，实现中国拳击在奥运会上奖牌零的突破。

2005年10月，第十届全运会男子拳击48公斤级冠军。

2006年12月，多哈亚运会男子拳击48公斤级冠军。

2008年8月，北京奥运会男子48公斤级金牌，实现中国拳击在奥运会上金牌零的突破。

2009年10月，蝉联第十一届全运会男子拳击48公斤级冠军。

2012年8月，伦敦奥运会男子拳击49公斤级冠军。

奥运金牌，中国拳击第一人，让世界重新认识中国拳击。感谢命运，给了我梦幻般的事业，和更为梦幻的爱情。

2011年2月，三十而立，我终于娶到了莹颖，我的一生至爱。同年6月，迎来大儿子邹明轩。除了拳击，我的人生才有了另一个完美的圆一家庭。萌宝辣妈，霸气母后，外加一个逗逼拳王，我家是个桃花源。

本可以在桃花源里安度余生。可是，心里总有一种声音，挥之不去，以洪荒之力，拉着我再一次跳出体制。

2013年1月，我放弃仕途之路，牵着莹颖的手，来到美国，进军职业拳台。不在职业拳台上打一场，我不甘心！

2013年4月，澳门，职业首战轻松获胜。

2013年7月，澳门，第二场职业赛，打败墨西哥拳手奥特加将。

2013年8月，我职业拳击事业风生水起之时，二儿子邹明皓呱呱坠地。

2013年11月，澳门，怀着再次喜为人父的兴奋，迎战墨西哥拳手托斯卡诺，实现职业赛三连胜。

2014年2月，澳门，第四场职业赛，对战泰国拳手尼克松，我

像开了挂一样，第一次 KO 取胜。

2014 年 7 月，澳门，第五场职业赛，对战哥伦比亚拳手德拉·罗萨，获得 WBO 蝇量级国际特设金腰带。

2014 年 11 月，澳门，对战泰国拳王坤比七，职业拳台六连胜，赢得世界拳王金腰带挑战权。

2015 年 3 月，澳门，第七场职业赛，对战泰国名将阿泰·伦龙，点数惜败。

十年首败之后，我想，世界那么大，应该去看看拳台之外的天地。

2015 年夏天，带着大儿子邹明轩参加湖南卫视亲子真人秀《爸爸去哪儿》第三季的拍摄录制。

2015 年 11 月，参与江苏卫视真人秀《女婿上门了》的拍摄录制。

2016 年 1 月，上海，经历一番综艺世界遨游，我重返拳台，迎来第八场职业赛，对战南美拳王纳坦·桑塔纳，重新赢得 WBO 国际蝇量级特设腰带。

2016 年 6 月，在素有“拳坛麦加”之称的纽约麦迪逊花园广场，第九场职业赛，迎来我在美国的职业首秀。作为第一个站在麦迪逊花园广场拳击舞台的中国拳手，我战胜对手匈牙利拳手阿伊塔伊，夺得 WBO 国际蝇量级拳王金腰带。

2016 年 11 月，美国拉斯韦加斯，第十场职业赛，再战坤比七，赢得 WBO 蝇量级世界拳王金腰带。从中国拳王、国际拳王到世界拳王，一场场比赛，血和汗的洗礼，我终于收获拳击世界的大满贯！

2016 年 12 月，获得中国十佳劳伦斯“最佳非奥运动员”奖。

我就是我，我是本书的男主，但不是最重要的。最重要的是你，你们，多年来陪伴我的每一位亲爱的观众，愿意阅读我的每一位亲爱的读者。有了你们的关注与喝彩，这本书，会如同下一场比赛，好看爆，精彩到你想不到……