

“全能运动Vlog第一人”张京： 不断挑战极限 带领更多人开启活力生活

封面新闻
新青年 上封面
COVER PERSON OF THE YEAR
封面人物大型系列报道

“以每小时85公里的速度从192米的奥克兰天空塔一跃而下；顶着高原反应登顶四姑娘山，还要单手持拍摄设备；在央视综艺节目中表演单杠，视频点击量超28万次……也许对一般人来说，这些都是一生中的难得经历，但对26岁的张京来说，这些都只是他“日常”工作的一小部分。

如今，张京几乎每天都会通过他的Vlog，向180余万微博粉丝分享极限运动之美，被称为“全能运动Vlog第一人”。尤其在成为2019年北京市第十二届全民健身体育节宣传推广大使后，这个“90后”大男孩说：“这种分享既是我的动力，也是一种责任。”

8月，初秋北京艳阳高照，在北京东单篮球场，张京席地而坐，向记者讲述他的运动理念和理想。



张京亲手拍下自己参加极限运动的视频，并分享在Vlog中，希望让更多人感受到运动的魅力。



2019年4月，张京成为北京市第十二届全民健身体育节宣传推广大使。

人物名片 | 张京

26岁，被誉为“全能运动Vlog第一人”，北京第十二届全民健身体育节宣传推广大使，人生梦想挑战清单计划推广者。

他希望通过分享自己的全能运动、极限挑战Vlog，影响更多人去体验未完成、未尝试的运动。希望越来越多的人能像他一样，拥有活力的生活，完成自己的梦想清单。



扫二维码
看本文视频

有个理想： 带领更多人挑战自我

对于“新青年”，张京划定的关键词是“活力”。他认为，“活力”不仅代表运动，对学习、生活、以及精神都要以活力为主。“只要有活力，就能激发人去更多喜欢的事情。希望大家都可以像我一样有极活力的生活，挑战更多自己喜欢的事情。”

说到挑战，最近张京正在干两件事。“红凤凰，粉凤凰，红粉凤凰花凤凰……”这是他最近练习的内容之一，他在主持和播音。口操操、绕口令、基础发音等练习，一个没落下。有时候“上一天课，嘴都瓢了，但为了能更专业地跟大众分享、更好完成‘大使’的使命，‘播音主持一定要学，我还计划考个播音主持证书。’说完，张京腼腆地笑了。

另一个挑战，难度则相对小一些——恢复后空翻。张京说他之前练过跑酷，后空翻动作很熟练。后来，他做其他拍摄时发现，这个动作做起来有些费劲了，于是下决心用几个月时间恢复这个动作，“这样拍摄出来的效果会特别好看。”

付出了这么多努力，是因为“我希望将Vlog进行到底。”张京说，“我想让更多人通过我的Vlog视频学习运动、挑战自我、了解世界。”

华西都市报·封面新闻记者 滕瑾

有个目标： 带着全民做运动

“每个动作能否坚持30到50秒？”“每组提臀二十个，间歇时长15秒，在家就可以练起来啦！”这是张京分享的内容之一。而粉丝给他的回应是：“自己可以在家练习啦！”“坚持，我肯定能瘦！”“运动路上永不停歇……”

因为与“全民健身”理念一致——让每个人都能参与到运动和锻炼中，2019年4月，北京市第十二届全民健身体育节邀请张京出任北京全民健身宣传推广大使。“很荣幸获得这个责任重大且意义非凡的称号，让更多人热爱运动，是我不变的使命。”他在博文里写道。

4个多月过去了，张京盘腿坐在东单篮球场边，回想起这段经历仍颇有感触，“我直播了体育节开幕，累计播放量达400万。”北京全民健身宣传推广大使“这个身份，是对我的一种肯定。”张京说，“可以去影响、带动更多人。”

其实，这不是张京首次担任“大使”，2018年他就曾受邀担任共青团中央举办的校园跑运动项目的“校园运动大使”，在全国高校推广跑步等运动项目。身为专业运动员的张京，特别愿意用自己的经历与影响力，激励更多大学生参与运动，学习科学的运动方式。

成为运动员并非偶然——张京的家人都从事与体育相关的工作。受此影响，他5岁开始练习武术，中学时成为跨栏运动员和拳击运动员。在山东体育学院求学期间，他的专业是运动训练，四年毕业后，他已手握国际动感单车、国际拳击体能、足球、网球、乒乓球、羽毛球等多张教练证书。

张京说，因为从小习武，又学了运动专业，“无论是天上的、地上的、海里的运动，我都喜欢。”

大学毕业后，张京选择成为健身教练，教过明星、上过电视节目，但他后来发现，“每天上课能教的学员有限，而通过网络分享，能让更多人感受运动魅力。”

2011年，张京拍摄了第一条运动Vlog，翻越北京凤凰岭，那年他只有18岁。而那次“成名之作”，就像一个少年的“成人礼”，给了张京继续挑战未来的勇气。8年过去，张京在微信上分享的信息已超过380条。

在Vlog中，张京不是“炫技”，而是向粉丝传递“坚持”和“挑战自我”的讯息。

有个计划： 推广人生梦想清单

Vlog里的张京“上天入海”，其实他说，自己也有怕的时候。

2019年3月底，张京在新西兰奥克兰天空塔挑战192米高空蹦极。这座观光电视塔是南半球最高建筑，也是新西兰标志之一。曾有游客这样描述自己的蹦极体验：“以大约每小时85公里的速度，飞坠11秒。”

尽管已过去小半年，张京说起那次蹦极仍“心有余悸”。他解释说，因为从高空往下跳和在山上或峡谷蹦极不一样，“明显直观性更强，更让人恐惧，不由自主就会想，如果我那根绳子断了怎么办？那天我尝试了很多次才成功。”张京说。

为什么“怕怕的”还要坚持完成挑战？他说：“希望通过我的视频，让大家看到想做但没有去尝试、去体验的事情。”

从2016年起，张京开始分享“全球极限挑战”并推广“人生梦想挑战清单计划”。“我希望通过我的尝试和记录，让更多人了解这些项目，然后去完成这些人生梦想。”

张京说，在这个过程中，有一件事对他来说意义非凡——有个“粉丝”告诉他，一直想体验滑翔伞，但有点害怕。没想到，看过张京的分享后，这位“粉丝”勇敢体验了滑翔伞飞行，不仅把视频分享给了张京，还同样列下了自己的人生梦想清单。张京对记者说，这件事让他感动之余也更添动力，“通过自己的努力，带动别人去尝试、挑战，特别有成就感。”

以同理心来办案 “三高”女法官一点不“高冷”

我和我的祖国

华西都市报·封面新闻记者 宋潇

一个法官在四年时间里，平均每年审结案件超700件，最多的时候一年达到900多件，是什么概念？在成都高新法院，就有一位“高效”法官——方利敏。她今年40岁，刚进不惑之年，同事们都喜欢叫她“方姐”。方姐的工作，就是每天和形形色色的人和事打交道，面对的也是一个个活生生、有情绪、有诉求、有烦恼的具体的人。

久而久之，她自己也在办案的过程中，收获了成长。案子审理又快又好，仅2018年这一年，她就承办了案件938件，结案786件，已结案件平均审理天数146天，其中调解122件、撤诉146件，调解率34.10%，一审服判息诉率高达94%。

这个法官“不太冷”： 依法公正审判，多点人性关怀

9月10日，坐在自己的工位上，方利敏的手机不时响起，助理催促她，上午有个案子要开庭，某某当事人今天要准备调解协议，还需最后审查把关……她一一回复，“好的，马上就来！”

每天，她早上六点半就要起床，七点半到单位，然后就开始准备各种材料，开展阅卷工作等等。五点之后下班，她一般准时离开单位。

因为，在她看来，能够每天早上提前一个半小时上班，自己的工作时间，也能提到思维最清晰、效率最高的时段，相应的，下班时间也能“准点”，就能多陪陪孩子和家人。

普通人印象中，法官的形象多是严肃、不苟言笑，仿佛这才是铁面无私、刚直不阿的体现。在30岁之前，还在检察院工作的方利敏也这样认为。

直到自己真正进入法院，成为一名法官后，她也发现，平日里正襟危坐的法官们，其实也是普通人。而法官们面对的每一个“当事人”，都有自己的立场和情绪，有诉求也有烦恼。而由于民事审判是跟每一个活生生的人打交道，遇到的问题也各有不同，导致她的压力也在增加。

高强度的工作，也让方利敏开始思考，除了裁决，也许法官还能做些什么。

调解？给当事人思考的余地？或者，既晓之以理又普法释法？这些都是方利敏这些年来的工作经验。

说是经验，其实也谈不上。她告诉记者，从事审判工作以后，她都是在各种案子中发现一些不同的特点，“法官首先是一个人，在保证依法公正的基础上，能否多一些人性关怀？”

以同理心来办案： 懂得换位思考，不能机械用法

去年9月份，方利敏被诊断出患上了某种甲状腺类疾病，身体向她发出危险信号。她面临一个抉择，要么请个假好好休息一段时间，要么继续工作。

她选择了后者。因为手上案子堆得紧，交给其他同事，她过意不去，还因为，对自己承办的案子，方利敏始终坚持要负责到底，“法官要尽职尽责，要对得起自己身上的法袍。”

谈到某个具体的案子，方利敏开始侃侃而谈。最初，她审理婚姻家庭案的时候，遇到女方当事人在开庭前不停地哭，吵着嚷着要达到诉求，但庭审之后却后悔的；有老人和子女产生财产纠纷，昔



方利敏法官进校园进行法制宣传。

日亲属法庭上撕破脸皮的；也有庭前闹得不可开交，开庭时重归于好的……

种种情况，都让方利敏觉得，说不定自己哪一天也会经历。工作让她有机会接触各种家长里短，但生活也提醒她，法官既是一个裁决者、倾听者，很可能还会是一个亲历者。

而在具体的民事诉讼案件中，当事人双方都会朝着自己有利的一面举证，所以撒谎的概率也很大。但对于方利敏来说，早就练就了一双“火眼金睛”。她她说，人要撒谎还是比较有难度，最终就是看你能不能骗到自己。

所以那段时间里，她经常提醒自己，办案时既要查清事实，也要懂得换位思考，要弄清楚双方真正的纠纷所在，再分析具体的法律问题，“我经常会给当事人充分思考的空间，也尊重他们的沟通，法官的职责是解决纠纷而不是增加矛盾，不能机械适用法律。”

她如履薄冰、战战兢兢。还好，通过审理各种类型的案子，以及查阅大量的法条法规后，她也总结出属于自己的“秘籍”，并将此视为财富。有同事好奇，方姐办的案子那么多，为何服判息诉率居高不下呢？

每到这时，她会笑着说，“因为我懂得换位思考。”

四年审案两千余件 典型案例入选全国年度案例

方利敏一篇篇笔写道，她承认自己在工作上也曾经“高冷”过：“要么是因为我在同一天频繁回答同样的问题，所以对较晚提问的当事人回答简单、惜字如金，要么是因为我觉得已经解释清楚，而当事人却依然不明白，所以心生倦怠、不愿多言。”

在她看来，这种“高冷”的表现，实际上体现的是她当时的浮躁和不专业。

她虽然嘴上自嘲“不太聪明”，但每说一句话，她都尽量不说废话。在庭审当中，她也尽量不打断当事人双方的沟通、争辩，多年的审判经历带给她的，不仅是丰富的经验，更多的其实还是一种办案的“高情商”。

从2016年至2019年8月，她受理的案件超过了2800余件，其中结案2200余件，具体案由涉及41种，服判息诉率常年高达9成，二审改发率低于1%。

其中，《银保与人保相竞合时应如何处理——××银行股份有限公司成都分行诉×××等金融借款合同案》入选《中国法院2018年度案例》，《交通事故中的车辆“贬值损失”能否助长赔偿》入选《中国法院2016年度案例》。

白|杰|品|股 趋势未变

问：周三沪指高开，盘中探底震荡，收盘下跌。你怎么看？

答：市场延续强势震荡，受金融股表现影响，沪指相对抗跌，前期强势股两极分化，白酒板块跌幅居前，最终市场缩量小幅下挫。截至收盘，两市涨停38只，跌停1只。技术上看，前期表现较强的深成指及创业板指失守5日均线，而表现相对较弱的沪指则守住5日均线，受假日影响，两市成交也环比略有萎缩；60分钟图显示，各股指均失守5小时均线，且60分钟MACD指标均呈现死叉状态；从形态来看，虽然短期震荡，沪指仍在盘中刷新了近期新高，而连续两日的调整并未让沪深股指回补周一的缺口，也让股指度过了危险的时间窗口，以沪指为例，甚至只要不失守2983点，中秋节后市场仍将再次突破并刷新高点。期指市场，各合约累计成交、持仓均增加，各合约溢价水平整体明显缩减，甚至有5个合约出现正溢价。综合来看，北上资金持续净流入，融资融券余额也继续稳步增长，短期向上趋势未变。

资产：周三按计划以22.58元买入九鼎投资3.1万股。目前持有南玻A(000012)45万股，光正集团(002524)37万股，洋河股份(002304)2万股，保利地产(600048)6万股，九鼎投资(600053)3.1万股。资金余额3517976.28元，总净值11601236.28元，盈利5700.62%。

周四操作计划：光正集团、保利地产、南玻A、洋河股份、九鼎投资持股待涨。
胡佳杰



下载封面新闻APP
加入青眼拍客得大奖