

我的冬运故事(四)

冬跑

以一种痛苦的方式感知幸福

为什么要跑步，尤其是在寒冷的冬天？著名的长跑爱好者、日本作家村上春树曾说：“我觉得跑步这东西和意志没多大关联。能坚持跑步，恐怕还是因为这项运动合乎我的要求：不需要伙伴或对手，也不需要特别的器械和场所。人生本来如此：喜欢的事自然可以坚持，不喜欢的怎么也长久不了。”的确，正如立场不一样的两人看待对方都会觉得不可理喻，跑步这项交织着痛苦与幸福的运动方式让爱好者为之疯狂，厌恶者则唯恐避之而不及。但不管怎样，人生需要挑战，不妨试一试在冬季参加这项运动，也许你也能够在这种看似痛苦的方式下感知到别样的幸福。

最近有不少人问我，如此寒冷的冬天是什么推动你去跑步？也有人问，这么冷的天气，还有刺骨的寒风，去跑步是不是自我虐待？我发现可以把这两个问题合并之后进行回答：寒冬去跑步虽然表面看来是自我虐待，但是实际上是在用跑步的方式感知和获取幸福。

前几天的晚上9点，在这个寒风肆虐的冬夜，我和男友两个人出门去跑步。我们穿着厚重的外套，走在去跑道的路上，耳边是大风的呼啸声。当我们做完准备运动，跑起来时，感觉冷风吹得更猛烈了，跑道旁的树木的枝条跟随着冷风东摇西摆，我们的前胸后背、裸露出来的脸以及紧握的拳头都感觉到凛冽寒风的吹袭。冷风就像一只巨大的铁手，阻碍我们向前，使得我们呼吸不顺畅，每一次迈步也变得艰难。空旷的操场上，一男一女奔跑的姿态看起来孤独、无力又愚蠢。

但是慢慢的，我们俩似乎适应了在这冷风中的奔跑，也找到了各自呼吸和迈步的节奏，跑得稍微轻松起来，身上也因为运动变得暖融融的。我抬头仰望天空，看到一轮皎洁的月亮在云层中穿行，橘色的光晕染着月亮周围的云朵。天空时而有一架飞机飞过，发出一闪一闪的亮光。月



我为什么要自讨苦吃

梅雅

色下的景物安静又迷人。

跑完三四公里，我们慢慢走在回家的路上，感受到一种愉快和温暖的感觉降临了，心情就像歌里唱得那样：我的心里是满的。到家之后，我们喝了一些温开水，吃一些水果，坐在沙发上看书，感受到生活异常的幸福。

在生活中，你会发现那些长期坚持长跑的人除了拥有过人的毅力之外，还有一个共同的特征：容易感知幸福，容易满足。他们对生活的感受变得丰富起来，懂得感受到生活的细微之美，比如看到路边一朵鲜花绽放，遇见一个小孩纯真的笑脸……他们都会因此感到生活的美好和快乐。

世界著名的耐力跑选手Dean

Karnazes曾这样描述他的比赛：“对于一些人来说可能难以理解，但实际上在我们这个发达社会，人们经常认为如果没有伤痛、如果生活舒适，我们就会快乐。但从很多方面来说，尽管我们生活无忧，我们却不感觉到幸福。因为我们的生活中已经没有了疼痛，没有了挣扎和努力，一切都来得那么容易。我从未像参加长跑跑步时，从疼痛中如此强烈地感受到自己的存在。我和其他一些跑步爱好者，都可以告诉你：那些疼痛和挣扎蕴含着神奇。”

我引用这段话不是怂恿你去挑战耐力跑，而是表达痛苦对于生活的积极意义：痛苦让人重新认识生活与自己，让人懂得感知幸福。正如奔跑的人在跑完之

后，停下来时，那些在路上的胡思乱想，那些与想放弃念头的挣扎，那些常常来袭的迷茫和无助，那些身体上的疲惫和痛苦都消退和转换了，变成了愉悦和快乐，感官似乎都更新了一遍了，变得更容易感知幸福。

因为痛苦的存在，快乐会加倍快乐与让人珍惜。生活的苦乐交替这样的一种对比，不应是人们厌恶和要抛弃的，而是作为一种更健康的生活方式值得人们去追求和认同，它是我们获取幸福的方式。长跑是一种“自讨苦吃”的幸福。当我们经历长跑的痛苦时，会降低我们对幸福的门槛。当我们降低幸福的门槛时，我们会发现幸福就在身边，幸福就在自己的生活里。

【小贴士】

- 合适的服装
- 充分的热身
- 适当的计划

三条原则助你安然冬跑

德国运动医学及预防协会证实，即使在天气寒冷、温度较低的秋冬两季，户外慢跑仍对身体有许多益处。这是因为慢跑有助于增强人体的免疫系统，从而降低患感冒的风险。

为了让我们能在冬季安全地进行慢跑训练，使身体有所得益，却不产生任何损害，这个医学协会向人们提出慢跑时必须遵守的三条原则：

必须穿着合适的服装

最重要的是，人们在冬季户外进行跑步时，应当穿着暖和和厚实的衣服。在温度、风俗和其他条件发生变化时，你可以穿上或脱下几层来适应变化。同时你应该确保内衣有很高的透气性，这样可以防止在冬季跑步的时候过多的汗集结在你的身体周围。当然，你还要准备一件由抗风防水材料制成的透气的外套。

同时，在冬天低温环境下，带着帽子在户外进行跑步锻炼也是十分有必要的。因为这样可以保持耳朵和头部的温度，有效抵御萧瑟寒风。

德国运动医学及预防协会补充道，跑步时最好再戴上连指手套，裹一条围巾，仔细护住裸露在外面的每一寸肌肤。

锻炼后，应及时把汗擦干，换去有汗的运动服装和鞋袜，防止热量散失。注意不要在风大的地方逗留，以免伤风感冒。

进行充分的热身活动

至于第二条原则，那就是在跑步前进行充分的热身活动。该协会建议，在进行剧烈的跑步运动之前，应至少进行5至10分钟的热身活动。一个好的热身可以让你腿部肌肉的血管膨胀，保证能为你提供充足的氧气，同时将你肌肉的温度提高到理想的水平，并保证跑步时的柔韧性、效率和力量，降低受伤的危险。

制定灵活适当的慢跑计划

第三条原则则是制定灵活适当的慢跑计划，以轻松的心态进行锻炼。跑步时应该掌握好速度，缓慢有序地提高运动量，不宜骤然间剧烈长跑，引发身体各系统的紊乱。

同时，跑步时间不宜过长。慢跑时的时间和速度取决于跑步时步伐姿态，一般有氧练习的时间为45至60分钟，时间太长会造成肌肉疲劳不利于健康。

德国运动医学及预防协会强调，如果在跑步时感到肺部有剧烈灼烧感，可能是因为已经感染感冒的缘故，必须立即停止慢跑锻炼。

跑步让我保持青春和活力

□本报记者 王路曼 文/图

一身运动休闲装，一双轻便的运动鞋，这就是张勇跑步的全部装备。“跑步是最简单的运动方式，我希望通过跑步，保持身体健康，也保持青春活力。”张勇说，从2014年春节过后，他每天坚持跑步上下班，几乎从未间断，现在的他，已经快跑过两个冬天了。

跑步从冬季开始

在一次职工体检中，张勇发现自己的体检单上出现了“小箭头”，“这些‘小箭头’标志着我的身体状态并不是完全健康的。”张勇说，这一下子就激发了他锻炼身体的欲望。准备轻便的运动衣和运动鞋，张勇在给自己鼓劲儿的同时，开始每天往返奔跑于家和办公室之间。

“之所以从冬季开始跑，也是希望，自己能坚持过寒冷的冬季，其他季节就会更轻松一点。”张勇说，现在是他坚持跑步的第二个冬天，寒风一样刺骨，不同

的是，现在的他比上一个冬天跑得轻松多了。

张勇说，“在我看来，冬季坚持运动的人，与裹在羽绒服里笨重形成对比，人也显得更精神了。”跑步一年时间，张勇的体重从原来的170多斤降至了150多斤，人也愈加开朗和自信，用他自己的话来说，“这才是年轻人该有的生活状态，而不是每天猫在电脑前玩游戏。”

冬跑更需要坚强的意志

说起这一年的跑步经历，张勇颇为感慨地说道，“这一年，我体会到了一句话，那就是贵在坚持。特别是在经历两个冬跑之后。”

刚刚开始跑步的时候，就正值寒冬，张勇拖着170多斤重的身体，没跑几步就累得想停下来，腿酸、抽筋更是常有的事情。“前两个礼拜，我几乎每天都会考虑要不要换一种锻炼身体方式？身边的朋友也十分怀



个人资料：

张勇，怀柔区汤河口工会服务站工作人员，30岁，跑龄1年

疑，认为这么冷的天，我一定坚持不下来。”偏不认输的张勇，面对寒冷，一边与自己想要放弃的念头对抗，一边坚持着跑步。

克服了很多心理上的情绪波动，三个月过去，春暖花开，张勇一天都没有休息。即便是周末不用上班，张勇也会选择另一条跑步线路，确保跑步时间和距离。时间长了，跑步变成了张勇的一个生活习惯，每天都要跑一跑。

再次进入冬季，张勇不再惧

怕寒冷，虽然偶尔也会冒出偷懒的想法，也要跟懒觉“作斗争”，但已经经历过一个冬季的考验，现在的张勇觉得，冬季跟其他季节已经没有太大区别了，只要具备坚强的意志，坚定的信念，冬季奔跑反而对人身体的锻炼更具挑战性。

最后，张勇借用一句时下非常流行的综艺节目里的一句话，鼓励大家加入到跑步锻炼的队伍中，“为了健康，奔跑吧，兄弟。”