



run



# 今天,你跑了吗?

## ——看世锦赛带来的田径热

□本报记者 陈曦 王路曼 盛丽/文 陈艺/摄

在刚刚落幕的2015北京世界田径锦标赛上,中国选手苏炳添成为首位进入男子百米决赛的亚洲选手。女子20公里竞走比赛中,中国选手刘虹夺冠,吕秀芝获亚军。男子4×100米接力赛中,中国队夺得银牌,创造了中国队历史上最好成绩。一个个好消息的传来,让人们倍感自豪的同时,也对跑步这件事,跃跃欲试。有媒体报道,这是一届“史上最热”田径世锦赛,而市民对田径世锦赛的热情,正得益于全民健身文化的催生,所以,场上场下、场内场外都在同步进行着“田径世锦赛”。

### 【起跑】

#### 一次重获新生的机会

“我俩都很喜欢运动,所以每天早晨都相约在南海子公园晨跑。”薛春芳边跑边说。

薛春芳和于习霞是公交第二客运分公司第一车队622路的售票员,在工作岗位上,两个人是同事,下班后她们还是一对晨练组合。伸伸腰、踢踢腿、慢跑几公里……每天早上6点30分,伴随着清新的空气和鸟语花香,二人都会以晨跑的方式开启新的一天。

“我同学都叫我小胖子。”说话的洋洋今年8岁,上小学二年级,个子虽然不是班里最高的,可块头却是班里最大的。说起这个外号,洋洋撇着嘴说:“不喜欢”。

在小区的健身园里,记者见到了跟爸爸正在一起做准备活动的洋洋。“孩子胃口好,又不爱运动,这刚二年级,就已经50多斤了。”洋洋的爸爸老赵说,他对孩子的体重有些担忧,所以从这个暑假开始,他每天都带洋洋出来跑步。“主要是关心孩子的健康。另外,也想帮孩子摘掉‘小胖子’的帽子。”

“我们希望通过跑步,唤起人们对于抑郁情绪的重视,带领更多抑郁患者跑出阴霾。”“奔跑吧,抑郁”公益跑团的成员小董介绍说。

“奔跑吧,抑郁”公益跑团由北京尚善公益基金会发起,目前已经吸引了200余位跑友参加。跑友中有男有女,有老有少,有病友也有健康人,但是他们聚在一起却是为了号召人们通过跑步“与抑郁抗争”。

“每一位抑郁症患者与抑郁症的较量都是一场耐力与毅力的比拼,是一场孤独而艰难的战斗,因为他们在为生而跑。”尚善项目总监于嘉介绍说,在我国,抑郁症患者人数已达9000

万,每年因抑郁症而自杀的人更是达20万。与一般疾病相比,抑郁症的病程长、复发率高,同时,有调查发现,跑步对于抑郁症的防治具有良好的效果,所以他们才组建了这样一个团体。

锻炼、减肥、公益,不管是基于什么原因迈开脚步,只要已经上路,跑步过程中的收获,才是最令人难忘的。

### 【跑事】

#### 一场精彩的旅程

#### 职工晨跑队:跑出强身健体之路

“光咱们晨跑还不够,要车队更多的职工参与才成。”于习霞和薛春芳在自己跑步的同时,还不断邀请车队其他职工加入进来。

就这样,从去年5月开始,不断有车队职工开始和二人一起晨跑。这个小团队人数最多时,发展到了十六七人。队员平均年龄40岁。

车队参与晨跑的职工大都是上晚班,尽管下班到家很晚,但每天早上大家都能坚持、准时来到南海子公园,进行晨跑,每天6公里,虽说距离不长,但大家都觉得贵在坚持。

大家不但在晨跑中是队友,在单位中也是好同事好朋友。工

作中,互相关心、互相帮助,还经常利用业余时间,参加车队组织的各项活动。“冬运期间到车队重点站参加站台服务;每月20日,参与车队卫生清洁日……”薛春芳细细回想着。

“我们的晨跑宗旨和目的是提高自己和职工的身体素质。”于习霞说,“通过晨跑,以良好的状态和满腔的热情投入到工作中,从而影响和带动更多的职工强身健体,开心工作,快乐生活。”

622路职工晨跑队的队员们,无论是在工作上,还是在生活中,哪位队员有困难需要帮助,其他队员都会及时伸出援助之手,帮助排忧解难。不久前,队员薛春芳生病,其他队员还专门买了食品前去探望慰问。

第一队党支部书记苏涛介绍说:“去年车队工会还组织职工跑步活动,大家报名踊跃,晨跑队的队员成绩不俗。薛春芳、干瑞军、尚进凤、陈金花取得并列第一名的好成绩。”

除去晨跑,队员们还会不定期的组织郊游聚会,来缓解工作压力,他们自发组织到门头沟登山,到南红门附近采摘桃子葡萄和烧烤。“希望车队更多职工能参加晨跑,不仅强身健体,更能促进团队建设。”苏涛说。

#### 减肥父子俩:跑步贵在坚持

洋洋爸爸老赵告诉记者,今年暑期一开始,他就跟儿子洋洋商量,为了减肥要进行一项运动。

“本来想让洋洋学习打篮球或游泳的。可是孩子不喜欢游泳,小区里打篮球的设施又经常被大孩子们占着。所以我们最终决定,进行不受限制的运动,那就是跑步,每天一小时。”老赵介绍说。

“开始几天,孩子的精神头还足,早上叫他起床比较容易,可没出一个礼拜。枯燥的跑步就很难再吸引他了。”老赵说,为了让孩子坚持下去,他每天换着花样给洋洋讲故事、讲道理。“几乎所有关于坚持到底就是胜利的故事我都讲了一遍。”老赵呵呵一笑。

个表率,他还是坚持下来了。

于是,老赵利用各种交换条件,比如坚持跑步一周,会给洋洋买汽车模型等,在他不断地鼓励下,洋洋坚持了一个月。“一个月后,洋洋慢慢养成了早上跑步的习惯,生物钟的形成也让他早上起床不再成为困难。”老赵笑着说,后面的一个月,洋洋就能下意识地坚持和爸爸一起跑步了,孩子的变化,让老赵欣慰极了。

现在说起跑步的成果,洋洋满脸喜悦,“我跑步瘦了3公斤呢。”

最近,学校快开学了,老赵跟洋洋商量,如何将跑步运动坚持下去!洋洋主动提议,“爸爸,我们不如改到下午放学后跑步吧。”洋洋还信誓旦旦地说,以后每天放学,他一定以最快的速度完成作业,然后跟爸爸一起去跑步。而跑步时间也成为老赵和洋洋最美好的亲子时光。

洋洋还告诉记者,他还有一个心愿,就是希望在下一年度的运动会上,参加学校的跑步比赛,一定让大家对洋洋刮目相看!

#### 公益跑团成员:跑出开心情

“跑过全程马拉松之后,我觉得世界上有两种人,一种是跑过马拉松的人,一种是没跑过的。”说话的柳阿姨是“奔跑吧,抑郁”公益跑团的成员,也是一位马拉松爱好者。

2006年,柳阿姨的儿子病逝,当经历了天崩地裂般的伤痛之后,在朋友的帮助下,她开始锻炼身体,振作精神。瑜伽、快走、游泳、爬山,她尝试过很多的运动,但是,这些运动似乎并不能满足她,于是,她开始尝试跑步。

最初,她从4公里开始,逐渐增加1公里,然后在5公里上维持。但是,跑还是不跑?始终是每天早上起床时挣扎和纠结的焦点。

2010年10月24日,柳阿姨平生第一次参加北京国际马拉松比赛,参加的是半程。那次的北马在风雨中开赛,但她一步没有停,即便浑身透湿,脚浸在水里,以每小时8公里时速前进。从此开启了拥有马拉松的人生。那一年,她50岁。

此后,很长一段时间里,她虽有跑全程马拉松的心,但深知没有跑下来的力量。没想到,2012年,一家企业要组织一支12人的队伍前往美国参加一个接力

跑活动。她被推荐成为队员,并接受了强化心肺功能和力量的训练。

“那是8月初的一次晨跑,在大兴安岭,我突然感到双腿像动物奔驰一样的有力,那一刻,身体里原有的平衡被打破了,体验到前所未有的感觉。”柳阿姨介绍说,那一次,她跑出了自己最快的成绩。

之后,她参加了宁夏吴忠马拉松,这是她完赛的第一个全马。“这次比赛,让我意识到,即使像我这样一个52岁的人,也有潜力可以挖掘。这对我激励远远大于跑步速度的提高。”柳阿姨说。

#### 反思:只与自己比赛

如何克服坚持不下来的问题?如何更好地享受这项运动?每个跑者也都有自己的想法。

“在小区里跑了两个多月了,每天都是围着小区的健身园跑,或者在小区的人行道上跑,实在找不到更合适的场地了。”老赵颇为郁闷地说,在这些地方跑步,他总是担心孩子摔倒,受伤。

老赵告诉记者,距离小区最近的公园或体育场都要开车半个小时以上。“其实,最适合跑步的场地应该是橡胶跑道,可小区里铺设的地点,多数都安装了运动器材。”

“一个成熟的社区,应该具备为孩子提供安全的运动场所,完善的配套设施,这样,孩子们才愿意多运动。”老赵呼吁说。

“单枪匹马跑步太痛苦,最好可以凝聚团队的力量,所以我们发动同事参与,还购买了统一的服装。”于习霞介绍说,“我们的晨跑队队服包括夏装和春秋装两套,男队员是绿色,女队员是红色。晨跑时大家都会穿,这样不仅看着整齐,更体现出我们是一个团队。”

“按自己的节奏跑。”柳阿姨表示,“马拉松也好,超长耐力跑也好,其规则不是胜者为王,不是丛林法则。所谓竞赛,其实并不是跟他人比,而是和自己比,和昨天的自己比。”

“在万人竞发的马拉松,当人们从你身边超过,你还能笃定地以自己的节奏慢慢跑,这是一种境界。那些年轻的跑者,跑得远,跑得快,有力量,固然值得羡慕和骄傲;但是,年长的、病弱的、肥胖的跑者更加令人尊敬。这才是马拉松的魅力。”柳阿姨说。