版式校对 刘芳
版式设计 刘红颖
责任编辑 杨琳琳

“相识——相知——相恋”

减肥人变成“跑马狂魔”

近几年，国内兴起了“马拉松热”，各地大小马拉松比赛越来越多，马拉松爱好者人数逐年上升，有的人将跑马拉松当成一个目标，有人将它当成一个负面情绪的发泄手段，也有人将它看成一种健康的生活方式……每一个爱上马拉松的人，都有自己的理由。尹太琦当初选择跑马拉松的目的很简单——为了减肥。谁知道，一发不可收拾。如今，尹太琦已经成了“跑马狂魔”，参加大大小小马拉松及越野比赛已达30余场。

□刘红颖/文 本报记者 彭程/摄

尹太琦，一个投资公司的法务经理，一个靠脑力工作的普通白领，一到周末就变身“跑马狂魔”，他参加大大小小马拉松及越野比赛已经30余场。如果用“相识，相知，相恋”三个阶段来形容他与马拉松，那么他和马拉松现在已经步入了“相恋”。

“记得第一次参加马拉松是2013年10月20日的北京马拉松，跑出了个人的最好成绩。”尹太琦回忆着自己与马拉松的“相识”过程，“当初不能说自己痴迷于马拉松，也就是喜欢这项运动吧。那会是因为自己胖了，跑步可以减肥，然后就从5公里开始跑起，慢慢的增加距离。让我报名参加马拉松的另外一个原因就是，身边的小伙伴在我之前已经成功跑完了马拉松，这个对我小小刺激了一下，那时候就想为什么别人可以跑完，我就不能跑完全程呢？”出于对自己的严格要求和好强的心理，尹太琦开启了他的跑马拉松之路。

“慢慢的接触了马拉松后，我认识了一些有相同爱好的朋友，马拉松对我的意义不仅仅是强身健体，锻炼减肥那么单一了，我觉得跑马拉松可以锻炼人的意志，也就是坚持不放弃的意念。在跑马拉松的过程中，会有放弃的念头，但是真的放弃了自己又不甘心，这是一个挣扎的过程。经过激烈的思想斗争，最终对终点的向往战胜了放弃的念头。跑过终点的感受是非常美妙的。跑过终点那一刻，不只有喜悦。目前全国各地有很多马拉松，可以借着跑马拉松的机会到全国去走一走，看一看。看一看不同城市的面貌，体会不同地域的风土人情。马拉松完赛后发放的纪念奖牌也是我跑马拉松的一个原因，每一块完赛奖牌都是一次马拉松的见证，一段回忆。”随着参加跑马拉松的次数越来越多，尹太琦与马拉松的“相知”也越来越深。就这样，平时白天上班，一周三次的赛前系统训练，积蓄体能，周末有机会就去全国各地参加马拉松比赛，跑马拉松已经成了他工作的调和剂，在工作之余丰富自己的生活，缓解心情。

当被问到家人对自己跑马拉松的看法的时候，他笑着说：“一开始家人确实不支持，因为跑马拉松毕竟是一个高强度的运动，有一定的风险性，而且我还经常全国各地去跑，家人是不太支持的。记得2016年参加香港100公里越野赛的时候，因为当时香港遭受了极寒天气，气温非常低，路面已经结冰了，最后都是坐在地上从山上滑下来的。其实还是有点危险的，不过现在每个比赛都会对跑者有一定的要求，需要提供以往的成绩证书或者体检证明，所以我也是在确保自己身体能接受的前提下才会去，时间久了，家人也就没那么反对了。现在我的女朋友有时间也会陪着我一起去参加比赛，这让我们双方都安心了许多。”

到目前为止，尹太琦已经参加过北京马拉松、上海马拉松、无锡马拉松、南京马拉松、秦皇岛马拉松、太原马拉松、承德马拉松、郑开马拉松等各地举办的马拉松比赛。除了参加马拉松比赛，还参加一些越野跑的比赛，比如香港100公里越野赛、大连100公里越野赛、TNF100公里越野赛等。现在，尹太琦拥有的马拉松与越野跑的奖牌已超过三十多块。

最后尹太琦也提醒马拉松爱好者，马拉松比赛前一定要进行系统的训练，以使身体达到适应比赛的要求。临赛前还要注意饮食，尽量吃清淡一点的食物。比赛一定根据自己的身体情况合理安排，不可盲目的参加比赛，毕竟运动爱好一定要在身体健康的前提下完成。