

北师大教授马天星： 跑步已是生命中 不可或缺的一部分

□本报记者 任洁

零下十几度的天气里，跑完第1圈，觉得手不是自己的了；我开始做反复握拳的动作，可惜渐渐觉得无法掌控自己的手了，还好胳膊感觉一切正常；于是我或背着手，或不断摩擦着手，这样跑完了第2圈；开始跑第3圈，渐次感觉脚不是自己的了……”

以跑为趣

以上文字，是北京师范大学物理学系副系主任马天星教授在1月6日发的朋友圈日志。当天号称是21世纪以来北京最冷的一天，在零下十几度的严寒里，他依然坚持着20多年的锻炼习惯，穿着单薄地围着校园足足跑了5公里。如今，跑步已成为他生命中不可或缺的一部分，他每周大概跑三到五次，每次8公里左右，而日常与跑友的交流，也为他的锻炼增添了一份动力。

除了平时锻炼外，马天星每年还会跑2到3次马拉松，24年以来一共跑过四五十次。他参加过柏林马拉松、北京马拉松、上海马拉松、香港马拉松、德累斯顿马拉松等赛事，还是学校运动会的常客。年轻时争强好胜的他享受跑步的每次进步，尤其是冲刺时热血沸腾的快感。人到中年，心态有了变化，他学会享受锻炼。相比成绩，现在的马天星更重视运动的过程，尽兴而为，不让自己锻炼过度。

他说，作为业余爱好者，跑步是为了更好地学习、工作，不能透支身体。空闲时，他会和有着相同爱好的学生分享观点，“马拉松不是我们的战场，不是你们主攻的方向，一定要适度，把跑步强度控制在安全心率范围内，Enjoy happy Marathon(享受快乐的马拉松)。”1月6日跑完步后，他感慨地写道：“我本来只是好奇，在零下14度plus(加上)狂风的天气里跑步会是什么感觉？今天跑完，我的收获是这样的气温和狂风不是开玩笑的，想挑战大自然，首先要学会敬畏大自然。”

曾经也是个跑步菜鸟

别看现在马天星跑起步来得心应手，其实在上大学前，他的百米速度只有15秒多，甚至跑不过同组女生；参加北师大的新生运动会时，他在3000米的小组赛中成绩为倒数第一。青春年少，他暗下决心要改变，从此无论风霜雨雪，几乎每天的下午四点半，北师大东操场上都会出现一个倔强的身影，进行着雷打不动的3000米跑。

多年来的跑步，一方面来自个人的坚持，另一方面，源于跑步健将李凤堂对他的指导和鼓励，让他学会很多中长跑技术和训练方法，跑步水平逐年提高。马天星本科期间就获得校运会1500米和5000米的亚军，研究生期间在校运会上除体育生外再无对手，打下了很好的中长跑底子。这让他从中学时弱不经风的模样中脱胎换骨，被大家戏称为“跑霸”。

通过跑步，他陆续认识很多师友，多次代表学校参加北京高校学生运动会。毕业后，他先后前往复旦大学、德国马普所和香港中文大学，在刻苦攻读之余延续跑步的爱好，并在这几家院校中小有名气。每到一个城市，他都去奔跑。在他看来，这不仅能锻炼身体，还能用脚步丈量城市脉络，拉近与城市的距离。

与跑友一起进步

马天星离开复旦时，学生们专门为他举办PK



TXMA大赛，5个人接力跑5000米，他则独自完成同等距离，浓浓的师生情谊在跑道上无形地流动，流进每个人的心底。

2010年，马天星入职北师大物理学系，随后在李凤堂的介绍下加入学校教职工长跑协会，与志同道合的朋友一起组织活动，跑步、参赛、聊天、切磋，友爱互助。参加活动时，他还经常会带上孩子，大家也都帮着照顾，就像家人相处一样。

有一次，爬山时天气骤变，狂风夹着大雪，吹得人站不住脚。马天星抱着孩子艰难前行，一度快支撑不住了，孩子又冷又怕，不停地哭。这时，附近的长跑协会会员赶了过来，争相帮他抱孩子，有人还把衣服脱下来给孩子裹着，一直陪伴至下山……这份温暖的记忆让他至今提起心里都暖暖的，协会给他的印象就像一个温暖的大家庭。

跑了20多年，跑步已融进马天星的血液中，如今每每要做重要事情之前，他都会跑上5到10公里。他说：“跑步会加速血液循环，思路也能变得更清晰。”在北师大教师主页上，他别出心裁地把跑步生涯与学术成就并列其间，跑步已成为他的一张名片。今年寒假，他一如既往地安排跑步时间，在全力奔跑中享受运动的乐趣，让心情自由自在地随风飞翔。