

每个跑步者或多或少都有自己的跑步故事。有些人因为身体状况比较虚弱，需要通过跑步锻炼来增强体质；有些人对自己或丰腴、肥胖的身材不满意，立志通过跑步减肥；还有的是单纯爱跑步这项运动……



情事

倾诉与聆听，城市人的情感故事。请勿对号入座。

我难忘的一场情感经历

口述/左妮 文字整理：丁惠忠

●说起马拉松，在大多数人的心目中，它常常给人以安全、健康、积极的印象，更是各国的长跑选手和跑步爱好者的狂欢比赛。而且近几年国内马拉松水平进步飞快，赛事也是野蛮生长、遍地开花，而且很多都是越野马拉松，这些越野马拉松为了追求难度和刺激性，赛程动辄是50公里、100公里，甚至达300多公里，导致选手体力消耗过大，常有不幸事故发生，因此越野跑又称超级马拉松。

就在不久前的5月21号，甘肃省白银市的黄河石林景区举办的百公里越野赛因遭遇突降冰雹、风雨交加、气温骤降等极端天气，172名参赛者中有选手21人遇难，令人十分痛心。

作为我们生活中一项司空见惯的运动，不管白天还是夜晚，跑步爱好者们日复一日执着地跑着步。从他们专业的着装和娴熟的跑姿来看，显然是跑步的“老手”了，在上海，每年都有一场国际性的马拉松比赛，随着这一国际级的赛事影响力和规模越来越大，吸引了国内外越来越多的专业选手和跑步爱好者参与其中，每年一到比赛日前后这几天，申城的大街小巷到处是跑步爱好者的身影。

我只是一个业余的长跑爱好者，对于跑步，我是不知不觉爱上了它，并且坚持了这么多年。也因为爱久了，从不敢轻易与跑步提“分手”。因为我明白，随着自己年龄的增长、体能的降低，一旦“分手”，再重新与其“建立感情”会很难。

其实每个跑步者或多或少都有自己的跑步故事。有些人因为身体比较虚弱，容易生病，需要通过跑步锻炼来增强体质；有些人对自己或丰腴、肥胖的身材不满意，立志通过跑步减肥，也有人或因体检报告中各种指标亮了“红灯”亟待解决，靠跑步让自己有一个更能抵御疾病的身体；还有的是基于单纯的爱跑步这项运动……当然还会有其他各种各样的理由。

要说我的跑步故事，也没什么特别，更像是自己的一段心路历程，总之从跑步菜鸟到跑步达人也不是一夜熬成的。我长在北方的农村，小时候的跑步，更多的是一种野跑、疯跑，在学校的体育课上，也无非就是按照老师的要求跑上几圈，跑得气喘吁吁时，往往咬咬牙也就对付过去了，也说不上是真正意义上的跑步。上大学时，在我的带动下，一群室友也经常自发性的到操场跑上三四圈，最多五圈六圈而已。

虽说自己清楚我只是跑步菜鸟一枚，但在同学们的眼中，平时总张罗长跑的我已经是长跑达人了，自然而然学校运动会举行时，我众望所归地在广大同学的强烈推荐下去参加了学校5000米长跑，这真是苦差事啊，自己平时最多也就跑2千多米，而5000米却翻了一倍，对我来说没跑过这么远，但看着一双双期盼的眼睛，为了班级荣誉只能豁出去了。比赛当天，在裁判一声令下，也没做好预热动作就撒开腿跑了，反正跑得昏天黑地，中途想放弃比赛退出的，无奈此起彼伏的加油声一直萦绕在耳旁，这样跑了一圈又一圈，最后也不知怎么冲到终点的，虽然没有得上名次，没有为班级争到荣誉，但对我来说，却是锻炼了毅力和意志力，意识到人的潜力是无穷的。

●反正从那以后，我就热爱上了跑步，并且用毅力一直坚持至今，每次长跑时，只要身体情况允许，从不轻易停下脚步，都坚持跑下去。

我在上海一所大学毕业后就定居在了上海，踏上工作岗位后，因为时间和精力有限，只能偶尔跑跑步，尤其是生完孩子身体发福后，无数次发誓一定要少吃点、无数次念叨“管住嘴、迈开腿”、一定要多去跑步，但经常懒惰占据上风，还会时不时给自己编点不想跑步的理由，说实话，跑步确实很辛苦，很累，跑步也是孤独的，坚持一次两次还可以，能长久坚持的人又有多少人呢？更何况无论是职场还是家庭，每天都要面对很多的事情和不如意，哪有奢侈的时间去跑步呢？！但编的理由能麻痹自己的思想而并不能骗过自己的身体，在一次体检中，身体的一些指标已经不达标了。父母给了我们一副好身体，而我们没有好好去珍惜，却天天在糟蹋着自己的身体，应该好好锻炼自己的身体，是时候该迈开腿倾听微风在耳边轻轻呢喃的声音了！

跑步爱好者都清楚，长期坚持跑步真不容易，需要克服各种各样的困难。首先是时间，像我们这样的上班族，偶尔加班是常事，有的时候回到家都八九点了，又饿又累，回家还要监督孩子做作业。最难克服的还是天气的变化，夏天晚上六七点的时候太阳还明晃晃着，跑一圈就像在桑拿房蒸过一样，全身冒汗。到了冬天，天气寒冷，短裤短袖跑步已经不合适，有的时候下班回来觉得冷，里面还穿着秋衣秋裤就去跑了，跑完出一身汗，秋衣秋裤粘在身上，被冷风一吹，那种感觉很不好受。

不过功夫不负有心人，慢慢地身体素质变得好起来，跑步的里程也慢慢加长，周末早晨时间充足的话，经常绕着操场跑10多圈，到后半程也不再气喘如牛，而且跑完后出一身汗，那种愉悦感，没跑过的人是没法体会的，对缓解压力、保持乐观的心态跑步也有巨大的帮助，总之就是，运动之后真的很舒服。

经过一年多的坚持，体重减到了55公斤以下，再次体检，一切正常。一年下来连感冒、发烧这样的小毛病也消失得无影无踪，最明显的是精神面貌和气色也发生了很大变化，精气神又回来了。

其实有很长一段时间了，我一直想写篇关于我与跑步的“大块头”文章，也许是它在我的心里位置比较重，一直把它当作我亲密的“战友”。很多次提笔又放下，怕自己表达得不够好，影响了我与它之间“纯粹的情

感”。最近跑步结束后，这种想写的“欲望”又来了，于是，我决定这次提起笔就把它写下去。

我与跑步，与它“正式交往”了5年多，认识它之后便义无反顾的和它“义结金兰”，从此成了情同手足、亲密无间的“战友”。一个个清晨或傍晚，在体育场、河岸跑道上、小区外围的马路边都留下了我与它“团结向前”的身影。

记得美国有个好莱坞励志影片《阿甘正传》里曾经说过：你要丢开以往的事，才能不断继续前行，我想这就是我奔跑的意义。日本著名作家村上春树是有着30多年“跑龄”的长跑发烧友，他曾经说过：“我超越了昨天的自己，哪怕只是那么一丁点，才更为重要。在长跑中，如果说有什么必须战胜的对手，那就是过去的自己。”在我看来，跑步不仅仅是一项体育运动那么简单，它是一种健康向上的生活方式和态度。

虽然跑步已经5年多了，但是至今想起来，我都不觉得跑步是一件轻松的事情。跑步依然是累的，但是每天还是抑制不住地想要奔跑。

近日，有好几位“跑友”问我：有段时间没在体育场见你了，你难道“禁足”“退出体坛”了？我说：怎么会呢，人没去，但心一直在的呀！

是呀，我确实是有一段没到体育场“打卡”了。工作与生活忙得是“一地鸡毛”，近期的我可以说是焦头烂额、分身乏术了。对于它，只能在稍微“空白”的时候，在心里“偷偷的想念”。当然，我一直认为它也是我的亲密战友之一，应该懂我的。故只能暂时和它“分手”一阵子了，但是对于它，我“分手”绝不说“再见”。

由于周一到周五都要上班，所以早上的时间非常紧张。通常闹铃响了，再困都是没有太多时间赖床的。因为害怕跑步受伤，也会担心本来就粗壮的小腿变粗。跑步之前时间就算再晚，都会做5-10分钟的跑前热身和拉伸。也是想尽快唤醒沉睡了一晚上的身体。

今天依旧“沉沦”在“分手”中的我，以“码字”表达“情意”，记录点滴，给逝去的时光，也给未来的我们……

我记得前段时间我写过一篇我与跑步的小文章，虽然对其表白的言语“朴实”，但是的确发于内心。在所谓的漫漫人生路上，能与它相伴，且还给予我力量和勇气，何等幸运！

在我与跑步相处的日子里，跑步总是能给我积极向上的力量。记得一开始时，我也会感到累，不能坚持也不想坚持，但出于不能“背叛战友”间的革命友情，我坚持下来了，没想到坚持过后，自己的毅力和自律也在无形中增长，让我以积极的精神面貌对待来自工作、生活的困难与压力。

●在我与跑步相处的日子里，它教会我做人的道理。在现实生活中，有时候有些人或事，为了达成所谓的目的，背叛初心，言行不一、甚至于弄虚作假。但是跑步，只有用自己的双腿真真实实的跑起来，它的行动轨迹用时间来证明，用距离来衡量，容不得半点虚假，不可替代也不会被复制。这也鞭策我平日里为人做事要实事求是，要脚踏实地。

在我与跑步相处的日子里，它让我学会了平静和思考。在跑步的时候，耳边轻轻吹拂的微风，渗透到我身体的每一个细胞，就连复杂的大脑也被其洗涤得空荡如野，生活的琐碎繁杂、世间的纷乱扰攘等，全都不复存在。那一刻只有自己，那一刻随心绽放思绪，海阔天空……，在只

我跑故我在

能听到自己有节奏的心跳声中，沉醉在那时那刻万物唯我的世界里，飞驰在这恬静的黎明或黄昏间。

跑步不只是一次锻炼，也是一次自我发现的过程，直面自我，不需要旁人的监督与鼓励，终点也只是一个记号，最关键的是这一路你是如何跑的。人生不也是如此吗？

以上种种，是跑步所赋予我的，让我受益良多。为什么要跑步，我心里似乎还有更多的话要说，到了嘴边，就想说一句：因为想跑。

我圈内的一位跑友达人告诉我说：他会一直在路上。在此，我还不做出“承诺”，但是我相信，我与跑步的友谊地久天长！

今年的五一劳动节，我参加了社区一个10公里的挑战赛。虽然赛前近2周左右的时间没有锻炼过，最终还是“圆满”完成了全程。

10公里，25圈，跑习惯了，没有累，只有愉悦。我多数跑步的时候不听歌曲的，尽可能让思想天马行空：有时会罗列明天的计划与安排；有时会反思做某事说某话时的不妥与欠佳；有时会回味平日里看的书本里的诗句与名言；有时会回想某人某日对我的关心和帮助；有时甚至于会思念远在东北家乡的父母……

同那些资深的跑步达人来说，我只能说是“菜鸟”级别的业余长跑爱好者，加上今年的“五一”社区10公里的挑战赛，自己共参加马拉松比赛3次，两次10公里的社区马拉松和2017年的大连马拉松，那次大连马拉松是我第一次正式接触马拉松，那时候我还没做母亲，觉得应该送给自己及未来的孩子一件有意义的礼物，于是就报名人生第一个全马，我没有系统的训练，没有系统的安排，上了赛道之后，当时完全不懂体能分配，也不懂什么是配速，什么是心率，也不懂拉伸，枪响了就拼命跑，可跑到一半时身体非常难受，感觉完全跑不动了，但我告诉自己要坚持下去，只要完成比赛就好，就当作是一次对自己意志的考验与挑战。在这样的信念之下，我竟然跑完了全程，痛并快乐地参赛，在床上硬是躺了两天没起来。但参加完马拉松后，从此我爱上了这项运动，爱上了脚底有风的跑步，的确，跑步有瘾，而且是那种戒不掉的瘾，我一步步陷入了它的温柔陷阱里。

我作为业余的长跑爱好者，当初是零基础的，从一公里，五公里，十公里，半马甚至全马，这一路走来很不容易。而我现在则非常幸运，体育场就在家门口，随时都可以来一场说跑就跑的路程。我是自由的，没人打扰我的思绪、干扰我的行动，我就是自己的国王；在这个过程中，我是进步的，因为在跑步的过程中，“沉淀”出只有独处时才有清醒与觉悟；在这个过程中，我更是幸福的，因为在跑步的过程中，“梳理”出好多身边人对我的爱与关怀，我向前跑的劲头更足了……

记得有一位老朋友，曾经对我说：长跑符合你的“气质”。路程是用自己的双腿跑出来的，并且有公平正义的时间作为见证，容不得半点虚假。如同你这个人，踏实并且能坚持。哈哈，坚持做一件事情，貌似都能让人对我所谓的人品得出了“结论”，这无疑是对我较高的鼓励和奖赏了吧。

学无止境，跑无尽头，因为跑步，让我获益多多。向着明天，我会一路奔跑！