



希望了解更多“新视界”报道内容,欢迎关注微信公共账号“新民锦读”。

新视界

本报焦点新闻部主编 | 第 67 期 | 2014 年 10 月 12 日 星期日 责编:范 洁 视觉:叶 聆 编辑邮箱: xmjdb@xmwb.com.cn

奔跑中的上海



强身健体

凌晨 5 时的世纪公园,清凉、安静,旭日刚刚挤出地平线,城市尚在安睡,公园外 5 公里的塑胶跑道上,已经出现了零星几个跑步者的身影。63 岁的曹耀洪就是其中一个。从 2003 年开始跑步以来,他爱上了这项运动。

“之前生活习惯不好,应酬多,45 岁体检一查,血糖达到临界值,胆固醇超标,脂肪肝、胆囊炎,很多毛病。”那时候,医生警告他要做运动了,否则高血压、冠心病等各种问题都可能找上门,可是除了有点啤酒肚,身体没其他不舒服。直到 2003 年,两个胆结石让他每天疼痛难忍,他终于被迫开始运动健身计划。

2003 年 7 月,曹耀洪第一次踏上了世纪公园的跑道,那一年,他 52 岁。“我就住在附近,一星期过来跑两三次,每次绕一圈,5 公里,轻轻松松。”虽然以前从未正经跑过步,但曹耀洪自诩为天赋型选手。第二年的上海马拉松,他就报名参加了“全程马拉松”项目的比赛。

一起跑步的基本都是年轻人,大家都亲切地喊他老曹,可他却一点不显老。“开始的是晚了点,但我至今已经跑了 49 次全马,两个半马。”跑到现在,胆结石再也没痛过,血压、血糖、胆固醇全都恢复正常水平,没吃过药,肚子小了,而且说起话来中气十足,看上去也比他的实际年龄年轻不少。老曹说,都是跑步的功劳。

老曹跑步的地方被奉为上海市的跑步圣地,世纪公园知名到什么程度?俗话说“北奥森(北京奥林匹克森林公园),南世纪(上海世纪公园)”,不仅上海人都想到世纪公园“长见识”,不少跑步爱好者出差到上海,甚至会把到世纪公园跑步列入日程。

这个 140 公顷的城市绿地,有宽阔的水域,大片的草坪和森林,是块难得的天然氧吧;一年四季风景不同。绕公园一圈,是 5 公里的天然跑道,没有红绿灯,道路平整,纵情奔跑,酣畅淋漓。这里几乎 365 天 24 小时不间断地有人跑步,不分严寒酷暑,不管白天黑夜。据不完全统计,长期在世纪公园跑步的人数在 4000 人以上。

交际平台

从寥寥无几到迎来热闹,世纪公园见证了一段沪上跑步圣地的起缘。这里,是 13 家跑步团体的总部。其中一个就是老曹所在的“跑吧”。

老曹是“跑吧”的副理事长,上海站的负责人。这个全国最大的跑步俱乐部之一,注册会员超过 22 万人。军功章得有老曹的一半。

2006 年初,没事在网上闲逛,他无意间点进了“跑吧”,“都是热爱跑步的人在上面分享

本报记者 王文佳

“彩色跑”刚刚过去,本月 18 日,上海又将迎来动感的“热波电跑”,紧接着 25 日,又有大型彩色跑火热报名。如今的上海,似乎已经成了一片跑步者的乐土。

清晨,整装待发,从昨日的疲惫中苏醒,跑步已经成了不少人迎接新一天的方式;傍晚,卸下行囊,从忙碌的工作中暂时抽离,一套运动装的都市白领遍布街角公园、河边江畔,甚至通衢大道上。

慢走的老人、减肥的年轻人、训练的跑者,甚至在父母带领下蹒跚学步的幼童,起脚落地间,在上海画卷上,勾勒出一道道优美的弧线。

经验,交换跑步心得”,作为跑友,老曹很快注册了账号。可那时跑吧的会员也就 500 人,没什么活动。“当时就很有热情,想把跑步这项运动推广出去。”

于是,老曹找到跑吧的理事长顾斌,提出了一揽子计划,从上海的约跑到上海马拉松的活动组织。在老曹的热心参与下,来参加线下跑步的人群不断壮大,2007 年 3 月,第一次闵行体育公园,来了 30 多个人。之后人民广场、世纪公园、新江湾城、大宁绿地都成了他们的据点。不只是跑步,老曹还会之后组织聚餐。“多的时候一次来了 100 多人。吃饭一排十几桌,好不热闹。”

昨天下午 2 时 30 分,世纪公园的 1 号门又出现老曹穿着跑鞋、速干衣的矫健身影,边上挂着跑吧的大旗。之前约跑停了两年,今年 5 月 17 日老曹重出江湖,隔周六下午 3 时世纪公园的约跑已经成了上海跑吧的固定节目,风雨无阻雷打不动。

“光今年跑步的已经累计有 300 多人次了。”老曹说自己很忙,要在公司做顾问,在居委会任党总支委员,要照顾老母亲、独居在家的姑姑,主动承担了几乎所有的家务。“每年出去跑几次马拉松,花钱花时间,得安抚好老婆。”老曹笑得很爽朗,“跑步好处多,糖尿病人这不能吃那不能吃,一跑全能吃;年轻人结对子的不少;还有通过跑步找工作的。”老曹的

理论很前卫:“跑步不仅为了自己,也为了社会,心情好,身体好,不生病,就给社会节约了公共资源。只要一双鞋,自己也少痛苦,多好!”

释放压力

傍晚 7 时,上海早已是灯火璀璨,天际线上余晖散尽。白天踩着高跟鞋的都市白领苏晓珺吃了几口简餐就换上速干衣、跑鞋出了门。早上想多睡一会儿,白天没有时间,这个时候,太阳已经下山,晚高峰的车流也渐渐散去,肚里的晚餐刚刚消化,时间刚刚好。

从西藏南路一路慢跑,到苗江路后加速,是她用半个月摸索出的最佳线路,“这条路上车少,跑步的人多,安全又有氛围”。晓珺基本每周要来这里 4 趟。腰包里只有一个手机、一瓶水和 30 元零钱。

夜幕下的苗江路,路灯闪烁,树影婆娑。鲜有行车,却聚集了不少跑步者。晓珺的速度不慢,三步两步就超过了前面几个跑者。她的习惯是,用咕咚运动记录自己的每一次跑步征程,然后上传到网上和朋友们一起分享。“每次上传对自己和朋友都是个督促,自从发现这个应用,我的跑步热情提高了不少。”晓珺之所以跑步也要带着手机,正是为此。

其实,苏晓珺最开始接触跑步是想减肥。“那时人臃肿难看不说,根本买不到裤子。”听同事说跑步可以减肥,她每天坚持跑,从一公里就气喘吁吁到 10 公里像没事人,跑步距离在增加,体重计的指针也在慢慢偏左。

“大约跑了半年就瘦了 20 斤”,已经达到了她的减肥目标,但谁知跑步却停不下来了。“现在跑步不是为了更瘦,是享受这个可以清静思考、全身心放松的过程。”迎着黄浦江吹来的江风,卸下一切面具和伪装,在一个几乎没有尾气的平坦道路上纵情奔跑,理顺思绪,释放压力,舒缓身心,消除疲劳,晓珺对跑步的喜悦无法用几句话来形容,只觉得“一跑就兴奋”。

虽然因为跑步也受过伤,但是如今,苏晓珺记忆中更多的却是沿途的风景、结识的朋友和自我超越的满足感。“以前总喜欢宅在家,做‘沙发土豆’,睡眠质量不高,也很容易疲倦,现在好像一切都朝着好的方向在发展。人精神多了,也更自信了。最美的时光在路上,这话一点不假。”

邂逅爱情

有人说,跑步是认识自己最美的速度。坚持跑步就能认识一个更美的自己。其实不仅

如此,跑步也是一个很好的机会,去认识跑友、熟悉跑道,甚至,邂逅爱情。

去年 9 月,镇江马拉松的终点线,一个刚刚跑完半程的男生单膝跪地,从口袋掏出戒指,高喊一声“嫁给我吧”。女生早已泪流满面,不停点着头。男生叫张伯隆,女生叫曾丽萍。

那时候,两个人都是复旦的博士,在同一个生物实验室,认识,却没有什么深交。2012 年,复旦跑步爱好者协会招新,两个喜欢跑步的青年一起报了名,然后,每周二、周四、周六,跑协都有例行的约跑活动,偶尔还会出去和别的学校开展友谊赛。在一起的时间多了,自然就有了更多的话聊,互生情愫。

每次跑步,张伯隆都会刻意跑慢一点,陪在曾丽萍左右,曾丽萍也不愿拖男生后腿,勤恳练习,不断加速,于是,两人成了跑协的“神雕侠侣”,羡煞旁人。

这次求婚,张伯隆酝酿许久,准备充分。可马拉松那天,还是出了点小状况,正当曾丽萍泪眼婆娑地想接过戒指,张伯隆突然一条腿抽了筋,一屁股坐到了地上。一部煽情剧到最后以喜剧收场。时任复旦跑协的会长苏俊豪至今都记得那一幕:“女生只能冲上去给他揉腿,又是哭又是笑。”

校园里是最容易收获浪漫的地方之一,路灯旁、树荫下,石凳上,绕着学校跑一圈,白裙飘飘的学妹三三两两在校园内散步,说不定哪个就能成为你的另一半。一起跑步,更是个好机会发现与自己性格相似、爱好相近的人。

(下转 A10 版)

► 63 岁的曹耀洪是资深跑友

