



■ 徐濠萦
■ 孙楠

新民图表 制图 戴佳嘉

把爱好跑成专业

——看文娱界的那些跑男跑女

秋风送爽,又到了一年一度的马拉松赛事高潮期。大大小小的马拉松赛事在全国各地接踵举行,在参赛者中,出现越来越多大家熟悉的文娱明星的面孔——郑秀文整日在微博上晒里程、玄彬亮相韩

国街跑、黑人陈建洲和老婆范玮琪恩爱夜跑、跑完半程马拉松赛的小 S 直呼很累很过瘾……除了那些将跑步当成爱好的,文娱圈更不乏将跑步跑成专业的“跑男跑女”。

“时尚达人”爱跑步

“半次到一百次,一天一天去试。靠勇气加斗志,放弃太轻易。沉迷还是幼稚,根本不介意。明明全部气力,一早消耗了,用意志力抵消,却又看出奥妙。一副骨骼身躯,一双酸软的腿,用尽力气追下去……”

提起徐濠萦,你会首先想到什么?时尚达人?败家辣妈?还是她的歌神老公陈奕迅?

2015 渣打香港马拉松,离开起跑线 3 小时 52 分钟之后,徐濠萦冲过了终点。这是徐濠萦的第三个全程马拉松,完赛后得知比自己的最好成绩慢了 2 分钟,阿徐难掩失落神情,“可能天气太热了,下次要练好体能再来挑战”。农历新年,她将拽着老公陈奕迅和女儿前往参加东京马拉松。

痴迷于在全世界辗转参赛,对于上海马拉松,徐濠萦同样不陌生。事实上,第一次徐濠萦因马拉松被跑圈熟知,正是在 2013 年的上海马拉松上。以 1 小时 52 分的成绩完成半马,对业余女跑者来说是个很出色的成绩,引得跑友惊呼:“原来陈奕迅的老婆这么能跑!”

跑马成功的路上没有捷径,纵然天赋异禀也需要跑量/训练时间的积累才能把耐力淋漓尽致地发挥出来。在徐濠萦晒出的跑量上看,她每月有 200 公里左右跑量。

上文这首《人生马拉松》是香港马拉松 20 周年之际推出的赛事官方曲目,也是陈奕迅新专辑中的新歌,唱的就是爱妻徐濠萦和跑马的缠绵故事。

徐濠萦爱上跑步之后,全世界去跑马,陈奕迅不仅时时陪伴,还给老婆起了外号“肯亚徐”,满口称赞爱妻毅力可嘉。

陈奕迅坦言,他一直觉得跑步很辛苦,但自己还尝试陪妻子跑了一次,“有一天她要训练,下大雨,我说那我陪你一次吧!结果完成七公里,大概走了五公里,跑了两公里,但还是完成了。”

曾被质疑败家薄情,但结婚十年,徐濠萦、陈奕迅依然是羡煞旁人的一对浓情爱侣。也许,对于徐濠萦而言,人生就像一场马拉松——不跑到最后,谁也不知她有如此努力,能获得这般成功。

“陪跑者”村上春树

两周前,诺贝尔文学奖揭晓谜底。从 2009 年开始,连续七届被视为夺奖热门,却屡屡败北,日本知名作家村上春树再一次与获奖无缘。悲情“陪跑者”,成为村上春树的标签。

陪跑,并不该是村上春树的角色。事实上,在其人生中,跑步早已成为生命的主角。

28 次参加马拉松,无论到哪儿,身边总少不了一双运动鞋——这是村上春树的另一面。每天写作 4 个小时,长跑 10 公里。如此这般,坚持了 26 年。

几年前,村上春树根据自己的长跑经历创作了传记性质的随笔集《当我谈跑步时我谈些什么》。书中,村上大谈自己的长跑心得,并借跑步这一话题,回顾了自己的写作生涯。他说,从《寻羊历险记》起,他大多数作品的灵感,都源于长跑途中。

村上开始跑步是在 1982 年,那年他 33 岁,刚刚从事写作不久。他和妻子搬到乡下,生活方式彻底改变,整日伏案写作。由于担心健康,他开始慢跑。起初,他只能

跑 20 到 30 分钟,已经气喘吁吁、心跳加速、双腿打晃了。坚持一年后,他就能连跑 22 公里。就在那时,村上萌生了跑马拉松的想法。

“我的脚往前动着,感觉自己的四肢,像抖开的包袱似的七零八落。跑过 60 公里的休息站,我只觉得快死了。”《当我谈跑步时我谈些什么》中,村上回忆着自己第一次参与马拉松的情景。书中,类似的“马拉松日记”有很多。比如,他曾从雅典跑到了马拉松镇,那是原版的马拉松路线。当然,村上是反着跑的,他说“不想在交通高峰期抵达雅典”。

将跑步融入人生,在跑步中体会生活,村上春树的世界,跑步的智慧无所不在。

他说,在他看来,长跑的本质和写作一样,就是一次又一次把自己逼到极限。“唯一的对手是你自己,面对的是你内心的挣扎。”

并非“陪跑者”,对于村上春树而言,和吃饭、睡觉、写作一样,跑步已成他生活的主角——他甚至连自己的墓志铭都已想好:“至少,他从不走路。”

“超级跑楠”风头劲

上月中旬,第 35 届北京马拉松比赛正式开赛,孙楠、沙宝亮、叶钊颖、孙英杰、钱红等名人的加盟,让此次北马熠熠生辉。而这也是乐坛“一哥”孙楠的首次全马。意犹未尽,冲过终点的孙楠直言人生要跑完至少 5 个全程马拉松才算圆满。

纵观整个大陆乐坛,孙楠不仅是流行音乐界的“一哥”,同时也是内地音乐圈里最爱运动的歌手之一。在跑马之前,足球、高尔夫、滑雪都是孙楠擅长的爱好。

说来也有趣,参加北马,孙楠是被几位明星朋友“拖下水”,加入 Yes 跑团,他们的主要目的是为公益而跑,希望募集捐款,帮助残疾孩子进行手术,重获新生。顺利完成个人首次全马,孙楠显得特别高兴:“这是

对我的一个鼓励,其实人生没有什么不可以。”

此次马拉松前夕,孙楠还在外地工作,凌晨才回到北京,整个晚上都没有休息好,再加上之前为梦舟明星队比赛时弄伤了膝盖,教练叶钊颖也担心因为伤患跑不完全程,在开跑前亲自为孙楠伤口进行药理治疗亦叮嘱不要在乎速度,只要安全跑完全程即可。孙楠表示:“这是自己的第一次全马,看到那么多爱运动的人都在努力奔跑,自己也格外轻松,想要突破自己,挑战极限。”而面对网友赠送的“超级跑楠”称号,孙楠也笑言回敬:挺好,有创意。

本报记者 厉苒苒

场外音

越来越多明星脸出现在跑马大军中,这对于马拉松在中国的发展无疑起了推动作用。现代社会中,名人的作用不可忽视,名人参加社会活动某种意义上就是参加公益活动。明星们用行动告诉大家:想学我吗?想学我,参加马拉松吧。

中国的群众体育运动历来水平低参与度低,这与名人的不参与有很大关系。我们有时会看到名人宣传公益,但是多半是只说不练,根本被老百姓看成忽悠。越来越多的明星初尝长跑却更像给品牌作秀,而我们文中的几位跑马明星已向专业级靠拢。投身于群众体育运动中来,不仅强壮了自己,而且公益了社会,同时也是在宣传自己。

如果名人能够身体力行,粉丝们就会“揭竿而起,赢粮以景从”了。如果大家都能积极投身大众化体育健身中,那么中国的全民健身就不再是一句空话了。

明星效应

厉苒苒

相关链接

政界明星跑马成绩单

除了文娱圈明星,政治人物中不少也是跑马达人。

- 亚历山大·斯图布(芬兰前总理) 3 小时 17 分
- 爱德华兹(美国前总统竞选人) 3 小时 30 分
- 小布什(美国前总统) 3 小时 44 分
- 萨拉·佩林(美国前副总统竞选人) 3 小时 59 分
- 威廉·亚历山大(荷兰国王) 4 小时 27 分
- 戈尔(美国前副总统) 4 小时 54 分