当你选择了一项运动，你便选择了一种生活方式。

钢筋水泥森林里，寂寞的都市人，选择一个释放出口：为头脑充电，为身体加油。

精彩就在身边。

健身达人 运动心经

城市生活的新方式——钢筋水泥的都市里，找到理解

■ 赵一君是上海户外徒步圈里的“女中豪杰”

■ 芦宁喜欢在沉静中与自己对话

■ 对健身者来说，跳舞，健的不只是身体，还有情绪和心灵

户外徒步篇 生活在当下

在上海的户外徒步圈里，赵一君名声在外。这个“女中豪杰”，写得一手好游记，拍得一手好照片。更难得的是，胆大心细体力好。她的足迹，从伊朗，到北美，走遍全球。

赵一君喜欢徒步旅行，已有很多年。但她一直单打独斗，直到三年前，才正式入了圈子。在飞思拓户外俱乐部，徒步、骑行、野营，每个板块都分得非常细致。“我走的是交叉路线，什么都涉及。”“虐线”是圈内行话，说的是“自虐路线”。赵一君两年前走了一条中国最艰苦的线路之一——鳌山到太白山的连穿。“这是秦岭淮河的分界线。有意思的是，左面的水系都流向黄河流域，右面的水系都归入长江流域。”

这条线路，走了整整 6 天 6 夜。没有手机信号，没有 GPS 导航，每天走上 10 个小时，总长约 178 公里。“睡觉就搭个帐篷，随处还能看到前人的尸骨。”十个疯狂的驴友，加上一个向导、两个挑夫，完成了这次艰难的行程。“刚加入俱乐部时，我的体力在女生中属于中等偏下。到了那次‘连穿’，9 个男生 1 个女生，我一直都是走在最前面的那一个。”

在上海外国语大学从事行政工作的赵一君，每年寒暑假都在奔走。在路上的日子，她有何体悟？“以前，发生在别人身上的事情，不可避免地会影响到你。无论是从朋友这里、父母这里听说什么，都直接或间接作用于你的心情和思想，你会去莫名羡慕别人的状态。但现在走了那么多地方，看到了外面的世界，也许是离你自己的现实距离几万公里的世界，你会豁然开朗：其实只有一种状态是最好的，那就是自己当下的状态。”

今年暑假，赵一君又将上路，新一站：肯尼亚，乞力马扎罗。

瑜珈篇 与自己对话

七年前，芦宁“触电”瑜珈。这个从小对运动没什么兴趣的女孩，第一次走进瑜珈课堂，便觉得有一种特别的吸引力。“很安静的运动过程，听到的是自己的呼吸声。但在这种沉静中，却有一种强大的力量，去认识你自己的身体，去打开自己的身体。”

不似以往，芦宁对瑜珈的热情，没有来得快、去得快。在韩国船运物流公司工作的她，虽工作繁忙，却能够保证每周至少练习四次。最长一次“间断”，是因为右腿骨折。“在家里呆了三个月，不能练瑜珈，浑身痒痒，我只能做做呼吸练习和简单的上肢运动。瑜珈会让人上瘾。”初级阶段，大多数人会执着于体位，高难度的拗造型是目标。“看到练习时间比自己久，韧带比自己好的，就拼命想突破自己的极限，这样很容易练伤。”

时间长了，内心的变化便慢慢显现出来。“练习瑜珈的过程，就是和自己对话的过程。不要去考虑任何参照物，你的过去和你的现在是所有的比对。”身边的人发现，芦宁的体型变了，体质变了，性格也变了，“办公室里人人都感冒，就我一个人没有感冒。晚上睡觉特别香甜。体重没有太多变化，但大家都说体型更好了。最难得的是，工作中我能更长时间保持专注去做某一件事情。”瑜珈的好处，潜移默化地渗透生活。

在繁杂世界里，这是一处心灵的庇护地，“有人说，练瑜珈的人永远年轻，我相信。”心若是年轻，你岂会轻易老去？

跳舞篇 舞的是心灵

李芮是个活泼外向的女孩。工作三年，她的舞龄和工龄一样长。按照她的说法，迷上舞蹈，纯属意外。

自称从小就没有什么乐感的她平时很少去舞厅，泡吧也只爱安静的静吧。万不得已被人拖去蹦迪，也只作“壁花小姐”。

真正接触拉丁风格的萨莎，是工作后开始去健身房的故事。第一堂课，教练说：“什么个性的人便能跳出什么味道的萨莎。”自由、随意，舞步变化多样是萨莎的最大特点。随着它热情奔放的音乐舞动，不知不觉中，身体多余的热量就燃烧殆尽了。

抬手、扭胯、转身……镜中的自己看上去似乎有些不同。下巴微微收起，一抹骄傲的笑容浮现在脸上，一节舞蹈课之后，除了收获大汗淋漓的健身快乐，更神奇的是，整个人都变得容光焕发、神采奕奕。李芮说，跳舞，健的不只是身体，还有情绪和心灵。

如今，不仅仅满足在健身房里的群体习舞，只要有空，她就会去静安寺附近的一家专业舞蹈培训机构学跳各种类型的舞蹈。在去年单位的年会上，她还以一支独舞艳惊四座。

李芮说，自己已习惯在舞动中释放压力。舞蹈挖掘出另一个自己——那些隐蔽在个性深处的性感。她说：“跳舞让我变得充满自信。这是其他运动都无法带来的。”

路跑篇 跑并快乐着

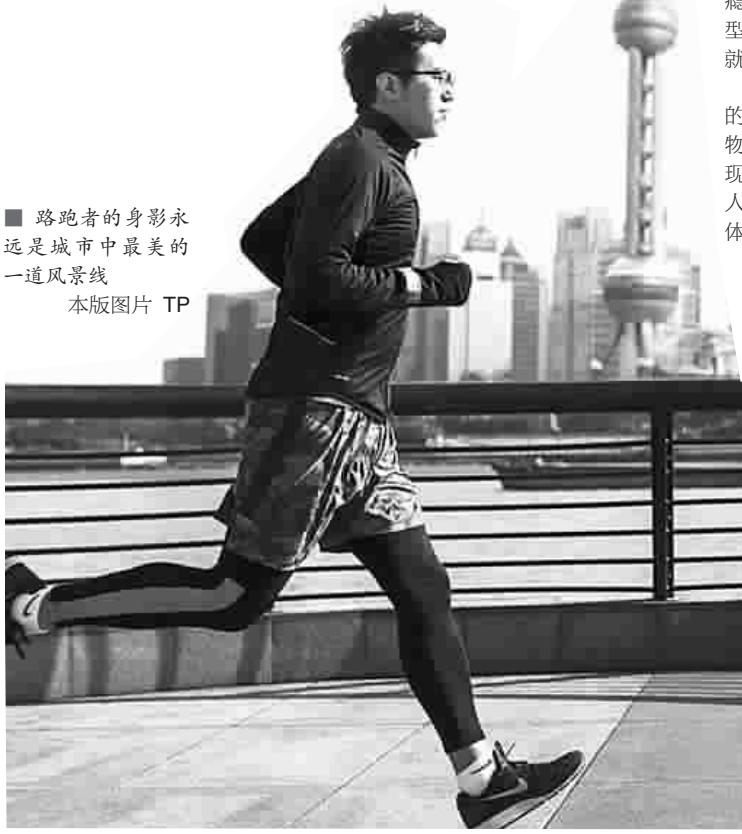
一双合适的跑鞋，一套轻便的运动服，这些是齐银良旅行箱中的固定用品。从事航运贸易工作，自己创办了航运界网，出差到全国各地，再忙再累，他唯一不忘的，就是在陌生的城市跑上几公里。打开他的微博，几乎就像是在阅读一份路跑记录，海南的滨海大道、武汉东湖、北京奥体森林公园……不同的环境、相同的跑步，带来的是不同的感觉。

以奔跑的方式与自己独处，摒弃所有杂念，倾听内心和自己的对话。曾经被认为枯燥无味的路跑在沉浸其中后，让齐银良找到了乐趣。在他看来，路跑是考验耐力、意志的运动，是对身心的双重磨砺。不断克服自我极限，身体的疲劳最终会转化成内心的喜悦，一次次地将自己推向极限，这就是跑步的精髓所在。3 公里、5 公里、10 公里、半程马拉松，爱上路跑不到两年时间，跑动距离的变化，让他格外有成就感。

去过不少地方，齐银良说，自己很羡慕纽约、悉尼、伦敦等大城市。在那里，不论清晨、黄昏，路跑者的身影永远是城市中最美的一道风景线。

奔跑如今已成为齐银良的一种思考方式。在家的日子，每隔三天，他就会出去跑上一圈。晚上 9 时，从外滩的家一直跑到南浦大桥下然后再折返。跑步时，他会沉浸到自己的世界，平时嘈杂的城市突然安静下来，只听到耳边风声和自己呼吸的声音。“那一刻，感觉自己与这座城市成了最亲密的朋友，人与自然突然回到了某种和谐的状态。”他说，透过路跑，他找到了理解一座城市、感受一座城市的新方式。

本报记者 **华心怡 厉苒苒**



■ 路跑者的身影永远是城市中最美的一道风景线

本版图片 TP