

只有想不到,没有跑不到

今年,各大城市纷纷举办城市马拉松活动,参与人数众多。但是,其中也频频传来年轻参赛者猝死的消息,让人关注起这项曾经“默默无闻”的运动。生活周刊记者采访了几个和跑步有关的人,通过他们,诉说“跑步是什么”这个大家都在谈,却没人说得清的话题。

■文|王俊逸 ■图|资料

生活周刊×洪立 《外滩画报》主笔
2012年烟台、大连、广州、北京、上海马拉松完赛者

“跑步没有什么太深奥的东西”

生活周刊:你是从今年4月开始跑步的,但今年一口气跑了5个马拉松比赛,为什么这么疯狂呢?

洪立:一开始去跑纯粹是因为好奇,然后有点上瘾。依着“不想当元帅的士兵,就不是好士兵”这句名言引申出来的联想——是不是“不想跑马拉松的跑者不是好的跑者”。当时觉得“未必”,只要跑得高兴就行了。但跑的时间和距离积累越多,就觉得应该去试一下马拉松,一方面是挑战,另一方面也是检验。第一次跑完马拉松有种成就感。

生活周刊:到底是什么乐趣让你可以一直坚持跑马拉松?

洪立:其它大部分运动需要有同伴,但跑步我只要一个人就可以跑。开始跑步也很偶然,闲着没事,就在我家附近跑了2.5公里,但是只跑三分之二路程,后面三分之一是用走的。第二天就再去跑了,发现自己2.5公里可以跑下来了。第三天,发现自己可以跑3公里。就这样慢慢循序渐进,发现自己跑得越来越好,这是刺激我继续跑下去的动力。跑步就是跟自己比,自己觉得有一些进步就会开心。

生活周刊×戚军(中国足协竞赛管理部部长)

“了解知识,我们会跑得更远、更快”

生活周刊:作为一个体育项目管理者,跑步似乎和你的工作没有什么关系?

戚军:我感觉跑步真的可以带来很多不一样的东西,不仅仅是自己身体的健康,而且对形象,生活和工作的态度也有变化。一个体育管理者,更有一份责任向所有社会大众传导什么是体育精神,传导什么是科学精神的方法。

生活周刊:今年各城市的马拉松比赛,出现了好几个猝死的选手,你怎么看待“长跑的危险性”这个问题?

戚军:最近网上也有一些消息,包括一些高校因为参加1000米、1500米死了学生,所以就把长跑比赛取消了。其实,我们在学校里教给学生只是一个简单的东西,但是怎样可以跑到更远没有人教。学校跑1500米比赛,跑之前怎么训练呢?很少有知识传递给我们学生,所以才

生活周刊:作为一个也接触文艺圈的人,你会把跑步想得很文艺吗?

洪立:我在跑步的时候听过村上春树的那本有声书。我经常是一个人跑步,为了找点事情做,不那么无聊,就会听收音机,听音乐,听有声书。我觉得各种人在跑步的时候会想不同的事情。跑步跟文艺没有必然的关系。在很多国家,跑步就是一种生活方式。我觉得是给跑步赋予很多内涵是一种过度解读,跑步就是一种最简单的运动,就像在科学中数学相对于其它的科学一样,是最基本的东西。照理说,跑步可以什么都不要,光着脚也能跑。想象太多,是因为没有跑过。出去跑一跑,就会发现没有什么深奥的东西。

生活周刊:对你个人而言,跑步前和跑步后的状态有差别吗?

造成很多人在运动训练的知识、科学训练的知识实际是空白的。这跟学历没有关系,甚至读了博士后也都有很多这些方面的问题。所以也是一个误区。了解知识,我们会跑得更远,跑得更快,享受跑步带来的快乐,尽可能少地痛苦,享受快乐。

生活周刊:怎么样去引导和提倡有关锻炼的正确知识?

戚军:我前两天看报纸,现在教育部有一批人正在着手研究用什么样的方法,包括改变学校的考核机制,如何促进学生的健康,包括对学校体育的处理等等,这些问题也是目前整个社会矛盾的一个体现。我们需要通过更多的方式,社会各界共同来倡导(体育运动)。父母经常去跑步,他的孩子肯定会去学和跑,我们有的父母说孩子出去玩吧,他其实在家里打麻将,真的没有说服力。我们希望通过跑步的方式来倡导,这代表了很多对精神的追求之外,对人自身的追求之外,我们还有很多社会的引导力。

洪立:身体状况的改善是最明显的。开始跑步两个月以后,我在6月份做了单位的体检,与去年比各项指标变好了一些。以前感觉身体虽然不差,但也有一些亚健康,现在对自己身体的信心大增。我觉得跑步应该会增强人的毅力。刚开始跑的时候经常有不想跑的想法,现在就不会。我到现在为止,还没有放弃过比赛。要坚持下来,说难不难,但也有很多放弃了。对我来说,跑步也让我身心比较平静,可以专心想自己的事情。



全球最低i3本 神舟合金彩本A420P-i3降杀2299

全球最低价的SNB双核本神舟优雅A420P-i3,以其时尚炫彩的外观和卓越的性能成为市场的宠儿。结合14吋铝拉丝的合金工艺,拥有睿智黑、中国红时尚靓彩外观。内置英特尔HM65芯片组、英特尔核芯显卡、2G



畅,温润柔美。14吋LED宽屏显示效果更真,整机内置无线网卡、HDMI高清输出和3个USB2.0等接口,全力为您打造一个超级影音数码世界。

2K出头的超值售价,便可轻松拥有一款高性能高品质的笔记本电脑,不可不谓是时代的一项进步,也是神舟电脑为抗通胀而努力的结果。搭载SNB架构二代酷睿2328M芯的优雅A420P-i3,充分满足用户3D高清的游戏体验,给人工智能、物理模拟和渲染需求分配多条线程处理,可谓“自用、送人两相宜”!

DDR3内存和320G硬盘,优化了多线程应用上的性能,以2299元震撼价席卷全球!沉稳的睿智黑、激情的中国红,炫丽的色彩与金属拉丝工艺完美融合,这就是优雅A420P独特的外在魅力。吸合式开盖设计,精准绞力,下沉式转轴还可调节0°-150度观赏角度,整机线条流

帝亚吉欧千万美元打造“W计划” 助力200万亚太女性

全球领先洋酒集团帝亚吉欧近日宣布,即日起至2017年,公司将斥资1000万美元(约合6300万人民币)用以援助包括中国在内的亚太地区17个国家200万名女性,并将这一行动命名为“W计划(Plan W)”。

“W计划”认为赋予女性选择、获取机遇和资源的权利,可以帮助女性进一步肯定自我价值,强化自身对社会及经济的影响力,并通过培训和技能培养等形式助力女性在社会经济中获得发展。根据世界劳工组织的统计,酒店服务业超过2/3的员工都是女性,“W计划”也将帮助这些女性在商业社会中扮演更重要的角色。

作为帝亚吉欧社区投资和发展的全新里程碑,“W计划”将通过以下系列举措惠及

女性群体,包括:进一步加强公司内部多元化,针对整个酒店服务行业开展针对女性员工的技能培训,以提高她们的就业能力;为偏远贫困地区的女性提供培训,帮助她们开拓美好前景;通过持续开展的社会企业家项目,为女性群体提供帮助;以及通过品牌活动,提高广大消费者对女性群体的了解。

帝亚吉欧亚太区总裁吉尔伯特·古斯廷(Gilbert Ghostine)谈及该计划时称:“向上向善是帝亚吉欧一项重要的价值观和传统。很荣幸能够通过‘W计划’助力女性群体及全亚太各个社区的发展。随着这项计划的逐步展开,我们将寻求更多有志于此的战略合作伙伴来加入我们,共同发力。”

乐扣乐扣倾心提供安全可靠的耐热玻璃产品

倡导环保生活理念的用品专家乐扣乐扣旗下的乐扣乐扣格拉斯系列耐热玻璃保鲜器皿就是采用了安全的耐热玻璃材质。这种耐热玻璃属于硼硅酸盐玻璃,由于其化学成分不同,线热膨胀系数也更小。最高耐热400度,耐热性强,急冻、骤冷骤热温差达120度以上。因此在使用过程中安全系数更高,其耐热性能、透明性能也十分优良。可以进行热水消毒,也可以进入冷



藏室和冷冻室、微波炉、洗碗机、烤箱等多种途径。

其热膨胀系数3.88以下,高品质耐热玻璃材质(线热膨胀系数越低越能承受急剧的温度变化因而越安全)。乐扣乐扣的线热膨胀系数不仅完全符合国家规定的“优等品耐热玻璃”线热膨胀系数为3.8的标准,与玻璃行业标准规定的4.2的线热膨胀系数合格标准相比,也是相当低的数值。



引领美食生活 乐扣文怡套装即将上市

有中国保鲜盒行业第一品牌之称的乐扣乐扣在继韩尚宫梁美京之后选择知性端庄,热爱美食的文怡作为其品牌代言人,这样的成熟女性形象与乐扣乐扣家居用品定位完美匹配。文怡曾主持央视《天天饮食》,BTV-7《食全食美》及旅游卫视《那小嘴厨房》等美食节目的丰富经验,是

节目家喻户晓的明星厨师。乐扣乐扣自2004年进入中国以来,就成为优质生活用品的代名词,无论是采用独创四面锁扣设计的塑料保鲜盒产品,使用安全耐热玻璃材质的乐扣乐扣格拉斯,还是体现欧陆风情的高品质不锈钢厨具酷菲德,都体现了乐扣乐扣对于品质的不懈追求,此次文怡套装也同样体现出乐扣乐扣的品质追求和品牌理念。