



“重拾被遗忘的本能，”

麦子

上海电台动感101节目DJ 跑步界菜鸟

2012年的上海马拉松赛上，麦子以跑步界菜鸟的身份参加联想5公里乐Phone跑。她给自己定的目标并不高：一口气跑下来。这对麦子来说是“人生中第一个五公里”。如果没有这次机会，“跑步”，已经在她的“生命词典”里被遗忘了。

前2公里，麦子跑得不错。3公里时，她开始胃痛、嗓子痛，呼吸变得急促，心跳也加快了。“我觉得自己快要死掉了。”麦子说。她感到自己前进的步伐越来越机械，已经陷入不能自主调节的泥沼中。

“一直想停下来，但没停。比赛还是比赛，觉得走是一件难看的事情，因为别人都在按规则前进。”3公里半时，实在坚持不了的麦子停止跑动，开始以走路的方式调整自己。当她停下来的那一刹那，感觉非常奇异。“步子停了，但整个状态还停留在跑步的时候。”

休整一番，感受舒服一些后，麦子重新开始跑动起来。跑步时，她仿佛重回到十几岁时“无忧无虑运动”的时候。

麦子中学时是学校的长跑健将，每次学校的800米和1500米长跑比赛，她都是种子选手，并且总能捧得冠军。大学刚毕业时，她也常和朋友相约在城市里夜跑，那时她最喜欢的线路是“从重庆南路到新天地”。往往是朋友约麦子去跑步，最后朋友先“歇菜”了，麦子却“越跑越有劲”。“我不是爆发力强的选手，但是耐力好。”麦子说。耐力，是跑者最常提到的词汇。从各城市举办马拉松时采用的42.195公里线路，到在100公里越野跑，再到撒哈拉大沙漠的地狱马拉松……无论线路多长，耐力始终是长跑者最需要的素质。麦子练长跑时，她的体育老师曾告诉她，“在长跑时，如果你有足够的耐力，永远跟着跑在第一个的人，然后在最后一圈的时候超过去，你就是冠军。”

“在跑马拉松上我只是一个菜鸟，但也有一些体会。”麦子回忆道。“像马拉松这种东西会上瘾。挑战这种东西都需要有耐力和技巧。说得有趣点，就是看谁能笑到最后。不像短跑，比爆发力，可能第一秒就决定了谁是冠军。”

练过长跑的人，即使已经遗忘跑动的本能，但总和别人有点细微的差别。麦子常和朋友外出游玩，在一些需要体能和耐力的项目上，她总是在“潜意识中会体现曾经受过的训练”。“我爬任何山都不会中途坐下来休息。”麦子说。不管是黄山，还是一些小山头，她总是一口气爬上去。她也总是“逼迫”和她一起爬山的朋友不能休息，她告诉朋友，“千万不要休息，一休息你就更爬不上去了。”

现在，麦子打算重拾跑步的习惯，“运动很快乐，而且跑马拉松是会上瘾的。”她说，“每次都总比上一次跑得好一些，总想突破自己的极限。”



跑出心灵鸡汤

跑动是相似的，但每个跑者都有颗不同的心。最初，有的人跑步是为了锻炼身体，有的人只是单纯热爱运动带来的快感。但跑到最后，跑步会融入跑者的生活，变成自然的本能。

■文 | 王俊逸 ■图 | 资料

“用生命在跑步”



薛乾曜

某测试认证机构销售经理 跑龄6年

薛乾曜有一张严格的跑步训练表，从今年2月开始，除了8月有“特殊原因”只跑了300公里以外，他每个月的跑步量都在400公里以上。入冬后，他将跑步时间从晚上挪到了早上。5点起床后，他就穿上运动服，戴着可以测心率测距离速度的运动GPS手表出门，绕着浦东的世纪公园跑10到20公里，7点回家洗澡，那之后“还有时间做个早饭”。8点，吃完早饭，出门上班。

他的正职是销售经理，跑步只是爱好，不过他却将跑步当事业一样来计划。

薛乾曜的跑步计划还涉及到每个星期的休息时间和周末的拉练。“我一般周一休息一天，周二开始跑。周末会到杭州跑山，一般是一个‘尼古拉斯线路’——42.19公里的传统马拉松线路。”

为了跑得更好，薛乾曜会有意识地控制自己的饮食，晚餐不吃太多，食物也以粗粮面包，水果和蔬菜为主。11月，薛乾曜因在外聚餐“吃坏了肠胃元气大伤”，状态不好的他开始“休跑”调养生息，却实在耐不住不跑的“寂寞”，两天后出门冒雨跑了10公里。

跑步的动作是相似的，但起跑的原因各有不同。薛乾曜开始跑步的原因是为了减肥。6年前，他体重飙升到75公斤，这段时间成为他人生中最胖的时期，腰围往上蹿升，啤酒肚出来了。下决心减肥的他开始每天跑步，6年下来，他最初的目的达到了——他瘦到60公斤，而他对跑步

的距离、时间的渴望也越来越升级。

据说在跑者圈里，跑过100公里赛的被称作“超级跑者”，薛乾曜就是“超级跑者”之一。他参加了今年2月份在香港举办的HK100越野跑，以16个小时50分的成绩完赛。这是他第一次跑100公里的长距离跑，而公路和山地结合的长跑也带来更多的挑战。2月份之后，薛乾曜报名了第二年的，即2013年的HK100，原因无他，只是因为“喜欢跑步，特别喜欢越野跑。”作为跑者，薛乾曜当然也参加了12月份的上海国际马拉松。今年，他第一次跑进3小时10分，以3小时07分的成绩跑完了全程42.19公里。不过，在这次马拉松中，他最“得意”的成绩是秒杀了跑友“核桃”，以及超越了另一位跑友Bruce。

“在跑HK100后半程的时候，我和核桃正在艰难地爬山，突然听到后面有人叫‘大宝、大宝’，我回头一看是Bruce，他拄着路上捡到的两根竹棍当登山杖，蹭蹭蹭就从我们旁边超过去了。后来他的成绩比我们快了半小时。”薛乾曜称那次的经历给他造成了“心理阴影”，所以在跑上马时，他一听到后面Bruce又在叫“大宝、大宝”，就赶紧加快步速，并最终跑进了3小时10分。

薛乾曜计划以后每年都去世界各地参加各种不同难度、不同风景的越野赛事。他爱跑步，不止是“身心的愉悦”，还包括这项爱好中得到的“成就感、身心的磨砺”。跑步于他而言，已经成为生活中“非常重要”的一部分。