

## 【健身故事】

## 跑马溜溜的他

□轻井泽

98687人报名,只有3万人最终有机会站在北京马拉松的起跑线上,这就是今年再次刷新中签新低的北京马拉松。而我的朋友Z,正是这幸运的三万分之一。

自2015年中国马拉松元年标识开始,跑步突然成了一项非常高级的运动,Z也是在那个时候,选择给自己贴上“跑者”的标签。2年时间里,以马拉松为代表的跑步,业已发展成为一个规模上亿元、上百万人参与的大众运动,但似乎现在还在坚持跑步的,真的就是爱上这项枯燥而自虐的运动了。

翻看Z的朋友圈,发现2年前,还在用着咕咚、小米、Nike等各种手环的朋友们,波澜壮阔地在微信上彼此晒着跑步轨迹,监督着打卡,交流。发布的文字里,也都是配速、最大有氧、乳酸门槛这些不明觉厉的跑步术语。

但只两个雾霾、雨雪、湿冷的秋冬,就能让之前喧嚣热闹的跑步大军,掉队得七七八八。其实说起来也很好理解,当你每次跑到肌肉血糖耗尽,乳酸堆积的酸疼无力感袭来,你肯定心里在想,仅仅为了跑够10公里去发个朋友圈,就把自己折腾得五脏移位、生不如死,为啥要这样虐待自己呢?

所以,2年的时间,足够淘洗掉那些盲目跟风的假跑者,留下真正喜爱这项运动的人,比如Z。

对于为什么会坚持跑步,每个人都有自己的理由,有人就是单纯地为了减肥,保持身材;有人则渴望借此走出身心的舒适和倦怠,来一场与自己的对抗。但我想,无论是什么理由,都比“再跑2圈就可以发朋友圈”的社交虚荣,更有力量。

听Z说,在一场大汗淋漓的马拉松后,大部分人都能感受到内心的平静和愉悦,这是内啡肽和大麻素大量分泌带来的神经奖赏,而且,每次痛苦地奔跑四五个小时后,那种征服大地和身体的成就感,会让人有上瘾的感觉,过几天就想要再跑上一次。

而在我为数寥寥的跑步体验里,最大的感受是枯燥:遥遥无期的终点,机械重复的迈腿,不断流失的水分和体能,都让我感到不安。然而也正是如此,跑步时,我会更关注自己的节奏和身体感受,渐渐排除外界的干扰,聚焦自己的心跳和节奏,甚至连码表和手环都不需要查看,就知道何时需要调整步幅和频率。

在和Z就跑步的交流里,他也是这样引导我:“别给自己太大的目标,即便哪一天不想跑步,骑骑车、散散步也是好的;同样,也不用在意那些心率、速度、姿势,用最舒服的方式运动,让你觉得把压力都释放出来为止。”我想,就是这样的念头,让Z坚持了2年多,直到达到了能够挑战马拉松的程度,也只有坚持跑步2年多,才让Z有了对跑步这项运动如此深刻的理解。

目前为止,为跑步赋予意义,输液鸡汤最有效的,还是村上春树,在他的跑步的12个哲学思考里,有一条是“跑步这东西和意志没多大关联。能坚持跑步,恐怕还是因为这项运动合乎你的要求:不需要伙伴或对手,也不需要特别的器械和场所。”

没错,人生本来如此:喜欢的事自然可以坚持,不喜欢的怎么也长久不了。当度过了对跑步的虚荣和狂热,还在继续奔跑的,差不多都是真爱了。作为爱好的跑步如是,作为职业的工作,又何尝不是这样呢?

## 【都市随想】

□黄小意

吃茶、看花、炖银耳羹。我要说我的白露是这样过的,你们会打我吗?

银耳一朵、冰糖10克、莲子6粒、燕窝2两(此处为臆想)……我是根据朋友圈里某人发的“如何炖燕窝银耳羹”来做的。银耳一朵,那么大一个,要不要掰开只用一半,不好拿捏。莲子6粒是不是有点少了,不合我豪迈的脾胃。我们博大精深的饮食文化里,很少有什么两朵三粒这么计较的,我们都是“少许”“若干”好不好?然后,我就很写意地将一坨银耳、一把冰糖、一把莲子扔进锅里,炖一炉没有燕窝的燕窝银耳羹。料不够时间凑,三个小时一分都不能少,少了汤不稠,且等汤好,我出门去了。

夏天的花虽多,我因为长夏腿疼,没有出门错过花盛期,秋天出来遇见花草,就兴奋得装腔作势。丹桂香气在中午最烈,正走得倦意上来,一股子香气就这么直扑到脸上来,找了好一会儿才在十步开外找到一株桂花,小得像灌木,倒是棵黄金桂。

秋天是桂花的季节,此时正浓正香正艳。去年白露节气,去莫干山。遇台风来,到达的时候,台风前的雨已开始下了,山上空无一人。我拉着行李箱,走在水雾濛濛的山上,仿佛走进简·爱的呼啸山庄,时间被潮气和

## 【边走边看】

□孙振华

有些朋友问我,为什么胆子这么大,敢一个人满世界乱跑?我的回答是,出门选一本好的导游书很重要,有了它就有了胆量。

上个月到意大利看展览,顺便到人们不太去的南部走走。行前,带了一本精心挑选的台湾版意大利旅行指南书,本想在漫长的空中好好做功课,不承想,飞机上的电影挺诱人,看了几部片子,睡了几小时,书就压根没打开。

到了米兰火车站,准备搭火车到“五渔村”,正要查询目的地信息,才发现把放在飞机座椅前排口袋里的导游书给忘了。这可真是让人抓狂,接下来的行程,要全靠这本书指引,这可如何是好。

给航空公司柜台打电话查询,不通;只好给一个刚从意大利留学回国的学生打电话,问在米兰是否能买到中文版意大利导游书?电话那边说,可以到大教堂周边的书摊上看看。火车站离大教堂很近,几步路就到了,除了一两本介绍大教堂的图册,根本没有中文书。

想到了上网,不过,网上关于意大利北部的经典旅游城市介绍很多,而关于南部,只有只言片语。没有办法,只好买了一张意大利地图,让留学生用短信发来南部值得一去的城市,在地图上标出,然后一一寻访。

## 【人生悟语】

□辉哥

一个人为你做一件事,不管他是为了谋生或是其他,我们都应该抱有一颗感恩的心。有个叫张哲的骑手,我真的想尽办法想要赞美他!我今天真的被他感动了!

1805,我从网上订了一份外卖,18:40左右,软件提醒我派送成功,订单完成,可我并没有收到。第一次电联骑手张哲老师,我说:“张老师,我有一份外卖是您派送的,系统显示签收了,可我没收到啊,您是不是送错地址了?”

电话那头愣了一下:“不可能吧!我送到了呀!是七楼没错,一个老大爷接收的。”我说:“那肯定送错了,我家里今天就俩女人和一个孩子。”电话那头可想而知有多郁闷,要知道从餐馆到我家可是近半小时的路程。他大概凌乱了两三秒,说:“这位老师,对不起,可能我真的送错了,您看这样行吗?我自己掏钱再给您买一份,半小时

## 我的城市地标

阴郁拉长成好几个世纪。幸好遇到房后这棵高大的桂树,肩比房顶,清烈的香,冲散了潮湿与水汽,人也顿觉神清气爽了,就住这儿吧。到房间里,姑娘送来一杯桂花茶,说是祛湿的。喝一口,心也安定了,这是我过得最香艳的一个白露了。

白露三候,“一候鸿雁来;二候玄鸟归;三候群鸟养羞。”归去来兮,今年的白露,一个节气里我从济南去北京,然后下江南,再到祁连山,一直辗转在外。领略到同一个节气里不同的城市风景。拍了不同的花草,遇到相异的风光,也不枉了这一季的风尘。

那天在北大,偶然进入中国哲学暨文化研究所,这里有一间汤一介先生的办公室,简陋至极,一桌一椅,一对沙发,然后就是书架。在这极简的环境中,汤先生做出那么大的学问。办公室窗外有一棵玉兰,艳红的果实藏于叶间。同行的朋友第一次见玉兰果实,大呼小叫一番,竟然从地上寻到一个落果。玉兰果实较少见,落果更是难得,我收集了两年都没有入手一枚。好在朋友知我爱“寻花问柳”,把宝贝给了我。这树与汤先生对视过多次,果实也非同凡响吧。我千里迢迢从京带回,如今果实开裂,里面的种子更加红艳,

放在茶席上,喝一杯白露茶吧,里面有哲学的气质,有九月的朝露与夜霜。

你一定会嘲笑我的文艺腔了。可是,我有另外一个世界非得用这种腔调不可。当花草树木占据你心一隅后,世界也突然以另一种姿态呈现了。高楼大厦、车水马龙隐去,生机勃勃的一草一木浮现,你每到一个地方,你看到了花草,遇到了树木。当他们在酒店推杯换盏时,一株正在开花的曼陀罗用白色的裙围向你招手,它的刺果正在成熟;当他们在商场讨价还价时,你正站在五角枫的旁边,对着它阳光下的叶片发呆,叶脉像哲学家的思想一样揭露着世界的本质……这时的城市不再是街道和楼宇,而是花朵、树木、朝霞与晨露。对我来说,那里如果没有植物,即使有最高的楼,最豪华的居处,最美味的吃食,也是灰头土脸的。每次遇到新的植物,我都对那座城市产生新的好感,仿佛一次次在那里发现新地标似的。

一花一世界,这小小露珠,收藏了日月山川,也见惯了风云变幻,所以才有这气象万千这寂静悠远的禀赋吧。露珠凝然不动,又倏忽滴落,荷叶轻颤,白露、秋分已过,我的银耳羹也该换成苋菜汤了……

## 旅游指南



这是第一次在没有导游书的情况下在国外旅游,如果导游书不丢,旅行质量应该是不一样的。

其实,好导游书的标准很简单,就是实用,具有可操作性。现在海外一些出版社,专门请一些旅游发烧友来写导游书,这些人整天就在这些地方晃悠,贴着自己的亲身体会写,针针见血,当然不同。比方说,写到一个地方,好的要说,不好的也要说,不能光是吹嘘。还有,信息要具体。例如,从机场到市区有几种方式?怎样走最方便?推荐的景点几点开门,门票多少……如果只是引用

别人的资料,是说不上来的。

我前些年到欧洲,主要倚仗一本《欧洲自助游》,这本书的作者去了欧洲十多次,每去一次,就修订一版,他还请读者随时写信给他,纠正有变化的地方。有一次我到葡萄牙,语言不通,也没有订房,几乎就是靠这本书把所有事情搞定的。它说出了火车站,会看到电车轨道,沿着轨道走200米,会看到一座蓝色马赛克房子,房子一楼有一家民宿,不妨在这里住下,通过房东,可以了解很多事情。后来,书中说的一一验证,感觉非常靠谱。

## 赞美一个人

之内给您送到。”

我当时真的对他没有半分怨怼,这个时间还在工作的人,本身就值得我们宽容对待!更何况他的态度真的很诚恳。但是,我虽然为他的诚恳而感动,但我并不打算为他的错误而买单,于是接受他的提议。

大约十分钟之后,我接到一个陌生的电话,电话里一个年轻知性的声音告诉我,她那里有一份送错的外卖,派送单上留有我的信息,让我尽快取回。

我火急火燎地挂了电话,第二次给张哲老师打电话,告诉他外卖找到了,不需要他再花钱跑一趟了。电话那头急促的呼吸伴着嘈杂的背景声,他喘着粗气说:“这位老师,谢谢你!但是,这件事情本来就是我做错了,外卖送错很久了,肯定凉了,而且有可能被人拆开过,卫生

可能不达标了,无论如何我也要买一份新的补偿你。请你耐心等待一下,我一会儿给您送去。”

话没说完他就挂了,我内心的暖却久久不能平复。就像在连日雾霾的地方一脚踏入了青海西藏,湛蓝的天空雪白的云朵让人豁然开朗。这样的人一定是太阳洒落在人间的光,用真诚的小宇宙温暖别人的生活。

他准时到达,汗水浸湿了半边的衬衫,呼味呼味大口喘着粗气,脸上挂着质朴的微笑,我竟感动得无言以对。转身拿起两瓶朋友家自己做的水果罐头塞到他手里,告诉他无论如何一定要收下,因为他真的让我很感动。

一个人为了你做一件事,不管他是为了谋生或是其他,我们都应该抱着一颗感恩的心。这颗感恩的心,一定会给你带来前所未有的美好和豁达。

## 城市笔记