

这个曾抑郁的女孩用她的画治愈别人



□德善

寂地本名祖雅乐，起名寂地是因为三毛的一篇文章，也为了告诉自己“不管这个世界怎么繁华我都要有一颗宁静的心。”

寂地说自己十分“精分”，有时可以画些搞笑的，有时可以画些清新温暖的，有时画风又很哥特黑暗风格，以至于有读者以为她是一个团队在工作，“其实只有我一个人，我的‘团队’就是再加我的丈夫，他身兼我的助理和编辑。”

寂地的命运也是十分极端，一方面她是令人羡慕的年少成名，2004年，读大一的寂地，开始在杂志连载绘本漫画《我的路》，一经推出立即因其斑斓的色彩和细腻的情感，引起了读者的热烈反响。同年《我的路》推出单行本，并获得第一届中国动漫金龙奖最佳绘本漫画奖，可是在这本书刚出版没多久，还沉浸在喜悦中的寂地就失去了与自己相依为命的母亲，母亲因车祸而去世，这让寂地的世界几乎坍塌。

寂地很小的时候父母离异，她最初跟着父亲一起生活，但是父亲既不支持她所热爱的绘画，也没有给她应有的爱。在父亲看来，不把学习成绩先搞好，沉迷于画画简直就是在做不正经的事。

后来，寂地开始与母亲在一起，母亲对她爱好的全力支持和生活上无微不至的关怀，让寂地的世界再次明亮起来。可是就在寂地刚有了名气，有了积蓄准备孝敬母亲时，母亲却离开了她。也就是那个时候，寂地患上了抑郁症，只不过寂地自己还不清楚，“只知道既不想去客厅，也不想去卧室，就搬个沙发放在书房里，一个人天天画画。”

小时候的寂地缺少关爱且经常转学，因此显得有些自闭，不善于和人打交道，她说那时候的自己有些暴躁，但是奇怪的是，只要一拿起画笔，她就变成了另外一个人，安静温柔细腻。

14年的时间，寂地把治愈的色彩藏进了简单明亮的画纸中，可是，抑郁是寂地心底深处挥之不去的乌云。很长一段时间，寂地以为自己早就痊愈了，因为在这期间，她做了很多事情。担心灵感枯竭，她做电影概

念设计，参与广告拍摄，背着背包到处跑去与读者交流。她还不断尝试跳出自己的舒适区，她登山、潜水、徒步，她专门去挑战自己曾经害怕的东西，用自己不断的进取去缓解和度过那些压力与瓶颈。甚至，她会主动勇敢追求爱情。

可失眠和精神崩溃在今年又一次缠上了她，这也让寂地终于明白，抑郁症还在自己身边，和生活幸不幸福、一切是否顺利没有关系。

她看病、吃药、休息，半夜醒来独自画画。对寂地来说，抑



郁既然是她成长的一部分，那就安心对待。“生活变成一团乱麻的时候，找到对自己最重要的那根线，耐心握住它不放手，一切就会慢慢变好”。

寂地坦承前几年自己的创作曾遇到很大的瓶颈，首先是年少成名带来的压力，其次是十年来自己始终是封闭的状态创作，以至于和现实有些脱节：“这几年自媒体发展对作者冲击很大，就算我有很多读者，但是书的销量也很难再和十年前相比，我就会自我怀疑，是不是我自己做得不够好。”

设计手账是因为手账曾是

寂地的好朋友，从小孤独的她会在兜里装着，有任何的所思所想就随手记下来，就算是去深山老林，手账也从不离身。在书店，寂地也会看手账，她发现这些手账要么就是华而不实，要么就是制作不讲究，于是自己就有了做手账的想法。

今年是寂地第二次做手账，以前她设计手账，总是每幅都画得满满的，每页都是不同的画，美则美矣却少了功能性，此外，根据人每次记手账篇幅长短的不同，她也把每页设计得更为灵活，还标注下页码，这样，在一年写完，就像写下了一本书。手账与经历相关，与成长相关，日积月累，它会变成满满的一本回忆。

寂地还在手账里与读者分享她的人生感悟，“再大的烦恼，放入群山和大海里，也显得微不足道。在这里我很快乐，我很渺小。”“有时阳光落在我身上，我会比本来的样子明亮。有时阴影遮盖了我，我显得很暗淡。但我知道，我一直是我自己本来的模样。”

虽然很小年纪就拿着一张画300元的高稿费，但是寂地笑说自己其实也很苦，小时候家境贫寒，买不起漫画书，自己就在看完之后，为后面的漫画故事画“续集”，也有过一张插画10元钱的时候，也做过5年北漂，住过地下室，“我成名不久就到了北京，站在人潮汹涌的地铁中，感觉在这样的大都市里奋斗是非常棒的。我们每个人都不会一帆风顺，你工作、生活中承受的每件事都会成为你未来的基石，小小的幸福都是一步步积累的，所以不要灰心。”

在北京呆了5年后，寂地去了大理并一直生活至今：“我可能有点像吉卜赛人，做决定很随意，我以前和朋友说自己特别喜欢成都，结果不到一个月就去了北京，我喜欢北京，原本只是想去大理过夏天，但是到了那里觉得海阔天空更能创作，加上又捡到了一条狗，就住下了。”

在寂地看来，孤独的人，需要的不是安慰，而是面对自己的勇气。写手账的时候，我们是在享受孤独，学着面对自己，也学着审视生活。不忽视、不逃避、不得过且过。倾听到时针的滴答声，直视流逝的沙漏，这样我们才能真切地体验到：我活着，活在此时此刻。

垂直马拉松： 燃烧卡路里的新玩法

□腾飞

“欲穷千里目，更上一层楼。”这是每个人从小都会背诵的诗句，但是践行起来，有时却是一件考验意志的事。当我们迷失在都市的办公桌，或瘫坐在家里沙发饕餮奶茶薯片时，你的身边其实就有运动伙伴——楼梯。

而有的人，已经将爬楼梯作为自己挚爱不渝的事业。当然它也有了一个更加洋气的名字：垂直马拉松。

34岁的何亮亮来自江苏，是一名初中体育老师，兴趣就是在中国各地“爬楼梯”。12月2日，在香港举行的一场垂直马拉松比赛上，何亮亮的成绩相当不错，只用了13分50秒，就征服了393米的楼梯跑道，拿到了男子组第七名。他说自己在之前的一周参加了3场比赛，在深圳和上海拿了男子第二，在广州拿下了男子组第一。

但算算参与垂直马拉松的年头，何亮亮其实并不长。他在2015年10月偶然看到了上海“勇闯IFC”的报名，觉得好玩就参赛了，没想到自己还拿了名次，连颁奖都是主办方通过电话才联系到他。

何亮亮说，自己其实也很意外，意外地和垂直马拉松结缘了。

“我老家泰州周围100公里都没有山，之前也不像外国选手有过系统训练。”但由于体育老师的职业关系，何亮亮拥有良好的体能训练基础，以前也尝试过路跑马拉松，但是他总觉得在路上跑步“太枯燥”，直到他遇到了登楼，遇到了垂直马拉松。

在一众外国选手的包围中，何亮亮的確是与众不同的那个。不仅是肤色身材，更是因为何亮亮爬楼梯不戴手套。在垂直马拉松比赛中，手臂也要担当重要角色，你要借助楼梯扶手，帮助提升身体向上，以减少大腿的负担。所以，很多高水平选手都会给自己挑选一副手套。但何亮亮没有。

谈到这个问题，何亮亮只是憨厚地笑笑，“个人习惯不同，有时候的确扶手上汗会滑，但我想的是尽可能轻装上阵。”对于何亮亮来说，垂直马拉松和爬楼梯就是最简单的事。而谈到外人闻之色变的“伤膝盖”，他直接用了“谣言”这个词。

“上楼梯对于膝盖损伤只有下楼梯的1/6。我们平时登楼梯，当向上迈的腿踏在台阶上时，后腿应随之用力蹬，而不是简单地起到支撑的作用。对于普通人来说，参与垂马，你甚至可以用走的方式，这就对膝盖更没什么影响了。”

虽然他说很少和自己的学生们交流爬楼的故事，但是身上的赞助却是实实在在的实惠。整场比赛，何亮亮都穿着赞助商指定服装，荧光绿尤其显眼。“我在2017年开始有了赞助，参加各地的垂直马拉松比赛。有时候是赞助报名费和差旅，而如果能拿到名次，还有奖金。”

何亮亮说，中国80%的高水平垂马选手都有赞助，而来自福建的女选手乐青华也身着合作品牌的服装参赛。在体育产业竞争激烈的当下，垂马这片新兴市场，是赞助商开拓的新蓝海之一。据媒体报道，中国的垂直马拉松室内赛事每年的增量70%左右，赛事数量在下一个5年周期可以保持每年300-400场之间。

目前国内以运营垂直马拉松赛事为主要业务的公司大约有10家，据业内人士介绍，由于登高比赛是在高层建筑的楼梯间，空间相对封闭，为了使参与者在比赛过程中感受到乐趣，通常会在楼梯通道进行布置，每场赛事的要求不同，布置的成本也不同，一般一场比赛成本要在40万元左右。“目前的垂直马拉松收入及盈利模式还相对单一，90%来源于赞助商的传统赞助模式。”

乐青华表示，现在国内顶尖的女选手和世界最高水平可能就差距10秒了，这是一个看得见摸得着的追赶空间。

“燃烧你的卡路里”，不仅是句歌词，更应是一种理念。

