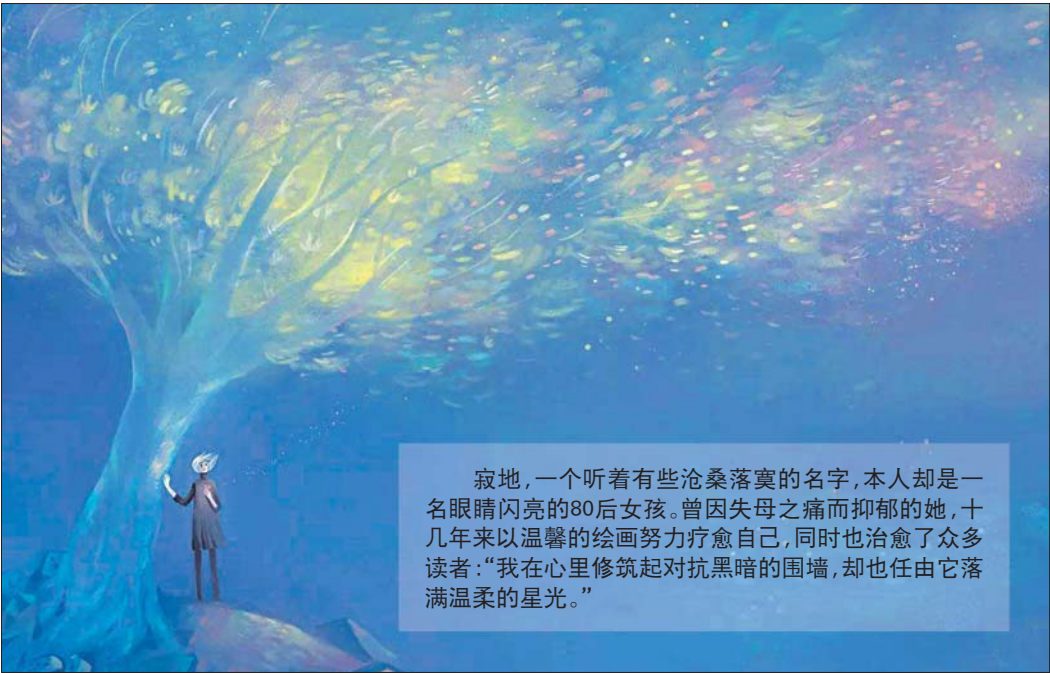


这个曾抑郁的女孩 用她的画治愈别人



寂地,一个听着有些沧桑落寞的名字,本人却是一名眼睛闪亮的80后女孩。曾因失母之痛而抑郁的她,十几年来以温馨的绘画努力疗愈自己,同时也治愈了众多读者:“我在心里修筑起对抗黑暗的围墙,却也任由它落满温柔的星光。”

□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,她也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,抑都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。倾听时针的滴答声,直视流逝的沙漏,这样我们才能真正地体验到:我活着,活在此时此刻。

垂直马拉松： 燃烧卡路里的新玩法

□滕飞

“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,有时候的确扶手上会有汗会滑,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。

