

跑步是自然的一种节奏



跑步是人类基因中的一部分,在蛮荒时代,我们要在旷野丛林里奔跑着追逐猎物。到今天,当我们郑重其事地来谈论,什么是跑步?上身保持正直,一步跃出去,前脚掌着地,同时两臂有节奏地摆动起来,在春天里,在自然里……这个节奏你可以重复多久?

2月26日,在奥林匹克森林公园里的“光猪跑”活动。人们开始逐步改变对跑步的印象,跑步并不苦哈哈,跑步其实可以很快乐。图/CFP

户外跑现在有多时髦?

户外跑现在有多时髦?户外跑爱好者北窗说,“最近连都市主妇类媒体都找到我,说要做什么户外的内容。”想想这可能并不让人惊讶,例如中国内地首个赛程长达100公里的跑步赛事——亚太区耐力赛系列 The North Face 100 北京昌平户外耐力跑挑战赛,2009年第一届的冠军邢如伶,就是昌平某医院的一位普通护士,她因心脏出现问题,在2001年3月加入跑步队伍,她家离十三陵水库不远,那是跑

步的好地方,每天晨练,风雨无阻。10年间参加国内外大小赛事100多次。她说,“跑步救了我的命。”

为什么跑步?几乎每个人的答案都不同。减肥、健身、周围的人在跑,所以我也跑……这项运动的门槛低,很多跑友都读过村上春树的那本《当我们谈论跑步,我们在谈论什么》,其中就说到跑步有几个好处。首先是不需要伙伴或对手,也不需要特别的器具和装备,更不必特地赶赴某个特别的场所。只要有一双适合跑步的鞋,有一条马马虎虎的路,就可以

在兴之所至时爱跑多久就跑多久。只要你坚持,每天跑步,同时感到身体结构日日发生变化,这一点足够让内心喜悦。

2月26日,在奥林匹克森林公园里还有一群“光猪跑”,活动的策划者北窗说,“我觉得这几年,人们开始逐步改变对跑步的印象,以前以为是沿着单调的公路在不断机械地前进,苦哈哈的。其实跑步可以很快乐。”于是,就有了一大群光着膀子的爷们和几朵阳光灿烂的“小花”绽放在“奥森”里,给春天降临之前的公园带来了生机和欢乐。

不懈跑步探索出“跑步者高峰体验”

跑步的好处很多,直接的变化就是变瘦了,衣服好买了;体质变好了;与高血压、脂肪肝、高血脂、高血糖、脑溢血等绝缘了;更加自信了……如果你坚持不懈,可以探索到自己身体隐秘地带的能量,这就是一些跑友说到的有宗教圣徒般的“跑步者高峰体验”,锻炼你的头脑,让你精神专注。

娜亚说,村上春树的跑步可能影响了一些人,其中也包括他自己。每个人都能

培养跑步的习惯和乐趣,无论何等微不足道的举动,只要日日坚持,从中总会产生出某些类似观念的东西来。但是这个过程也异常曲折,村上说过一个故事——“我问道:‘濂古君这样高水平的长跑选手,会不会也有今天不想跑啦,觉得烦啦,想待在家里睡觉这类情形呢?’濂古君怒目圆睁,用了类似‘这人怎么问出这种傻问题来’的语气回答:‘那还用问!这种事情经常发生。’如今反思起来,我觉得这确是愚问。当时,我也明白。然而,还是想听到他亲口回答。即便臂力、运动

量、动机皆有天壤之别,我还是很想知道清晨早早起床,系慢跑鞋鞋带时,他是否和我有相同的想法。濂古君的回答让我从心底感到松了口气。啊哈,大家果然都是一样的。”

北窗说了一个故事:国内有个马拉松高手赵全明,他上学的时候体育不及格,于是坚持每天跑步10公里,结果国内马拉松热一起来,他的成绩就很好。前几年因为得到了品牌赞助,腐败了两年,成绩直线下滑。但是今年,他又回来了。

(下转 D03 版)

责编 范焯 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 郭利琴

春秋旅游 SPRING TRAVEL
全国百强社 北京市首批5A级旅行社

缤纷东南亚
一探秘吴哥 越南越美

精彩东南亚 亲近温暖

- 探秘吴哥**
 - 柬埔寨:暹粒吴哥 金边 五晚六日游
航空公司:全程乘坐越南航空现代豪华客机
特色美食:柬式特色风味餐 吴哥歌舞表演自助餐
特别赠送:VIP行李牌、纪念T恤、遮阳草帽、团体合影等
出发日期:3月28日 4月4日/11/25日4480起
 - 柬埔寨:暹粒吴哥+金边+香港六晚七日游
古朴高棉+时尚香港,自然文化之旅+香港购物天堂
出发日期:3月30日 4月6日/13/20/27日4680起
- 东南亚精彩连线**
 - 柬埔寨+越南:吴哥 金边+胡志明市 美托八日游
出发日期:4月6日/13/20/27日5780起
 - 泰国+柬埔寨:曼谷 芭提雅+吴哥 金边八日游
出发日期:3月31日 4月7日/14/21/28日4780起

悠游巴厘 心暖意足

- 情定巴厘:巴厘岛四晚六日浪漫之旅
美女献花,巴厘岛机场美女献花接机服务
五星住宿,全程当地五星酒店住宿
特色美食:印尼风味晚餐
绿野仙踪:价值400元绿野仙踪SPA+草莓园悠闲下午茶
精彩赠送:遮阳帽、矿泉水、冰糖燕窝、出境游手册、VIP行李牌
出发日期:3月27日 4月3日/10/17/24日5480起
- 至美巴厘+动感香港 六日浪漫之旅
巴厘岛四晚,香港可延期
出发日期:3月27日 4月3日/10/17/24日6280起

港澳游专家一十年专业经验 至多产品选择

- 无拘无束自由人**
- 玩转港澳**

酒店	交通情况	四天往返	五天往返
朗逸酒店(明珠店)	三晚 住数地铁站步行2分钟	¥2899	¥3199
帝国酒店(小翠店)	三晚 尖沙咀地铁站步行1分钟	¥2999	¥3299
维景酒店(中環店)	四晚 天后地铁站步行2分钟	¥2999	¥3399
珀丽酒店(湾仔店)	四晚 铜锣湾地铁站步行5分钟	¥2999	¥3399
九龙酒店(旺角店)	四晚 酒店大堂直通尖沙咀地铁	¥3599	¥4099
君悦酒店(湾仔店)	五星 炮台山地铁站步行2分钟	¥3599	¥4099

特别活动

- 2012年2月21日至4月26日,凡报名经典超值团,均可获赠面值港币28元的香港电话卡每人1张;
- 即日起至6月30日,凡报名含香港迪士尼乐园的团队游产品,就有机会获赠香港迪士尼乐园餐券,星级款待,美食共赏,反斗玩到底!

- 香港四日/港澳五日直飞 经典超值团 (三星)
航线:海洋公园 双线:海洋公园+迪士尼
出发日期:天天发团1680起
- 香港四日/港澳五日直飞 品质升级团 (四星)
出发日期:天天发团1980起

广安门市	东四门市	亚运村门市	和平西桥门市	知春路门市	团结湖门市	阜成门市	方庄门市	建国门市
63262483	65170418	64928706	84856162	68100316	85989529	68025095	67616897	85072122
63262473	65170428	64928776	84856167	68250710	85980591	68017580	67668720	85072123

谁是您的VIP?
2012.3.15 - 5.20

香港迪士尼乐园特别「迪士尼星徽款待」,为尊贵贵宾带来贴心的奇妙惊喜和美好回忆。诚邀您的VIP成为我们的星徽贵宾,并到访亚洲特有的全新主题区「反斗奇兵大本营」,缔造毕生难忘的奇妙假期。

美食共赏,反斗玩到底!

香港迪士尼乐园经典半自助
1晚迪士尼好莱坞酒店+2晚市区四星酒店 **3399元/人起**
含香港迪士尼乐园一日门票、香港机场至酒店接机服务

港澳直飞五日品质升级 香港迪士尼乐园 **2480元/人起**
含香港迪士尼乐园一日门票,全程四星标准酒店住宿,品质升级,优质诚信

礼包一: 即日起至2012年6月30日,凡报名包含香港迪士尼乐园的团队产品满15人或以上,即可获赠香港迪士尼乐园内指定餐厅晚餐!

礼包二: 即日起至2012年4月26日,凡报名春秋旅游经典超值团游客,均可获赠面值港币28元的香港电话卡每人一张!

春秋旅游 SPRING TRAVEL
全国百强社 北京首批5A级旅行社 许可证号: L-BJ-CJ00084
www.springtour.com 热线电话: 800-820-6222
服务新举措:我们的服务质量由媒体监督,中国消费者报特约监督电话: 6805849

广安门市	方庄门市	亚运村门市	和平西桥门市	知春路门市	团结湖门市	东四门市	阜成门市	劲松门市
63262483	67616897	64928706	84856162	68100316	85989529	65170418	68025095	58674020
63262473	67668720	64928776	84856167	68250710	85980591	65170428	68017580	58674939

www.hongkongdisneyland.com