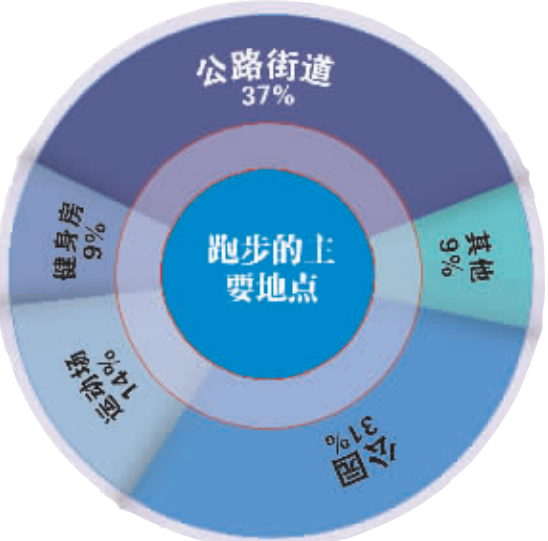
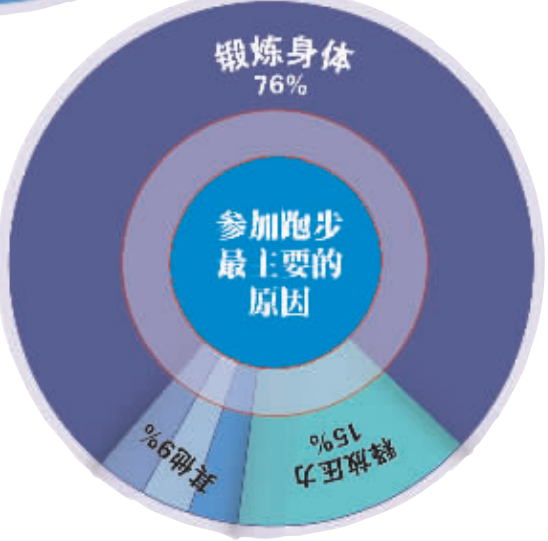
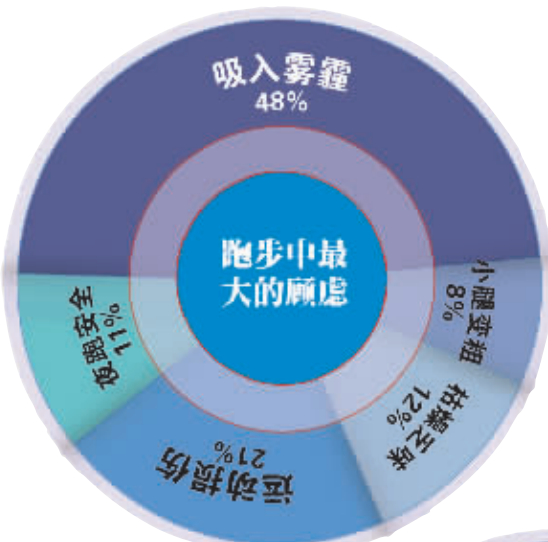
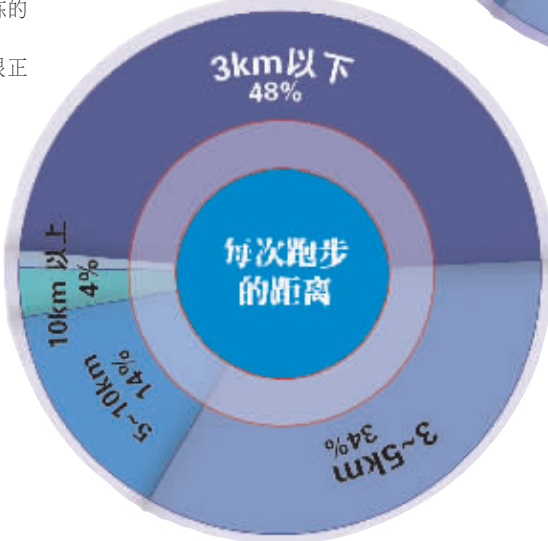
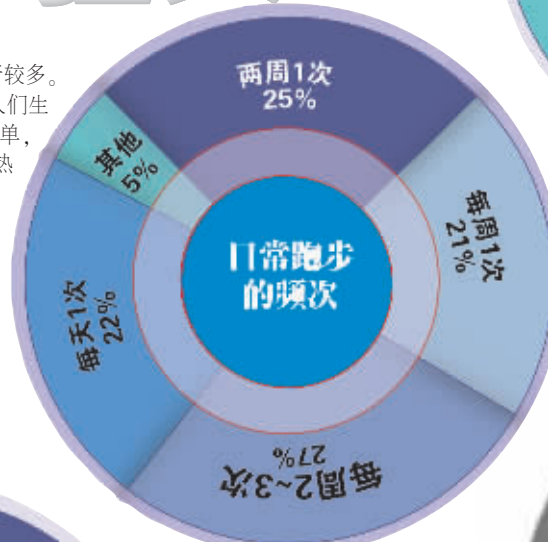
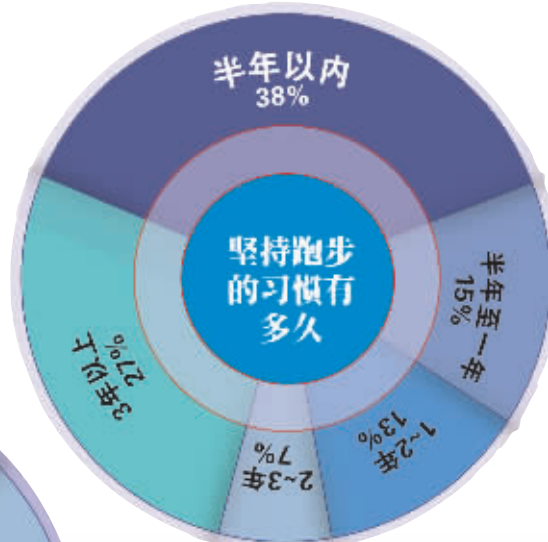


《工人日报》微信、体育新闻部微信调查显示——

76%受访者跑步为了锻炼身体 48%受访者跑步中最怕雾霾天



日前,《工人日报》微信就有关跑步热展开了调查。在846份有效问卷中,38%的受访者坚持跑步的习惯在半年以内,位居第一,3年以上的占比27%,排在第二,而半年至1年(15%)、1-2年(13%)、2-3年(7%)分别其次,大致呈“U”字形分布。由此也可以看出,跑步热方兴未艾。在受访者中,近四成的人刚刚投入到跑步热潮中,3年以上的资深跑友也占到近三成,他们或许是当前跑步热潮中的中坚力量。

跑友在跑步中的距离大多集中在3公里以下(48%),3-5公里占比34%,而5-10公里占比14%,10公里以上的比例只有4%。至于跑步频次,每周2-3次的比例最高,占27%,每天1次的受访者有22%,每天2次及以上的人最少,占比5%。根据经常参加体育锻炼的标准来衡量(即每周参加体育锻炼频度在3次及以上,每次体育锻炼持续时间30分钟及以上),通过跑步达到中

等及以上锻炼强度的人仍然较少。关于参加跑步最主要的原因,76%的受访者表示,是出于锻炼身体的目的,所占比例最高。15%的受访者表示,跑步是为了释放压力,单纯地出于喜欢跑步,或只会跑步不会其他项目,或为了社交,出于时尚而跑步的人均只占3%。由此可见,人们参加跑步的初衷较为一致,网友“好名字”一语中的,“走路,跑步是最简单、最便宜、效果最好的锻炼方式。”当然,社交、时尚方面的考虑,同样是一个不可忽视的因素。

去年,国家体育总局发布的第6次全国体育场地普查数据公报显示,截至2013年底,我国人均体育场地面积是1.46平方米,加之体育场馆向社会开放力度不够,场地不足仍然是困扰民众参与体育锻炼的主要原因。本次调查,也在一定程度上印证了这一点。37%的受访者在公路或街道跑,位居第1;31%的受访者在公园跑,位居第2;

只有14%的人在运动场跑。户外跑步对场地要求低,能更好地亲近自然,但也更容易受到空气质量的影响。调查显示,48%的受访者在跑步中最大的顾虑是吸入雾霾,影响健康,网友“李献伟”就说:“身边很多朋友都跑步,只是想跑的时候有雾霾,呛得从嗓子到肺都很难受,唉!”

除了担忧空气质量,运动损伤(21%)、跑步枯燥乏味(12%)、夜跑中的安全问题(11%)、小腿变粗或身材变形(8%)也是部分跑友的顾虑。其中,夜跑反映了当前人们健身时间较少,但担心运动损伤和身材变形,则与2014年全民健身活动状况调查公报给出的说法不谋而合,即城乡居民参与体育锻炼的积极性有所增强,但科学健身意识薄弱。

对于跑步热,57%的受访者认为,很正常,民众健身意识高涨。19%的受访者表示,只要高兴,无所谓。整体而言,对跑步热持肯定态度的受访者较多。

从本次调查可以看出,随着人们生活水平的提高,加之跑步相对简单,对体育场地要求不高,因而跑步热也随之兴起。但与此同时,由于人们科学健身的意识有待加强,加之受雾霾等外界因素影响,社会和有关部门还需要对跑步热进行进一步的引导,让广大跑友跑得更健康更快乐更科学。

跑者

“我是一个装备控”

自嘲是“互联网加班狗”的刘龙自从工作以来就是个不折不扣的宅男。不过,去年底,公司发给每位员工一个智能运动手环,这彻底改变了刘龙从那以后的生活状态。

专业跑步鞋、不同季节的紧身衣裤、能够计算心率的智能手表、运动眼镜、帽子、头巾,再加上运动手环。刘龙告诉《工人日报》记者,他全身装备的价值,从一开始两三千元的人门级别,如今已逐步升级到近万元,“我就是个装备控,平时也没别的爱好,把钱花在这上面,也算是正当用途”。

炫酷的装备,加上手机跑步软件的社交功能,刘龙渐渐开始主动去跟朋友们打成一片,跑了起来。每次出门跑步,全副武装,来自拍发个朋友圈,点赞的人们也为他提供了动力。刘龙说,自己连蹭跑、线上马拉松都尝试过,虽然跑步没取得什么成绩,但是效果还是有的,体重如今已经减至不到70公斤。

“我喜欢‘围观’的感觉,如果你让我扔掉手机跑一场不为人知的马拉松,那我肯定坚持不下来。”在刘龙看来,他的减肥成功全都因为他是个“装备控”。

近乎疯狂的“自虐”

2013年开始有规律地跑步锻炼的老潘,跑龄并不长,最初的动机很单纯:“想减肥!”从跑2公里就喘,到能跑4公里,脚步越来越轻快,距离也越来越长。越跑越自信,也越跑越痴迷,老潘完成了一个惊人的壮举——今年5月9日,他用30小时环太湖跑了185公里,进行了一次近乎疯狂的“自虐”。

一个人揣着一群人的梦想,老潘把185公里自嘲为,“这只是一个神经病的自虐”,在跑到93公里时,他发了朋友圈说感觉不行了。“跑友想让我放弃,看我听不听话,就让我老婆打电话给我,一个接一个地打,我烦得很,最后索性把她拉黑了。”最后冲过终点,他咬牙咧着嘴在地上,队友们替他揉搓放松的样子,取代了想象中振臂怒吼庆祝胜利的画面。

如今,2015年即将过去,老潘的跑步软件记录了今年累积跑量5000公里,月跑量400多公里,累积跑步时间370多小时,平均每天有1个多小时用于跑步。老潘说:“42.195公里,或是185公里,身体不同的反应会传递给大脑的信息,让你产生很多奇妙思想。”对老潘而言,跑步就像体验另一种人生。

“冷眼”看“热跑”

陈妹是当下跑步热潮中极为特殊的一位。作为北京体育广播的“当家花旦”,陈妹告诉《工人日报》记者,从2007年开始报道马拉松等田径项目,到2014年亲自换上跑鞋,自己的跑龄同样不算长,但却对跑步有着更为理智和深刻的体会。

“采访了7年北京马拉松,我觉得已经穷尽了马拉松所有可以报道的角度,从跑者到陪跑员,从赛前准备到赛后感受,从起点风景到终点故事……”陈妹说,当她萌生了想要到赛道上采访的想法时,恰好有节目听众向她建议,“你怎么不自己去跑一个?”

于是,2014年,陈妹把自己练习跑步、准备马拉松的过程,做成了广播节目《陈小妹的健身周记》。在专家的建议下,她每周跑两三次,每次跑上一个多小时。

陈妹坦言,在完成她首个半程马拉松之后,自己被自己感动得痛哭流涕。“以前采访,见到冲过终点哭的人也会被打动,但却不了解他们为什么会哭。可当我有了这样的体验之后才感到,克服身心上的磨难,在最艰难的时候没有放弃,这才是马拉松以及跑步带给人们最大的收获。”

当跑步成为时尚

刘颖余

有没有发现,当你每天晚上睡前打开手机朋友圈,总有一个朋友在晒夜跑图。一个个不同形状的跑步路线图迅速在各类社交软件中蔓延,然后再传递到每个人心中,让你跃跃欲试。

是的,在今日中国,跑步已经不只是一项运动,它还是一种时尚,一场蔓延的秀,一种新型的社交方式。

不得不承认,有些人是被时尚“裹挟”着参加跑步的,这似乎有些让人担忧和不爽,但整体而言,跑步热顺应了中国经济、社会的发展和需求。跑步运动看起来很屌丝,但其实很奢侈,它需要时间的浸润,需要物质的支撑,需要身体和精神的紧密结合,正因如此,跑步才会由白领和成功人士引领,直至形成社会热潮。

今天的人们为什么爱跑步?因为它简单,简单得有些无聊,是个人都会,但跑步既不简单,也不无聊,当然前提是你能一直坚持下去。村上春树曾援引毛姆的话“任何一把剃刀都自有其哲学”,认为,“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”。跑步就是这种既可以改变身体,也可以改变观念的运动。

这个世界上,越简单,越容易被无视的东西,往往越珍贵,比如空气、阳光、水。现在,我们还需要加上跑步。人们选择奔跑,是我们重新打量、思考这个世界的结果。一点也不夸张地说,它或许是整个社会节奏开始放慢的开始。

因此,当跑步成为时尚,我们实在无须为此感到担忧。跑步能让人找回健康,找到自信和坚韧,找到朋友和温暖,甚至找到工作(跑步也是一门新兴的产业和生意)。这世上,还有什么事情比它更划算?现今的跑步热和马拉松热,的确显得有些无序和急躁,但我相信,这只是暂时的,附庸风雅的人迟早会掉队,真心热爱奔跑的人才会一直奔跑。跑步迟早会从时尚变成文明。

还犹豫什么,奔跑吧!



体育新闻部
微信公众号

健身比拼 狗帮忙

据国内媒体报道,今年夏天,一企业员工为了登上手机朋友圈里“微信运动”的榜首,而将手机绑定的计步器安在了自家宠物小狗的腿上,于是每天记录的步数达到两三万步,从而获得朋友圈内好友的一致点赞。

社会转型期生活方式多元化的体现

——专家解读“跑步热”

正如国际知名跑步教练罗曼诺夫所说:“跑步是人类本能的这种观念,掩盖了它是一种同样需要后天学习,才能更好熟悉和掌握的技能的事实。”近年来风起云涌的跑步热潮中,那些已经或者准备加入到跑步阵营的人们需要知晓,跑步并不仅仅是文艺、时尚和热血,更需要安全、健康和科学。

各类跑步赛事和活动逐年增加(如2015年在中国田径协会正式注册的马拉松赛事就多达129场),参与跑步的人数直线飙升(截至2015年11月底参加全国各项马拉松的80多万人所跑的里程,相加总距离能绕赤道

4000圈),晒跑步、拼里程等成为跑者微博和微信朋友圈的新宠……不断升温的跑步热,正渗透到当今社会的各个层面。

应当如何看待这种跑步热呢?复旦大学社会学教授于海和关键之道体育咨询机构负责人张庆,在接受《工人日报》记者采访时均持积极态度。“跑步成为一种时尚,或者说成为一种社会学意义上标准的结构性事件,折射出社会转型期个人生活兴起、生活方式多元化的新变化。跑步已不仅仅是为个人健康的身体运动,也可以通过向其他跑者传授技能而成为谋生职业,或为了交友而成为社群结合

的媒介,还可以是一种生活方式。”于海认为。

相对于海更具社会学意义的解读,拥有几年跑步经历并自组跑团的张庆,对于跑步热更有直观和感性的认识。“在我参与跑步的过程中,深刻感觉到跑步给自己带来的好处,包括规律的作息、持久的锻炼、扩大社交范围等。我觉得跑步能提升对于自我和生活的认识,进而通过跑步去认识一个城市、认识一个国家。”张庆认为,跑步热潮的兴起,与参与者收入水平和生活方式的改变密不可分,“跑步门槛低,对于装备、场地、时间没有特殊要求,弹性非常大,适合老百姓参与。特别是当人们发现运动可以成为生活的一部分,跑步就具备了大面积流行的基础”。

对于不断升温的“跑步热”,张庆坦言,目前国内确实存在参加马拉松热潮“高烧不退”的问题,“并不是说国内马拉松赛事太多(跟美国相比也就是八分之一、十分之一),而是赛事质量亟待改善。一方面公众对于跑步的专业认识不够;另一方面,组织者、管理者也跟不上,赛事运营组织管理水平没有同步提升。”

历经千年风吹雨打,奥林匹亚阿尔菲斯河岸的岩壁上,仍依稀可见古希腊人留下的一段格言:如果你想聪明,跑步吧!如果你想强壮,跑步吧!如果你想健康,跑步吧!

从远古至今,从古希腊到中国,无论是明星,还是草根,都参与到了跑步中来。与此同时,各种跑步比赛也一夜疯长,“北马”更是一票难求。

人们在跑步中挑战极限,收获快乐。然而,在万众追捧中,跑步这项运动也有些脱缰。马拉松比赛上,选手猝死时有发生。为了发朋友圈,炫耀自己的跑步里程数,有人不惜将计步器绑在狗身上……

本版专题撰文
(除署名外)
李元浩
郎成
袁浩
制图
吴凡
漫画
李法明

爱奔跑 会奔跑

——专家教你“怎么跑”

对于生活节奏愈发提速的现代人而言,能够激发人体潜能,享受健身乐趣的跑步固然大有裨益。无论是为健康、为交友、为快乐,还是为刷存在感,跑步基本都能满足人们对它的不同诉求。不过,即便是一些所谓“资深跑者”,也不一定清楚到底应该“怎么跑”?只有通过规范正确的跑步姿势和合理的运动强度,才能真正体现出跑步的价值,让跑者更好享受跑步带来的快乐。

“一般人觉得跑步很简单,实际上非常不简单。如果没有科学健康的方法去跑,也许很多人要跑进医院。”国家体育总局“体质评价与运动机能监控”重点实验室主任李文健告诉记者,“如果跑步方法不对,轻则对关节、肌肉造成伤害,重则产生过度疲劳,有可能造成多个器官功能损害,出现运动性血尿,甚至导致横纹肌溶解、心源性猝死等严重后果。”

据李文健介绍,正确的跑步姿势应该是:慢跑是脚跟先着地,再依次让脚底、脚趾着地,然后脚用力蹬离地面,膝盖微弯;加速跑时需要稍微抬高腿和手臂,但要保持身体的正直与放松;呼吸对于跑步而言非常重要,如长跑一般采用三步或四步呼吸法。即吸气过程中跑三步或四步,呼气过程同理。

除了跑步姿势的科学规范,跑步强度的把握也至关重要。来自英国《每日邮报》的报道称,丹麦科学家做了一组长达12年、涉及近1500名研究对象的跑步跟踪调研,结果显示:跑步的合理量级为每周最多跑3次,每次不能超过48分钟。如果过了这个运动量,死亡率和从不运动的人群一样。

“普通人跑步是为了健康,应该量力而行,运动前有必要进行体能测评,听取专业人士的建议,评估自己的运动风险并采取必要的预防措施。”李文健认为,“在刚接触跑步前最好进行快走练习,走路结合,循序渐进。”

除了跑者个体,近年来席卷国内的跑步热在活动组织和安全保障上也有待进一步规范。国家体育总局体科所研究员鲍明晓在接受采访时表示,开展跑步尤其是马拉松等赛事活动必须要提前规划和统一管理,“要强调安全保障,做到选址、设施运行安全,保险体系健全。不能把跑步看成是凑热闹,把参加比赛看成是‘镀金’和晒微博刷微信的资本”。

无论是在城市还是在田野,能沐浴着阳光和清风尽情奔跑都是一件美好的事。但要奔跑,别瞎跑,跑步本该就是一种心情,让跑步回归跑步岂不更好?