

汤青
配图

跑之趣

□王亚萍

不知缘起何时,发现自己突然喜欢上了跑步。

刚开始,是每周跑两次,二十分钟,三公里左右,蜗牛一般,慢悠悠地往前跑,那个速度和走路差不多了。跑完结束,也只是微微出点汗,可谓是名副其实的热身运动。当时抱着的想法是,一周工作下来,久坐或者久站,对健康都不好,适当运动一下,有利于身体排毒,促进血液循环。

A 有同事是跑马拉松的,有一回,聊天中,我问起跑步后身体会有什么大的变化。答曰,益处多多,吃嘛嘛香,夜晚不会失眠,身体变轻盈,精神劲儿更足了,总而言之,对饮食睡眠体貌健康全方位都有好处。说得我心动。不过,在得知我的跑步情况后,同事笑着不作声,估计我这种低频率的慢跑在她们跑友圈中,简直是小儿科,根本就不在考量范围内吧?我呢,则安之若素,无所谓,运动嘛,量力而行,适合自己就好。

无意中刷到一个慢跑的视频号,了解了一些跑步的知识,原来我这种相对匀速的慢跑属于有氧跑步,跑下来不会太喘太累,比较适合普通人锻炼。如果时间能延长到半个小时,慢跑里程五公里,对改善身体可能会更有效果。想想自己速度并不快,每次跑下来感觉还行,五公里也是能接受的范围,不妨试着挑战一下看看。

有心付诸行动,机会自然敲门。

一次培训学习,住在南部商务区。那里高校林立绿意葱茏,图书馆博物馆艺术馆纪念馆星罗棋布,更有院士公园鄞州公园设施齐全的健身步道和完美的绿化环境,简直是户外跑步的最佳场所。如此良机,怎能辜负?那几天,我每天一大早起来,沿着两大公园和高校园区晨跑打卡,跑在清晨露珠的清新洁净里,跑在绿树如茵的健身步道上,跑过红绿灯闪烁的十字路口,任微风拂过发梢亲吻脸庞。跑后拉伸放松,看手机地图,发现鄞州公园的运动轨迹是一个中规中矩的狭长矩形,院士公园则有点调皮,像一个牵着线的风筝,飘飘欲飞。更让我意外的是,跑步里程都超过了平时跑的三公里,真是一大突破啊。我有感而发,随手记录当天跑步心得,配图说明“脚步丈量鄞州公园,实测环圈5.43公里”,发在微信圈。有朋友看到后,以为我搬家了,不然怎么连着几天都在南部商务区一带跑步呢。

B 跑步不仅锻炼身体,也能与文字浪漫相约。前不久,省作协举办“迎亚运”征文活动,我写了一篇《跑起来,与晨风相拥》的短文,记录自己的跑步体验,后来,我看到有位杭州作家写了一篇《我沿西湖跑出一朵玫瑰》的文章,亲述跑步经历,所见所感,文笔细腻,并配上了跑步软件绘就的运动轨迹图。阅读文章后,我深感佩服,原来跑步可以如此浪漫。文学即生活,生活即文学啊!跑一朵“西湖玫瑰”,多美啊!后来我在人民日报副刊版面上再次读到了“西湖玫瑰”的文章,我想,编辑老师也有一颗爱美之心,热爱文学的人想必也热爱生活吧。

跑着跑着,我发现自己跑步的次数频率增多了,几乎可以做到每天跑。双休日晨跑,工作日就夜跑,每次都是半个多小时的有氧跑,出汗,不累。当我发现慢跑五公里很适合自己时,唯一要做的就是坚持下去。

跑着跑着,我也发现了跑步的一些乐趣,比如运动轨迹地图和里程数。在镇上公园跑步,沿健身步道完整一圈下来,是一个扭转45度的麻花,0.8公里,跑完六圈就已达标,完成了当天的慢跑计划。绕着小区健身步道跑步,是一个大写的L型,往返跑一次接近一公里,跑五个来回就差不多达标了。如果沿着镇政府对面河边的健身步道跑步,两边都是高大的行道树,绿意可人,既遮挡了刺眼的阳光,也过滤了汽车的尾气灰尘,跑步环境极其舒适。河边还有芦苇、石桥等湿地公园的景观,一路跑过,美不胜收,跑步心情舒畅。这中间要穿过一个红绿灯,如遇绿灯,我就一跑而过;如是红灯,我就倒回来跑一会,再继续前行。这条跑道简单,从头到尾是一条直线,刚好一公里。

为了看不同的风景,也让跑步保持新鲜感,我每天在不同的路线上切换,身体适应跑步后,肌肉有了记忆,不用手机软件提醒,每次也知道大概跑的时间和里程数了。

C 跑步途中,偶尔有陌生的跑友迎面而来或从后面超过,我会情不自禁加快一点速度,估计是不甘示弱的虚荣心作怪吧。有时,会听到一两声“加油”的热情鼓励,这更激发了我跑步的信心。两三公里后,身体已适应了跑步节奏,脚步不再沉重。当跑到第五公里准备冲关时,我尝试着从有氧慢跑跑到无氧快跑,不由得加快了步伐,张开嘴巴大口呼吸,我能听到风从耳边呼呼吹过的声音,也能听到心脏激烈的跳动声。正当我血脉偾张呼吸急促时,听到“太棒了,你已跑步五公里……”的提示音,霎时,仿佛一轮红日从海平线跃出,红日初升,霞光万丈。我深吸一口气,慢慢放缓了脚步,汗珠从发上、额头、颈脖、前胸后背处渗出、湿透、滴落,酣畅淋漓。抬眼四望,感觉周围景物都更加清朗了,许是血液通畅汗水湿透的缘故吧,天地都亮堂了。

资深跑友认为,跑步刚开始消耗的是糖分,三十分钟以后开始燃烧脂肪,发挥健身减肥的作用。为了验证实效,我跑完步后测体重,发现还真的是确有其事,体重稍微轻了一点。当然,这主要还是出汗后体内水分流失的缘故。

跑步主要是为了锻炼身体,能适当减肥塑身更好。人的身体是最诚实的,由刚跑步时的浑身肌肉酸痛到体感轻盈吃睡香甜,更不用说肠胃功能得到改善后的便利了。跑步锻炼好不好,坚持跑下去,亲身体过就知道了。

我原本有一头齐腰的长发,因为爱臭美,方便穿裙子拍照拗造型,看着衣袂飘飘长发飘飘的身影,不免自我陶醉一番。现在因为跑步出汗,每天洗头发成为一件耗时麻烦的事,为了让自己坚持跑下去,狠下心把积蓄了好几年的齐腰长发打薄削短,扎成一个轻松的小马尾辫。跑步时,小辫子左右摇摆,就像一只调皮的小麻雀,在我的后脖颈处亲吻啄食,按摩轻抚般,很是享受。这是不是也是跑趣之一呢?