



# 夜跑,奔向快乐

夜跑,有个专门的英文名字——FUN RUN,意为奔向快乐。跑步是最简单的有氧运动。尽管人们习惯性地把跑步与晨练连在一起,可是对忙碌的上班族来说,早上锻炼一个小时,却是一件想起来很好,做起来很难的事情。越来越多人习惯于忙碌了一天,加入夜跑族,在路灯下挥汗奔跑。告别了白天的紧张,夜晚的城市让人放松。更何况在形形色色的光源交错下,脚下的路清晰地连着远方。换上宽松的衣服和一双跑鞋,出发吧,为了健康,也为了收获汗水流淌间的快乐。

## 夜色迷人 尽情奔跑

□ 梁西

夜跑带给我的,不只是锻炼身体那么简单

我曾经办过两张健身卡,但一年去不了两次,理由是工作忙;办了瑜伽卡也没去几次,借口还是工作忙;游泳卡、乒乓球卡、网球卡……包里装了一大堆卡,但最后都是不了了之。我有一颗健身的心,但是没有锻炼的毅力和决心。有一天晚上,加班后,开车路过江边时,发现好几个年轻人在路边跑步。后来我几次路过这里,总能看到跑步的人,这让我萌生了夜跑的念头。谁说跑步一定要早上?晚上跑步一样是锻炼身体。

### 跑起来

因为想减肥,并锻炼自己的意志,我开始尝试夜跑。尤其是加班后趁着夜色跑回家,既锻炼身体,又不影响正常工作。开始夜跑后,我发现爱好夜跑的人比我想象得多。当很多同事下班回家抱着电脑窝在沙发里追着肥皂剧时,我身边还有很多人正穿着绿色、橙色的运动鞋,戴着耳机奔跑在西湖边、公园内。有一个有同样爱好的跑友说,夜跑的魅力,不光在于寻找运动的乐趣,还能发现白天你熟视无睹的一处风景,到了晚上却有熠熠生辉的另一个面孔,对自己生活的城市多了一分欣赏。从前每天的生活是上班和回家之间,两点直线活动。忙碌、紧张之余完

全忽略了身边的风景。我爱上夜跑后,跑在路上,夜晚的凉风吹过,仿佛吹散了白天的焦虑和烦恼,这种舒服的感觉让人体验到强身健体之外的快乐。跑步也不是独行侠的生活方式。据说,中国最著名的跑步网站“跑步圣经网”的注册会员已经超过25万,全国各地大大小小的跑步俱乐部和社团也已经有上万个之多。“西安夜跑团”、“厦门夜跑团”、“青岛夜跑团”……随着“夜跑族”规模的不断扩大,各地“夜跑族”纷纷建立了自己的官方微博、微信号,发布“夜跑”信息,普及跑步知识,吸引更多的人加入。我也加入了类似的夜跑群,认识了几十个同道中人。其中有公务员、公司白领,也有学生。在不断看到别人夜跑的努力后,也能帮助自己坚持下去,跑步真不是一件孤独的事。

如今,我已经坚持了一年多夜跑,我的身体有了明显变化。不光是达到了最初的减肥目标,减重5公斤,一直居高不下的甘油三酯指标也恢复到了正常水平。夜跑还让我晚上睡得更好,白天工作的时候精神更集中,效率更高。夜跑的好处多是有科学根据的。有研究表明,在晚上时段,人体新陈代谢的关键物质荷尔蒙对身体锻炼的反应最强烈。因为人体的各种活动都受到“生物钟”的控制,在一天24小时内,人体力的最高点和最低点都有一定的规律性,而绝大多数人体力发挥的最高点并不在清晨,而是在傍晚。清晨起来,人体的器官还没完全苏醒。相对而言,心血管比较脆弱的人晨跑具有一定的危险性。经过一个白天的工作或者活动,到晚上,人的体能慢慢适应释放,这时候运动比清晨更能调节心理和精神的状态。

我会继续坚持夜跑,现在跑步已经不仅仅是我为了健身养成的生活习惯,还是我身心可以得到更好放松的途径。今年,热爱运动的人更多了。不仅有很多关于跑步的新闻被大家点赞,还有很多人晒出运动成果。我身边还有很多人通过手机软件开始晒跑,我的跑友小泉就是其中之一。在他的手机跑步应用上,记录着跑步路径、跑步速度、热量消耗等信息,并可以连接到世界最大的网络跑步社区和其他热爱跑步的朋友分享,让跑步有了“社交”功能。每次夜跑完,小泉就到朋友圈秀跑步成果、曲线图。我现在也开始用软件记录自己的运动效果,看到别人的成绩,就会激励自己继续努力,毕竟夜跑已经成为我业余时间里最有趣最热衷的生活方式了。

### 技术活

在我看来,跑步是一门“技术活”,不仅要有“满腔热血”,还要有一些自我保护意识和科学锻炼的知识,跑步的装备、地点、时间和方式都十分重要。我身边的人最关心的是夜间安全和空气污染问题。专家建议说,夜间跑步尽量穿上反光或亮色的衣服,以便车辆避让;尽量不要戴耳机听音乐,目视前方注意路面情况;还有就是要避免去偏僻的场所单独夜跑,以防遭遇抢劫等事件。空气污染是夜跑者最大的无奈。在跑步群里,我们除了交流运动的信息,还常常看天说事,没有人想当“吸

## 跑步何其惬意

□ 钟芳

跑步还是一种生活方式,一种生活态度

古希腊奥林匹亚阿尔菲斯河岸的山岩上镌刻着一句格言:“如果你想变得睿智,跑步吧;如果你想健康,跑步吧;如果你想健美,跑步吧”。是的,想得到敏捷和机智、健康和美丽,那就跑步吧!跑步不只是一项健身活动,还是一种生活方式,一种生活态度。我也喜欢跑步。多年来,跑步成了我生活中愉快美妙的一部分,我也感受到跑步带来的好处,不仅强身健体,更愉悦了身心。自由、阳光、期待、惊奇,都在奔跑的路上。不论酷暑还是严寒,舒展着双臂沿着河滨水畔奔跑,在汗水涔涔中总能听到清脆的鸟儿啾啾在耳畔响起,心情无比惬意,有一种说不出的畅快和轻松。

跑步是体验人生。当夕阳的余晖染红天边的云彩,我就习惯来到花香满径的公园,选择随意舒适的速度悠然地跑着,看霞光一点点深沉,这时候就不完全是在跑步,更多的是在欣赏夕阳西下的美景,那是何等畅然爽快。如遇下雨下雪,我就到离家不远的办公大楼里,不乘电梯,20层楼,一层一层从楼梯爬上去,然后从电梯乘下来再爬,来回多趟,如同登泰山、爬华山一样,让我体会到一种挑战、一种修行、一种发自心灵深处最透彻的满足。有朋友问我,窈窕身材怎么保持的,我如实告之。跑步是最时尚、最环保的锻炼方式,简便易行,一双运动鞋,一身运动装就足矣。如今,越来越多的人习惯跑步,晨跑、夜跑,快跑、慢跑,独跑、约跑,城市的大街小巷不时有矫健的身影跃过。朋友嬉笑说我跑入了都市摩生活,很有“潮范儿”。其实跑步有利于身体健康,减肥塑身,这是

尽人皆知的常识。从运动学来看,跑步是预防心血管疾病,提高心肺功能、控制体重最有效的办法。通过跑步,你会觉得气血流通、睡眠踏实、精神饱满、活力无限。日本作家村上春树开始职业作家生涯之际,体力下降,体重增加。为了减肥,他开始跑步。从夏威夷的考爱岛到马萨诸塞的剑桥,从日本村上参加铁人三项赛,到踏上希腊马拉松长跑古道,他一直在奔跑。他说,一天跑一小时,来确保只属于自己的沉默时间,对我的精神健康来说,成了具有重要意义的功课。至少在跑步时不需要和任何人交谈,不必听任何人说话,只需眺望周围的风光,凝视自己,这是任何东西都无法替代的宝贵时刻。人生像跑步一样,需要不断地去踏足、磨炼、超越,然后勇往直前,坚持到底,实现目标。

## 别把夜跑当成复杂的事

### 夜跑装备

既然跑步是一件轻松简单的运动,在装备上就用不着尽善尽美,只要舒服、适合运动时穿着就足矣。

虽然专业的跑者会选择紧身衣和压缩裤等装备,普通人选择宽松的衣服就好。跑鞋,在选择减小对膝盖、踝关节伤害的鞋款时,还可以考虑荧光色的款式,多一分安全保障。还有不少人在跑步时喜欢携带运动手表、计步器、耳机、反光带和LED头灯等锦上添花的装备,视个人财力选购。

### 去哪几跑

每个城市都有适合夜跑的地段。本想列举北京上海广州成都等地的知名夜跑道路,不过仔细观察后发现,其实,附近的绿地、小区周边,都能成为夜跑者的理想场所。只要记住夜跑者尤其是女性,不要选择人迹罕至、缺少照明的线路,以有摄像头监控的区域为最佳路段。景观带——很多城市都有景观带,这种地方最大的好处是灯光明亮、绿化好、空气新鲜,路上没有机动车道,跑步相对安全。公园——公园绿化好,夜晚含氧量高,空气质量好。不过公园晚上人迹稀少,要注意安全,最好邀上几个人结伴而行。比如北京奥林匹克公园里,每天都有上千人在此约跑。街道——小区附近的马路,也是夜跑族可以选择的锻炼场地,但缺点就是有些路段车辆较多、路灯较暗,所以在这些地点跑步时,大家还需注意安全,尽量选择有荧光标志的鞋子或衣服。高校——在各种夜跑场所中,高校校园是最得天独厚的夜跑场所了,很多人就是在上大

### 准备活动

虽然夜跑时髦,但还是有人担心这种锻炼方式会对身体造成不良影响。不过医生的建议是夜间跑步做到科学适度,时间别超过晚上十点,是可以起到很好的锻炼效果的。夜跑前一定要热身,让肩关节、腰部、踝关节、膝关节有个缓冲的过程,活动时间5分钟左右。切忌一开始就跑得快,要循序渐进,最好先快走、慢跑预热身体,再慢慢加速,结束时也不要突然停止。夜间跑步比较适合现代人的生活节奏,而锻炼重在习惯和坚持,每周三四次为宜,跑步的强度不宜太激烈,以免身体过于疲惫或亢奋。对于初跑者,一定要给自己身体一个适应的过程,每次运动时间不宜超过1个小时。运动完10分钟后可以喝清水或者含有盐分的运动型饮料,清水要以温水为宜。

提示

