



新城市运动

动起来 以理想主义的方式

都市人的运动方式多种多样,他们利用了城市的各种资源,南京的几大湖纷纷被“暴走族”占领,南京的山地也都成了骑行者的天下。与普通的运动相比,新潮的人们更喜欢把运动和享受自然结合在一起。即使最安静的运动——禅修,人们也通过放空自己来感受自然的宁静。而街舞这种“潮流”运动,也在南京的街头广场热闹起来,与大妈们的广场舞“交相辉映”。在都市里生活,哪种运动方式才是最合适的?这些运动“族群”会告诉你,爱生活,爱运动,也爱这座城市。

实习生 仲纯净 现代快报记者 王颖菲 郝多 朱蓓 张玉洁/文 现代快报记者 马晶晶 徐洋/摄



来越多的人加入这场新城市运动 骑行、跑步、暴走、街舞……越



单车上看南京,身边的风景最美

朱娇今年29岁,从大二就开始骑行。他骑行的“领路人”是寝室的好哥们儿,比他更早接触骑自行车这项运动。现在,十年过去了,朱娇依然在坚持这项运动,虽然中间停了三年,但他越发认为,骑行不仅是一种时尚的运动,更是一种休闲的生活方式。

装备价格翻了好几倍

“上大二那会儿是2004年,在大学里的自行车协会,大家几个人一起出去,常常会迷路。”他说,那个时候没有电子地图,都是拿着纸质地图到处问人,而且因为各地都发展很快,纸质地图有时候也不靠谱,“找寻适合骑行的路线在那时候特别难,现在就容易多了。”

朱娇说,其实骑行运动近几年来确实发展很快,而且分类也越来越细,“现在有人专门玩公路、竞速,有人玩山地车,比如速降的,也有一般玩越野的。”他说,其实很多人骑行更多是骑游、休闲,一边运动一边游览风光,享受休闲时光。

朱娇记得,自己的第一辆车是捷安特ATX660,是一种入门车型,当时国内玩自行车的人还不多,但国外已经比较成熟。“我们学生买不起,一套装备总共要1500多元,我后来买的二手的,才800多元。”他说,除了自行车,头盔、手套等骑行装备都是必需的。

而十年后的今天,玩骑行的人越来越多,当初那种入门车型现在已经很少有人使用了,现在多数人玩骑行自行车都得5000多元,“一套装备下来大概要八九千块钱。”过去买骑行装备,南京也就只有一两家大型的店,现在南京到处都能找到,这种红火劲儿,与过去完全不一样。

朱娇毕业后刚工作的3年里并没有坚持这项运动,一不小心就发了胖,“当时感觉自己身体也没有上学的时候好,长胖了30斤左右。”再次将这项运动捡起来之后,

他很快恢复了身材,现在也就140多斤。说起来,他除了骑行,其实也从从事其他运动,但骑行有一个好处更让他喜爱,那就是能跟大自然接触。

南京骑行比赛也有不少

据了解,目前在网、微信圈子里,都有很多骑行组织,各种民间的或者半官方性质的骑行比赛也有不少。

“之前有紫金山联赛,场地基本就在紫金山。”朱娇介绍,南京还曾搞过315公里以上的24小时环太湖自行车赛,当时参赛人数达到了800人左右,“各种比赛的方式不一样,有的是竞速,有的是看一定时间谁骑得远。”

他介绍,其实全国性的骑行比赛,如在安徽黄山举办的比赛,南京就有上百人去参加。这些都是业余选手参加的比赛,而专业选手的比赛,与南京也颇有缘分,“UCI国际山地车比赛中中国的世界级冠军,就在南京。”

朱娇认为,南京的环境很适合骑行,有紫金山,有很多自然条件,同时还有很多高校,喜欢骑行的年轻人也很多。除此之外,南京的很多规定和公共场所对于骑行也很“友好”,比如南京火车站就是能够带自行车的,骑行者们就能带着自行车到其他地方去骑行,除此之外,南京的很多地方还建了绿道。

据了解,南京的骑行组织中,目前年龄分布非常广,有受父母影响骑行的小学生,也有七八十岁的老年人,骑行越来越多地融入到了南京人的都市生活中。



南京经典骑行路线



刮风下雨挡不住“走湖”的诱惑

如果你晚上去玄武湖边散步,常常能遇到这样的人,他们绕着湖,走路很快,腰间别个收音机,听电台,喇叭外放,声音还不小。这是“走湖”爱好者,围着玄武湖,暴走或快走。

越来越多中老年人“走湖”

玄武湖边最大的一支“走湖”团队叫南京运动俱乐部,每晚7点15分,吃过晚饭的“走友”们,在玄武门集合。三人一排,头尾各有一人扛旗,队伍中间,有人背着高音喇叭,一路走,一路放着音乐。

大伙儿走路步伐,跟着音乐的节奏,两个膀子甩起来,四五十人组成的队伍,雄赳赳气昂昂。沿着玄武湖走一圈,最后再回到玄武门,大约需要1小时。有“单打独斗”的“走友”被他们的气氛感染,也会加入到队伍中来。

这支团队成立于2012年8月,群主秋韵说,之前她跟着别的团队走过,但人家走湖的时间不固定,不是每天都走,于是她就和朋友们一起成立了一个QQ群,每天“约走”。刚成立时,群里只有100人左右,现在,他们的“走友”已经接近600人了。成员中,绝大多数都是中老年人,不乏企业高管、政府官员。

秋韵说,冬天冷,“走湖”的人少一点,暖和的时候人多,他们要准备两个扩音器,头尾各放一个,不然有的人就听不到了,人多

的时候,一晚上能有一两百号人一起走。

科学锻炼,感冒变少了

走湖,就是绕着湖边走呗。秋韵说,虽然只是暴走、快走,但他们并不是简单粗暴地上来就走。

每次走湖之前,大家要先做一遍广播体操,伸胳膊伸腿,把筋骨活动开,热热身,这样走的时候就不会受伤。一趟走下来,要六七公里,绕湖一圈,他们又回到起点,再做一遍广播体操,让身体放松下来。秋韵说,他们并不盲目追求速度,而是要讲究科学锻炼。

其实秋韵走湖,与她之前动过一次手术有关。秋韵今年快50岁了,2011年底,她切除了部分肝脏,从胸口到肚脐下方,被划出一条长长的口子。躺在床上不能动的时候,平时一直坐办公室的秋韵,才意识到健康有多重要。

等身体好了,她开始出来锻炼,并爱上了走湖。成立俱乐部后,这个团队更是每天都有不落,“我们大年三十还有人走”,她说,平时遇到点小雨,大家都不会停下来的,如

果是夏天,下暴雨他们也不停,坚持走完一圈。现在好了,秋韵说自己基本不会感冒。

城市暴走,一场说走就走的徒步

据了解,除了玄武湖,花神湖、月牙湖、莫愁湖等南京各大湖边,都有暴走者的身影。

与大爷大妈们的走湖比起来,城市暴走更受年轻人的欢迎,也显得“小清新”许多。弄影人是一名暴走爱好者,同时也是南京暴走团的成员。南京有不少组织暴走活动的团队,南京暴走团就是其中之一。

弄影人告诉现代快报记者,他们会不时地组织暴走活动,有南京城市内的,也有周边景区甚至西藏、香港等更远地方的。在城市里暴走,怎么走?弄影人说,他们组织的活动,有徒步明城墙,去浦口火车站、鸡鸣寺看樱花等等,一般花半天左右,边走边看风景。其实也就是一场短途的徒步旅行。他还说,像紫金山、颐和路等地方,他们也组织去过。

据了解,在南京市内的暴走活动,报名人数多的话,一次能达到两三百。



不开心的时候 hip-hop一下

昨天下午4点多钟,苏苏、跑跑和瘦子,来到了南京图书馆门口的广场。跑跑刚工作一年。3年前,出于兴趣,他开始学习街舞,hip-hop。在舞蹈教室里学完了,天气暖和的时候,他和小伙伴们就会出来练习,南图的广场,是他们常去练舞的地方。

一招一式干净利落

“我们一般晚上7点多钟出来。”跑跑说,那里有跳广场舞的大妈,他和小伙伴就在一旁练街舞。有的人跳hip-hop,有人跳popping,有人跳locking,各自的舞种不同,跳舞的热情却都不少。

苏苏随身携带了一个小小的蓝牙音箱,连接手机。音乐一响起来,他们就随心地跳。宽松的衣服,帅气的动作,一招一式都那么干净利落。昨天下午3个人在广场跳舞时,吸引了不少人围观。

跑跑说,他跳街舞的这3年来,身边学街舞的人貌似越来越多了。他告诉记者,自己不开心的时候跳街舞,心情会好一些。如果遇上比赛,心里有了一个目标,做起事来也会更专注。

现代快报记者了解到,玄武湖边、德基门前的小广场、白马公园等地方,也有人跳街舞。“现在天太冷了。”跑跑说,暖和的时候,出来的次数更多一些。

夜幕之下,是“魔鬼的步伐”

12月19日晚上8点15分,一群身穿黑色帽子的青少年,来到玄武湖边。夜幕笼罩下,动感的音乐,把湖边变成他们的乐园。他们在跳曳步舞,也叫“鬼步”。

哲昊,今年读初一,跳“鬼步”3个月。他自己取了个名字,叫“死神”,伙伴们觉得很酷。他告诉现代快报记者,自己很喜欢跳街舞,以前还报了个班去学,不过阴差阳错,本想学霹雳舞的他,最终却学了popping。“我不喜欢popping”,他说,后来自己就到湖边来跳曳步了,有人教。

一个月前,哲昊把朋友唠唠介绍过来。与他们两个“小屁孩”相比,金鹏的资历要更深一些。他是一名厨师,平时上白班比较多,晚上就出来练舞。他说自己本来什么也不会,经过一年多的学习和训练,当天晚上记者看到,他已经当起师傅,开始教新人了。

据了解,团里几十人,平均年龄不超过25岁,三分之二都是已经工作的人,在餐饮店、服装店工作的人比较多。

金鹏说,平时工作压力大的话,跳跳舞能放松一些。因为第二天有快闪活动,当天夜里,他们练习到很晚才回去,那时玄武门的城门已经锁上,城墙上的景观灯也已熄灭。一群黑衣人说笑着离开玄武湖。

在外人看来,他们的“鬼步”很难懂,但他们自己沉浸其中,不亦乐乎。



放下、放空,最安静的“运动”

都市里繁华喧嚣,怎样才能寻到自然的宁静?现在,很多都市白领都在思考这样一个问题,于是,禅修这种不一样的“运动”进入了人们的视线,成为都市白领喜欢的一种运动方式。

让手机离我远一点儿

和其他运动不一样,这种运动没有酣畅淋漓的痛快,没有气喘心跳的热血,更多的是宁静。但繁华忙碌的都市生活,让人们更向往这种能得到内心宁静的方式。此前,南京栖霞寺曾从3500多人中选出50名免费体验者进行4天的禅修,蒋薇(化名)便是其中的一名。

蒋薇是一名典型的都市白领,她很热爱运动,此前也经常打乒乓球和羽毛球,后来又迷上了瑜伽。但当她偶然在网上看到关于禅修的信息时,她觉得,自己应该试一试这种安静的运动方式。

“和瑜伽不一样,瑜伽的安静是身体上的,而禅修的宁静更多地在心灵。”蒋薇说,很多运动都是需要两个人以上才能做,比如球类,而禅修是属于一个人的宁静。

蒋薇说,禅修实际上是一个很容易操作

的运动,只要有一个垫子,在没有人的办公室里都能够进行静坐。而且,因为禅修,蒋薇的作息时间变得非常规律,“早上6点半起床,晚上10点之前睡觉。”蒋薇说,在禅修的过程中,她的精神状态很不错,能感觉到自己特别舒畅。“过去有很多惰性,但禅修之后,自己比之前更有定力了。”

除了规律的作息,在“手机依赖症”这种都市病的治疗上,禅修似乎也起到了作用。蒋薇说,禅修过程中是要求不带手机的,尽量不与世界联系,自己当时就做到了。而现在,她也影响到了身边的人,现在朋友聚会,把手机放在餐桌上的比以前少了很多,一般只有两三个。

急性子变“知心姐姐”

爱上吃素是禅修给蒋薇带来的好处之一,蒋薇固定地在初一十五吃素,平时自己在家做饭也都是素食,只有出去和朋友聚

餐,才会吃一些荤的。蒋薇说,她在书上看到一个理论,那就是动物在临死前情绪会比较暴躁,于是它们的肉中可能含有有毒的物质,所以吃素是一种更健康的饮食方式。“很多人认为,吃素就没有营养,但其实体验过的人才会明白,在禅修的时候,寺院准备斋菜也都是搭配得很均衡,不会缺乏营养。”

盘腿静坐一炷香的时间,放空自己,是蒋薇现在经常做的一件事,一般每周会做两次。她原先是个脾气比较急的人,以前做一些事如果不顺心可能会发脾气,有时候也会走极端。但自从禅修开始,她处理事情的方式发生了很大的变化,“我感觉自己会选择更加智慧的方式去处理一些问题,而且更容易安静下来。”

蒋薇说,过去,她遇到问题还需要别人开导,但现在很多朋友遇到事情都来找她开导,她感觉自己最大的收获,就是内心变得安静了。