



随着一个个“赤膊上阵”的汉子,和只穿运动背心及短裤的美女从眼前潇洒跑过,昨天下午在玄武湖游玩的市民,瞬间以为自己“穿越”到了炎炎夏日。这道独特的“风景”,引得不少市民和游客争相拍照。

他们碰上的,是南京第三届“光猪跑”。发起人孙学兵告诉现代快报记者,这次活动吸引了300多名跑友踊跃参加。相比前两届,这次活动中,女跑友更愿意大方展示身材,而男士衣着的创意性和搞笑度,也大大提升。

实习生 孙倩雯  
现代快报记者 王颖菲



浩浩荡荡的“光猪跑”队伍,形成了一道独特风景 现代快报记者 邱稚真 摄

# 300多“光猪”欢乐开跑,有人嫌不够冷

女跑友大方展示身材,男跑友重在创意搞笑;专家称怎么个跑法有讲究

最亮风景

## “光猪”秀身材,游人争相拍照

从昨天下午1点开始,玄武湖公园解放门的城墙边就人头攒动。冷风中,一群男士有说有笑地脱下了外衣,直到脱得只剩短裤。女士们也不甘示弱,穿着运动文胸和短裤,大方展示出自己的好身材。

另一边,有人在自己光溜溜的后背上写下大大的“做自己”,有人给自己画上搞笑“腹肌”,还有的干脆把充气“肚腩”穿上了身。这群“不怕冷”的“另类人群”,也吸引了周围游客的注意,大伙纷纷拿起手机直播眼前“盛况”。

46岁的发起人孙学兵告诉现代快报记者,今年,已经是他们第三次举办“光猪跑”的活动。这次活动的主题是“勇敢做自己”,跑步全程9.3公里,“我们从解放门出发,途经太阳宫、火车站,最终环湖一圈,回到起点。”

孙学兵从2010年底开始接触马拉松运动,参加过不少全国性赛事,并获得了不错的名

次,在南京的“跑友”圈中颇有影响力。他回忆,第一届“光猪跑”的参与者只有三十几个人,而昨天来了300多人。“我们从元旦才开始开放报名,几天时间内,300个名额就报满了。”甚至还有正在玄武湖游玩的姑娘小伙,看到这个场景,当场就报了名。

在所有跑友中,年纪最大的有60多岁,最小的是在读大学生。其中,女跑友占了约五分之一。“相比两年前只有两个‘妹子’参加,如今女性更自信踊跃了。”

今年57岁的毛崇宝是“光猪跑”活动的“三届元老”。“因为下午要参加‘光猪跑’,我头天晚上兴奋得都睡不着,早早就赶过来了。”毛崇宝告诉记者,举办过的两次活动中,他一直是队伍里的“领头羊”。今年的活动吸引了不少年轻人,跃跃欲试的毛崇宝准备与他们一较高下,“今年,我还要跑在最前面。”

## 天气还是不够冷,能下雪最好

昨天下午两点整,“光猪”们正式开跑。浩浩荡荡的队伍中,面容姣好、身材匀称的王小姐十分惹眼。她告诉记者,为了参加“光猪跑”,自己特意从合肥赶到南京。

王小姐今年29岁,从事电子商务方面的工作,因为工作压力大,她平时会通过跑步来“放松”自己。对于9.3公里的路程,王小姐信心满满,“最多的一次,我跑了95公里,这次肯定没问题。”王小姐已有两年的“跑龄”,她将这次活动视作自己的人生缩影,“我喜欢那种挑战自己、超越自己的感觉,跑步带给我很多正能量,感觉自己越跑越年轻。”

下午3点左右,第一个参与者到达终点,剩下的“光猪”

们也在陆续到达。跑在最后收队的孙学兵表示,这次活动很圆满,所有人都跑完了全程,“以后我们会把‘光猪跑’进行到底,每年1月的第二个周日准时开跑。除非遇到特别恶劣的天气,不然的话,风雨无阻。”

虽然昨天活动顺利,但孙学兵还是心存遗憾。“不够冷!”他笑着说,昨天中午的气温达到15℃,“还是比较暖和的。我们希望越冷越好,最好能下雪,这样才能锻炼大家的意志。”

同时,相比于其他城市,孙学兵还是觉得南京跑友相对保守,“化妆、配饰、涂鸦方面不那么开放。”他十分期待明年参加活动的跑友,能够再多带来些让人捧腹或眼前一亮的“创意元素”。

## 专家提醒

### “光猪跑”对身体好但有一些注意事项

因为担心大家受凉感冒,活动现场特意准备了热姜汤。跑步前,在专业教练的带领下,参与者还做了10分钟的热身运动。同时,为了防止意外,组织者还给每个参与者买了一天的人身意外险。

尽管准备充分,但是不少围观的市民,还是对类似活动心存疑虑,“突然冻一下,身体受得了?”

对此,南京体育学院运动健康科学系教授孙飙指出,类似这样的“光猪跑”,其实对身体有不少好处。它不仅调动身体的冷热调节功能,还能锻炼心肺功能。从精神层面来说,参与者的意志力也能得到锻炼。

不过,他表示,参加“光猪跑”有一些注意事项,例如:脱衣服之前需要进行准备活动,且时间要比平时加长;衣服脱了之后,要加强对手、脚、头部等肢体末端的防护;跑完立即擦干汗水,穿好衣物。

孙飙建议,初学者在深秋时,就可以开始进行训练,给身体一个适应的过程。天气寒冷时,运动的时间也应适当缩短。饮食上,可适当吃些高脂高糖食物。

但并非所有人都适合“光猪跑”。天冷时进行此类运动,身体的负担较大,有心脑血管疾病的人和哮喘患者最好不要进行这种活动。

## 新闻链接

●杭州  
2015年1月10日



杭州首届“光猪跑”活动在湖滨路鸣枪开跑。20多位网友着运动内衣寒冬长跑,引游人围观。活动途经湖滨路一白堤一断桥一北山路,全程约6公里。组织者希望用这样的方式提倡亲近自然、健康快乐。

●太原  
2014年12月28日



众多跑步爱好者“裸奔”迎接新年到来。据了解,参与这次活动的民众中,年龄最大的83岁,最小的只有7岁。

●重庆  
2014年12月21日



几百名市民参加了重庆第二届“光猪跑”,与寒冬来了一次亲密接触。参加者仅穿内衣,在低温环境下跑完5公里路程,迎接冬至的到来。

本组图片来自网络



参与者的造型挺有创意  
现代快报记者 邱稚真 摄

## 小知识

### “光猪跑”

起源于欧美,近几年逐渐在国内风靡。参与者须脱去外衣只穿内裤“裸跑”,比赛也因此得名“光猪跑”。其目的是提倡人们亲近自然、健康生活。