



跑步已经成为了柏媛媛的一种生活方式

交广网美女DJ柏媛媛分享跑步心经

去风里跑跑 风会抱你

作家冯唐写了一篇关于跑步的文章,里面有这么一句:“去风里跑跑,风会抱你。”

和江苏交广网美女DJ柏媛媛聊起跑步时,她说,这句话概括了她在奔跑时的感受。“去风里跑跑,生活也会拥抱你。”一份略显文艺的感受,透着自由和温暖,一下打破了人们惯常把跑步和男性荷尔蒙等号的印象。

一起听听柏媛媛和跑步的故事吧,也许,正好拨动了你的心弦。爱上跑步有一万种理由,而决定去跑只需一秒钟的心动。

现代快报记者
王凡/文 马晶晶/摄

最远的跑步距离只有5公里 但是她挑战了21公里半马

柏媛媛,85后,江苏交广网DJ,目前主持一档楼市节目。

房地产圈子里,喜欢跑步的人特别多。三年前,当柏媛媛在江苏新闻广播FM937做房产记者时,就由她在朋友圈发起了每周一次的跑步活动。玄武湖、紫霞湖、月牙湖、百家湖……十几个小伙伴轮流组织,立志跑完南京所有的湖。跑跑步出汗的感觉,柏媛媛很享受。

2015年,柏媛媛进了交广网,因为工作的关系,她和跑步有了更多的交集。最开心的是,她成功获得了2015年4月19日扬州马拉松的参赛名额。柏媛媛选择的是难度最大的半程马拉松,21.0975公里。

当时,这数字对柏媛媛来说是一个巨大的挑战,因为此前她最远的跑步距离只有5公里。哪里来的勇气?“就是想试一试,我觉得我可以。”

5公里、7公里、10公里、12公里……柏媛媛每周练习,去玄武湖、紫金山跑、去健身房跑,不断加码,到比赛前一周,她跑到了14公里。

交广网有4个同事一起参赛,前一天,大家一起去扬州寻觅美食,第二天一大早起跑。柏媛媛还记得那天的心情:“有一点紧张,有点担心自己不是能够跑完。”

结果,跑步中的状态出乎意料地好,“刚开始很难,腿很酸,过了三四公里就好了……”柏媛媛用2小时20分钟的时间跑到终点,成了江苏广播电台大院里第一个跑完半马的女选手,那感觉别提有多自豪了。

去陌生的道路跑步 是认识城市的另一个角度

不在赛场上的时候,跑步也和她的生活的方方面面发生着交集。

回想2015年,她去过上海、昆明、丽江、台北、重庆、杭州、普者黑、意大利米兰……而这些出行的记忆都和跑步捆绑在了一起。她兴奋地翻阅朋友圈里在各个城市的图片,有重庆的火锅,也有在山城的跑步路线图;有长沙的焰火,也有湘江畔的跑步足迹;她去丽江、普者黑参加了马拉松,就连出差去米兰也没有忘记奔跑。

在柏媛媛的世界里,跑步也可以成为一件浪漫的事。9月12日是她的生日。那天她特意去了杭州,到了心仪已久的中国美院跑步,跑了9.12公里送给自己做生日礼物。朋友们也跑出相同的数字,送给了她。

“现在出门,我已经习惯会带一双跑鞋,我很喜欢在陌生的道路上跑步,这是认识城市的另一个角度,带着跑鞋去丈量一个全新的地方。2016年我想去跑一个金马。还想去武汉跑步,顺便看看樱花……”

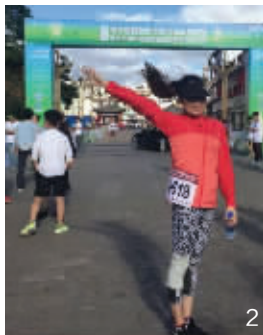
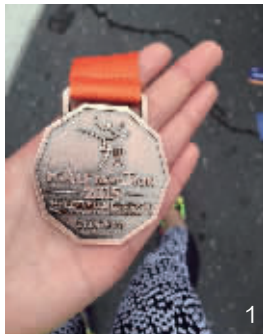
去跑步吧,让生活拥抱你

去年11月29日,南京马拉松如约举行。柏媛媛坐在直播车上,全程解说了这一赛事,以全新的方式参加南马。看着乌泱泱的人群,看着那么多坚持的身影,她想到了跑道上的自己。

“我们这是为了什么?”“不为什么。”如此纯粹。长大了,能够“无为”地去做一件事,其实很值得珍惜。

“为什么爱上跑步?”柏媛媛说了一个最简单的理由。“跑步让我的状态很舒服。”想到自己从一个小时候听说跑800米就害怕的人变成了一个勇敢挑战马拉松的人,她就觉得无比神奇。“跑步让我变成了一个更加独立的人,跑步也成了一件让我时不时念想的事情。要说给生活带来什么改变,应该是变得更积极。”

跑步,不仅仅是一项运动,更是一种修行。“去风里跑跑,生活也会拥抱你。”“继续跑,下一站见。”



1.跑完扬州半马,拿到奖牌
2.在丽江参加马拉松
3.生日当天,跑出9.12公里
本组图片由受访者提供

开版语

○○○

新副刊,新年新面孔

也意味着以新的视角和态度看待过去和未知

新,就是**在场**,就是及物,**接地气**

在场即立场

只有在场才能去除那些

不及物的大词与概念化、符号化

只有在场才能客观讲述

新常态下的**中国故事**。所以

新,也是一种表达方式的新

新副刊,新表达

同时,也会烧脑,更会烧心

带给你不同以往的阅读体验

专栏

○○○



邓煌 江苏经典流行音乐广播
《阳光倾城》主持人

跑圈容不得没毅力

我是稀里糊涂被拉进跑圈的。

爱跑步的听友给我的微博私信留言,希望来参加他们的跑步活动。我想都没想就拒绝了,为什么呢?因为懒,因为压根不喜欢跑步。

从小特别怕跑长跑,800米从来跑不下来,冬天穿着棉袄呼哧呼哧地跑到肺都要炸掉,很难做到速度、耐力双优。那时更喜欢的运动是跳皮筋和跳绳,又灵活,又有趣,跑步实在枯燥。

直到有人拿马甲线诱惑我,终于混进跑圈。确实目的不纯,导致三天打鱼两天晒网。

跑圈容不得弄虚作假,容不得没毅力,只是大家对我网开一面。一个月开张一两回,在微信圈里晒个运动轨迹图和自拍照,便能获得点赞无数。我知道,这是用了“好孩子都是夸出来”的教育理念。这其中最懂表扬我的便是老曹。他是个严谨的IT男,因为跑步而和朋友创建了“翠屏山畅跑营”,雷打不动地训练,极其有规律。我常想,谁嫁给他肯定没办法偷懒。他会督促你,给你讲鸡汤,告诉你“不积跬步,无以至千里”……叭啦啦啦,你只有乖乖和他去跑步了。老曹很厉害,愣是每次换一美男陪我跑步,而让我把跑步坚持了很久很久。所以,虽然培养一个习惯是坚持21天,可身边最好能有个老曹。

爱跑步的人据说家庭都很和谐,为什么呢?因为无不良嗜好,且专注跑步,身体好。想想身边那么养眼的腹肌、马甲线、人鱼线,谁还受得了大肚腩、呼啦圈?周末都是约着跑步,不抽烟、不熬夜,不打牌,谁不喜欢?

跑步的好处,其实是谁跑谁知道。我本来距离马甲线只有一线之遥,要怪只怪夏天来得太早,那么热的天谁跑得动?也怪雾霾太严重。可“老曹们”的马拉松跑到北京、杭州、深圳、洛杉矶……

巴菲特曾说,马拉松早已成为他们企业文化中的一部分,长跑和投资的相通点是:忍受枯燥的过程,控制自己的欲望。

而我,只想跑出迟迟未到的马甲线。