

软妹子有颗勇敢的心

马语者



蒋沐霖骑在马上英姿飒爽

美国电影《马语者》，改编自同名小说，讲述了发生在人与马之间的温情故事。人和马之间究竟是一种什么样的关系？门外汉大概觉得是人驾驭马，但实际上，是一种沟通、交流、感应。

眼前的这位马语者蒋沐霖，活脱脱一枚“软妹子”，外表柔美，嗓音温婉，身材娇小，但是一旦她跨上马背，立刻将飒爽英姿展现得淋漓尽致。

现代快报记者 王凡/文 马晶晶/摄

儿时叛逆地远离体育圈 长大后又爱上了运动

今年28岁的蒋沐霖，出生在一个运动世家。妈妈是文革后第一批跳水运动员，爸爸是搞田径的。蒋沐霖从小在南京体院院长大院长大。

不过，她并没有走上体育之路。小家伙叛逆地想：“从小身边的人都是练体育的，我就别练了。”加之妈妈一直将女儿保护得很好，不想让女儿再吃自己的苦，于是蒋沐霖儿时几乎和体育不沾边。只在10岁时，去学了游泳，结果教练以“魔鬼式”训练方式，让蒋沐霖淹了水，以致她至今怕水。

蒋沐霖的人生再次和体育发生交集，是去年三月份进入体育局工作。单位里的运动器械特别多，她每天都利用午休时间去锻炼，不仅在跑步机上跑步，还练习力量型的器械，这一下竟然上了瘾，她立志练出“马甲线”。不仅在健身房里锻炼，还加入了“南京悦跑”跑团，和小伙伴们一块跑。这是蒋沐霖爱上运动的契机。而她也真是“一鸣惊人”，突击训练一个月，就参加了溧水的马拉松比赛，跑完半马21公里。

骑马慢步、快步、跑步 享受和马一起奔跑的感觉

说到和马的渊源，那要追溯到青奥会期间蒋沐霖做过高尔夫、马术比赛的成绩统计工作。虽然那会她不会骑马，但是对比赛规则以及比赛路线都非常熟悉，重要的是，和马儿建立了情感基础。她不怕马，喜欢亲近马。挑战紧接着就来了。去年8月，在位于汤山的南京金陵马汇国际马术俱乐部，蒋沐霖第一次尝试了骑马。

穿上骑马装，坐在马背上，视野霎时变得居高临下，一般人坐上去难免哆嗦，但蒋沐霖将这“惊吓”视为惊喜，在找到了身体的平衡之后，并没有太多的紧张情绪，淡定自若地坐着。

在教练的指导下，几个月的时间里，她循序渐进学会了慢步、快步、跑步三种步伐。她用一种萌萌的方式总结骑马的要领：“我觉得我是在跟着马一起走路、跑步，跟马保持着一个节拍律动。它跑得浑身是汗，我也跟着它在喘……”跳下马来，她又变身软妹子，拍打着马的脖子温柔地说：“你辛苦啦！”然后帮马刷毛，给马洗脚。

“马的性格不同，有很多小习惯，有的喜欢摇头晃脑，有的喜欢傲娇地仰着脖子，有的喜欢舔鼻子。”在马房里，蒋沐霖熟悉地介绍着这些马，“它叫宝贝，它叫贝尔……”蒋沐霖叫了一声“宝贝”，这位真的昂起了头来。那只叫贝尔的家伙曾经让她摔下马来。

培养默契 人马合一 他们都有一颗勇敢的心

说起来简单有趣，但实际上，要做到在马背上和马保持一个节拍律动，是一件高难度技术活，需要根据步伐的不同，完成好打浪、压浪、推浪这些不同的动作。

俱乐部总经理肖宁陆在一旁总结：“马术，其实就是学习怎么跟马沟通、交流。”人通过缰绳、衔铁、鞍子、脚蹬，给马发出信号，当人的动作做对，马感应到之后，才会给你反应。所以，人和马是一起在完成每一个动作。

“当马听懂我的指令从快步变成慢跑，当我在马场驰骋的时候，特别有成就感。”蒋沐霖兴奋地说。现在，每一周蒋沐霖都会来马场骑马，继续学习新的技能，不断培养和马的默契。

而这种人马合一的默契还表现在人与马精神世界的相通。马是一种力量与速度兼备的动物，并且还有一颗勇敢的心，它敢去冲，敢去拼搏，但是视力不好，惧怕猛兽，所以又很胆小，它们需要人来带领它们，这样才能放心地奔跑。当然，带领它们的人，也需要有一颗勇敢的心。

骑马、跑步、健身……蒋沐霖跃动的人生已经停不下来。闺蜜在一旁爆料，她的人生还缺一匹“白马”。蒋沐霖娇羞一笑，她享受着一个人的精彩，也静静等待着一个骑“白马”的王子。



蒋沐霖如今和马建立起了深厚的感情

新副刊 新表达 以心唤新的阅读体验

写作 周一
城会玩 周二
男女关系 周三
南京叙事 周四
青石街 周五

专栏

○○○



邓煌

江苏经典流行音乐广播
《阳光倾城》主持人

瞧，半月、武则天都会骑马

最近被《半月传》牵扯了许多精力，跑步改去健身房，为什么呢？因为不耽误看剧啊。

看着看着开始穿越，心想，想要在豪华的皇宫中脱颖而出确实不易，要颜值高，要读书多，要会乐器，善歌舞，还得情商高会说话，有眼力见儿……对，还要会骑马！

半月会骑马，才有机会陪大王外出打猎郊游。想想真是技多不压身，自小生长在汨罗江畔的楚国公主不知啥时候学的骑马。对了，杨玉环、武媚娘都擅长骑马，据说范冰冰为了演好骑马的戏可没少下工夫。

上世纪八十年代家喻户晓的真由美和小鹿纯子也都擅长骑马。特别是真由美骑着马冲出闹市解救杜丘的那段至今让人难忘，飘逸的长发，飒爽英姿，长腿夹着高头大马，多少人在那一瞬爱上了真由美。女人骑马骑得那么好看，别说八十年代，就算现在可能也是后无来者了吧？对了，小鹿纯子骑在马上，夕阳的余晖披洒在她的身上，美到令人无法模仿。以至于三十年后的今天，四十出头的汪涵在采访当年的两位女神时依然难掩激动。

多年前我也曾试过翻身上马，想体验一下驾驭的快感。是在北方一座公园的马场，远远的就抑制不住的激动，不停问和骑自行车或开汽车比哪个更难？

答案一定需要自己来找。战战兢兢地踩着长条板凳才够着马镫子，然后就觉得马好高啊，爬上马顿时头晕，我的恐高症犯了。惊慌不已开始惊呼：啊！我要下来！马主人一再安慰我：别怕，我的马很温驯的，你握好缰绳坐好就到啦！话是这么说，这么高的马万一下下去又是脸着地那可怎么办？越想越怕，只好猫着腰趴在马背上苦熬了一圈，别人是享受，我简直是受罪啊。

许多的事情就是这样，难者不会，会者不难。每个人的兴趣点也不一样，有人爱冒险，于是对四平八稳的事情毫无想法；有人喜静，一壶茶一本书能消磨到天荒地老，但若约他去远足他一定会婉拒。所以我们会寻着味儿去找到一个群，一个俱乐部，或是找到一个人去探究我们共同的爱好，去玩我们爱玩的那些趣味，相投相契。哪怕只是一个人，有一天也许会有个寻着味儿来的人说，走，我们一起吧！

运动指数

○○○

南京悦跑城东分舵 ——中山陵跑团

活动时间 每周二晚上
集合地点 钟灵街森林摩尔
起跑时间 19:00
跑步距离 12km+
报名方式 免费。
关注微信订阅号南京跑步
(nj_running)报名