

跑在冬天前面的夏夏

上周日的南京,一场大雪突如其来,夏夏和她的小伙伴们骑行80公里,正巧和这场风雪相逢。回到家中,她冻得不省人事,用寥寥数语记载了这场“极限运动”：“任何语言描述这次经历都是苍白的,饭饭之交的感情在绝望中升华。永生难忘。”不必去问她是怎样做到的,因为夏夏曾经告诉我,“坚持”这两个字是她的人生信条。

现代快报记者 王凡



南京首届马拉松赛场上的夏夏 受访者供图

从厌跑到真爱 尝试着坚持做一件事

爱上跑步的理由五花八门。夏夏的初衷看上去非常特别：“试着去喜欢一件我毫无好感的事情,并把它坚持下来。”

夏夏是个湘妹子,85后,因为爱情嫁到南京。这个大长腿美女,拥有运动的天资,但是她却说,小时候最讨厌的事情就是跑步。“我不喜欢比赛,也不喜欢争强好胜。”

不过,2014年的夏天,她却“跑”起来了。现在想想,有一个登珠峰的朋友对她影响巨大。从将近十年前开始,那个朋友就定目标,说自己30岁之前要登上珠峰,结果为了这一件事,他年复一年、日复一日地坚持锻炼身体。最终,那个朋友真的登上了珠峰。

“他真的触动到我了,从小到大,我都没有为什么事情这么坚持过。我也要坚持一件事情。”就这样,夏夏决定拿跑步“做实验”。

家住河西,她选择了绕着奥体中心跑。当时正逢青奥会,奥体一带体育氛围浓厚,灯火辉煌。跑着跑着,她爱上了跑步的感觉。

从半马到全马 终究要自己来面对困难

2014年11月,仅仅只有三四个月跑步经验的夏夏,只身一人去上海参加了

马拉松。要知道,过去听到马拉松三个字,夏夏都是要腿软的。

这都是因为在此前两个月,夏夏一个大学同学参加了北京马拉松,也是那会她才知道马拉松还分全程和半程。“21公里的半程也许我可以试试?”就这样,她在30万报名大军中,幸运地抢到了上海马拉松的参赛资格。

这个念头让她寝食难安,她的月跑量一度高达195公里。不过,当她在上海跑完半马的那一刻,那种成就感溢于言表。这对她来说,是跑步历程中的一个里程碑。

比赛结束了,奔跑在城市中央的心动却没有消失。跑过温暖的春天,跑过炎热的夏天,听说南京要举办首届马拉松,她等待的机会来了!这一次她要跑全程马拉松。

2015年11月29日,夏夏如约站在了起跑线上。前五公里跑得非常顺畅,跑到十公里开始有点累。“怎么办?牛已经吹出去了,不能给自己丢脸啊!”胡思乱想中居然跑出了二十公里。等到她和跑半程的小伙伴们分手,第一次感觉要崩溃。但是她没有说,继续跑下去。

接下来的每一公里,夏夏的感觉都很崩溃,每一步都想放弃。“做超出能力的事情就是这样难受吧。”

从上午8点半到下午近2点半,最终以5小时43分跑完全程马拉松42公里。她说,从20公里开始,自己的状态只能用蹒跚来形容了。

“跑步如此,人生也是如此。无论如何,终究要自己来面对困难,面对一切。”她说。

从一个人到一群人 “舵主”是怎样影响别人的

很长一段时间,夏夏是一个人单打独斗,直到2015年3月,夏夏参与了南京悦跑团组织的一次女子跑,这才找到了“组织”。

“一个人跑很自在,一群人跑更加有动力。”一转眼,南京悦跑河西分舵的大家庭已经发展壮大,而夏夏已成为众人眼中的美女“舵主”。

从去年9月份开始,河西分舵设置了配速员这个角色,用自己的速度带领着大家一起跑。配速从快到慢分为430、500、530、600、630,这个时间代表着一公里的用时,430就是4分30秒,依此类推。

跑团现在每周举行两次跑步活动,绕奥体三圈,跑10公里,这就需要给每一个速度安排配速员。夏夏一般负责“带”600或者630这两个组别。但是她并不喜欢用“带”来形容配速员的角色,“其实速度很难带,我们是希望在无形之中影响别人,给不知道自己速度的人,做一个参照,同时对别人也是一个激励。”在这个非功利组织里,她是志愿者中的一员,也被小伙伴们的无私和执著感动着。

从2014年跑步至今,不到两年的时间里,夏夏一共跑了1600多公里。那个登上珠峰的朋友,对夏夏竖起大拇指:“我没想到你能为了为一件事情坚持这么久。”

问&答

跑步对你来说意味着什么?

意味着挑战的开始,挑战完成自己以前认为绝对不可能完成的事情。练习专注,练习认真对待一切的态度。因为跑步,我还结识了一群志同道合的朋友,感谢小伙伴们互相打气互相帮助,物质上收获的一切也比不上精神的支持。

跑步之后有什么改变?

原来我是一个随性、毫无目标、容易犯懒的人,现在变得更主动,也更有目标,做事情更有条理,向往积极、美好的生活方式,正能量更多了。比如生活中遇到一些苦或者累的事情,都会觉得不值一提,难过一下就过去了。跑步让我不断发现自己,挖掘自己的特性,也更加爱自己。

想对热爱跑步的朋友说什么?

坚持自己的爱好,保持对生活的热情,全力以赴,不论结果如何,都不会后悔。

你觉得你会跑多久?

团里有跑了十年二十年甚至三十年的人,我希望我到了那个年纪还在跑。

请分享一下你的生活格言。

引用村上春树的一句话:“痛楚难以避免,而磨难可以选择。”



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

21天坚持 就能养出一个习惯

年底正是应酬忙碌的高峰期,腰和肚皮连连告急,别说马甲线、人鱼线,只要别急吼吼长出“呼啦圈”就好。

新认识一位“老朋友”,近60岁的大叔,他说每天不走满两万步就难受。大叔比同龄人身材要好,气色也好,身板笔挺,相当精神,不用说,肯定是走出来的。

身边许多跑步的朋友也这般的“走火入魔”。“霸王寒潮”威力十足,全城冻在零下10度,连空调水管们都罢工了,人家跑步照常进行绝不停止。几个老少爷们儿都跑成了圣诞老人。为什么呢?那眉毛上、睫毛上、嘴巴上连着帽子上衣服上都挂满了冰霜。照片刚刚传到微信圈,立刻秒赞接龙。

跑步,偶尔为之叫“玩”,或“三分钟热度”,只有坚持跑下去你的身体会给你回报,天天微信圈打卡你的朋友也会为你骄傲。有人会说,邓煌,你每天早起做节目,岁岁年年从不缺席,给人们带去欢乐,不也是一种坚持吗?我想说是的,正因为这份坚持让我收获了无穷的快乐。

有个故事,苏格拉底在开学第一天对自己的学生们说:“给大家布置一个作业,每人把胳膊尽量往前甩,然后再尽量往后甩。”示范之后他接着说:“今天开始,每天做300下,能做到吗?”同学们都笑了。

一个月之后,苏格拉底问有多少同学坚持做了?有90%的同学骄傲地举了手。又过了一个月,苏格拉底又问谁坚持了?举手表示坚持的剩下八成。一年后,苏格拉底再次问大家:“请告诉我,那个最简单的甩手运动,还有谁在坚持?”只有一个人举了手,他就是古希腊后来名扬天下的大哲学家柏拉图。

所以这世上最难的事是坚持,成功的秘诀无他,只有坚持。我有朋友天天在微信上打卡背单词,有朋友每天坚持练习书法。哪怕只是每天带小狗出来跑步遛弯儿,这些都是坚持。

2016年不再是口号年,想做点什么就开始吧,21天坚持就能养出一个习惯,祝你成功!

那个登上珠峰的朋友,对夏夏竖起大拇指:「我没想到你能为了为一件事情坚持这么久。」