

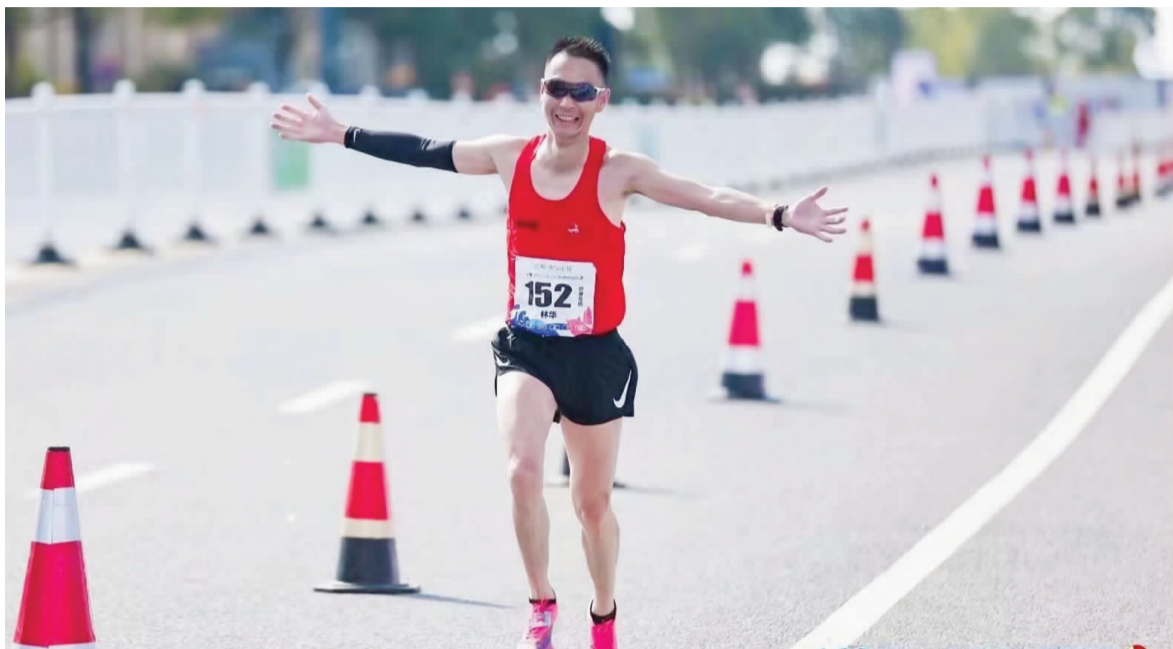
进入跑步第十年 他的跑量已绕地球赤道半圈

□记者 朱蔚

倾诉人：林华
倾诉时间：6月18日

跑步这件事，自己竟坚持了近十年，突然意识到这一点，是林华看到这些年来累积的跑量达到了20000公里，相当于绕地球赤道半圈。这个数字让他颇为感慨。

这些年来，身边的跑友一茬一茬地冒出来，又一茬一茬地销声匿迹，80后的林华身在其中，俨然骨灰级选手。回想这些年，跑步带给他相对健康的身体，以及更多正能量的心态，这些都是其他东西所无法给予的。



在医生的建议下开始了跑步

我第一次跑步是在2014年8月，作为一名已经有了几年工龄的上班族，身体开始出现亚健康，也胖了不少。去医院检查倒是没什么大毛病，只是报告单上一个个上上下下的箭头看着非常惹眼。医生说：“要不你去运动吧。”

我听进去了，就琢磨着搞啥运动合适。在学校的时候就蛮喜欢踢球的，只是足球也好，羽毛球也罢，既要约人又要约场地，约来约去的，有点麻烦。我理想不如跑步，一个人比较自由。

刚开始跑步的时候，真的很弱，我绕着学校的操场，至多跑到两圈，还跑得非常慢。不过我也发现，人的适应力真的蛮强，第二次去跑，我就能跑三圈了；再去跑，能跑四圈……跑量也就一天天地上去了。

我在杭州的一位前同事指点我，教我下载了“咕咚”，告诉我怎么用，还和我说，可以在当地找一些跑团，一起参与。

现在回想，当时我真是什么都不懂，装备也没有，刚开始跑步的时候，直接穿着一件文化衫就上了，鞋子也没有讲究，蹬着一双穿旧的匡威板鞋。

听了前同事的建议，我开始在当时盛行的QQ上查找各种舟山跑团，进了一个普陀的浪潮跑团，开始跟着跑团各种例跑约跑。

一个月后加入了本地跑团

从单打独斗的个体跑者，到找到组织进入跑团，也就一个多月的时间，感觉眼界一下子就被打开了。当时新成立的雅力运动俱乐部，搞了一个测试赛，我也兴冲冲地报了名。在比赛现场，我还见到了心目中的“大神”，这对我一个初出茅庐的“小白”来说，可太激动了。尤其是那个“从小爱科学”，又高又酷又帅，当时我们跑田径场，13公里跑下来，他起码赶超了我七八圈。

这次测试赛也让我受益匪浅，我们一众“小白”七嘴八舌，讨论着大神跑步是前脚掌着地还是后脚掌着地，开始对跑步这件事有了研究的态度。

紧跟着就是一次长峙岛的半马，我又兴冲冲地去了，跑得挺吃力，但

还是跑下来了，用了1小时57分。

再之后，跑团组织参加厦门马拉松，全马要40多公里，我肯定吃不消，就想报个半马。结果又受到跑友怂恿，说全马才有奖牌，半马只有一个胸针，说我去都去了，不如跑个全马。

于是我就报了全马，现在回想，还蛮后怕的，当时我才几个月的跑量，就这么无知者无畏地上了。这一跑确实也废了，跑到30公里的时候，腿就直接痛起来了，最后的十几公里，我都是走下来的，实在太痛苦了。

发现自己还是有跑步潜力的

这次跑马给了我非常沉重的教训，伤得太厉害了，再也不想跑全马了。腿的后续问题还是蛮大的，走路的时候没啥特别感觉，但只要一跑步，没跑多久，大腿髂胫束这里就开始钻心地痛起来。整整三个月都是这样，一跑就痛。

2015年4月有一场扬州马拉松，我原本想着腿没好，就此放弃了吧。没想到某一天发现好了，忽然之间就不痛了。或者是因为厦门回来后，我休息了三个月，状态回来了。我想，或许自己是个被埋没的田径运动员呢，不然几个月都没怎么练，怎么还能跑出不错的成绩。从那时候开始，我就想继续跑步，而且要从一个精英跑者的角度严肃对待我的跑步生涯。

那次之后，我开始参加各种马拉松比赛，报的都是半马，宁波马拉松、横店马拉松、杭州马拉松、北京马拉松……包括舟山马拉松也是基本不落，而且成绩一次比一次进步，第一届半马跑了1小时33分，第二届跑了1小时28分，第三届跑了1小时24分。看着一次次刷新的PB，真的感觉自己就是一个被埋没的运动员。对于跑步的研究也越来越深入，怎么训练，怎么练LSD，间歇训练、有氧训练怎么练习，都有了一定的研究。

跑遍本岛，也跑向不同的城市

想要成绩提升，就要进行更科学合理的训练。我列了训练课表，开始了以周为单位的训练，计划了有氧跑、速度跑、恢复跑、长距离跑和不同的力量训练。其中，我最喜欢有氧跑，保持着适中的速度，跑上一个小时到一个半小时。跑的时候我也会找一个

相对封闭的自然环境，一边思考着工作上的事，跑着跑着突然茅塞顿开、豁然开朗，那种滋味，全身心舒畅，感觉太好了。

自从跑步以后，我会在车里备上跑鞋和装备，一有空就见缝插针地跑。我的工作性质经常需要出差，所以每次出差或旅游也会带上它们，到哪都不会落下跑步。省内地级市基本上跑遍了，省外也跑了北上广，还跑到成都、昆明、丽江、新疆、香港、台湾等地，把脚步延伸到了意大利。

我也基本跑遍了舟山本岛，长峙岛是有氧跑的好地方，跑的时候还能思考人生。和普陀的朋友约跑，就跑东港海边沿线。定海的鸭蛋岭一般都是大神级别的跑友较量的跑场，当然还有更大的挑战，从南洞跑去五雷寺。还有市体育场，每周三都会有间歇速度跑，一些大神也在。

跑步将会伴随我一辈子

一晃已跑了近十年，这些年，我参加了八九场全马比赛，跑了将近30场半马，以及十几场越野赛、接力赛和定向赛。看待跑步也是越来越理性，刚开始我还想着说我要达到全马310的成绩，跟着又想实现全马破三，到后面只想突破自己的PB，只想最后实现不戴手表不带成绩的跑步。

其实这个跑量对一些专业跑者来说也不算多，但对我这样时而认真时而佛系的人来说，确实受益匪浅。第一获益自然是健康，不光改善了原本的亚健康，也改变了很多不好的生活作息习惯，每次体检的各项指标也跟着正常起来，多年的脂肪肝基本没有了，肾里的小结晶也跑没了。

每一次跑完一个全马，刷新一次PB，这种由内而外的自我满足感都会持续很长一段时间，这种感觉往往也会延续到工作、生活和学习中。

跑步这么多年，我也认识了许多志同道合的朋友。千人千面，有些人跑步只是为了健康，有些人为了跑得更快，也有人为了社交，扩充自己的圈子。每个人在不同跑步阶段对跑步的认知和理解都不一样，对我来说，跑步可以像刷牙一样成为一种习惯，但未必会是一日三餐。不过，我会继续跑下去，跑步将会伴随我一辈子。

照片由受访者提供

情感的流露

心灵的抚慰

听你倾诉 陪你改变

你可以拨打我们的

情感热线：

13867225000

QQ：942157858

(请注明“我要倾诉”)

也可以发E-mail：

zswb05@zsnews.com

地址：

舟山市新城临长路20号

《舟山晚报》专特刊部

“情感倾诉”版编辑收

邮编：316021

时间	跑步次数	总距离(公里)	总时间(小时)
2023	2102	20,000.01	1669
2022			
2021			
2020			
2019			
2018			
2017			
2016			
2015			
2014			