

# 晒跑背后 中国社会节奏放慢的开始?

“晒跑步路线”朋友圈火了 移动互联引领全民健身2.0时代

不知道你最近有没有发现,当你每天打开微信朋友圈后,总会看到有朋友在晒自己的跑步线路图。一个个不同形状的跑步线路图形成了一股股热浪,而在这些个体健身跑的背后,是国内一场场不同规模的马拉松赛事在吸引着你。在你的朋友周围,稍年轻的一些人群中,如果你没跑过全程马拉松,至少也要尝试一下10公里或者5公里的“迷你马拉松”,这似乎是一种时尚,如果不跑你就真的过时了。日前一组关于中国人跑步的数据浮出水面。根据中国田径协会发布的全国马拉松赛事计划,2010年,全国一年举办13场马拉松赛。而从2010年到今年,这个数字翻了几番。2010年,中国共举办13场马拉松,2011年增长到22场,2012年为32场,2013年达到45场,去年举办50场,而这些数字还只是在中国田径协会有案可查的,不包括非官方赛事。不仅中国马拉松举办场次逐年递增,参赛人数同样直线飙升。如果将2014年参加全国各项马拉松的80万人所跑的里程相加,总距离能绕赤道4000圈。马拉松的火爆程度只是如今国内跑步热的缩影,“仅在北京,坚持长跑的人数就在200万人以上。”一个跑步APP的负责人说。



## 谁在跑

朋友晒跑步的人群大都在30岁之后,更年轻的很少,他们其实都是改革开放以后成长起来的一代中产,事业有小成,却正在进入中年。

## 谁助跑

社交媒体的兴起与可穿戴设备的流行是跑步成潮的一个重要原因,APP相关信息被跑步人分享到社交媒体,会刺激到无数从未跑步的人的跑步冲动。

## 高级跑

中国主流人群在几十年里没有爆发出跑步潮,不是因为跑步这项运动太低级,恰恰相反,是它太奢侈,去打高尔夫其实很简单,一个周末而已,但跑步,却是一项要长期坚持的运动。

**跑步潮** 去年中国人跑的马拉松里程能绕赤道4000圈

## 跑离忙碌

### 我是怎么用跑步战胜抑郁症的

优客工场创始人毛大庆8月8日发表于新华网“思客”

我曾因抑郁症而跑步,通过跑步把抑郁症治好了,今天现身说法,我也很坦率地表达一个观点,马拉松或长跑,对治疗抑郁症确实有作用。

我是上世纪60年代末人,我们小时候,父母那一代人,或者外公、外婆那一代人,好像不太有机会得抑郁症,节奏没这么快,生活比较简单,环境比较健康,人跟人关系也简单。那时候好像不太可能得这种病,但是这些年我没少见到得抑郁症的人,我认识的,甚至隔着点关系的亲人,好几

个人得了抑郁症自杀。

跑步之前一直没有进过奥森,我进去一看北京还有这样的地儿。慢慢地热心的教练跟着我跑,一开始是800米、然后1000米、2000米……5公里连贯跑下来。我也能跑5公里了?这不得了,于是乎晚上一个人去跑,这下上瘾了。好像得了跑步病,老想跑步。

马拉松的魅力在于享受那种留白,享受头脑的空白。村上春树说跑步的时候你在想什么,我什么都不想,因为什么也想不起来了,尤其是到

30公里以后累得都不行了还想什么呀,所以这是一个极其美妙的生活状态。

生活在北京这种城市,最希望的是找到一个能留白的事,人生没有留白是非常悲剧的,每一次享受马拉松,我就找到4小时的留白,那4个小时手机也不接,脑袋里什么事情也想不起来了,就是跑步,往前看,看眼前的风景。繁忙的人,从长跑里既获得人生的一抹留白,又锻炼了身体,还获得了快乐,这是多么可贵的一件事情。

## 跑出未来

### 你能跑完马拉松? 面试直接录取

从开始跑步,北京“跑友”林琨毅在朋友圈里就是刷屏的。海南儋州马拉松、秦皇岛马拉松、郑开马拉松赛……他甚至跑到了大洋彼岸的芝加哥。1年前,1米83的林琨毅体重是85公斤,如今他只有70公斤,从朋友圈更新的跑步自拍照中就能看出,在跑步的过程中他整个人变得更加精瘦。

在“领跑者”圈内,大家开玩笑地把带动更多人跑步叫“发展下线”,在林琨毅的“发展”下,周围30多个朋友也被

带动开始跑了起来,“你就突然发现,如果不跑步,你好像就过时了,饭桌上没啥共同话题了。”林琨毅笑着说。

有个段子说,面试全球最大的专业住宅开发商万科,只要你有跑完马拉松的经验,就能直接脱颖而出录取。万科董事长王石说“这是真事儿啊!”波士顿马拉松赛,王石就曾亲自带领员工参赛。“在领导者看来,马拉松是对一个人意志的极大考验,如果有跑马拉松的爱好,很大程度可以说明这

个人对某项事物有着很强的专注力和执着坚持精神,这样的员工也更容易受到管理者的青睐。”一位外企资深HR说。

美国跑步热在城市人群中爆发,是40年前的事情,《阿甘正传》里阿甘玩命跑步,一大堆人跟随的桥段反映的就是当年的这一潮流。一本叫《天生就会跑》的书里解释过跑步潮的精神背景,说美国长距离耐力跑运动每次爆发的高潮,都是在社会、企业转型的时期。

## 透视

### 中国人晚跑几十年

跑步热到今天才在中国爆发,不是太早,而是太晚了。

“马拉松热”现象并非中国独有,我们只是比日、韩等发达邻邦晚了一二十年。韩国共有280多个马拉松爱好者协会,每周跑步一次以上的人超过百万。

中国主流人群在几十年里没有爆发出跑步潮,不是因为跑步这项运动太低级,恰恰相反,是它太奢侈,富人去打高尔夫其实很简单,一个周末而已,但跑步,却是一项要长期坚

持的运动,需要每天都拿出一两个小时的时间和精力去户外跑步,在忙碌的中国,这不是很容易就可以做到的。

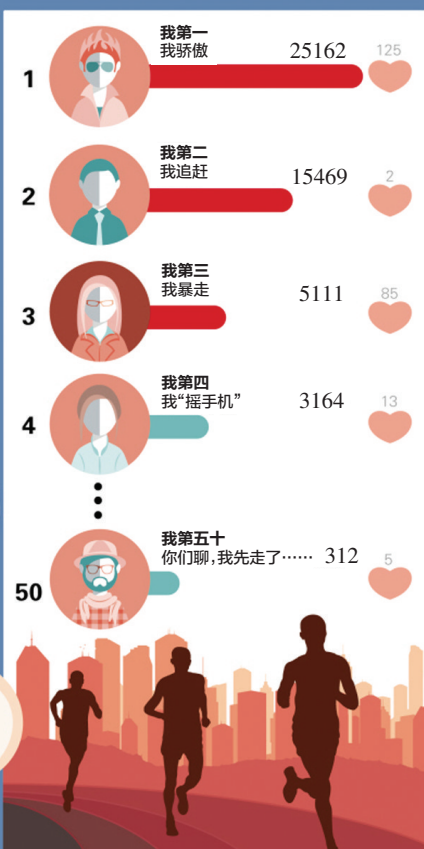
而朋友晒跑步的人群大都在30岁之后,再年轻的很少,他们其实都是改革开放以后成长起来的一代中产,事业有小成,却正在进入中年。作为社会中流砥柱的一批人,开始专注事业之外的东西,是否预示着整个社会节奏放慢的开始?

当然,社交媒体的兴起与可穿戴设备的流行是跑步成潮

另外一个重要的原因。APP相关信息被跑步人分享到社交媒体,总会刺激到无数从未跑步的人的跑步冲动,“即使你从来没有跑过步,装上了Nike+Running,你也有可能变成一个跑步狂热分子。”在社交媒体时代,人类内心深处的炫耀冲动得以得休而尽情地释放。

每天都拿出一两个小时的时间和精力去户外跑步,在忙碌的中国,这不是很容易就可以做到的。

综合《成都商报》、新华社等



更多精彩内容,  
请关注微信公  
众号“郑运动”