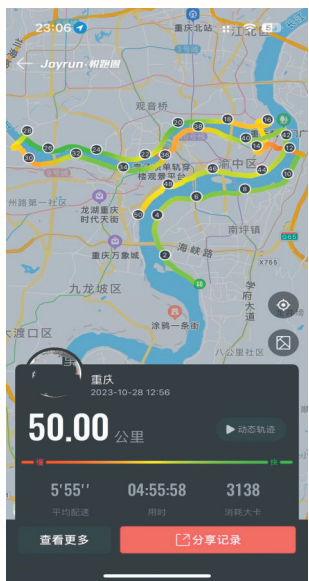


## 男子别样庆祝“半百人生”

沿两江四岸  
跑50公里

对于跑者来说，没有什么事比跑步更有仪式感。这不，坚持长跑5年的资深跑者李先生，选择以一场“生日跑”来庆祝自己的“半百人生”。

10月28日，李先生50岁生日当天，他与数十位自发参与的跑友一道，向着黎明，沿重庆两江四岸奔跑起来。

生日跑的路线图



奔跑中的李先生

## 5年前为了健康跑步

镜头回放

“生日跑”于10月28日7:15正式开启，始发地为南岸区雅巴洞江滩公园，终点为九滨路九龙滩广场。

只见李先生身着橘色T恤，其余跑友则穿着李先生提供的绿色T恤。橘色与绿色交织，速度与激情并存，他们在奔跑中欣赏两江四岸美景，同时也成为两江四岸的一道靓丽风景。

记者了解到，李先生是我市某企业的管理人员，坚持跑步已有5年，到50岁生日这天，他已累积奔跑一万八千多公里。

跑步这些年来，李先生有过不少光辉瞬间，如多次完成全马、半马、定向赛，甚至沙漠挑战赛等，是大家心中妥妥的“跑步健将”。

时光回溯至5年前，李先生却是“跑步健将”的反义词——从小体育勉强及格，运动能力很差，哪怕跑1000米都感觉十分困难。

为何开始跑步的？李先生回忆道，2018年他从

区县调回中心城区工作，公司紧邻一个公共体育场，这让他萌生了试着跑跑步的念头，“我当时身体非常差，各种亚健康问题缠身，医生也一直建议我多运动。”

于是，每个工作日，李先生5:50出门，驱车于6:20到达公司，接着就去体育场跑步。

“对于一个从没有跑过步的人来说，刚开始跑的感觉其实很‘虐’，我时常觉得自己坚持不下去了。”李先生说，自己最初从每天30分钟开始跑，咬牙坚持了3周以后，才逐渐感觉到跑步的乐趣。

## 带动身边人一起跑

镜头回放

“生日跑”的50公里奔跑路线，由李先生精心设计——南岸区雅巴洞江滩公园-江北区大剧院-北滨路-嘉滨路-九滨路九龙滩广场。

秋阳朗照下，两江四岸的风景美如画卷。奔跑其间，李先生和跑友们忘却了疲惫，只感觉到奔跑的快乐。期间，不少路人、游客也被这氛围感染，驻足拍照、录视频，甚至有人自发加入其中跟跑一段。

李先生坚持跑步一年后，完完全全爱上了跑步这项运动。他从最初的一周跑5天，每天跑3公里，到现在的每天坚持跑1小时，不少于10公里。“5年跑步时光，最近的4年零4个月13天一直坚持跑步，没有停歇过一天。”说这话时，李先生眼里闪烁着几分自豪。

“下雨天也跑吗？”记者疑惑地问。

“是的，所以不是被汗水打湿就是被雨水打湿。”李先生笑呵呵地说。

坚持跑步收获了什么？李先生翻出今年的体检表告诉记者，自己身体以前大大小小的问题，如今都

已不见。身材也从以前的大腹便便，变为如今颇具肌肉线条的身型。

李先生更为骄傲的是，他带动了身边许多人爱上了跑步。李先生组建了一个名为“白跑圈圈团”（意为：每一步都不会白跑）的跑团，他的亲友、同事以及一些热爱跑步的人加入其中，大家时常聚在一起跑步、分享运动健康之乐。此次70多名参加“生日跑”的跑友，多数来自这个跑团。

“‘生日跑’真的太有意义和记忆点了，我以后也要这样过生日。”“80后”罗女士是该跑团成员，她如是评价道。

## 跑步是孤独的运动

镜头回放

经过4小时55分的奔跑，李先生和全程陪同的8名跑友抵达九滨路九龙滩广场，完成了50公里奔跑。其余跑友包括李先生的妻子，则在完成“分段跑”后，乘车赶过来汇合。

“咔嚓！”随着一张大合照定格，这场“生日跑”划上圆满句号。

这是李先生人生中第二次完成50公里的长跑，但完成“生日跑”的心情大不一样，“跑步过程中，前半生的过往，像放电影一般在脑海里回顾。到达终点后，有一种奔向人生新起点的激动。”李先生感叹道。

李先生说，关于跑步，自己有很多的思考与心得，很愿意与大家分享。

他从个人体验来说，非常建议上班族们都跑起来，这种低强度的慢跑运动，可以促进人体新陈代谢、增强心肺功能和平衡体内分泌，从而使人更加健康。

“跑步是一项孤独者的运动，这个过程中，你可以更好地与自己身体对话，身心压力在奔跑中得以释

放。”李先生说，跑步对上班族来说，也是一项解压的绝佳方式。

“跑得慢一点、步子小一点、时间久一点”这是李先生给初跑者总结的三个“一点”，他认为，只有循序渐进地奔跑，才能更好地坚持下去。

李先生的好友丁先生是一名媒体人，他也参加了此次“生日跑”。他和李先生一样，将跑步视为人生良药——解决职场焦虑、磨练意志力和耐力，收获更旺盛的工作精力。

“不想跑步的理由有100个，坚持的理由只有一个，那就是它能让你乐在其中。”李先生说，开启人生下半程，自己将一直奔跑下去。

## 达人分享

## 如何更健康地坚持跑步？

- 1.相比夜跑，李先生更建议晨跑，它更符合日出而作的人体作息规律；
- 2.跑前跑后的热身运动不可少，更建议选择塑胶跑道奔跑，以及选择一双抗压减震效果佳的跑鞋；
- 3.跑步姿势一定要正确，保持挺胸、抬头、收腹、展肩的姿势；
- 4.与使用跑步机相比，最好是在户外奔跑，拥抱大自然的广袤，会让人更能感受到奔跑的乐趣。
- 5.多维度记录自己的跑步变化，如身型、体重、体质等，这些成绩能让你更热爱这项运动。

重庆晚报-厢遇首席记者 王薇 受访者图



沿着两江四岸奔跑