

我们如何中了跑步的“魔咒”

■本报记者 胡珉琦 见习记者 赵广立

过去,一提到跑步,人们的第一反应恐怕是,“这简直就是一项无聊至极的运动”。

然而,回顾国内近年来的长跑赛事,却出现了近乎疯狂地增长。

按照国家体育总局田径运动管理中心的数据,2011年中国境内举办了22场马拉松赛事,2013年增加到39场,参赛人数超过75万人次,参与全程及半程马拉松项目总人次将近20万人。而到了今年,有统计显示,包括专业竞赛、运动品牌组织的活动等,总数甚至增加到了50场

左右。

最受关注的北京马拉松赛、上海马拉松赛,一度出现了一票难求的局面。网友为此吐槽,“上马比拍车牌还火”。而北马还连续两年面临PM2.5爆发的局面,但雾霾根本挡不住参赛者的热情。跑步,俨然成为了一种时尚。

可假如你向一位长跑爱好者提问“你为什么热衷于跑步”,也许他们反倒会迟疑。真正爱上跑步后,向另一个人解释为什么爱跑步,变成了一件困难的事。怪不得有人说,“跑步,没有逻辑”。

健身目标

在一个跑友论坛,一篇名为《热爱跑步的49个理由》的文章很是抢眼。文章对跑步作用于人们身心各个方面的益处进行了细致地分析。没错,对于选择一件事作为开始,总是需要一个理由的。

对于普通大众而言,选择去运动首先还是出于锻炼、减肥的目的。之所以是跑步,无非是这项运动简单、易行、门槛低,代价也低,参与人群自然就广泛。

然而,人们也许并不知道,这项最简单的运动带给身体的某些好处,可能是其他运

动项目所不及的。北京体育大学田径专家熊西北告诉《中国科学报》记者,相较于其他运动,尤其是球类运动的跑跑停停,跑步特别是长跑这种持续不间断的运动,必然使得呼吸系统、心肺系统获得比前者更明显的改善。反过来,心肺系统的功能加强了,吸氧能力、心脏功能有了显著地提高,人体持续活动的能力也会得到相应的提高。在他看来,这才是跑步运动对人体最直接、最基本的贡献。

其次,在跑步过程中,人体的骨骼持续

撞击地面,这也给了血液中的钙质一种强有力的刺激,促进它们的固定,从而加大骨密度,这能有效预防骨质疏松。

据熊西北介绍,研究人员曾对老年人的骨密度作过测试,将那些喜欢锻炼的群体按照不同的运动项目进行分类,例如太极拳、游泳、球类运动、跑步等。结果显示,少数选择摔跤项目的老年人的骨密度最大,因为这项运动的对抗性最强,其次就是跑步。而游泳对骨密度增加的贡献则相对比较小。

锻炼心理

然而,即便人们能清晰地掌握跑步运动对身体的科学的促进作用,还是无法解释,人们为何跑到大汗淋漓、腰酸腿疼、呼吸局促还愿不放弃。对于真正爱上跑步的人而言,健身或者减肥的目的,似乎已经不那么具有说服力了。有人甚至为此解释,“跑步不是为了健身,而是健身是为了跑步”。不喜欢跑步的人一定觉得,这简直就是一种无厘头的回答。事实果真如此吗?

在成为一项运动之前,跑步首先是人类的一种本能,无论是为了躲避危险,还是表达愉悦或者愤怒的心情。人生来就有奔跑的欲望,人们一定都还记得,孩子们只要学步成功,就会跟踉跄跄跑向父母怀抱的那一幕。爱上跑步,也许只是释放了一种人类的天性。

进一步来说,跑步本身的可控性很强,因此,它能带给人一种可控感。北京体育大学运动心理学教授张力为认为,无论是职场还是生活中,总有那么些事让人觉得身不由己,产生一种社会无奈心理。而跑步运动,某种程度上而言可以是随心所欲的,在哪儿跑、什么时候跑、怎么跑、跑多久统统都可以由自己决定,它极大地满足了人们想要控制自己命运欲望。这种满足



图片来源:昵图网

感在其他运动项目中很难获得。

与此同时,跑步可以转移人的注意力,暂时把生活和工作中的烦恼抛开,因此,焦虑、抑郁的情绪也会得到短暂的控制和下降。生活中面临的价值观、发展目标等问题可能与个体的思维倾向性有关,而跑步时,人们可能进入一种自由联想的阶段,能让人感到舒服、

愉悦。许多研究反复证实了,有规律的体育锻炼活动,可以降低焦虑和抑郁程度。

当然,另一种解释是,在锻炼过程中,大脑会产生一种名叫内啡肽的激素,它甚至能带给人快感,长此以往能使人上瘾,

这也是运动成瘾的原因。不过,这种机制并非跑步所特有,任何运动,只要人们长期坚持,都会拥有这样的体验。

此外,跑步运动虽然枯燥,却很容易让人产生成就感。跑步成绩的衡量异常简单,无非是长度和用时。当人们坚持跑完5公里、10公里,几乎所有人都会朝着半程马拉松的目标前进。而且,强迫自己做成一件事比愉快地完成一件事情,更容易让人获得自信。此时,成就动机胜过了其他的理由,这也是为什么,人们一旦跑上了,就再也停不下来了。跑步是一场没有终点的游戏。

跑步者高潮

喜欢长跑的人一定都有过这样的体验,在跑到一定长度时会面临一个“临界点”,到了这个阶段,身体机能突然急剧下降,几乎难以以为继。然后,此时的大脑似有一种“魔力”,让人在精疲力竭时依然努力压制自己想要停下来的欲望。因为它知道,只要越过去,会有一种奇迹般的高潮在等待着自己。

“有人将它形容为类似于宗教式的体验。”欧迅体育总裁朱晓东在接受《中国科学报》记者采访时表示,“当人们在经历一段极度痛苦的时期后,突然瞬间释放出自由,那是一种涅槃重生般的感受。”

张力为解释,在科学上,这种特殊的精神状态被称之为“跑步者高潮”(runner's high)。

“这是一种异常愉快的、抛弃了所有杂念的、忘我的感受。人们因此觉得爽极了。”

不过,也只有真正热爱跑步的人才会获得这种高峰体验,常人也许很难感同身受。张力为也坦言,目前还无法完全解释这种特殊的精神状态的成因,也许仍是与内啡肽这种激素的分泌有关。

跑步社交



图片来源:百度图片

越来越风靡的跑步运动,也让一部分评论人士嗅到了“秀”的味道。可是,谁说跑步就不能从“秀”开始。

夜幕降临,换上一身运动装,戴上耳机,尤其不能忘了运动手环,开始路跑。然后第一时间将自己的跑步成果发布到应用软件平台,这才算是结束了运动。

如今,在应用软件商店,与“跑步”有关的APP多达几百个。其中,最为有名的跑步软件咕咚目前已有78万人下载,其对外公布的用户数甚至高达2000万。

跑步已经不仅仅是一项运动,更成为了一种社交趋势。

光明乐跑是光明网旗下成立了一年多的集活动、赛事、培训、公益、论坛等于一体的项目团队,从最初的500多人,已经发展到拥有5000多名固定跑友。

“光明乐跑”论坛负责人吴丛丛在接受《中国科学报》采访时表示,那些最初的跑友多数确实只是奔着玩儿的心态参与到一些长跑活动中的,平时未必有跑步的习惯。比如2013年北京国际长跑节,主要分为5公里跑和10公里跑,对于身体比较健康,有一定运动习惯的人来说,并不是什么挑战。但即便他们完成了那次活动任务,马拉松对他们而言依然是遥远的。

而北京地区的优势在于,适合跑步的公园较多,这就成为了一些组织、社团能把人们定期聚集起来开展约跑活动的契机。“跑步运动的组织化,对跑步人群的增加起到了非常重要的推动作用。”吴丛丛说。

尤其是在引入了一些国外的特殊的跑步项目后,比如今年尤其受人欢迎的“彩色跑”(Color run),还有一些夜跑活动等。它们的特点在于娱乐化,这类活动更像是一场大Party,跑步只是一种活动形式,重点是年轻人聚在一起,high起来。

信仰与修行

一部美国电影《阿甘正传》曾经感动了无数观众。这部电影的价值在于,它全篇贯穿了美国近代社会的大事件,它是近代美国政治与文化的缩影。阿甘通过跑步,造出了一个无比生动的美国梦,“把不可能变成了可能”。

有意思的是,正是电影所描述的上世纪70年代,当时的美国经历了“越战”、“冷战”、

总统犯罪等诸多事件的打击,同时,美国社会掀起了一股跑步热潮。

至今,跑步依然是美国普及率非常高的运动。同样地,在英国、日本,跑步的传统也非常悠久。

其中,最著名的长跑名人之一要数日本作家村上春树。有时,他的写作甚至需依赖于跑步才得以继续。

村上说:“跑步时我身处宁静之地。”跑步对他而言是一场贯穿一生的孤独的修行,这无疑也是跑步的最高境界。

“跑步让人在迷惘中找到了自我和信仰,找到了越过困难的勇气,这恰恰是目前国内社会所缺失的东西。”朱晓东说,“跑步运动在国内的兴起,将带给这个社会更多积极的能量。”这,恐怕就是“和跑步一起成长”的意义吧。

跑步者语

●钟平:男,42岁,媒体工作者

喜欢独自跑步的严肃跑步爱好者,曾参加在奥森公园举办的2014年李宁全国10公里路跑联赛。能跑下“半马”。

每次跑步一小时左右,每次10~12公里,每隔一天跑一次,月跑量160公里。冷不丁遇上雾霾不能跑,这一天就会觉得焦躁不安,就好像什么事儿没完成一样。

以前爱打网球,自从跑上步,网球就丢下了,跑步方便,在哪儿都能跑,省事。跑步不但让心态更平和,也让身体更轻松,曾经通过三个月跑步减重12斤。跑到极限时,都会遇到坚持还是放弃的选择,这不仅是心灵与身体的对话,也是生活的翻版与复制。

●小梦:女,27岁,白领

以前上大学的时候就总跑步,晚上自己一个人绕着操场跑,戴着耳机边跑边听歌很爽,心情不好的时候更想跑。

自从参加工作以后,跑步就不是简单地与自己对话了。现在更多是跟小伙伴们一起跑。以前自己一个人跑的时候多半是心理有压力,想自己一个人独处的时候。但是在跑步是享受跟很多小伙伴一起的感觉。

上个月跑了2014北京国际马拉松赛的“半马”,一口气跑下了21公里。跑之前心里也打鼓:以前最多跑10公里,21公里跑不完怎么办。但是从5公里过渡到10公里时,发现也没那么困难,我告诉自己从10到15公里也不会很难,15到20公里也能坚持。最后两公里,腿都几乎抬不起来了,但也没想过要放弃。跑到19公里的时候,一直在咬牙坚持。

跑步虽然人人都可以参与,但一定要量力而行,循序渐进。刚开始跑可以定3公里,慢慢提升到5公里,然后8公里、10公里。不然很容易受伤。周围小伙伴有的膝盖受伤,韧带拉伤。

●小青:女,28岁,白领

为了减肥同时也锻炼身体,开始坚持跑步。在手机上装了一个叫作“悦跑圈”的软件,每天坚持用1小时左右的时间跑4公里左右。

运动以后感觉挺舒爽,而且确实瘦了,身体也感觉比以前灵活了,精神状态也好了。渐渐发现,周围运动健身的人也多了起来,以前公园里都是老头老太的健身天下,如今,越来越多的年轻人渐渐成为了跑步锻炼的主力。

●张菲菲:女,35岁,公务员

信奉“饭后走百步,赛过家里开药铺”。7月底单位发了计步器,第一天就走出13081步。在朋友的鼓励和带动下,开始坚持快走,一个星期就感觉肠胃和睡眠好多了。

之后的一个月里,每天坚持走路超过1万步。坚持下来最难,坚持走路需要自我驱动。每天把计步器的数字晒在朋友圈里,无形中给自己一个激励。一个多月下来,共走了36万步。

后来用手机软件“S健康”,每天晒1万多步,约7.5公里左右,消耗310卡路里。现在,只要每天坚持走下来,就能睡个好觉。

台禹微制图

怎样跑步才科学

■本报记者 胡珉琦

跑步即一项运动,必然存在科学地训练和康复手段。为此,北京体育大学田径专家熊西北向《中国科学报》记者介绍了一些基本的原则和方法。

掌控合理的运动量

熊西北表示,学跑步首先得调整呼吸,两步一呼、两步一吸,保证呼吸不要急促;其次是摆臂和步伐。秉着放松、自然的原则,顺势前进即可。其间需要注意,不用全脚掌着地,一般由脚掌外侧先着地,再过渡到全脚掌,柔和落地。

在他看来,初学者尤其需要掌控好自己的运动量。首先是心跳控制。普通人安静状态下正常的心跳是每分钟70~80下,达到每分钟120下左右就是小运动量水平。如果心跳过快,可以暂时停下来走几步。

开始跑步时,可以选择跑两三分钟走两三分钟,交替着进行半小时。训练一段时间后,逐渐延长到跑5分钟走2分钟。当身体能够坚持跑10~15分钟不间断时,就算渡过了第一个“关口”。

如此循序渐进,你能持续跑20分钟走5分钟,并坚持锻炼50分钟时,对普通人而言就已经达到了一个理想强度。这也可以称为是第二个“关口”。

而那些有志于参加半程马拉松的人,需要达到跑30分钟走5分钟的水平,并尽可能多坚持几次。

半程马拉松为21公里,正常跑步时速下,半小时可以跑6~7公里。熊西北建议,在参赛前10天至半个月,以半小时为一组,跑三组,每组中间走几分钟。完成该训练,通过比赛则不成问题。

当然,对普通参赛者而言,运动恢复也是需要的。他认为,如果没有特别难受的感觉,跑完后放松着走一走,晚上用热水疗法或者流水疗法,可以起到肌肉放松的作用。事实上,非专业运动员在参赛过程中就可以走一会儿,那时即是一种放松和恢复。如果肌肉酸痛严重,则可以通过一定的按摩帮助恢复。

关节损伤多为运动不当造成

跑步中较常见的运动损伤是关节磨损。但

熊西北表示,这往往是由于跑步者运动不当造成的。跑步本身并不必然导致关节损伤。

“膝关节中间是关节腔,关节腔里面有滑囊液,只要关节渐渐适应,即便有摩擦,滑囊液也会得到改善,并不会因为磨损而消失。”熊西北说,之所以在跑步初期,跑几分钟就要走几分钟,就是为了给关节适应这种强度。“循序渐进的过程,就是关节能力和韧带力量提高的过程。”

反之,如果跑步者还只具备连续跑10分钟的能力,却强行让自己跑半小时,超出了关节的适应能力,才会导致运动损伤。

同时,如果参加了马拉松比赛,当天的运动量是平时跑步的几倍,那么休息的时间也必须相应增加。在他看来,有些跑步爱好者总是过度自信,“不舍得”休息。而关节滑囊由于没有神经,多数情况下人们很难通过感受来察觉内部的变化,只能靠自己有意识地注意,等出现疼痛症状,损伤就已经产生了。

他还提到,如今面临的新问题是,天气状况常常不尽如人意。在雾霾严重的日子里,尽量选择空气状况较好的地方跑步,否则对呼吸系统造成的影响也更为严重。

人体的自适应性

此外,熊西北指出,对于运动、锻炼,体育康复医学与临床医学的看法有些不同。临床医学认为,人从五六十岁开始骨质就会迅速变得疏松,关节会发生退行性变化,因此,建议不宜多爬山、跑步。

“然而,体育康复医学认为,无论多大的年龄,人都可以去适应自己所要应付的运动。”熊西北说,“人是一种适应性生物,本身具有康复和再生能力,即便已经退化的关节也可以在继续爬山、走台阶的过程中得到改善。前提是,保证适合自己的运动量,且循序渐进。”

他告诉《中国科学报》记者,曾经遇到一个极端个案是一个骨刺患者,其凭借坚韧的毅力,硬是通过坚持跑步,将骨刺生生地磨平了,不再疼痛,并接着运动。