



2020年2月16日,北京朝阳公园,一名跑者戴着口罩跑步。当天,在经历大风天气后,北京天空通透,温度逐步回升。



2022年5月19日,北京东四环辅路的人行道上,一名跑者从印有北京冬奥会和冬残奥会吉祥物图案的广告牌前跑过。



2020年5月31日傍晚,北京奥林匹克公园的大道上,一名跑者在跑步锻炼。有研究报告显示,在新冠肺炎疫情防控常态化背景下,人们的闲暇时间有所减少,但参与健身的热情未减。大众运动中,跑步的参与率大幅度提高,特别是在一线和新一线城市,参与率超过70%。

据北京马拉松赛事官网消息,11月6日,2022北京马拉松将在天安门广场鸣枪起跑。这将是北马因新冠肺炎疫情停办两年后的再度亮相。

北京马拉松赛事于1981年开始举办,每年一届,历经四十余载,是我国全民健身发展成就的一个缩影。受新冠肺炎疫情影响,北马在2020年、2021年曾中断。北马恢复举办,也引发了社交网络上关于跑步话题的热议。

自2020年年初新冠肺炎疫情发生以来,记者在北京市的部分公园及街头拍摄了人们跑步锻炼的诸多瞬间:有疫情形势紧张时,人们戴着口罩跑步的不得已;有运动场地因疫情防控临时关闭,人们在街头跑步的坚持;也有疫情防控常态化下,室外运动渐渐恢复正常的画面。



2020年3月1日,北京朝阳公园,戴口罩锻炼的跑步者。

《2021年大众健身行为与消费研究报告》显示,在疫情防控常态化背景下,人们的闲暇时间有所减少,但参与健身的热情未减。大众参与运动项目前五名是跑步、羽毛球、健步/健走、游泳和骑行,其中跑步的参与率大幅度提高,特别是在一线和新一线城市,参与率超过70%。

如今,跑步已成为不少人的生活方式。日升月落、星辰更替,春夏秋冬、寒来暑往,跑步者的身影出现在公园的塑胶步道上,出现在马路的绿化隔离带边,出现在小区的栅栏围墙旁。人们也习惯了通过社交软件,分享自己的跑步轨迹和心情。

北京奥林匹克森林公园(简称奥森公园)、天坛公园、朝阳公园等,被北京的跑步爱好者视为几大跑步圣地。梁先生家住在北京朝阳公园附近,身体状态好的时候,他会沿着公园内部的步道跑上一两圈。这一圈下来有6公里,其轨迹形似一个恐龙小怪兽,引来不少跑者定期打卡。对于梁先生来说,幸福就是猫吃鱼、狗吃肉,每回跑出小怪兽。今年5月,出于疫情防控的要求,朝阳公园闭园管理了一段时间,梁先生只好沿着公园外的马路跑圈。那段时间,不少跑者在居民小区楼下、马路边、河边等开阔地带,坚持跑步锻炼身体。

有专家指出,适度的运动能让人体自然释放内啡肽,它有助于减压,让人们切实地感到快乐。这或许是不少人跑步上瘾的一个原因。日本作家村上春树曾在作品中多次提到跑步对他的影响。被创作压力和生活琐事所困扰的他,为了保持充足的精力,每天凌晨4点起床,写作4小时,跑步10公里。坚持30余年后,他不仅成功减掉了肚子上的赘肉,还戒掉了烟瘾,最重要的是收获了内心的宁静。在跑步中遇到的一草一木、一花一鸟给他提供了源源不断的灵感,而当体力消耗殆尽时,负面情绪也随之被消解。

网友 萌叔 在网上分享了自己跑步10年来的变化:体重比10年前减了10斤;日常穿着从西装变成了休闲和运动装为主;10年前对雾霾深恶痛绝,10年后对新冠肺炎疫情忧心忡忡;10年间,跑步从坚持到热爱,从热爱到生活的自然;其实变化最大的还是心态上,感觉比同龄人更年轻了一点,身体更健康了一点,笑容也就更多了一点。

萌叔 也报名了今年的北马,最近每到周末,他就去奥森公园备战。这段时间,每逢周末的早晨,不少跑者就在奥森公园集结,列成几队,从公园南门附近的北京2022年冬奥会会徽前跑过,有人称他们为奥森小火车。很多跑友结伴相伴,齐刷刷的步伐,听着就很有氛围感。一位跑者说。

这几天,萌叔 除了在网络分享自己跑步锻炼的照片,还特意提醒跑友们按照北马组委会的要求,每天进行健康申报。有评论人士指出:北马在停办两年之后回到北京街头的示范意义将是巨大的。大家都在期待这场赛事以科学防疫的方式如期举办。

## 跑出阴霾

中青报 中青网记者 陈剑 摄影报道



2022年10月15日,北京奥森公园,一群年轻人结伴相伴,起跑出发。



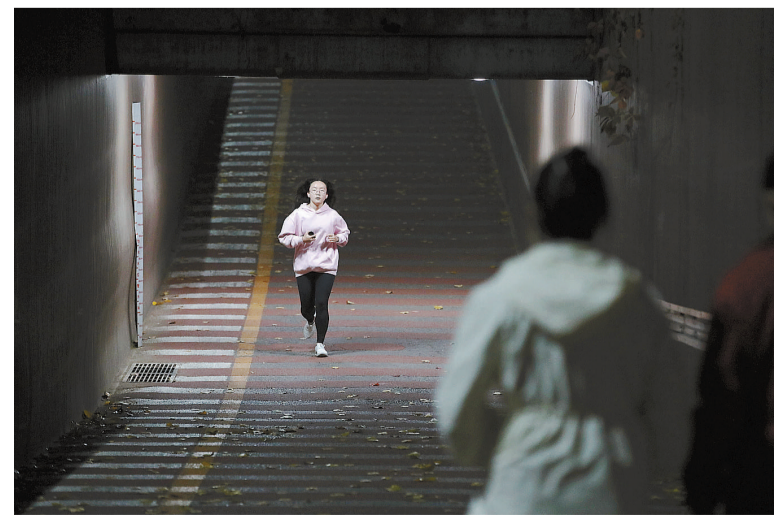
2021年11月7日,北京朝阳公园,一名年轻人在雪中跑步。



2022年10月15日,北京奥森公园,志愿者通过助跑绳陪伴视障人士一起跑步。当日是国际盲人节,一场助盲跑活动在这里举行。



2020年5月5日,北京东坝郊野公园,几体育学校的学生在树林间进行高抬腿跑的练习。



2022年10月29日,北京朝阳公园,一名年轻人在夜跑。