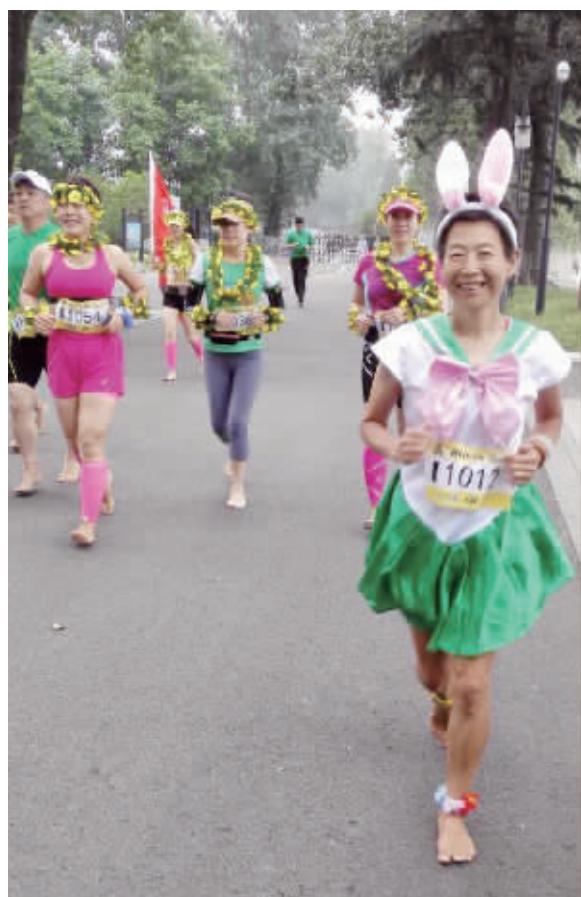


帮你上头条

○○○

# 赤脚马拉松：肆意的快乐



雨朦朦(前)和同伴们在玄武湖参加赤脚马拉松

**编者** 6月5日的玄武湖畔，近400名来自全国各地的赤脚跑爱好者相聚南京，参加中国首场赤脚马拉松赛。赤脚跑步？是的，你没听错。赤脚跑达人雨朦朦和我们分享了赤脚一族的快乐。

过去，我虽然知道赤脚跑有种种的好处，却因怕扎、怕硌、怕不雅等心理障碍而不敢将鞋子脱掉。

2010年8月，机缘巧合，我有幸成为首批试穿五趾鞋的十五位跑者之一。在试穿五趾鞋一周后我告别了普通跑鞋，穿五趾鞋完成了太原半程马拉松及北京、上海、厦门全程马拉松，刻意前脚掌落地及落地不够轻柔，致使次年2月和6月左右脚趾关节炎轮番发作，由此可知，即便是鞋底很薄的五趾鞋也隔离了身体的反应，阻碍了信息的传达，所以我下决心专练赤脚跑。

初期习练赤脚跑时，我是在操场先穿五趾鞋再赤脚跑，逐渐增加赤脚跑量，感觉不适时立即停跑。最初的不适是小腿酸胀加脚磨泡。慢慢知道蹬擦导致磨泡，想不出泡，唯有轻柔落地不蹬不擦。因为如果脚跟刻意不落地的话，小腿会酸胀。想想动物和小孩子无需知道哪里先落地，天生就会赤脚跑，我们的祖先也是天生就会赤脚跑，可见舒服即合理，合理即正确，赤脚是我们本有的能力，跑得自然、不刻意，小腿就不再酸胀了。

经过将近两年的习练，2012年11月贵州环雷公山首日赛，我在凯里段虐脚的路面初试赤脚全程，赛后收获满脚的血泡、水泡，其原因是后程力量不足，难以维持正确的跑姿。次日赛，穿袜子加片拖，第三日继续赤脚。接着连续赤脚完成了广马、北马、上马，且在上马跑出了423的最好成绩。从此，无论跑操场还是跑公

路，我告别了五趾鞋，只在需要时穿袜子或片拖防冻、防烫或防扎、防硌。

如同当初练习步是为健身，练习赤脚跑则是为了防受伤。自从赤脚跑步后，不仅远离了伤病，而且感冒也难得了。为使更多跑者受益于赤脚跑，自2013年以来，在开办赤脚跑习练营的同时，我尽量多参加马拉松赛，让更多人看到赤脚不仅能跑步还能跑马拉松。越来越多的跑者习练赤脚跑后，和我一样远离了伤病，但习练初期也和我一样难免脚伤，轻者磨泡，重者伤及脚部肌肉、肌腱、关节乃至骨头。

痛定思痛，反思脚伤的原因，一是我们跳过走直接练习，二是我们跑姿不对。我们的脚在鞋子里已经沉睡了十几或几十年，其功能已大大退化，需要相当长的时间渐渐唤醒。练习赤脚跑的过程是修行的过程，即修正思维观念和行为习惯的过程，需要修养耐心、爱心和恒心，需要面对亲朋路人的不理解、不认可，需要面对自我身心的不习惯、不适应，需要学会倾听身体的声音，需要学会关注脚下，需要学会享受当下，需要懂得珍惜所遇，需要懂得感恩所有。

有幸拜读了《走路圣经》和《跑步，该怎么跑？》两本书，书中教我们正确的健走和跑步，非常适合我们练习赤脚走和赤脚跑。书中所讲“只做对的，不做错的”，可使我们平和心态、有效健身、避免伤病，也该是我们终生言谈、举止、行为、习惯的准则。

雨  
朦  
朦

绩，分享健康收获大健康；分享快乐收获大快乐。  
中华赤脚团发起人赤脚跑6年，享受赛事，不求成

文艺地理

○○○

# 北极光，你怎么可以这样美！



极光美景 贝爷贝克斯 摄

爱是一道光，指引我们来到神秘的北极圈，跟着灵魂的召唤，唱着古老的歌谣，寻找红橙黄绿蓝，那美丽的欧若拉。

欧若拉，北欧神话掌管北极光的美丽女神。关于这神秘的极光，有着很多传说：古人认为这是“美丽少女逝世后绚丽的灵魂”，或是“鱼群畅游于北冰洋时，鱼鳞反射皎洁月光而成”。伽利略赐予了这种神奇自然现象一个美丽的名字，以黎明女神为名——Aurora。

伽利略认为极光是太阳光遇到地球上

升的蒸汽而形成。极光的形成的确与太阳有关，当来自太阳的带电粒子，也就是我们常说的太阳风到达地球附近，地球两极的磁场会为保护地球形成磁屏蔽区域，将这些带电粒子吸引到极地，由于带电粒子与大气层中的原子和分子碰撞产出了光芒，于是便有了我们看到的极光。因此这种美妙的光芒只存在于地球两极附近，北半球极光称北极光，南半球极光称南极光。

从极光预测图来看，并不是越接近极点

极光越强，极光是呈带状出现而非集中在极点，通常情况下，进入南北极圈与两极极点之间的区域见到极光的机会最大。

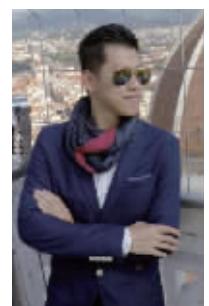
不过，别天真地以为进入南北极圈就有机会见到极光，有些人呆在北欧一个多月也没有机会见到一丝极光。以北欧为例，由于接近极地，夏季极昼的现象让太阳终日挂在北欧的上空，日落时间极短的夏季，几乎不可能看到极光。极地地区变幻莫测的天气也是观赏极光的天敌。

我们落地冰岛首都雷克雅未克的第一天，就有机会邂逅女神。驱车到雷克雅未克的郊外，透过车窗，望着星空，仿佛听到女神的召唤，女神用曼妙的舞步在冰岛的夜幕里，尽情地挥洒着属于此刻的浪漫。

这是我们第一次看到极光，而且是跳舞的极光，那一条条绿色彩带，在天空疯狂地飞舞着，就如女神的云袖。同行的美女小伙伴眼含着泪光对着天空呐喊：“你怎么可以这样美！”

人品爆发，一路上我们遇到过5~6次观赏极光的机会。前一秒大家都在酒吧里看着英超，后一秒，一位可爱的奶奶提醒大家“谁没看过极光的，现在你们有机会了！”瞬间，整个酒吧空无一人，大家举着酒杯就在酒吧外与女神共饮。而极光大爆发的那一晚，女神为我们展现了她所有的舞姿，放射状、扇形、圆形、波浪状。那一刻我们不再按快门，只是静静望着天空，欣赏女神的美。

有生之年，请带上你爱的人，到极地星空下，与女神共舞，与浪漫共舞。

贝  
爷  
贝  
克斯

分享旅程。  
喜欢用镜头记录美景，喜欢用文字