

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、怕磨、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。

如同当初练跑步是为健身,练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,在开办赤脚跑训练营的同时,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跑,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,其功能已大大地退化,需要相当长的时间渐渐唤醒。习练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,非常适合我们习练赤脚走和赤脚跑。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”。伽利略赋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几率最大。

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次观赏极光的几率。前一秒大家都在酒吧里看着英超,后一秒,一位可爱的老奶奶提醒大家“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