

中年狂飚马拉松： 人生下半场的很大一盘棋

人到中年，芸芸众生的心境如李宗盛唱的，曾经真的以为人生就这样了，平静的心拒绝再有浪潮。直到某天为自己立个flag，开始跑步，跑上瘾，然后像老房子着了火，一发不可收拾。

现在朋友圈里，老朋友们露脸的越来越少，更新得越来越慢，但跑步的人除外。

朋友圈里、马拉松赛道上，一片繁忙景象：人到中年，要么在跑马，要么在准备跑马的路上。

全国每年的马拉松赛事数以千计，庞大的跑马队伍里，40岁到55岁的中年人是绝对主力。

2019年的中国马拉松年鉴显示，普通跑者的个人最好成绩，都在35岁以后跑出来。65岁年龄组的平均成绩，比25岁以下的更好。世界各大马拉松赛事，平均成绩最好的人群也是40到45岁。

中年人喜欢跑马，中年人善于跑马，不是这边风景独好，而是全世界的潮流。



历年杭州马拉松队伍里，一眼可见的中年主力大军。魏志阳 王金龙/摄

1

对中年人承包马拉松，有各种解读。

有人说，跑马是中年人对抗岁月最后的倔强。也有人说，跑马是中年人的身不由己。还有人说，人到中年万事休，跑步是减压阀和宣泄口。

人到中年，事情开始起变化。身体上，速度爆发力无可奈何地退步，再和年轻人足球场篮球场争强好胜，往往是自讨没趣。

对中年人的跑马热，我更倾向于相信，那也是一场双向奔赴，金风玉露一相逢。

人到中年，确是一场足球赛到了中场休息。上半场光鲜也好，落魄也罢，总还有下半场要应付。

成功的经验值得总结，失败的教训必须吸取。不咸不淡的该理思路，便于重新出发，为下半场作战战略战术上的调整。

有古训道，人到四十岁三不比：不比钱财，不比孩子，不比出身，免得在同学会甚至朋友圈伤自尊，或者自讨没趣。

但有一样无妨，就是比自己的身体和精神状况，为体检单和运动的英姿、快乐的样子得瑟一下。

那不大会讨人嫌，不太遭人羡慕嫉妒恨。朋友圈里凡是分享运动成果的，我一般都去点个赞。

2

一众运动项目，让我选择，最后很可能是跑步。无他，它最简便易行，大道至简，说走就走。

跑步没有门槛，不需要基础，不讲究技巧，只要会走路，就会跑步，区别只是跑多远和跑多快。

我身边不管是跑进4，还是跑进3.30的，30岁之前大部分没什么运动爱好，更没什么特长。但进入中年，一段时间不见就入了坑，晒各种运动轨迹，到各地赶场，晒完赛奖牌，晒各地美景。照片中的人脸有轮廓了，腰身挺拔了，精神抖擞，大叔秒变精神小伙。

跑步对装备器材场地没有要求，可以跑在风景如画的西湖边，可以跑在江涛拍岸的钱塘江边，也可以跑在自家的小区里，甚至跑在家里

的客厅和厨房之间。

前几年的非常时期，流行过在客厅和厨房之间跑，有人完成半马甚至全马的壮举，那是对体力和心智的巨大考验。有决心和毅力在十几米长的距离内，以一定速度跑几千个来回的人，专注度意志力一定非同凡响。

我有个同事某次出差，晚上临近十二点，在酒店房间里来回匆匆踱步。原来他每天运动步数两万，是老婆布置的家庭作业。他就这样长年累月雷打不动地坚持，体重和血糖都控制得很好。当然，他想偷懒也没门，老婆会在微信运动步数上盯着他。

3

那些以拿奖牌争奖金为目的的大神，跑马是挑战自己的极限。普通人跑步，是对自己、对家庭和社会的一份责任，一种承认，一种投资。这年月，能让普通人飞起来的风口不多，创业和投资的风险变大，只有跑步无本经营、包赚不赔，规模可控，效益可视。

跑步本身并不算很有趣、很有吸引力。我问一个省大学生万米冠军，身边喜欢跑步的同学多不多，学校里参加马拉松比赛的同学有没有，他很诚实地回我：极少。

至于原因，跟我预想的一样：比起电子竞技和绝大多数运动，跑步不好玩、不好看，篮球足球乒乓球、轮滑攀岩健美操，玩啥都比跑步好玩。

最初驱动一个中年跑马者出门、上路的，往往是照镜子时对自己形象的惊鸿一瞥。

如果体检报告单上再出现一串的箭头，三高、脂肪肝之类，更有可能感叹，再也不能这样过，再也不能这样活。

于是给自己立下小目标，督促自己，得改造自己了。跑步是当机立断的选择。

开始跑五分钟也许气喘如牛，坚持一段时间发现，网上说的三公里专治各种不爽，五公里专治各种内伤，十公里跑完内心全是善良和坦荡，对自己也适用。

几个月后发现，体检表上的箭头减少甚至消失，体形从大腹便便回归玉树临风。医生和养生专家说，毛病是坐出来的，毛病能跑掉的，自己感同身受到了。

跑道操场不是考场职场商场，晨曦与晚霞

中，身影孤独的跑者不是要跟谁较劲，是跟自己和解，犒劳自己，自己肯定是赢家。

这是中年人比年轻人更擅长的地方。跑步会分泌多巴胺，释放肾上腺素，一旦跑起来，就不容易停下来。

4

如果喜欢热闹，喜欢切磋，可以加入各种各样的跑团和俱乐部，高举大旗，浩浩荡荡。

但多数人跑步宁愿一个人，远离喧嚣，独享静谧。

跑步很大一个好处是，走在路上，可以思考人生，家事国事天下事事事关心。

也可以什么都不想，完全放空，放飞思绪。村上春树《跑步时我在想些什么》里说，跑步时只是跑步，在空白中跑步。

十公里跑多次荣登临安区一姐的某同事总结，所有运动状态中，最享受跑步后的漫步阶段，身体轻盈，心思澄明，像在云端行走，战胜了全世界。

曾有个段子，长期跑步有什么危害：会伤害到同龄人，因为长期跑步的人比不运动的同龄人更年轻。

最近二十年，中国社会最大的变化之一，可能就是老年人跳广场舞，中年人跑步，年轻人玩电子竞技。

二十多年前，广场舞还没兴起，杭州爱跑步的多数是老年人，西湖长跑队平均年龄超过60岁。

当时我在国外采访，看到欧美国家早上的公园、傍晚的海边有那么多人跑步，难以理解。跑步这么枯燥，他们怎么会乐在其中。现在明白，那时少年不识愁滋味。

好在跑步什么时候出发都不迟，一旦出发，可以一直跑下去。

咱们的励建安院士去年70岁时，根据可以查到的有完整计时数据记录的信息显示，成为首位古稀之年完成7天7马的中国人。

在鸡汤类励志类书籍烂大街、算法推送把人关进信息茧房的时候，开卷未必再有益。但开跑一定有益，唯一要注意的事项是，量力而行别瞎折腾，否则可能磨损半月板。

吴鹏