

申动

孔祥东

钢琴家孔祥东不仅跑步上瘾,还迷上了作曲。

孔祥东说:“2020年,对我来说是全新的一年。因为从今年开始,有了孔祥东的作品。以前,我都是演奏别人的曲子。”

上海援鄂医疗队回来,孔祥东为30位医护人员一一作曲,与摄影师郭一共同完成了“音乐肖像”。曲子奏响,有医生流下热泪。

妈妈生日,孔祥东作曲一首,7分27秒的曲子情深款款,这是他第一次用自己的作品为母亲祝寿。

于是,我们请孔祥东为本报的专栏《申动》谱一支主题曲。很快,孔祥东传来了他亲自演奏的曲子,标题就叫《申动》。

江砚

扫描二维码收听《申动》主题曲

孔祥东作曲并演奏《申动》有了主题曲

用手弹琴认识世界 用脚跑步丈量世界

孔祥东 身动 律动 心动

清晨六时许,晨光微露。城市还沉浸在一片刚苏醒的静谧之中,孔祥东已整装待发。穿上小红鞋,他赶着去徐家汇公园赴每天不变的跑步之约。

跑步,是孔祥东每天开启忙碌工作前的一种特殊仪式,更是让他寻找到更好自己的方式。从2018年开始跑步,500多天的风雨无阻让他瘦了72斤,也让他走出昔日的情绪阴霾,更从容面对生活中的一切。

孔祥东感慨:“前半生,用手弹琴让我认识世界;而后半生,用脚步丈量世界,让我爱上了自己。”



1 跑步——50岁的生日礼物

一路快走,行至徐家汇公园,孔祥东的额头已冒出一层薄汗。每天开始跑步前,他总喜欢在衡山路、宛平路交界处的喷泉边,先进行热身。那个喷泉有个美好的名字,希望之泉,就好像跑步之于孔祥东,给后半生的自己带来改变,更带去希望。

孔祥东开始跑步,源于一次偶然。两年前的某天,他陪母亲去南翔吃小笼包。饭店门口,他看到一个城中已难见到的身高达1米9,体重228斤的结果吓了他一跳。匆匆逃回家换秤再检测,数字依然不变。那一刻,孔祥东脑海中仿佛炸了一个雷:“这不是我想要的孔祥东,这也不是我想要的生活。”跑步,成为一种解决方式。

孔祥东至今都清楚记得自己第一次迈开腿跑步的日子:2018年10月28日。那是他50岁生日之后的第6天。他感慨“前半生是父母给的,后半生是自己给自己的。”而跑步,是他送给自己的50岁生日礼物。

事实上,孔祥东的胖并非全是吃出来的。在开始跑步前七八年,他一直处在精神抑郁的状态。那段时间,他几乎不参加任何活动,每天把自己关在房间里,就连一日三餐都是母亲放在门口的。情绪低落,体重飙升,伴随好身材一同消失的,还有音乐上的灵感和曾经健康的身体。

开始跑步之后,他迎来了一个焕然一新的自我。“强身健体,是一种从内而外的清洗。”跑步给了孔祥东更多的时间和自己对话,独立思考。“跑起来,人会放空。生活中所有的私心杂念都随着跑步的步伐抖落掉了。”跑步也成为引导他走出情绪迷雾的灯塔。

2 缘分——小红楼的梦想起航

顺时针绕着徐家汇公园外圈开始跑步,孔祥东会微笑地与擦身而过的每个人都打招呼。他们中,大多数人都与孔祥东素昧平生。但就是因为这日复一日的跑步、邂逅,成为了朋友。

“如果要拍照,烟囱前是最好取景地……我最喜欢的是靠近衡山路的这段林荫道,凉快宽阔也很优美……今天那只佛系的猫好像不在了……”500多天的风雨无阻,让他对徐家汇公园的一草一木无比熟稔。

事实上,徐家汇公园对于孔祥东而言,的确并不陌生。掩映在花木扶疏之间的小红楼曾是孔祥东音乐梦想起航的原点。小红楼是一幢荷兰式的建筑风格的洋房。1921年,法国百代唱片公司在这里建起了上海第一座录音棚,开创了中国唱片生产的历史。1982年,这里挂上了中国唱片上海分公司的牌子,一直到2002年,这段小红楼和中国音乐的历史才画上句号。

位于衡山路811号的小红楼中,曾走出诸多耳熟能详的音乐人。孔祥东也是其中之一。1987年初,孔祥东就在中唱上海分公司和上海交响乐团共同录制了自己第一版的《黄河钢琴协奏曲》唱片。

冥冥中,或许真有缘分的牵引。开始跑步后,孔祥东辗转了沪上多个路跑圣地,却始终找不到感觉。寻寻觅觅一段时间后,兜回徐家汇公园的他,最终找到了最适合自己的跑步的地方。

他坦言,每次跑过小红楼,思绪都会产生波动——跨越30年,在曾经音乐梦开启的地方,孔祥东用跑步开启了自己人生截然不同的下半场。

3 悦跑——音乐家的跑步歌单

音乐家在跑步时会听什么?这个问题,孔祥东已被问过无数次。

跑步时的孔祥东几乎听所有的音乐,唯独没有古典音乐。“因为古典音乐是我的工作,听着古典乐的话,会把我的思绪牵扯进去。”孔祥东还给记者分享了自己的跑步专用歌单,30首曲子中,最多的是纯音乐——或舒缓或激越,换一首歌就好像换了一种心情,脚下的步伐都会有些许改变。

音乐,是孔祥东生命中不可分割的一部分。如今,更成为他因跑步而改变的见证者。“有音乐陪伴的跑步是有色彩的。你会感觉,蓝天、白云都在和你对话……”音乐给予他的鼓舞、温暖、激励是超越语言的。

孔祥东还给记者普及了一个小知识:很多人都认为跑步时就应该听一些节奏感强的曲调。但事实上,音乐带动心跳,心动过速,体力消耗就大,反而步伐无法持久。而较为舒缓的慢音乐会让自己更宁静。如果能找到和自己心跳契合的曲调,那就好像有了一个专属自己的陪跑者。

“学会聆听自己心脏的声音,学会调节自己呼吸的节奏,找到自己呼吸的节奏,找到自己的心率配速。”在孔祥东看来,对于跑步者而言,找到自己的节奏是最重要的。

4 遇见——重启对生活的热爱

孔祥东和他的跑友小队是这里出了名的红鞋小分队,几乎每个人都脚蹬一双红色跑鞋,格外显眼。红鞋的提议是孔祥东提出来的,因为他相信穿红鞋走鸿运,“走走走,运就是走出来的!”

小分队在每天跑完之后都会选徐家汇公园的一处草坪盖席,给红鞋拍照打卡。翻开孔祥东的朋友圈,每日打卡照片上,红鞋数量都不一样。不变的,是他那已是2.0版本的红色跑鞋——锻炼近两年,他已走坏了一双鞋。

从0基础,开始了每天5到8公里“快走+慢跑”。孔祥东坦言,最难坚持的就是第一个月,“小腿肚酸,回到家里就蹲在那儿,半天动不了。我告诉自己,这个时候反而要坚持。”曾经颠倒的作息,因为规律健身恢复正常。更重要的是,跑步让孔祥东的心情永远处在一种淡淡的平静喜悦之中。“这种感觉让我灵感一触即发,只要我在钢琴键上,我随时可以有旋律出来。”

这半年来,孔祥东开始鼓动朋友加入自己的“红鞋小分队”。跑步小分队中的蕾姐,曾是朋友圈中出名的赖床王,口头禅就是“谁七点前叫我起床就不要做朋友。”如今却成为骨干跑友,每天七点都会准时出现在徐家汇公园。小分队的葛香汝是上海京剧院的名角儿,跑步3个月已瘦了近10斤,站上舞台,风姿更靚。

孔祥东还成为了上海市民运动会的推介者。他感慨,健康的能量是每个人都需要的。自己近两年运动的美好感觉和正能量都希望与人分享。在他看来,行走是一个形式,运动能给人带来更多动力去热爱生活。“跑步让我拥抱更好的自己。”

本报记者 厉蓓蓓

跑步为孔祥东带来平静和喜悦

本版图片 记者 李铭琨 摄

制图 戴佳嘉