

梁”已累计在全国 16 个省市 81 所中小学落地，为贫困边远乡村的孩子们提供充足阅读资源的同时，还设立助学金、教师帮困、教师培训等，以期通过更精准的教育方式，助力乡村青少年的健康成长。

今年是“书香中梁”“五年百校”公益计划收官的一年，也是最重要的一年。未来一个月，共行者将在中梁重点布局的六大区域陆续开展，传递温暖。事实上，像这种运动+公益的形式在国内还有很多尝试。2011 年，上海联劝公益基金会就发起了公益徒步筹款活动“一个鸡蛋的暴走”。10 年来，“一个鸡蛋的暴走”所筹集的善款已资助了 219 家公益机构的 478 个儿童公益项目，累计 78 万人次从中受益。

据悉，今年“一个鸡蛋的暴走”将于 5 月 15 日在浦东举办。

当跑步成为一种企业文化

《新民周刊》发现，除了中梁，如今有很多企业把运动基因植入到企业发展中，建立自己的跑步文化。而在这些重视跑步的企业中，企业管理者往往就是一个发烧级跑友。

“股神”巴菲特本人是跑步爱好者，开始跑步是由于发福以及健康问题。巴菲特热爱长跑，他认为跑步有时候不需要速度，只需完成的毅力。据说，86 岁以后，巴菲特还坚持每天上跑步机一小时。其实，长跑与巴菲特的投资之道有许多相似之处。巴菲特曾对外表示，长跑与投资的相通点是忍受枯燥的过程以及控制自己的欲望。

不仅自己喜爱，巴菲特还积极



上图：4 月 18 日上海半程马拉松比赛，恰逢浦东开发开放 31 周年。

将跑步融入了公司文化和管理理念当中——马拉松已经成为伯克希尔企业文化中的一部分。2013 年 5 月，伯克希尔公司的股东大会举行了一场名为“投资于自己”5 公里长跑比赛，这活动名字就是巴菲特取的。而且，巴菲特在挑选接班人时，将长跑作为一项硬指标。而他最热门的两任接班人也的确都是长跑高手。

和跑步运动发展最好的国家之一美国比较，中国跑者虽然相对较少，不过提高空间更大。尤其是很多企业家或公司高管，跑步愈来愈专业化。恒生银行行政总裁高级顾问张树槐是香港最早的一批马拉松爱好者、知名的跑步专栏作家。这位 40 岁才开始正式练习跑步的银行高管，跑遍世界五大洲 70 多个“全

下图：2020 年 6 月，56 岁的张朝阳参加搜狐新闻马拉松第十二季上海站活动。



马”，跑完了世界马拉松“六大满贯”，如今 63 岁了还在坚持跑步。他表示：

“我把马拉松作为一生的爱好，眼所见、心所想都因此得以扩阔，更得到很多机会借着推广长跑及马拉松精神回馈社会，令我无限感恩。”

小米科技创始人雷军曾在遭遇人生低谷时期，开始逼迫自己每天跑步 5 公里来减压。2020 年，大家都很焦虑，雷军干脆每天走 10 公里来缓解郁闷心情。在今年 4 月初庆祝小米成立 11 周年的活动上，雷军特意组织了一次跑步比赛，任性地将当了一回冠军。

2015 年，51 岁的搜狐董事局主席兼 CEO 张朝阳宣布自己开始严肃认真地跑步，之后他每天都跑 7-10 公里；没过多久，他便跑完自己第一个半程马拉松；跑步 1 个月，他完成第一个 30 公里；跑步后的第 52 天，他首度挑战全程马拉松。张朝阳之所以疯狂迷恋跑步，原因在于可以在跑步中找到全新的自我，把跑步当作一种修行。日本作家村上春树曾说：“跑步中含有令我们非常熟悉的东西，跑起来后，我们会身处宁静之地。”随着现代都市工作和生活节奏加快，越来越多的人愿意开始通过群体性、互助式的徒步、慢跑训练和长跑比赛，来追求一种更为健康、时尚的生活方式和个人形象。而社交媒体的兴起，让徒步、跑步变成一种可以分享的社交方式，记录健身数据、定制训练计划、相互点赞等让运动乐趣陡增。

对于企业来说，不管是鼓励员工参加马拉松，还是定期组织跑步或徒步活动，对于培养团队精神、提高工作效率各方面都大有益处。[