

# SHEN BIN

## 偷偷摸摸跑了个“半马”

中年男人的锻炼和中年女人做医美一样，怕被别人知道，又怕别人看出来。

上个月，朋友 KK 在电话里撺掇我去参加苏州太湖马拉松时，我是感到很惊讶的：他这么看得起我？我行吗？毕竟疫情这几年就没怎么运动，重拾跑步不过两个月的时间，而且一直只有区区 5 公里。这“半马”离我就像奥运冠军一样遥远。

人到了中年，总活在别人的刻板印象当中，我这个年龄似乎应该属于手串、对襟衫、枸杞保温杯，以及“国际政治”和酒桌上的荤段子。一旦锻炼起来，总要被异样的目光打量：你居然还跑步？你居然还健身？你居然还有腹肌？你居然没有放弃？你居然没有躺平继续做咸鱼？

但是，好在我周遭的小环境是友善的，不仅有撺掇我参加马拉松赛的 KK，还有我的大学同学们，他们中有的在工作间隙挤出时间来随时随地跑个 5 千米，有为了参加业余拳击赛暴减 20 斤的，有学巴西柔术的，

有划皮划艇的……这些都是不愿意服从岁月安排的人，感谢他们激励我，让我知道自己的潜力所在。

于是，我在平常的 5 公里跑量的基础上，又偷偷摸摸地加到了 10 公里、12 公里、15 公里，直到有一次，从杨浦大桥跑到了南浦大桥，还打了一个来回，勉强完成了半程马拉松的距离，这样才心里有了底了。

10 月 22 日，苏州太湖马拉松开跑的那天，整整 23000 人密密匝匝地排在狮山国际会议中心的路边上，第一次感受到上万个人同时“肾上腺”飙升的大场面，甚至在开跑的前几公里，大家还集体呐喊，人很容易被这样的气氛带动。我最终正常发挥，以 6 分 33 秒的配速顺利完赛，比自己预估的要好不少，如果不是赛程里有 3 公里的穿山隧道不太适应，可能成绩比现在还好一些。

看着官方成绩证书上“净计时成绩 2 小时 18 分 11 秒，列 6774 位”，原来我真的能够完赛，而且还不是吊车尾的那部分，已经很开心了。

把自己搞到精疲力尽去跑 21.0975 公里的意义，每个人有自己的答案。“半马”这个距离其实不算很长，但很多人不相信这辈子和“半马”还有什么关系，就像上个月的我。

在比赛的过程中，我看到了一位 72 岁的爷爷，看到了跑到我前头的身体发福的姐姐，看到了参加 10 公里欢乐跑的 10 岁的孩子，这就是激励和榜样。最让我感动的运动者，并不是那些轻松跑

出 4 分配速的民间大神，并不是在健身房里面卧推 100 公斤以上的健身达人，而是面目狰狞地对着轻重量杠铃片较劲的“瘦子”，是在跑道上摇摆着肥胖的身躯、坚持要等到手机 App 里报出“您已经跑步 10 公里”的“菜鸟”。普通人不愿意放弃，不愿意向生活低头，冒着嘲笑挑战自我，这才是最让人

感动的。

作为业余锻炼者，尤其是作为中年锻炼者，你不必去攀比什么，但是，你可以比昨天的自己跑得更快，比 30 岁、20 岁时的自己跑得更快，或者跑得更多。不是每个人生来就是王者，但你可以选择做更好的自己，30 岁时拥有 20 岁时没有的胸肌，40 岁时拥有 30 岁时没有的马甲线，50 岁时可以拥有 40 岁时没有的马拉松参赛经历。

我从大学毕业之后没有尝试过 1 公里以上的跑步，当突然能够跑 5 公里，突然能跑 10 公里，突然能跑半程马拉松时，当我用自己的双脚丈量了从杨浦大桥到南浦大桥的距离之后，我对自己有了更深刻的了解。我偷偷摸摸地跑“半马”，又忍不住高调地告诉别人，这也是一种对周遭的激励：我都可以，你也可以的。👊



沈彬

专栏作家

Columnist

假装专家，低空观察

**你可以比昨天的自己跑得更快，比 30 岁、20 岁时的自己跑得更快。**