

在自己的专业领域,姚启明是国内乃至世界顶尖,被誉为“中国赛道设计第一人”,是国际汽联许可的全球12位赛道设计师中唯一的亚洲人,也是历史上唯一的女性赛道设计师。

在赛道设计领域,西方国家曾长期占据领先地位,中国在这一领域一直处于空白状态。姚启明深知,要打破这一局面,就必须拥有自主知识产权的赛道安全仿真系统。距今20年前,姚启明成为上海DTM国际汽车街道赛道的总设计师,开启了她的赛道设计之旅。

2005年,姚启明带领团队夜以继日地钻研,终于完成了具有独立知识产权的赛道安全模拟系统的研发。这一成果不仅填补了中国在这一领域的空白,还使中国正式具备了设计永久性国际赛车场的资格。

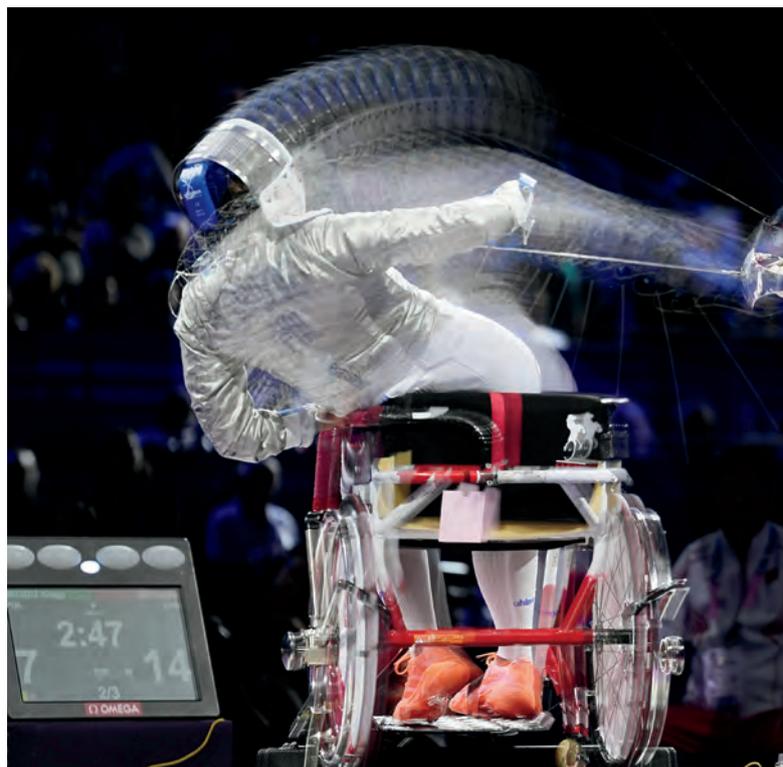
此后,姚启明带领团队设计了各种类型的赛道100多条,其中不乏在国内外享有盛誉的赛车场。如武汉赛车场,就是姚启明倾注了大量心血的作品。在设计过程中,她甚至不惜在产房前的一小时还在为武汉赛道做仿真计算。孩子出生后一周,她又坐在床上继续赛道的设计优化工作。

对于自己所热爱的事业,姚启明没有丝毫放松。很长一段时间里,姚启明每天保持十几个小时的工作强度,除了吃饭、睡觉,就是在工作。这种执着与敬业,令人动容。但是她也坦言,代价是身体大不如从前。曾经她也热爱游泳,每天能够坚持在泳池里游完1500米;她爱打篮球,每天清晨在徐家汇公园开放前,她能准时赶到,投篮投上半小时才会离开。

市民运动会开幕式上那一幕,深深触动姚启明。她下定决心,要重新恢复运动。不久之后,姚启明在泳池边跃入水中,久违的感觉回来了。游完泳第二天,她觉得浑身都有些酸痛。随着游泳愈发频繁,这种酸痛感慢慢消失了。与此同时,身为同济大学建筑设计研究院汽车运动与安全研究中心主任,姚启明为了让自己的学生养成运动习惯,出资给学生们办好游泳卡,鼓励他们和老师一起走进泳池。

暑假到来后,当夜幕降临,姚启明又重新开始打篮球。她走上同济校园的篮球场,尽管距离自己上次打球已经过去了12年,她意外发现自己投篮的手感还没有完全消失。很快,她又找回了投篮空心入网的感觉。

为什么人们会在放弃一阵之后,又重新爱上运动?吴敏霞觉得,运动带来的多巴胺,是生活中宝贵的“调味剂”。感到焦虑时,走到户外,哪怕短暂地运动,或许就能产生不一样的效果。



东京残奥会, 年仅22岁的辜海燕(右), 赢下了轮椅击剑项目女子花剑A级个人赛和女子花剑

对于这种热爱到放弃再到重新找回的历程, Jacques 也不陌生。来自法国巴黎的他, 少年时就在巴黎有过长跑的经历。1994年, Jacques 在纽约工作生活, 也跑完了纽约马拉松。但是在那以后, 他逐渐对跑步失去了兴趣。

2021年, 在上海已经生活近10年的 Jacques 被上海马拉松打动了, 他觉得“上马”是自己必须要去完成的一件事。刚开始恢复时, 他每天只跑10分钟; 渐渐地, 他可以跑完20分钟, 30分钟……第二年, 他正式报名参加上海马拉松。站在起跑线上时, Jacques 还在想, 这是唯一一次, 跑完就不会有下一次了。

可是当他开始跑, 他发现身边其他跑者, 还有路边的志愿者, 所有人都在给他加油鼓劲, 一切显得那么神奇。近5小时的比赛过程中, Jacques 已经数不清到底有多少人在经过他身旁时, 轻轻地拍拍他, 为他助威。

第一次在上海跑完马拉松, 带给 Jacques 不小的震撼。他决定重新开始奔跑。在他看来, 跑步就是如此有趣的一件事, 只要愿意跑, 可以随时随地开始。人生亦如此, 若对运动有真正的热情, 处处都可以是赛场。