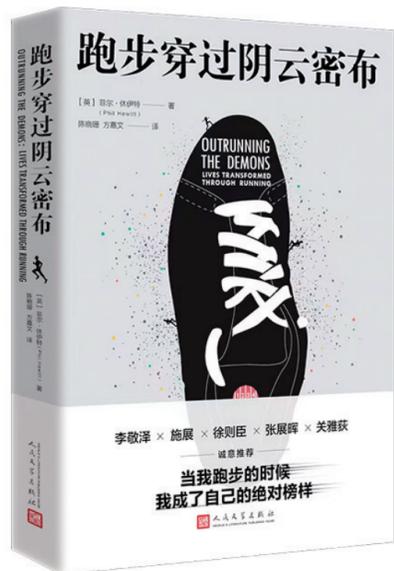


“跑步有一种魔力,跑过一段距离后,它就超越了身体,超越了思想”——

# 跑步真能治愈一切吗?

□青岛日报/观海新闻记者 李魏



“

“跑步有一种魔力。跑过一段距离后,它就超越了身体。再跑远些,它就会超越思想。再跑远些,你面前显露无遗的,就是灵魂了。”赢得2016里约奥运会女子个人计时赛冠军的43岁美国自行车赛车手克里斯汀·阿姆斯特朗,这样描述跑步。

2023年5月以来,全国上下掀起了一股跑步热潮。据统计,今年4月的马拉松赛事报名人数是疫情前2019年的1.8倍。五一期间参加马拉松的人次超过10万人,仅5月7日一天就有10场马拉松比赛举办。另据世界田联发布的全球路跑赛事日历信息显示,2023年全球路跑比赛总场次创历年全球总场次纪录,将达238场,其中我国占67场,居全球第一。中国马拉松信息平台显示,截至今年6月30日,全国上半年共有133场路跑赛事进行了备案,其中全程马拉松61场、半程马拉松及其他项目72场。媒体直言“跑疯了”。

而“跑疯了”的背后,除了提振经济、打造品牌,提高全民健身意识的城市目的,还有另一个更深层的原因:越来越多人发现,跑步这种简单的运动方式能产生极大的畅快感,迸发强大的精神力量。“跑疯了”不仅标志着锻炼身体成为更多人的自觉行动与日常习惯,也意味着,人们在运动中寻找到了精神振奋的重要方法。

人民文学出版社近期出版的美国马拉松跑者菲尔·休伊特的《跑步穿过阴云密布》,通过35个感人至深的真实跑步故事,展现跑步运动驱散内心阴霾的巨大力量。从中,你会发现,跑步这剂良药,并不仅仅是身心安慰剂,它拥有疗愈的科学依据,更带来真实的重生希望。

《跑步穿过阴云密布》(英)菲尔·休伊特 著 陈晓珊 方嘉文 译 人民文学出版社

## 35个真实的跑步疗愈故事

2016年,《跑步穿过阴云密布》的作者、马拉松跑者菲尔·休伊特(Phil Hewitt)在一次可怕的抢劫中被歹徒严重刺伤,他出现了严重的创伤后应激障碍症状,就连去超市购物对他来说也变得十分艰难。而他在自己熟悉的跑步运动中发现了拯救自己的希望。

尽管一开始跑得浑身疼,但精神上倍感振奋。这激发了休伊特的兴趣。此后,他花三年时间,采访了另外34位跑步者,这些人都曾遭遇过受伤、丧亲、重病、成瘾、抑郁和焦虑等问题,他们通过自己艰苦但畅快的跑步历程,最终获得了身体上和精神上的治愈,走出自我封闭的晦暗地带——

特蕾莎·贾莫纳,她的消防员丈夫在“911”袭击事件中身亡,让她遭受巨大精神创伤,还独自带着4个年幼的女儿。她依靠跑步成功地应对生活挑战,并积极训练,完成了丈夫生前没有跑成的纽约马拉松。

销售精英查理·恩格尔,曾深陷毒瘾与酒瘾,差点在一个危险街区被人枪杀,帮他从中走出来,也是跑步,他靠跑步摆脱成瘾困扰,成了一个好丈夫、好父亲。

丹·基利,曾拼命工作、野心勃勃,认为自己是下一个扎克伯格或乔布斯,却极度缺少睡眠,陷入失常状态。他通过跑步平息自己,靠罗马到伦敦的2000多公里回家路重获平凡幸福的生活。

布林·菲利普斯,因所乘飞机几秒内坠落1万

米,事故,遭受严重精神创伤,一度不敢乘坐任何交通工具,而跑步这种需要“两只脚作为交通工具”的运动,帮他修复内心,重获勇气。

詹姆斯·巴泽尔,一名士兵,在战场上目睹死亡,自己也在夜间任务中卷入爆炸,失去战友,伤痕累累,患上了严重的PTSD(创伤后应激障碍),他吃了抗抑郁症的、抗神经病的、治失眠的种种药物,却感觉自己像一具“行尸走肉”,最终,依靠跑步将自己从“精神濒死”的深渊中拉了回来……

书中30多位跑者的经历告诉你,当你开始跑步时,你会成为自己的绝对榜样。

## 跑步“奇迹”背后的科学依据

别以为这只是一本拯救生活的奇迹故事集,其实在这些故事背后,都有科学提供支撑。在书末附录的文章《跑步颠覆力量背后的科学》中,大量研究文献、报告以及跑步社群的实践讨论,对跑步改善精神健康问题的效果做了深入分析。

作者引述英国晚年精神科顾问医师罗斯·邓恩博士的解释,研究者在大量动物实验中观察跑步如何影响大脑中不同类型的细胞,发现跑步可以提高中枢神经系统中新生神经元的产生率,提升动物大脑中“齿状回区域”神经细胞的生成速度,齿状回内嵌在海马体中,而海马体是一个对情绪和记忆很重要的大脑区域。

也就是说,跑步促进齿状回中新神经元的增加,有助于消除不良情绪带来的恐惧感。

研究竞技体育、运动和精神健康关系的英国

精神科医生米斯特里博士则强调了运动在治疗抑郁症方面发挥的作用:“有可靠证据表明,有氧运动对重度抑郁症有抗抑郁效果。”

哈佛医学院的哈佛健康出版机构为这个论点增加了更多分量,它给运动贴上了“对抗抑郁症的全天然疗法”的标签。在美国,10名成年人中就有一名被抑郁症困扰,但抗抑郁药物不是唯一的解决方案。医学院的研究显示,运动也是有效的疗法,高强度运动会释放身体中一种叫内啡肽的化学物质,让人感到愉悦,从而带来慢跑者们所说的“跑者的快感”。而长期持续的低强度,则会刺激被称为神经营养因子或生长因子的蛋白质释放,进而促使神经细胞生长并建立新的连接。

因此,无论我们是在遭受创伤后应激障碍、抑郁症、成瘾的折磨,还是在经历丧亲之痛,跑步都可以减轻负面情绪,与他人重新建立联系,回归生活。

## 那些将跑步融入日常的受益者

经典的跑步故事不仅存在于书中,更化作无数名流的日常。

沿着小道跑步已成为曾患抑郁症、厌食症的世界级定向越野运动员汉妮·奥尔斯顿的庇护所,她的心会在整个跑步过程中慢慢安静下来。一度滥用药物、在自我毁灭边缘徘徊的记者达妮埃尔·塞斯已将定期跑步作为保持快乐向上心态的终生习惯,她认为长跑时产生的冥想有助于摆脱执念,保持平和,寻找到稳定的状态。

《跑步穿过阴云密布》的推荐人之一张展晖是著名的健身和跑步教练,他曾出版过一本《跑步治愈》,以运动学、神经科学、心理学、生物学、医学等基础学科为依据,提出跑步是“身心整合之道”的理念。

许多文学名家也是跑步爱好者。该书的另一位推荐者,作家、评论家李敬泽曾有一本文集名为《跑步集》,这本文学创作批评集弥漫着一让人着迷的奔跑的节奏;跑步时生物意义的大脑和神经忙碌着,精神意义上的大脑和神经却难得地漂浮、飞翔起来。李敬泽将跑步视作一种精神上的休息,“休息的时候,脑子里会划过一些奇奇怪怪的念头。在这种放松的状态下,我们有时能获得一种自由,或者是那种飞翔的感觉。”

最著名的文学跑友无疑是日本小说家村上春树,他的散文集《当我谈跑步时,我谈些什么》也是超级畅销书和长青书,讲述通过跑步的“悟道”。在他看来,跑步是一种与自己的“争斗”——“长跑无关乎战胜别人。你唯一的对手就是自己,不涉及其他任何人,然而你会处于一种内在的斗争之中:我比上一次更强了吗?一次次地将自己推向使用极限,这就是跑步的精髓所在。”

正如《跑步穿过阴云密布》的作者菲尔·休伊特所言:“跑步是个人的,却又是集体的;它让人汗流浹背却又很美妙。它是艺术,但没错,它也是科学。跑步平易近人,却又不同寻常;它很乏味,却又有诗意;它是一个挑战,却又让人愉悦……跑步让我们的精神得以翱翔。难怪我们在跑步时感觉更好。”

## 序言

## 奔跑就是治疗和救赎

□迪恩·卡纳泽斯

跑步很艰苦,但它有治愈痛苦的力量。一位著名的外科医生曾哀叹:“开刀是为了治愈。”而跑步是无须动刀的治愈。人活着就要承受痛苦。这样的苦楚往往是我们向自身施加的。其他的伤害,比如失去所爱之人,则是人生在世的必要条件。智者和贤士都逃不过,所有人都必须忍受。活着就是受苦。

僧侣可以通过安静的冥想从这种痛苦中解脱。我们跑步的人则有不同的处方。奔跑就是我们的治疗过程,也是我们的救赎。我们用跑步来减轻生命中无法承受之重,用跑步来应对不可想象的事情,再次把生活拼凑起来,一步一步恢复元气。

跑步带来的强大净化作用仍然是个谜。是什么力量让一个人几乎脱光了衣服,去做一些在现代世界中几乎失去了意义的事情呢?这不合逻辑。跑步不是必需的,而跑者却在自找苦吃,主动寻求这种加速的运动方式所带来的疼痛、不适和挣扎。神奇之处正在于此。跑步的艰辛某种程度上减轻了生活的艰辛。跑步将疯狂化作音乐。

你即将阅读的这本书,是一本鼓舞人心的真实故事集,讲述那些在难以想象的逆境中,奔跑的人,他们在自己的内心宇宙中找到了思考的角度、决心以及最终的宁静。这些故事一定会激励你、诱惑你跑起来——不论你是跑极远的路程,还是跑较短的距离,或只是刚开始发现属于运动精神中的光辉。

(该书序言的书写者是超级马拉松跑者,《纽约时报》畅销书作家)

## 大头马&罗新

# 为了跑步去旅行 → 为了写作去旅行

面对日常的重复和虚无,旅行是一种有效的对抗方式吗?作家们理想的旅行书写有着怎样的范本?理想的旅行动机和方式是什么?日前,新锐作家大头马与北京大学历史系教授罗新,以日益丰富多元的旅行写作为主题,从大头马的非典型旅行文学新作《东西西荡》谈起,分享旅行文学创作与体验。

## 写“我”,还是“我看见”

因有过敏性鼻炎,青年作家大头马开始尝试跑步,先是“半马”,后是“全马”,然后开启了她的全球跑马之旅。这也成为她的非典型旅行文学新作《东西西荡》的由来。

不过在罗新教授看来,《东西西荡》不是传统意义上的旅行写作,他特别拿这部作品与胡成的《榆林道》对比,认为两个旅行写作分别体现了旅行文学的两个不同特质:后者更关注“我看见了什么”,而前者则把重点放在“我”的内心世界,也就是外部世界在“我”的内心引发的种种感受。

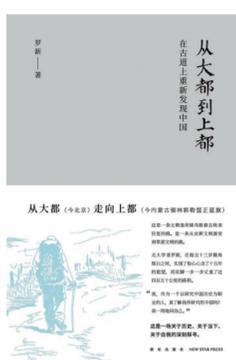
这种独树一帜的写法让罗新联想到美国作家彼得·马修森,一直以小说写作见长的他,身后最为人乐道的,却是他书写的喜马拉雅山之旅——《雪豹》,它成为旅行文学中的经典范本。在罗新看来,一般旅行作品就是记录自己的经历,而马修森的作品会写到外面看到的世界,也会在此基础上描写自己内心深处,《雪豹》中,有三分之二的篇幅所描述的是他个人的精神历程,所思所感。这让旅行写作的内容更加丰富且引人入胜。

## 方兴未艾的中国旅行文学

近几年中国旅行文学写作方兴未艾,罗新特别提及了其中令他印象深刻的作品。首先是胡成所写的三部曲:包括之前提到的《榆林道》,还有《陇关道》、《萧关道》。胡成是一位自由撰稿人,也是一位摄影师,他并未受过专业历史学科



《东西西荡》大头马 著 中信出版集团



《从大都到上都》罗新 著 新星出版社



《榆林道》胡成 著 上海文艺出版社

的训练,却用双脚丈量古道上千年的历史,将目光投向长期以来被忽视的晚近时代,寻访碑碣旧志,钩沉前尘过往,发现一个个寻常人物琐细记忆中的屑金碎玉,将现实与历史,尽付笔墨。在罗新看来,胡成算是中国的旅行写作里的一股西北之风,拥有独特的个人风格,他虽是安徽人,但作品从写作对象到风格都是西北气象。

此外,刘子超的《失落的卫星》,写深入中亚大陆的旅程,还有杨潇的《重走》,都是让罗新兴致盎然的作品,“我听说中国的旅行写作还没有成为大气候,就是还很少,跟英文世界里的旅行写作比起来,我们在自觉性、规模、新作品、新作者的出现等方面都差得太远。有意识投身其中的写作者也少,但是作品的质量可圈可点。

罗新表示,在欧美地区,专门的旅行写作(travel writing)奖项很多,每年的人选作品数量庞大,至少几十部,而且每一部都让你欲罢不能。一直有读旅行写作习惯的他,经常会选择阅读英文原版,这些所谓的“闲书”让他受益匪浅。2016年,他还专门进行了一次为了写作的旅行,完成了《从大都到上都》:在古道上重新发现中

国。“我一再承认,说你走路多难,我不难,你要是心中有时候想着回头要写东西,你都不敢不走完,要不然你写不了,所以我纯粹是为了这个目的。我觉得阅读旅行作品对我个人来说有很大的帮助,帮助我又做了一些‘闲事’。我相信可能要不了多久,国内的这种旅行作品就成规模了。所谓规模就是每年至少有二三十本的数量,而且是作者有意识地去写作,不是那种老了之后写回忆录,也不是单纯去探险。我觉得这样的作品如果每年能够达到出版20本左右,中国就是一个旅行文学写作的大国了,作为汉语的旅行文学作品就会成规模了。”

## 感动不止风景

大头马和罗新都有很丰富的旅行经验,在现场,两位作家也分享了旅途中那些直击灵魂的时刻。

在南极跑马拉松的极限经历给大头马留下了深刻的印象。“你是在一个极地的景象里面,开始还觉得景象很宏大或者很神奇,你会被景象所

吸引,但是到了最后,你就能感觉到自己的热量在慢慢失去,那个时候支撑着你跑下去的动力,已经不是完成这个比赛了,就是你想活下去。我咬牙坚持着往营地跑,这个时候就看到太阳,我一下子泪流满面,有自我感动,也臣服于大自然的伟大,你觉得自己的很渺小,但是太阳是永恒的,它一直在那。”极限运动带来的生命体验远远超出日常生活中可以想象的界限,这些是旅行带来的非凡魅力。

比起风景,罗新更关注旅途中遇到的人和事。近年来,他与美国旅行作家保罗·萨洛佩科一起行走,足迹遍布中国。在旅程中偶遇的那些鲜活的人们,比如旅店老板娘、卡车司机、好客的村民、追随李白的怪人……这些有趣的人物带来的感动,丝毫不弱于壮美的风景。

大头马对此也深有共鸣,她在安徽刑警队和南京红山动物园采风的经历,使她有机会深入接触这些有趣的行业。“深入到这个群体里面去的时候,其实每个人都有很大的区别。”这些独特的经历为大头马的创作打开新的面向。正如罗新所说:“旅行写作的一大特点,就是不仅记录自己

的旅行,而且反思这种旅行。要写作就必须反思,这种反思里面当然就有价值,当然也可以看到自己没看过的景色。”

## 最理想的旅行是冒险

每当谈起旅行的意义时,或许有人会说,旅行是为了对抗生活的虚无。但大头马却更多地把旅行理解为一种对新鲜事物的渴望。

“我是一个很厌恶日常生活的人,我很厌恶重复,或者是在一个地方待久了,我就会觉得很无聊。所以我不需要新鲜的信息,让自己的生活好像有一点点不同。”

身体和灵魂的理想旅行也有不一样的形态。在罗新眼中,疯狂的冒险才是最理想的旅行,魅力同样在于获得不同寻常的体验。“就像旅行写作里面那些最动人的旅行,非常艰难,别人都没去过,吃了千辛万苦,最后活着过来。比如在无边睡,还有动物在旁边,天上还下着雪。有挑战才有意思,一定要经历别人没经历的。”虽然如此,但理想的旅行并不容易做到,“我还是希望能够住个五星级酒店,能够晚上洗个热水澡,吃个好饭。”罗新笑言。

像这样的疯狂之旅,大头马经历过许多次。为了追求新鲜的体验,她四处飘荡,走过亚马逊丛林、布宜诺斯艾利斯、冰岛、土耳其和南极……尽管她时常自嘲“为什么要找这种罪受”,但她仍在计划着新的冒险。下半年,她将与两位好友一起开启为期100天的大航海之旅,重走“库克船长”的路线。全新的旅行计划包含着许许多多新的挑战,比如风浪颠簸、晕船呕吐、无人海域的大鱼、太平洋小岛上的原始部落……一切都是未知的,一切也都意味着更加精彩的生命体验,而她新的旅行作品也已经计划好了。

大头马随时准备出发,正如她在《东西西荡》自序中说的:“生活的主要内容是云游四方。”她将会开启全新旅途,继续在行走中体验生活、反思自我。(李魏 南旭晨)