



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2020年12月20日  
星期日知  
心  
事  
做  
自  
己□ 编辑：徐静  
美编：继红

## 那些爱跑步的中年人，都是狠人

□ 舒平

中年人的期望不过是平安健康而已

2020年只剩最后十几天了，我抬头看我窗外的那棵高大的五角枫，寒风吹落了它所有的树叶，只剩下光秃秃的树干伸向四面八方。还好，用不了多久，又会有新的嫩叶生长出来，就像我们，很快将迎来崭新的2021年。

但是年终总结是少不了的，每天忙忙碌碌，总还是希望有一点点“可叠加的进步”。给我印象最深的是，这一年，我们突然都多了一个象征性的身份，打工人。有那么一段时间，“早安，打工人”，成了朋友圈最火的问候语。

网上还流行一个小故事：过安检的时候仪器一直响个不停，安检姐姐让我把所有的东西都掏出来检查过了，还是一直响，然后她问我干什么的？我说，打工的。她说好家伙，难怪检测出了钢铁般的意志。

尤其是中年打工人，在2020年这样一个全世界都慌里慌张的时空里，还要挺直脊梁，活成一家老小的顶梁柱，没有钢铁一般的意志力，怎么支撑得了？朋友马姐就和我吐槽说：“我太难了，我怎么就越活越狼狈了呢？”

马姐和老公都在外贸公司上班，今年有一多半的时间，入不敷出，她老公除了喝酒就是睡觉，她喜欢去某音唱歌，看上去笑嘻嘻的，但是，她说：“我现在啊，全靠钢铁一样的意志力撑起两米八的强大气场！”

马姐的老父亲，从今年3月份以来，断断续续，一直在住院，她是独生女，母亲去世后，她就自己一个人每天咬牙一趟趟跑医院，老公也会搭把手，但是脸上一点笑容也没有，老父亲生病久了，脾气也暴躁，她怕爷俩一个眼神不合，闹出什么不愉快来，就尽量自己多陪护。心力交瘁的时候会偷偷哭一场，哭完了，擦干眼泪，见了人，又笑眯眯的。

前几天是马姐生日，大家都忙，也没人记得她生日，快到晚上12:00，她发了个朋友圈，调侃说，“哎呀又大了一岁，我怎么依然貌美如花？”我赶紧祝她生日快乐，她说，谢谢，希望2021年大家都平安健康！

想起我们年少时，各种各样奇奇怪怪的生日祝福，年年十八啊，貌美如花啊，数钱数到手软啊……到了中年，尝遍生活所有的滋味，上有老，下有小，才知道，我们想要的，所有的期望不过是一句平安健康而已。

都说2020年是最艰难的一年，许多人哭过，焦虑过，沮丧过，黯然失落过，迷茫狼狈过，暴躁气馁过，2021是更好还是更糟，没有人知道，但是，请对中年打工人的自己，说一声，我们已经作好了心理准备，去迎接生活里所有的挑战。

吃好了睡好了又是一条好汉

很喜欢央视前主持人李小萌，她前段时间发微博，晒她戴了眼镜，剪了短发的新照片，许多网友惊呼，女神老了，都戴上老花眼镜了，头发也是肉眼可见的稀少

12月13日，广州马拉松鸣枪开跑。广州马拉松赛宣传大使、中国科学院院士、著名结构生物学家施一公以3小时34分56秒跑完全程。赛后他笑言，“本来打算55岁前跑一个全马，没想到53岁就完成了。”在他看来，“体育锻炼是一种自强的精神，更是一种受益终生的生活方式。”施一公的感悟和心态，无疑值得更多人去学习 and 体验。

了，但是心态超好的小萌，却潇潇洒洒地发文说：“睡好了就是一条好汉！”

我当时都快对着手机笑出了鹅叫，就喜欢这样坦荡荡接受自己自然衰老的女汉子。再说，她也只是年龄上的增长，她的心态比许多年轻人年轻得多。小萌发过她早起跑步的照片，笑眯眯的，皱纹是有的，但是神清气爽，充满了成熟女性的魅力。

我也很喜欢我的另一位朋友曼姐，也已经50出头了，但是，每一次见她，不光是我，认识她的人，都感叹，她怎么永远都是那么漂漂亮亮，充满了活力？曼姐也喜欢跑步，每天早晨都会晨跑，然后，洗个热水澡，气色红润，眼神清亮，哈哈大笑的样子，简直光彩照人。

曼姐是她们单位财务主管，到年底了，各项财务总结、检查、报告，堆成了山，我们偶尔联系，她也总是感慨，近来太忙了。这两年，她们单位领导频繁换动，她的工作压力山大，不能出一点差错，有一段时间，她每天都睡不好，头发掉了一大把。

“后来，我女儿建议我去跑步”，曼姐说，一开始非常困难，需要咬紧牙关坚持，慢慢地就喜欢上了跑步，“对我的睡眠改善很大，睡好了，干什么都有劲了！头发也掉得少了！”所以，我们看到她光鲜美丽的背后，是付出汗水的坚持和咬紧牙关的自律。

曼姐老公是一个业余球迷，不久前，听到阿根廷球星马拉多纳去世的消息，还挺感伤的，还让他伤心的是，办公室里一帮年轻人，都嘻嘻哈哈地问他，“马拉多纳是谁啊？”那一刻，仿佛能听到青春的门在背后轰然关上，只余一个大腹便便的中年男人在年轻人的笑闹中，呆若木鸡。

“我也劝你大哥去跑步，他不听，老固执了！今年体检，血压血脂都超标，愁死了！”大概是因为我是写文章的，曼姐也少不了向我吐槽，真是人的幸福都是一样的，烦恼却是各人有各人的烦恼。

人到中年，日益繁重的工作压力和每况愈下的健康状况，是逃不过去的话题。济南这周的气温最低到了零下10摄氏度，连跳广场舞的大妈们都不出来了，孩子们也很快就要放寒假了，但是中年打工人，无论多冷多艰辛，都还是一如既往奔跑在谋生的路上，从不缺席。

12月15日，荣成下了大雪，我又跃跃欲试想去看天鹅，身边有朋友笑我说：“你

可真是悠闲自在啊！”其实没有。每一个喜欢看天鹅优雅自在游弋的人，心底都明白，这些飞越寒冷的西伯利亚、飞越贝加尔湖的天鹅们，都是历经千辛万苦才抵达了如今的栖息地，在它们雪白优美的身姿掠过天空的时候，是我们看不见的奋勇飞翔。

2020年坏消息太多了，就想找一些喜欢的事去做一下，比如去白雪皑皑的荣成看天鹅。实在出不了门，就做一顿美味的火锅，要不就美美地睡一大觉，吃好了，睡好了，我们又都是一条好汉。

用奔跑的姿态迎接新的一年

“可是他听不啊！”不只是曼姐的老公，还有马姐的老公，还有许许多多人都一样，道理谁不懂？左耳进，右耳出！抽烟、喝酒、熬夜，一边伤肝伤肺，一边吐槽生活不易；一边想要健康的身体，一边过着最不健康的生活。

前一阵子，高晓松26天减重26斤上了热搜。高晓松发文说：“26天减重26斤，完成第一阶段75kg以下的小目标。卸下油腻的外壳，希望里面那位是真实的自己！”一时间，引发1.2亿次阅读及4万多讨论。

“高晓松都能瘦，你说气不气？”“高晓松都瘦了，你什么时候瘦？”“连高晓松都瘦了，你还有什么理由越来越胖”……成了网友们最欢乐的调侃。是啊，连高晓松都瘦了，谁还好意思说自己工作忙、压力大、累成狗？

瘦，不一定就比胖美，但是，高血压高血糖糖尿病却和身体肥胖密切相关，大腹便便的中年油腻大叔的形象，也会在心理上让人感受到焦虑和压力。这几年，“中年人的健康危机”早已不是什么新鲜话题，通过跑步来恢复健康身材，释放心理压力，让精神得以放松，的确是不错的选择。

刚刚在广州跑完全马的施一公院士，早年就读于清华大学，是国际著名的结构生物学家，美国普林斯顿大学终身教授，中国和美国科学院“双料”院士。今年年初，他在面向中小学生的“开学第一课”公开视频中，叮嘱大家说：“爱体育，爱科学，爱锻炼，爱学习；教室一去如故，操场常来常新，学习锻炼两不误，健康学习工作50年。”

“法乎其上，得乎其中；法乎其中，仅得其下。”普通人，很难做到像高晓松那样“有趣的灵魂万里挑一”，更不要说像施一公院士那样出类拔萃，但既然是岁末年初的总结和愿景，那么，灵魂和身体总要有一个在路上。

那些热爱跑步的中年人，稍稍用心观察就会发现，他们大多数真的都是生活中的狠人，肯吃苦，能坚持，心态阳光积极，且高度自律，很少见到他们情绪失控，相反，因为长期跑步，身体健康，心情放松，由此产生了极大的愉悦感、满足感和成就感，整个人都焕发出青春的光彩。

尤其是在经历了2020年的痛苦过后，我们更应该懂得，身心的健康比什么都重要！跑步也好，散步也好，希望我们都可以以奔跑的姿态，积极勇敢地，迎接一个崭新的2021年。

愿我们2021都平安健康！