



图为参赛选手穿过“鸟巢”。中新社记者 富田摄

我在北京跑马拉松

编者按：近日，2016北京国际长跑节在天安门广场鸣枪起跑。这项拥有60年传统的长跑赛事今年改版为半程马拉松，吸引了2万多人参与。

当我谈跑步时，我谈些什么？当跑步越来越成为一种生活方式，“跑马”所蕴含的意义也愈加丰富。

我们邀请到几位参加了长跑节的跑友，讲讲自己的跑步故事。

从十秒下场到十秒助攻

刘 晓

中超联赛从来不少精彩的故事。上周末的比赛，“河北德比”首次上演，“长三角德比”星味十足，让球迷过足了瘾。

江苏苏宁球员李智超或许是本轮比赛最幸运的人。与上海申花比赛的最后时刻，他替补拉米雷斯上场。仅仅8秒钟，李智超就以一脚助攻，帮助队友任航顶进锁定胜局的一球。要知道，在上轮联赛中，他同样在补时阶段替补登场，没跑两步，终场哨声就响起了。通过电视转播画面，李智超的郁闷表情被如实记录下来，成了不少球迷调侃的对象。

从不到10秒就下场，到不到10秒就送上助攻，李智超的“逆袭”过程很励志。上个赛季还在河南建业踢主力的他，转会江苏苏宁后迟迟没有得到上场机会，甚至被排除在球队的亚冠名单之外。不过，凭着这脚精准的传球，李智超总算为自己正了名。连主教练佩特雷斯库也不得不感叹，后悔没带上李智超去亚冠联赛。

机会留给有准备的人，足球场上亦是如此。在高水平外援当道的中超联赛中，本土球员尤其是年轻球员的出场时间被压缩了不少。因此，如何在日常训练中被教练慧眼识珠，并在比赛的关键时刻一锤定音，应当成为国内球员思索和努力的方向。

可喜的是，中超联赛5轮战罢，国内球员的表现不乏亮点。上轮联赛两场德比焦点战，4粒进球均来自国内球员。而在山东鲁能与延边富德的比赛中，留洋归来的“95后”小将陈哲超代表鲁能出场，上演联赛处子秀，发挥不俗。

球星云集、星光熠熠是联赛之幸，而本土球员身先士卒、攻城拔寨则是中国足球之幸。世预赛12强赛不日就将开战，中国足球更需要强大的中坚力量和勇敢的新鲜血液。

同样是在上周末，中国足球乙级联赛正式打响。今年的中乙联赛，首次有了冠名商、首次实现了电视和网络转播。在足球发展大环境越来越好的当下，低级别联赛也迎来了发展的春天。而从首场比赛来看，中乙比赛的水准一点儿都不低。如今的中乙联赛，有望成为年轻球员和本土少帅成长的“学前班”。

梦想还是要有的。在英超联赛，莱斯特城队正在缔造神奇。相信在中国联赛，同样会诞生“一黑到底”的中小球队，也可能会出现本土好手。



用脚步丈量北京发展轨迹

刘桂明
《民主与法制》周刊总编辑

从未想到，有一天竟能用脚步，丈量北京的发展轨迹。因为我爱上了马拉松，那还是从北京长跑节开始的。

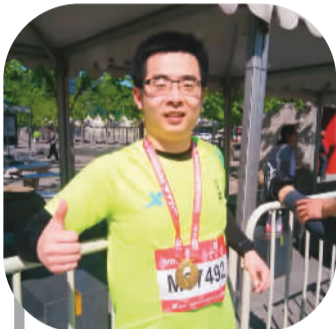
3年前，我第一次参加北京长跑节。那时，我还只敢报名参加5公里的比赛。也是因为那次的5公里，促使我开始关注身体锻炼，关注在北京举办的任何与跑步有关的比赛。

从此一发而不可收，我的马拉松之路拉开了序幕。在经历了海口马拉松、千岛湖马拉松、无锡马拉松的全马及北京国际马拉松、扬州马拉松的半马之后，我的第三个半马就这样随着北京长跑节来到了。

说起北京长跑节，可以说是我的一个夙愿。31年前大学毕业来到北京，就想参加北京长跑节。那时候，北京长跑节还叫北京春季环城赛。说了很多年，就是下不了决心付诸行动。直到2014年初，我与友人开始了第一次从北京天安门广场起跑的跑步生活。

今年的北京长跑节正好是庆祝其60年历史的日子。为了保持60年一脉相承的浓郁“京味儿”，同时体现出北京走向现代化的精神，主办方对比赛进行了重大改革，一是将原来的5公里与10公里全部升格为半程马拉松；二是对比赛路线进行了颠覆性的全新规划，跑者可领略北京历史的沉稳厚重。比赛途经东二环、北二环之后，来到终点奥林匹克中心区景观大道，这是中国体育史上最具有影响力的地标。值得一提的是，今年长跑节还有一个最出彩的设计：在临近终点时，跑者第一次穿过国家体育场“鸟巢”，拥有一次难得的在奥运赛道上奔跑的激情体验。许多跑到这里的跑友都情不自禁地拍照留念，已经准备冲刺的跑友也兴奋地放慢了脚步，本来已经很疲惫的跑友则一下子感觉神清气爽而忘记了疲劳。

今年的北京长跑节可谓天时地利人和，难得的晴空万里、风和日丽、春和景明。无论是熟悉的跑友还是陌生的跑者，因为有了跑步这种共同语言，每个人都感觉很亲切很熟悉。拍照的、拥抱的、呼喊的、卖萌的，忙个不停，兴高采烈。阳光下一路奔跑，一路你追我赶，一路争先恐后，终于跑到了平常无法到达的“鸟巢”，最后抵达了终点。



跑下去，继续跑下去

陈航直 媒体人

这是我第一次参加半程马拉松。对于从小耐力欠佳的我来说，看到长跑节的距离从10公里增长到半马，心里还是不免嘀咕，毕竟之前最长的一次也就完成过12公里的距离。

不过我还是决心挑战自己。比赛中，参赛者在赛道上形成的荧光绿洪流、尽职尽责服务的志愿者、路边卖力呐喊加油的观众、沿途的美丽风景都在支撑着我。我不停地告诉自己，

跑下去，继续跑下去。

说来惭愧，在整个比赛过程中最大的困难就是饥饿。毕竟，从清晨4点多吃过早饭，到15公里时已经是9点多，饥饿一点点蚕食着我的体力，我开始变得步履维艰。此时，官方的补给点只剩下了矿泉水，好在我从奥体中心旁边的小店买了根火腿肠，成为可能是唯一一个边啃火腿肠边在鸟巢体育场跑步的人。体力的不足让我感觉鸟巢从未如此之大，终点很近，但每一公里都显得越来越长。

或许最后的成绩并不理想，但我至少可以告诉自己，这个春天，我顺利完成了21.0975公里比赛。

跑步拉近线下距离

阿 润 互联网从业者

这是我第一次参加大型长跑活动，作为一个减肥多年没有成功的胖子，跑步带来的满足感让我冲昏了头脑。不仅仅是为了减肥，更为了在微信运动排行榜上占领封面。

跑步是宣泄压力的方式，也是一个在线下拉近距离的方式。可能是因为种种社交的意义，我和一个在时尚杂志的朋友对跑步突然就有了热情。印象很深的是，她和我聊，公司的一些同事，平常从来没有说过话，大家一起手拉手跨过马拉松终点，瞬间就成了朋友。

在冷飕飕的早上，和无数人挤在一起准备起跑的时候，才觉得自己是摊上事儿了，难道真的要跑20多公里？

马拉松确实像是一个狂欢，一路上的乐趣不仅仅在于因为运动产生的多巴胺。我看到了路边的陌生人特起劲儿地喊加油，志愿者贴心地递水，这是一个城市的善意吧；一个盲人速度很快，旁边的助跑也是，我竟然有点想流泪；一位男士的上衣后面印着“李俊言，健康成长”，想必是为自己的儿子而跑的；还有人写“不要怂，终点见”，我也在心里默默对自己这么说了一句。

跑到终点，心情出乎意料地平静，成绩自然是很烂很烂，但是对于我而言，坚持就是一切。歇了一会儿，和朋友自拍了一张，发朋友圈，得到100多个赞和各种鼓励，忍受着膝盖和大腿的疼痛，也颇有满足感。



我是骄傲的急救跑者

唐 威 医生

在长达几十公里的跑动路线上，再密集的医疗救助点也会有盲区。因此，急救跑者成为解决突发情况的关键所在，他们是马拉松赛道上“移动的保障”。

急救跑者必须由专业人员担任。其构成主要是医务工作者、有资质的急救专业人士或志愿者。急救跑者不单要在各自岗位上进行训练及实践，还要在马拉松之前根据气候、赛道设置等情况进行讨论及模拟，未雨绸缪。

作为跑者，急救跑者具有完成整场马拉松赛事的能力。在此基础上，根据跑者不同的速度进行分组（一般为4-5人），负责跑友健康情况的观察和识别。一旦发生紧急情况，有人负责疏导人流，有人联系最近的医疗服务站，有人进行紧急处置，为跑友的生命安全争取时间。

急救跑者不会追求自己的成绩，为了避免



听力范围受限不会戴耳机听音乐，更不会为了赛道上的优美风景驻足观赏或拍照留念，而是全神贯注地观察身边的每一位跑友。他们会佩戴有醒目的标志（或颜色不同的参赛服装），能够让跑友们在第一时间找到。近些年来，越来越多的急救跑者出现在马拉松赛事中，他们在保障跑友生命安全的过程中发挥着不可或缺的作用。

我就是一名骄傲和自豪的急救跑者。



错过比赛收获爱

马婧楠 马拉松赛事组织者

对于跑步，是一种打小儿的兴趣爱好。这一年，我参加了大大小小的比赛，从一名赛事组织者变成一名快乐的跑马者，在奔跑中体验真切切切的痛苦和满足。

就在北京长跑节前一天，我在半马越野赛下山途中把脚崴了。这时，一名正在沿途

回收比赛路标的赛事组织者立马前来询问，这名热心大哥为我的脚踝浇水降温，还把我背下山坡。到了山下，同行的伙伴买来冰棍儿冰敷，赛事老板亲切慰问鼓励，偶遇的好友提供了恢复经验。

尽管西山的风很大，伤口也在隐隐作痛，但我的心里非常暖。跑圈儿自有真情在，跑马能让你了解自己的能力和明白自己的局限。而我们需要做的是对跑马保持一颗敬畏之心，对同行的人保持一颗关爱之心。

登陆NBA

周琦需闯三关

本报记者 彭训文



4月15日，中国球员周琦正式宣布将参加2016年美职篮(NBA)选秀大会，NBA选秀的舞台上将再次出现中国球员的身影。据了解，周琦已经递交了参选文件，并早已在美国开始了选秀前特训。

今年的NBA选秀大会将于6月24日在纽约举行。若被选中，周琦有望成为继王治郅、巴特尔、姚明、易建联、孙悦后第六位登陆NBA的中国球员。不过，要登陆NBA，周琦还需要迈过很多次。

关卡一：能否被选中？

周琦能否被选中，需从两方面考虑。

一方面，NBA需要中国球员加入。2002年，姚明被休斯敦火箭队以状元签摘得，为NBA打开了中国市场的大门。仅2015年，中国市场就为NBA贡献了超过2.5亿美元的收入。周琦若能加盟NBA，有望成为继姚明之后中国体育新一代全民偶像，提高中国市场对NBA新一轮关注度。

另一方面，从自身素质看，周琦符合NBA选材标准。今年20岁的周琦是中国男篮最具潜力的中锋之一。在去年的男篮亚锦赛上，周琦荣获亚锦赛最佳中锋，并助力中国男篮重返亚洲之巅。

NBA球探对周琦的观察已长达三四年。上赛季CBA联赛期间，包括马刺、火箭、鹈鹕和太阳等队的球探，就来到中国赛场近距离观察周琦。最新球探报告上对周琦的评价是：“拥有出色的身体与移动能力，比赛感觉很好，非常聪明且总是能在球场上做出正确的决定。在高个队员中控球能力出色，甚至能像后卫那样

运球前进。中远距离具备一定的投射能力，经过训练后有望适应NBA的三分线。”报告也指出了周琦一些需要改进的地方，比如需要加强篮板，以及进一步提升对抗能力。

在美国选秀网站“选秀速递”最新预测中，周琦将在首轮第27位被多伦多猛龙队选中。而在ESPN最新一期的选秀排行榜上，他位列第67位，选秀前景是“次轮或者落选”。需要指出的是，这是纯粹从技战术能力出发的预测，综合考虑球队商业开发等方面因素，周琦被选中的希望很大。

关卡二：俱乐部会放人吗？

根据NBA规定，周琦想要参加选秀，既需要中国篮协开一份证明信，又需要新疆队答应放行。目前，新疆队和中国篮协对于周琦参加选秀并没有给出明确态度。

周琦参加选秀，新疆队目前拒绝回应周琦参选一事。在此前签下周琦时，新疆队曾表示，如果有NBA球队想引进周琦，他们不会阻拦。但希望依靠周琦冲击总冠军的新疆队，在上赛季饮恨四强后，如今的态度是否会发生变化？

另外，由于今年是奥运年，周琦在中国男篮的作用也非常重要。中国男篮领队柴文胜在接受媒体采访时表示，国家队目前并不知晓周琦在美国特训与康复

情况如何，但周琦在5月中旬必须归队，“这是国家队最后的合练时间”。

中国最早进入NBA的球员王治郅也曾遇到这样的情况。1999年，王治郅被达拉斯小牛队选中，他希望参加夏季联赛，拒绝回国参加亚运会。随后，中国篮协将王治郅开除出国家队。

目前可行的方案是，国家队适当减少周琦的比赛场次，给予他更多的训练时间；新疆队则应从中国篮球未来发展大局考虑，大方放行。

关卡三：能适应NBA节奏吗？

对于周琦在NBA的未来前景，中国男篮前主帅王非表示看好：“周琦的天分所有人都看得到。如果早去NBA的话，他会接受比CBA更好的训练，在NBA的体能训练、基础技术训练和对抗训练中，周琦进步会非常快。”

然而，随着姚明、奥尼尔等传统中锋球员退役，如今NBA更注重快速灵活的进攻体系、精准投射的三分球战术，正朝着快速化、小型化、进攻化方向发展。作为中锋的周琦将面临比当年姚明更多的挑战。

瘦弱、不够强硬是周琦现在的硬伤。据悉，近段时间周琦在美国特训已着重加强力量训练。乐观的情况是，NBA球队系统的力量训练能提升周琦的对抗能力。这方面已有成功先例，如登陆NBA时瘦弱的姚明，仅仅两三个赛季之后，力量就成为他的强项。

显然，即便是被选中进入NBA，周琦也需要一定的适应时间。