我是“夜动族”

本报记者 **彭训文**

随着生活节奏加快，夜间运动正在成为一些上班族的习惯。哪些人半夜三更在健身，效果如何？记者在北京一些健身房进行了走访。

舒缓工作压力

11月19日晚上7时，记者来到位于北京市朝阳路边的“枫叶·锐”健身房。和很多健身房准备打烊不同，这里有的人背着衣服准备离开，有的人背着包刚进来，房间里热闹非凡。

与一些大型健身中心相比，这个位于朝阳无限·芳菁苑小区的健身房要迷你许多，大约三四百平方米。不过，淋浴房、更衣间、水吧、器材区域、游泳池一应俱全。现场十几台跑步机大部分被锻炼人士占据，几个体形健壮的男人正在练习杠铃，有的则在骑健身车。工作人员正在提供健身指导。

在旁边小区居住的小马在一家媒体上班，两年前他就在这里办了会员卡，一周固定来两三次。说起夜里健身，他坦言，“这是我的工作性质决定的，我需要经常在单位加班，结束时通常到了晚上八九点钟。累了一天，想找个地方出出汗、解解压，再回家洗个澡，人会很轻松。”

“晚上不去练练的话，身体总感觉不得劲。”如今，小马夜里健身已经成了习惯。“我个人体会是，一周锻炼两三次较为适宜，因为锻炼肌肉既急不得又需要长期坚持，透支训练反而会对肌肉起反作用，不如循序渐进。”

该健身房工作人员告诉记者，“我们店开在小区里，上班族是主要服务人群。现在店里每天的客流量在四五百人次左右，黄金时段是晚上6点半到10点，这个时间段来健身的人占全天的一半以上。”

为了满足不同人群的健身需求，北京一些健身房还推出24小时健身服务。不管是半夜还是凌晨，喜欢健身的人都可以前去锻炼。“枫叶·锐”健身房工作人员表示，现在很多年轻人经常要加班，他们更需要通过运动来释放压力；另外空气质量有时候也会比较糟糕，这时候室内锻炼无疑是个不错选择。“等到将来公司业务壮大，员工增多，会推出24小时健身服务。”

形成个人规律

夜里健身是给身体加油还是给健康减分？

国内健身专家对此的观点分为两种：第一种观点认为，由于植物光合作用的关系，健身者白天锻炼能吸入大量氧气，特别是对年纪大的人来说，白天是最合适锻炼的时间。但另一种观点认为，夜里由于供氧不足，正好给健身者创造了一个恶劣环境下的锻炼机会，促使身体超强运动。更多的专家认为，理论上讲，健身应该日出而作、日落而息，但是现在城市的空气污染和工作节奏加快，夜里健身效果也不错，但要注意调节。至于一些“夜猫子”、失眠症患者和夜班族喜欢的深夜健身，一定要养成习惯。

专家建议，从事夜里健身的人应该留足恢复时间。高强度的减脂训练大大提升了新陈代谢和身体兴奋度，必须一到两小时的时间让身体做个充分的冷身运动。

小马说，长时间坚持夜里锻炼，如今他已经逐渐适应了这样的健身方式。“个人对自己的身体状态最清楚，适不适合关键看有没有养成规律，没有规律的生活和锻炼一定会给健康减分。”

上图：5月14日晚，炫彩夜跑活动在广州海心沙举行。

中新社记者 **陈骥旻**摄

链 接

“DJ酷走”风靡一座城

据新华社电（记者**刘金辉**）每天晚上7点半，在河南焦作市的各个公园和体育场里，一队队带着音响、放着DJ音乐健步走的队伍格外壮观，他们把这种运动称作“DJ酷走”。两年多来，队伍规模由最初的一个人发展到两万多人。

创造这种健身形式的人叫满衡阳，今年58岁，是位退休的锅炉安装工人。现在体重75公斤的他以前是个大胖子。退休后，他开始到公园散步，但总是觉得提不起劲儿。2014年下半年，他便买了个随身听放在裤兜里，听着进行曲走路。后来，他给自己的上肢加了一些动作，如平举、上举、侧摆等。

“后来就有几个人跟着我走路了，他们也觉得听着激昂的音乐走起来有劲儿。”满衡阳说。

渐渐地，10人、50人，100多人……越来越多的人跟着满衡阳走路。他们就换了个大点的音响，轮流背着，音乐也换成了节奏更快的DJ舞曲。

满衡阳也把自己的动作固定下来，编成11个动作，他还给大家指导动作，使这个团队整齐划一。这吸引了当地报纸和电视台的目光，报道后，DJ酷走迅速风靡全城。

2015年7月，焦作市酷走运动协会成立，满衡阳担任会长。现在他们还组织大家去参加全民健身大会、郑开徒步大会等活动，他们的走路方式往往成为一大亮点。

“活动活动，想活就得动。”满衡阳说，“你看我们的队伍，除了下大雨或大雪，他们每天像上班一样，自觉地来到公园或广场酷走，因为他们感受到运动给身心带来的变化，也能感受到集体所带来的归宿感。”

为了遇见更好的自己

罗 克

大抵我是6年前开始夜跑的，原因很简单，就是太胖了。当时上个三层都觉得喘，自己都忍受不了自己了，于是下定决心跑步减肥。怎么说大学时候自己也是足球队的人啊。必须改变了！刚开始跑的时候，跑200米都是要死要活的，但给自己定了死目标：走也要走完3圈。于是，在一个月过后，自己可以慢慢跑5圈了。说来也怪，跑步这玩意会上瘾，现在如果超过一个星期没跑步，心理身体都会觉得不舒服，即使不跑，也要出去走上个把小时，方才觉得可以安心入睡。

夜跑6年，自己进步蛮明显，体重降了30多斤，体检时候显示身体各项指标都恢复正常，尤其是心肺功能比没跑步之前增强了。在习惯了夜跑5.6公里之后，鼓起勇气参加了好几次的10公里比赛，最好成绩跑到了72分钟上下。这成绩没啥亮眼的，但也能让自己满意了。最远一次跑步距离到了18公里多，接近了半马。

夜跑多了，给自己生活的改变远远大于身体的改变。跑步其实是一件挺枯燥的事情，同样的动作一直在重复，着实没有新鲜感。自己将跑步坚持了6年的时间，没有一点毅力是坚持不下来的，这一点我都挺佩服我自己的。跑步同时又是一件很孤独的事情，我没有参加任何的跑团，都是自己孤身一人跑在自己的路上，陪伴我的只有音乐和夜晚的星空。没有人会给你制定目标，也没有人在你身旁鼓励，一旦迈出了前进的脚步，跑多少距离完全取决于你的坚持。所以我也不太喜欢跑圈就是这个道理，一圈圈地绕，心理疲劳远大于身体疲劳。夜跑在路上，总有不同的人，总有新的景色映入眼眶，而且你内心总会有一个声音响起：坚持一下，我一定可以跑到那个地方的。

现代都市人平日工作里都挺忙的，很难给自己一个独处的时间，而夜跑则刚好提供这样的机会。带上耳机，这1个小时时间就是完全属于自己的，可以将白天里繁杂的思绪在脑海中重新过滤一遍。没有人打扰，你的内心会非常平静，那个时候自己作出的判断也会更加理性，更加得当。我习惯边跑边思考应对工作的方法，想想这个问题应该怎么处理，除了A方案还有没有B方案，一场夜跑下来，往往都能权衡出最为恰当的方案。每每想到处理事情的好方法，夜跑归来后都迫不及待地立刻落实，在夜色中享受这独特的欢喜。

跑步就和人生一样，永远不知道前面什么情况，有时天晴有时雨，你只能不断往前跑，才知道前面有什么风景，遇到什么风景，就享受什么样的风景。这么诗情画意的夜晚，用奔跑来丈量自己的青春，做到了别人以为你不可能做到的事，满足感从脚趾头一直蔓延到了头发梢。

跑步，说到底，就是为了遇见更好的自己。

（**作者为体育评论专栏作家**）

七彩絮语

夜跑是一种生活态度

本报记者 **杨俊峰**

夜跑是对美丽的坚持

胡昕是北大方正物产集团的法务部负责人，同时也是一位母亲。2002年读研究生时，胡昕就开始了夜跑生涯，不知不觉已经坚持了14年。

“上学时还是年轻女孩，也为了保持身材、追求美。”谈起为什么要在晚上跑步，胡昕对记者说，以前，操场上坚持长跑的人很少，女生更是少之又少。“一个女生在操场上跑那么多圈，在围观者眼里会很奇怪，我自己跑起来也觉得不好意思。所以我后来决定夜晚跑，这样别人就看不见了。”

刚生完孩子的时候，胡昕的体重有69公斤。坚持跑步5个月以后，“许久不见的朋友到操场来找我一起跑，怎么也找不到。其实我就在她眼前，减了20公斤的体重，她已经完全认不出我来了。”

现在，下班后只要有时间，胡昕就会在傍晚6、7点的时候，换好跑鞋和运动服，去离家不远的清华大学校园里跑步。周末的时候，她也会带着上幼儿园的孩子一起跑。

胡欣认为：“夜跑锻炼了我的毅力，让我变成了一个懂得坚持和调整自己的人。”

夜跑是对自我的陪伴

李伟是27集团军某旅宣传科中士，在部队当放映员的他，从2011年初调入宣传科开始，几乎每天晚上都跑步，到现在已经坚持6年了。“每天雷打不动地从22:40开始，坚持30分钟，大约跑6公里左右。”在李伟所在的部队，有条长约3公里的环形水泥跑道，每天晚上，李伟都会绕着这条跑道跑两圈。

“夜跑，见证了人生的分分合合。”通过夜跑，李伟熟悉了很多平时没有机会认识的战友，“每年备战，很多训练尖兵会在规定训练完成后继续加练，有时候他们快得我都跟不上。”在夜跑中，李伟认识了每天晚上都在水泥道上跑，速度和耐力比他这个壮小伙都强的现任通信营女兵排排长陈航晨；认识了为了锤炼过硬体能每晚都在跑道上加练的女子侦察班班长李婷婷……“她们都是在部队为了自己的人生目标不断攀升进步的人。”李伟对这些跑步中认识的伙伴非常钦佩。

对李伟而言，夜跑不仅锻炼身体，还能抛开杂念，让心静下来，“让天地万物和自己融为一体，放空尘世的繁杂心情，只是静静地和自己相处。”

夜跑是促成长的修行

2014年7月开始夜跑的吴慧，是山西省电视台的编导。促使她开始夜跑的，是潘石屹发的一条微博。“当时微博上潘石屹等都在发跑步的轨迹图，觉得好玩。”彼时，吴慧刚刚和男友分手，对她而言，晚上跑跑步，也有助于调整心情。于是每天晚上7点半，她会在家附近的公园或者操场跑步，每次跑1个小时。

与李伟不同，吴慧不是一个人在跑步。“我们有一个‘夜跑团’。”吴慧和这些跑团的朋友们一起去厦门和长沙参加过马拉松比赛，一起举行跨年活动，还一起到北京跑了全程马拉松。“我们一边跑一边吃一边玩，很开心。”

“以前我的身体素质一般，很难想象有一天能跑完全程马拉松。”现在，吴慧认为自己和以前相比更加开朗和勇敢了，“全程马拉松都坚持下来了，遇到其他困难又有什么可怕的呢？”

对吴慧而言，夜跑还改善了她的人际关系。“之前别人对我的印象是文艺女青年，现在是有毅力的女孩子。”吴慧对记者说，生活就像夜跑一样，跟一群志同道合的人做自己喜欢的事情，每一天都是精彩的。