

## 健身社交：

## 故事 1

单车骑士  
“光天化日下的爱情”

有道是“人以群分”，在健身的圈子里也毫不例外，就像爱徒步的人信奉“要想了解一个地方，最好的方式就是用自己双脚去丈量”，但喜欢自行车运动的骑友认为，开车太快，走路太慢，骑车才是领略风景的最佳方式。吴晓军属于后者，他是宁波资深的骑友之一，目前担任着宁波自行车运动协会秘书长。

十年前吴晓军开始山野骑行时，这项运动在宁波还只是一个小众项目，如今早已热浪滚滚。“我最初组织一些骑行活动的时候，全宁波大概总共也就五六十人。现在不一样了，人数很难统计，但数以万计是肯定的。”他说，早期的车友“比较纯粹”，基本上只痴迷自行车运动，但是后来加入自行车运动的人群大多有“兼项”，可能今天骑车，明天打球，后天爬山……

吴晓军在这个圈子里留下过不少传奇，比如他是宁波最早骑车冲上青藏高原的“骑士”之一，完成过两次青海骑行，挑战过一次川藏线，最近他又正在酝酿8月份带领一批宁波车友挑战川藏线。不过最经典的不是这些，而是关于爱情——当年，他在骑行活动中结识了爱人，后来又举办了别出心裁的“自行车婚礼”。

当年吴晓军组织的活动，有一名姑娘经常跟随，这名姑娘后来成为了他的妻子。记者问吴晓军，是不是当年每次外出都特别关照这个姑娘？他笑而摇头：“她骑车很慢，总是落在后面，一开始根本没入我眼里。”后来姑娘参加另外一个与自行车无关的公益活动，她与活动策划者聊到自行车运动，后者恰好是吴晓军的同学，于是他把吴晓军也叫上了。通过这一次“非骑车接触”，吴晓军开始留意这个姑娘。

而双方关系深化，缘于姑娘一次受伤。那次受伤时，她和别的女车友同行，结果下巴摔开一道口子，缝了两针。吴晓军听朋友说她摔得挺厉害，就特意上姑娘家去看望了一下。“她好像挺感动的，但其实我们一直都是这样，团队中只要有人受伤，其他人都会去看望。”吴晓军笑称，“不过这次看望之后，我们交往慢慢多了起来，她妈妈也觉得我人不错。一来二去，就水到渠成地发展起来，后来结婚就结婚了。”

2006年9月9日，他们的婚礼很特别：50多名车友和这对新人一起，从西河街出发骑行到余姚相岙水库，当天晚上，他们的“洞房”是一个25平方米的大帐篷。吴晓军说：“我记得很清楚，那天天下大雨，后来晚饭是相岙村里的阿姨帮我们烧的，帐篷是几名车友提前帮我们布置好的。”他说，后来参加自行车运动的年轻人越来越多，男男女女相识相知的爱情也越来越多。“我认识的就有好几对，通过骑车认识，然后相爱、结婚，现在幸福地生活着。通过骑车活动相恋，但还没步入婚姻的年轻车友就更多了。”吴晓军还告诉记者，他们圈子里用“光天化日下的爱情”来形容这些情侣——自行车运动大多是在阳光灿烂的日子里，结伴寻找风景优美的好去处。

## 故事 2

追马选手  
“一个人跑也不孤单”

一直以来，跑步都被看作是最简单、最孤独、最困难的运动。简单在于只要你想出发就可以立即参加，孤独在于跑步过程中能对话的只有你自己和你的身体，难处在于不容易坚持。跑步其实是一个都市人不可多得直面自我的时刻，很需要“自律”；不仅精疲力竭时要努力压制自己停下来的欲望，也意味着要准确地判断自身能力的上限，精准地控制身体，分分秒秒都在体会和承受自己内心的快乐或苦楚。

随着社会发展，尤其是科技、网络的发展使这样一项孤独的运动也变成了可以分享的社交活动，变为了“时髦生活方式”——免费下载APP、朋友圈里分享路线图、在QQ群和网络论坛记录跑步心得，在许多跑步爱好者看来，健康身心固然是跑步出发的最初原因，和志同道合的朋友一起运动更让自己有了“找到组织”的温暖感。这些年，甬城的跑步群体组织方式也在发生着变化，以前是爱跑步的人聚集在甬江长跑队、市长跑协会，后来有几百位年轻的跑友组建了一个名为“宁波快乐跑”的QQ群，现在则是很多人手机里下载APP，一边跑一边在朋友圈里直播路线、距离、图片。

最近几年，奔赴各地参加马拉松赛的宁波长跑爱好者越来越多，他们被称为“追马选手”。40岁的葛海标是其中一位，他去年参加过厦门和杭州两地的马拉松赛，今年1月他还拿到了2014美国波士顿马拉松赛的入场券，不出意外的话4月份将出国参赛。葛海标说，他知道很多人平时通过QQ群、微信群进行“约跑”，几十上百人会约定时间去东钱湖、九龙湖、鄞州公园等地一起跑步，但是他自己还是经常一个人在小区里绕圈跑。不过这也并不意味着他喜欢孤独，葛海标买了一款运动手表，每次跑完以后可以将数据存进电脑，有时候也上传到跑步网站，和其他跑友的成绩和数据进行比对。“很多人在网上交流，一方面是秀一下自己的成绩，或者秀一下自己跑步的环境，更多时候是一种交流，大家互相鼓励，互相督促。网上发言的人可能现实中并不认识，但是他们看到你的数据进步了，会给你加油鼓劲，如果数据不理想，他们就会提醒你别偷懒。”葛海标说。

这次获得波士顿马拉松赛资格，葛海标是在一项“择邻而跑”的公益跑手选拔活动中脱颖而出的。这一选拔赛活动首次运用了健身类手机APP“号朋运动”，不仅自己尽可能在规定时间内跑尽可能多的里程，而且需要自己的粉丝多捐“里程”。葛海标说，不少跑友奋力给他捐里程：“一名叫张荣的朋友，平时并不经常跑步，但是不到一个月时间里他跑了200多公里，都捐给了我。另外一位朋友叶雷，每天在网上关注我们这些争抢资格的选手排名情况。活动截止前一天晚上，叶雷看了我的排名成绩，觉得还应该加一点里程才比较保险，所以他就在自己家客厅不停转圈子，绕了10公里后也捐给我。”

从去年11月10日到今年1月20日，葛海标自己跑了722.79公里，加上朋友们给他捐的里程，总计5624.97公里，在全国1000多名参与者中排名第6位。这是波士顿马拉松赛第一次对中国业余选手开放，葛海标将和另外9名中国选手一起前往参加。“我是带着大家的愿望走上波士顿马拉松的赛场，我希望去展示我们宁波跑友的风采。”葛海标说，自己很欣赏一句话：对于长跑爱好者而言，这是一个寂寞者的运动，却能收获很多感动。

□记者 戴斌/文 胡龙召/摄

说起社交，很多人的第一反应恐怕都和“酒席”有关：无论好友相聚、走亲访友，还是客商相约、工作往来，通常都是在满席佳肴间推杯换盏、宾主尽欢。也许这算得上是中国传统的重要社交方式，但是随着社会的发展和观念的更新，有一种更新鲜更健康的社交方式正在渐渐流行，比如小区邻里姐妹们日复一日的广场舞之约，又比如“发小们”时隔多年后相聚绿茵场上的一次大汗淋漓；既可以是志趣相投的人结伴在山间密林里的一趟徒步攀爬，也可能是网络空间上素不相识者互秀锻炼图片、探讨健身效果。

“一起吃饭不如一起流汗”——健身社交最大的精彩在于，种种活力四射的健身活动中，很多人拓宽了交际圈，让生活变得愈加丰富而充实，更有人结识了挚友，有人邂逅了爱情，有人改变了人生轨迹……看看下面几段故事，或许您就能理解这是一种多么值得尝试的社交方式。

