



跑步上班

◎ 杨永新（大理海东开发投资公司）

家与单位的距离大约有十六公里，“跑步上班”一直是我内心深处的一个愿望。

不喜欢总是拿着手机刷，于是，一到晚上就早早地上床休息，十点钟的时候，既是战友又是同事的牛哥来了电话，牛哥先是开玩笑地问：“这么早就上床了？”我则如实回答，老夫老妻的，上床也是各玩各的，坚守自己的阵地。牛哥接着问我：“明天早上一起跑步上班可以吗？”我是求之不得，立即应允下来，就这样约好了第二天早上六点半以下关西洱河闸门南为出发点，不见不散。

说起跑步，我个人认为，从部队转业退伍的人中，有相当一部分仍然坚持跑步，他们甚至是马拉松赛场的主力军。就拿我所在的单位来说，转业退伍军人总共有六个，其中两人因为家庭事务和个人原因，不喜欢跑步和运动。我和牛哥、老唐及大杨，几乎每天都在跑步。尤以牛哥为最，据他的手机数据显示，牛哥前年一年总共跑了两万公里，平均每天将近三十公里，是我们单位运动的明星级人物。我、老唐及大杨，每个月的跑量也在两百公里左右，被单位的人送雅号“四大金刚”。

兴起跑步热也就是近些年的事，尤其是最近几年，实体经济举步维艰，体育运动却蓬勃发展。如果你细心观察就会发现，如今的马拉松比赛多如牛毛，同一天甚至有多场马拉松赛事。原来我们只知道有北京马拉松、广州马拉松，随后知道有厦门马拉松、郑州马拉松和成都马拉松等等，然后才是地市级举办的马拉松。现在，很多县城都开始举办马拉松，在云南，较有名的有腾冲马拉松和弥渡的小

河淌水马拉松，其他不太知名的也有很多。

既然喜欢，必须热爱。在牛哥的带领下，我积极向他靠拢。凌晨六点半，我和他准时在西洱河边的闸门口相见。此时，天空繁星点点，凛冽的下关风呼呼地吹着，我们两个人都是轻装前行，每人背着一个背包，包内装着上班时要穿的衣服。跑步是一项体育运动，要运动就有可能出汗，一出汗衣服就要湿透，夏天倒无所谓，冬天可不行，只要一停止运动，加上冷风一吹，如果不立即采取补救措施，马上就有可能感冒，所以我俩都背着衣服跑步上班。

下关风一般都是西南风，但受地形和建筑物的影响，就分不清了风向。我和牛哥从市区向海东方向跑，应该是顺风跑，只要把脚步抬起，风会助力你跑，所以刚开始跑的时候感觉很轻松。跑到大理港码头附近时，也许受建筑物的影响，风儿改变了方向，迎面向我们吹了过来。吹到脸上，很是疼痛，毕竟大理的冬天还是有点冷的。一路上，不时有男女跑友迎面而来，彼此一声“加油”，鼓励了对方，也温暖了这个寒冷的冬天。

牛哥是个非常有爱心的人，当我们跑到团山公园海心亭路段时，一辆共享单车倒在滨海大道路边，牛哥毫不犹豫地将车提起，放置在路边的绿化带内，为车辆正常通行清除障碍。然后我们继续跑步前进，这时我才明白，天是一点点亮起来的，胖子也是一天天吃出来的。我们刚开始跑的时候，到处一片漆黑，昏黄的路灯照不清前行的路，我们只有深一脚浅一脚小心慢跑，当跑到洱海龙湾附近时，天色微微亮，再看一眼西边的洱海，仍旧沉浸在昨夜的美梦中。此时水波无漾，一切安好。早起的水鸟开始飞翔，贴着水面低飞时，发出清脆的叫声，也许这些早起的鸟儿和我们一样，呼唤着大家加入到早起的队伍中来。

当我们跑到玉白菜湿地公园附近时，已是早上七点半左右。此时太阳还没有完全露出，只是天空已经明亮。穿过洱海遥望苍山，此时又一次看到了“苍山不墨千秋画”的自然美景。山顶的雪并不多，在阳光的照耀下像是洒了一层金，雪映金顶，美不胜收。山腰的树暗淡，看不清是松还是柏，却都苍劲有力。继续往前跑，便到了海东开发的地盘。海东开发，最早是云南省大理现场办公会提出的发展方向，也符合大理州“保护洱海、保护海西；开发凤仪、开发海东”的战略规划。海东开发伊始，建设者们立足长远，高瞻远瞩，决心把海东打造成具有现代化气息的山地新城。却在2018年底被叫停，即便如此，海东片区有很多个项目仍然是大理市乃至大理州最好的项目，尤其在绿化方面。当我们跑到海东新区，呼吸着新鲜的空气，跑步也轻松了许多，从起凤公园到双创中心，是一段缓慢的上坡路，虽然跑时很费劲，但呼吸却很顺畅，感觉比市区跑着更舒服。

跑步上班，既是一种有氧运动生活方式的尝试，也是对绿色出行的号召的践行。

让我们一起绿色出行，跑步上班。