

人比，自己固然不是了不起的跑者，但人比人，没有什么意义，重要的是跟自己比，比过去的自己更优秀，超越了昨天的自己，哪怕只是一丁点，也是巨大的成就。对于非专业选手来说，需要战胜的，永远是过去的自己。抱这样的心态，马拉松，能让人收到身体和精神健康的双重之效。跑步的高潮体验是冲过终点的一刻，当你蹒跚地踏上计时毯，接受观众的喝彩，仿佛躯体深处释放出一种东西，让你眩晕。路途中迈步的艰难早已置之脑后，一切都值了。你会觉得世界变了。其实世界没变，变的只是你的感觉，但人生，好也罢坏也罢，活的就是一种感觉。

上个月，在北京马拉松时，正好碰上重度雾霾，尽管如此，北马3万跑者几乎无人退赛。有人说这些人是不是疯了，可是，从跑者的角度来看这一现象，大家没把雾霾太当一回事。

专家认为：健康从来就是人类面临的首要问题，而且对一个国家的盛衰也意义重大。在中小学生跑跳投以及身高等基本素质，全面落后于东邻韩日的现实背景下，我国以中青年为主并辅以老年人的大众跑步运动异军突起，成为塑造中华民族体魄的支配性力量。所谓群众体育，所谓大众体育，跑步俨然已成第一运动。这个群体的外在特征，就是常年有规律地坚持长跑，并以参加马拉松赛事为阶段性目标。有数据显示，在国内，参加马拉松跑的这一群体目前已有数百万人。至于平素跑步而没有参加马拉松的爱好者，更是不计其数。跑步本是一种健身方式，但随着对个人行为方式和思维模式的潜移默化，最后演变为一种新的生活方式，其根本特征就是无需旁人喝彩地挑战个人极限。

许多跑步者都深有体会，他们是在用脚步丈量大地，42.195公里，在不经意间还消除了个人的信仰危机和信念危机。在极端艰难的境况下思考人生，很多困惑和迷茫都会迎刃而解。这是挑战自我，旧我和新我之间的沉默博弈。也许跑步就像火焰一样，吞噬了无聊、敏感、消沉、焦虑和悲观的自我，试图洞彻生命的意义。对于许多人而言，跑步未尝不可帮助自己重建自信和尊严？

试想，当越多越多的人对跑步产生感悟和共鸣，他们真的会上瘾。

“跑步链”成长为“产业链”

有专家分析，跑步人口的多少，也是衡量一个国家文明程度高低的标志之一。民众在衣食无忧之后，健身意识才会觉醒，这是城市跑步族涌现的首要因素。另外，马拉松赛事在中国掀起热潮的另一个重要推手，是该项赛事背后的影响力与巨大商机。

目前国家推行的全民健身计划可谓跑步运动空前火爆的“政策面”。推广全民健身，

不需要任何器械、公众参与感强的马拉松无疑是最好的载体。除此之外，地方政府对马拉松的踊跃参与则是最大的助推力。世界各地举办马拉松赛事，都是为了提升城市知名度、美誉度、软实力，增进全民健身意识和城市活力，凝聚市民精神，塑造城市文化和性格。中国各大城市也不例外，比如珠海市有关领导在举办马拉松比赛期间就曾表示，城市马拉松将成为新的城市名片，进一步提升城市品位与国际影响力；将作为文化传播的载体，促进各地的文化传播与发扬；还会成为城市经济之发展的助推剂，对于城市全面发展具有非常大的促进作用。

马拉松赛对于城市经济的直接推动作用也是非常惊人的。记得三年前在兰州国际马拉松赛期间，外地到兰州旅游、观光、投资的人数快速增长，仅旅游的人数增长就达15%以上。国际田联路跑协会官员琼斯表示，经济效益对于马拉松的举办城市来说显而易见，很少有别的体育赛事可以带来如此的效益。

“平均每个马拉松运动员都会至少有一个同行的伙伴，他们至少得在旅馆住3天到4天，还需用餐、购物等。即使每人只消费几百美元，数以千计的国外游客加在一起的消费总和也很可观。”

再以东京马拉松为例，去年该赛事创下经济收入高达240亿日元（约合人民币20亿元），远远超过了职棒大赛带来的经济效益（约85亿日元、6.8亿元人民币）。当时马拉松的报名人数为283988人，最终选出的参赛人数为36000人，此外慈善参赛（捐款10万日元以上，一般参赛者人均1万日元）人数为1743人，均创下历史最高。而对于马拉松为何能创下如此巨大的经济效益，早稻田大学的教授表示，众多地方居民的造访带动了东京的住宿业、餐饮业和观光业。另外，马拉松人气也推动了跑鞋、运动装等周边商品的销售，因此，马拉松效应可以说是，“参赛”、“观战”、“观光”带来的综合效应。

再看国内马拉松赛事，其经济效益虽然仅是世界一流赛事的十分之一，可是近些年其呈几何级数增长的频率还是引发了商家极大关注。厦门国际马拉松赛2003年创办，到2013年为止，第一至第十二届厦门国际马拉松赛给厦门带来的直接营业收入累计高达15.68亿元。仅在2014年厦门马拉松赛事期间，全市从马拉松赛获得的各项收入约为2.65亿元。厦门马拉松品牌负责人、厦马市场开发部部长张思杰认为：“这两年，想要做马拉松的公司、团队也越来越多，前些年，这个项目很冷，大家都觉得没什么意思，现在报名者非常踊跃。”马拉松的热，就像热辐射的波源一般，由点及面，遍布中国。

具体到市民百姓身边，每逢马拉松赛事都是一派喜气而繁荣的景象。比如，在今年珠海马拉松赛期间，位于起跑点附近的奶茶店就大赚了一笔，店主陈海生说，从早上5点开始，就有大量的参赛者以及家属抵达此地，他的奶茶店完全忙不过来，

