

宋正：健身让我赢在30岁

“运动要像初恋一样，一定要找到适合自己的，才能常年坚持。”即使现在已经怀孕6个月有余，宋正依然坚持健身，甚至一不小心还赶了流行，成为了一名现在颇为时尚的“健身孕妈”。

“每个人的生活状态都不一样，但每个人都可以去健身。运动使人年轻，使人充满活力。”在宋正看来，年轻人，要么读书，要么运动，一定不能忘了对自己进行管理，“只有进行自我管理，才能建立身体的良性循环。”

宋正说，健身，让自己赢在了30岁，“健身对我最大的改变就是气质和年龄上的影响，这种改变是从内到外的。我的精神状态总是很饱满，而从年龄上看，我赢在了30岁。”

宋正

1981年9月生于天津，深圳航空签派员，健身达人。



书评细语

美国人怎样管城市

贾德

多年以来，从社区学院到研究型大学的研究生院等各个层次的院校都把《美国的城市政治》（贾德著，上海社会科学院出版社出版）用作教科书。不仅如此，《美国的城市政治》还成为一门跨学科的教程，与城市政治、城市社会学、城市规划、城市地理以及城市历史等学科中的教程一并使用。这部书的阅读群体非常广泛，原因有三方面：主题结构及原创性较强；二手文献和一手资料非常丰富；学术资源、新数据以及原创研究都是最近收集和进行的。

本书的叙述结构有三条线索。从国家建立到现在，自由市场和民主治理的传统是美国文化的两个支柱。纵览国家历史，城市既要实现当地经济繁荣的目标，又肩负着对当地社会中的许多竞争团体进行协商的任务，而且必须维持两者之间的平衡。这两大目标之间的持久张力即美国城市政治发展的主要动力所在，同时也是将本书各个章节联系在一起的故事中心所在。

另一个动态因素是城市政府的分化，这一过程持续了1个多世纪。要对美国城市政治做出完整的叙述，我们必须关注个别城市的内部发展以及城市内部各政府单位之间的关系。当今的美国城市已经分化为若干个独立的直辖市以及其他政府单位，这些部分拼接成了一幅拼图。随着近几十年以来私人化封闭社区的兴起，这种分化变得更为复杂。在本版《美国的城市政治》中的多个章节中，我们追溯了现代大都市中以这种方式构建政权而造成的诸多后果。

我们将此书划分为三部分。第一部分包括前五章，追溯了从1789年建国至20世纪30年代大萧条100多年美国城市的发展历史。在这漫长的一个世纪中，国家在发展，城市也在快速增长的经济体系中互相竞争。与此同时，移民大潮以及农村人口涌入城市，造成了社会关系的紧张和混乱，中、上层阶级选民和工人阶级新生力量之间的斗争则反映了这种紧张关系，城市必须处理这些问题。

第二部分追溯了20世纪城市政治的发展轨迹。仅仅几十年内，旧的工业城市迅速衰落，郊区呈现繁荣景象，这种地区变化导致人口再次分配，许多人离开工业地带，迁到了其他地方。长期以来，工业经济的发展以城市为中心。工业领域中的就业机会减少，服务业兴起，导致国家政治和定居模式发生重组。到20世纪中期，旧的中心城市史无前例地陷入社会经济危机。

本书的第三部分讨论了20世纪80年代以来工业化解体和全球化出现的城市政治。全球化经济的出现是此时最主要的特点之一。曾经一度下滑的旧中心城市和整个城区开始逆转这一命运：在后工业经济时代中它们成为主角。

别人上自习我去健身房

“上大学时我就喜欢健身，这源于一个女孩子都会有的理由，爱臭美——当时别人去上自习，我就去健身房——可以说，我见证了这十几年来，国内健身行业的发展。”一谈起健身的话题，宋正马上就起了谈性：“那会儿是2002年，健身房里大多都是因为肥胖想要减肥的人们，像我这样的大学生很少见，或者说除

我以外几乎没有。”还是天津师范大学大二学生的宋正，正好赶上了自北京2001年申奥成功以后，在全国各地掀起的健身热潮：“主要是跳操、跑步，练瑜伽。”有一年过年，因为大年三十还去健身房，让宋正成了值班教练口中的“金牌学员”。

毕业以后，宋正进入深圳航空，做起了签派员工作，这个

工作类似于“地面飞行员”，要合理组织、运筹调配航班飞行所涉及方方面面的工作。正因为这样，这个工作需要值早晚班，熬夜更是常有的事情，为了保证在不规律的工作环境下，还能拥有一个健康的身体，宋正对健身更加热衷了。

“我找了一位印度老师，跟着练习瑜伽。后来又请了一位一对一的羽毛球教练，学习打

羽毛球。”大概是从小深受父母“做什么事一定要专业”的影响，宋正习惯于不管学习什么技能，都一定要求教于专业人士：“我一直坚信术业有专攻，只有找到专业的人士，才能在最短时间内学到其中的精髓。就好像我们没有办法自学钢琴一样，健身其实也有门槛。专业健身教练的引导，可以避免我们的身体受到不必要的损害。”

跑步“我还是一个菜鸟”

在深圳工作了大约5年之后，宋正决心和丈夫一起回到北京；认识我老公的时候，他就在北京。在南方工作了近五年，选择回来，是因为我们两个人都长了一个北方人的胃。”当然，对于宋正来说，北京也是一个更适宜健身运动的城市——“有很多开放的，甚至免费的运动场所，特别是各大院校的操场和运动场

馆”。

大约三年半前，宋正又开始了自己的跑步生涯：“我的教练是原来八一队的退役运动员，一个非常优秀的私教。”对于宋正来说，最大的收获自然是自己从“八百米都跑不下来”到现在可以轻松跑完“全马”的42.195公里。“跑友”是宋正的另外一大收获；我的跑龄比较年轻，去年开始参加马拉

松活动以后，我认识了不少老跑友。”最令宋正羡慕的，是在这些老跑友脸上，完全看不出时光的痕迹。跑友们的故事也令宋正深受感动；教练曾经给我讲过跑友里边一位大哥的故事，他跑步的原因很特殊——他一天要打四份工。因为几个打工地点之间坐公交车并不方便，为此，这位大哥坚持跑步去工作。”

对于健身运动来说，没有什么比坚持更加重要，跑友们总是轻描淡写地告诉宋正：“我跑了10年”；“我跑了20年”……而这显然成为了宋正的目标；跑步我还是一个“菜鸟”，我看到的都是“大咖”们的背影。冬天早上四五点的时候，我跑到央美的操场去跑步，自以为挺早，结果一到操场，才发现大家都在“刷圈”。”宋正说。

“健身孕妈”要听专业指导

说到这里，宋正不免传授一些跑步心得：最近两年，马拉松开始变得平民化、时尚化，但马拉松其实是一种极限运动，并不适合所有人。选择运动项目一定要循序渐进，量力而行。对于那些入门级大体重的人来说，跑步会给膝盖带来很大压力。”

事实上，常年坚持健身运

动的习惯，让宋正最近一不小心还赶了一个流行，成为了一名时尚“健身孕妈”。“我这个人时间观念很强，确定好的工作、锻炼计划就不会改变。怀孕以后，我也一直在坚持运动。”因为从怀孕不到3个月就开始慢跑，一直到现在，宋正这位准妈妈的身材依然称得上窈窕；一般我会去奥林匹克森林公园或者健身房，

也会在家里做一些简单的器械运动。因为一直运动的缘故，我的教练告诉我：你已经打赢了百分之九十九的孕妇。”

宋正特别强调说，自己之所以可以一直运动，很大程度上归结于自己长久以来的健身习惯，以及专业教练的正确指导；我并不建议孕妈们都和我一样去健身。我的身体底子

非常好，属于有运动基础的孕妇。而且，我的教练都有指导孕妇健身的成功经验。”

因为健身，宋正影响了身边的很多人，也令他们不断地加入到其中。”对于更多想要和宋正一样的朋友，宋正半开玩笑地说：健身房千万不要选择太便宜的，要不你八成不会珍惜。”

北京晨报记者 何安