

边跑步边捡垃圾 郑州兴起拾荒慢跑

这项名为Plogging的运动源于瑞典,不仅有助改善环境卫生,还能增强运动效果

□大河报·大河客户端记者 王玮皓



跑友一边跑步一边捡垃圾“黎明脚步”跑团 供图

健身房炫肌肉

朋友圈晒步数,这些健身套路已经不新鲜了。如果在路上遇到这样一群人,他们拿着夹子、垃圾袋,一边跑步一边捡垃圾,请不要觉得他们是在装腔作势、故作姿态,他们正以风靡全球的健身方式“Plogging”锻炼。在郑州,这项有益身体健康并且有助改善环境卫生的运动,正在萌芽。



身边跑团,捡垃圾公益行动不间断

新闻多看点

近年来,Plogging得到了国内越来越多跑步爱好者的参与和支持,街头上一边跑步一边捡垃圾的人越来越多,并且它有了一个中国化的名字“拾荒慢跑”。今年8月4日,奥运冠军、中国竞走运动员王丽萍在微博晒出自己拾荒慢跑的成果,引发了网友热议。

事实上,Plogging虽然是个新鲜名词,但在它流行之前,郑州有很多跑团就主动发起清野行动、捡垃圾等义举。“黎明脚步”跑团在郑州的负责人石先生告诉记者,郑州市数十个跑团常年都在组织公益活动,而定期组织捡垃圾的有碧沙岗和北龙湖两个跑团,每一周或每两周组织一次,跑友们会对经常活动的地点北龙湖和碧沙岗公园内的垃圾进行清扫。“不过每次都是专项的捡垃圾行动,边跑边捡的方式还没有尝试过。”

在“黎明脚步”发起人、2016年CCTV体坛风云人物年度大众体育精神奖提名者李晓栓看来,“跑步捡垃圾”首先是增加了锻炼的效果。而绝大多数跑步爱好者跑步的线路、区域也都是公共场所,容易产生各种各样的生活垃圾,却未必会被环卫工人随时清理,所以边跑边捡垃圾是一个一举两得的事。拾荒慢跑者不再是简单的过路人,而是城市的改变者,公益的践行者,他们通过看似微不足道的努力,慢慢让生活的城市变得更加美好。“这项运动需要的是更多人的参与,让所有人的环保意识能在一个时尚潮流的推动下成为自觉。”

健身+公益 Plogging成为流行词

谢先生家住郑东新区鑫苑中央花园小区,多年来一直坚持跑步晨练。8月份,微信上一篇介绍国外Plogging的文章引起了他的兴趣。这是一种一边跑步一边捡垃圾的“健身+公益”运动,在欧洲被誉为“最潮最酷的健身方式”,文章中详细介绍了这种运动的内涵,还配有很多国外跑友的图片。

Plogging是个人造复合词,即plucking(捡拾)+jogging(慢跑)两个单词的结合,意思为一边跑步,一边捡垃圾。据资料显示,Plogging的开创者是个名叫埃里克·阿尔斯特伦的瑞典人。

2016年,埃里克从瑞典北部一个风景优美的小镇搬家到斯德哥尔摩,立即被这里的遍地垃圾给惊呆了。“简直就像垃圾场一样!”于是埃里克开始思考:自己能做些什么呢?因为平时有跑步的习惯,所以埃里克就叫上跑友们一起,尝试着边跑步边捡垃圾。没想到这一尝试就成了一种习惯,出门就带上垃圾袋和手套也渐渐成了他们的运动标配。

每次跑完步,大家会摊开垃圾袋比拼一下,看谁的“战利品”多,谁的收获最大。后来,有跑友把这些“晒垃圾”的照片发到社交平台,逐渐在网络走红,吸引了越来越多的人自发加入,也引来了媒体争相报道。如今,Plogging俨然成为一种新兴运动。

受到启发 郑州跑友在小区里带起Plogging风潮

身为跑步爱好者的谢先生转发了这篇文章后,引来了不少朋友的点赞。“早晨跑步时,总是看到小区内外遍地的垃圾,带着女儿去小区的沙坑玩,里面也垃圾横飞。既然大家很认可这种方式,为什么不效仿国外Plogging,从自身做起呢?”谢先生说。

受到启发的谢先生说干就干,他买来手套、垃圾袋和夹子,8月13日这天,他出门晨跑开始自己的Plogging之路。“一个小时,活动范围:小区院子里,成果:三袋垃圾。”第一天Plogging,谢先生在朋友圈晒出了自己的战利品。

每天出门晨跑,谢先生都会留意路两旁的垃圾,尤其不会放过那些藏污纳垢的草丛。每次晨跑一小时,他都会收获满满几个塑料袋的垃圾,有饮料瓶、纸屑、烟盒、烟头等。很快,谢先生的行动就得到了不少晨练者的点赞。

“我需要的不是点赞,而是

更多人的行动。”谢先生把Plogging的含义和自己的经历发到了小区业主群,号召有运动习惯的人加入。逐渐,有20多名居民也参与了进来,谢先生还专程买来20多把夹子发给大家。

让谢先生欣慰的是,在Plogging风潮的影响下,小区居民的环保意识增强了,乱扔垃圾的行为有所减少,同时物业公司对环境的打扫也更加精细,整个小区的环境有了不小变化。

一举两得 既宣传环保意识 又增强运动效果

Plogging在国外之所以备受追捧,除了公益元素,它更可以增强运动效果。有Plogging参与者利用健身软件收集数据发现,普通慢跑每小时消耗热量235卡路里,而Plogging平均每小时消耗热量288卡路里。

“捡垃圾的动作不是弯腰捡拾这么简单,而是鼓励大家通过弓步或蹲起的方式去拾垃圾,而这两个动作可以协调双腿肌肉,锻炼双腿的核心肌群,如果有意识地换用不同的手去拾捡,也可以训练手臂肌肉,增强运动效果。”为此,谢先生还给自己定了3个月减重15斤的目标。

过了一段时间,谢先生Plogging的范围也从小区扩展到了马路上,他还建立了Plogging郑州群,让更多的晨跑者带着使命出发,如今群里已经有60多人。“人多才能形成更大的力量,尤其是影响力,才会让乱扔垃圾的行为慢慢减少,加强社会公众的环保意识。如果只是一个人或者两三个人参与,那么只是让小区多了几个保洁,这个城市多了几个环卫工人而已。”

对于这项运动,谢先生也有困扰。“国外的垃圾可能相对少一些,还能边跑边捡,但公共道路上的垃圾实在太多了,如果不停地捡垃圾,那么根本就没有时间跑步了。”为此,谢先生组织小区的Plogging参与者以及物业公司的保洁员,30多人一同对小区外一片公共绿地进行了大扫除。“如果有一天垃圾再也不会出现在路边的草丛里,我们才可以在干净整洁的环境中散步。”

“有朋友问我,一个人在路边捡垃圾,会不会引起很多异样的目光?我说请相信,绝大部分是欣赏赞许的目光。”谢先生说,“即使有人觉得你很装腔作势,但这种‘装腔作势’是正能量的,并且可以通过运动让自己身体更好,让这个城市的环境更好。何妨?”