

马拉松“破2”跑了百年

□李黎

【编者按】半个月前,人类首次在马拉松正式比赛中跑出2小时以内的成绩,简称“破2”。“破2”意味着什么?在机器人热衷于跑马拉松的今天,人类还需要跑马拉松来证明自己吗?

英国作家艾德·西泽用三年的时间,写出《赛道尽头:事关荣誉、金钱和自我的马拉松旅程》。他记录了当代马拉松的核心人物与隐秘体系:从肯尼亚高原上清晨发车的年轻跑者,到赛道上挑战极限的冠军;从简陋的训练营到金额以亿计的全球体育商业版图。这本书的英文原名,就叫TWO HOURS(两小时)。

马拉松“破2”不再是“实验室壮举”

这是人类书写自身历史的一刻。4月26日,伦敦,肯尼亚运动员塞巴斯蒂安·萨维在马拉松男子组比赛中,以1小时59分30秒的成绩率先撞线,成为历史上首位在马拉松正式比赛中打破两小时的选手。仅仅11秒之后,埃塞俄比亚运动员克杰勒恰再次“破2”,以1小时59分41秒获得亚军。这意味着,在马拉松的世界里,象征人类极限的“两小时”神秘门槛被打破了。这是一场由运动员、科学家、赛事组织者共同参与的伟大试验,历时百年,终于获得了突破。严格意义上说,这不是人类第一次“破2”。肯尼亚名将基普乔格也曾闯进两小时大关。

2019年10月12日,在奥地利维也纳的普拉特公园,举办了“INEOS 1:59挑战赛”。它的目标是帮助基普乔格一人在2小时内跑完42.195公里。

为了实现这个目标,组织者把整条马拉松跑道变成一个超大实验室。首先是邀请41名世界一流中长跑选手组成配速团队(俗称“兔子”),他们以人字形阵型在基普乔格身前领跑,形成一道移动的挡风墙。“兔子”多组轮换,全程保证破风质量,不让基普乔格单独迎风。

在很多陆地竞速运动中都有“破风”技巧,2015年有一部单车运动电影,名字就叫《破风》。那么“破风”到底有多大帮助呢?《赛道尽头》引用的风洞研究数据是,如果一名运动员在马拉松比赛中全程由“兔子”领跑,以两小时来换算,他可以节省约100秒。

除了顶级的“破风”阵容,组织者还派出激光引导车全程跟随,精准配速行驶。车底投射绿色激光线到路面,基普乔格和“兔子”每一步踩着光跑,每公里用时误差控制在0.5秒内。车上屏幕实时显示当前配速、已用时间、预计完赛时间。

基普乔格穿的顶级碳板鞋,单只约200克,回弹更好,节省约4%能量。主办方选择了坡度极小、直道比例高达90%的环形赛道,避免了频繁转弯带来的速度损耗。马拉松最理想的天气条件是寒冷、干燥、无风。主办方用气球监测气象,等来了一个最适宜的天气窗口。

基普乔格做到了!他以1小时59分40秒的成绩,成为人类历史上首位在马拉松距

离上跑进2小时的运动员。尽管这是一项伟大的成就,但由于上述条件严重违反了正式比赛的规则,因此该成绩并未被世界田径联合会认证为世界纪录。世界田联的规则要求运动员必须“独立完成”比赛,禁止使用轮换的领跑员等外部辅助。

基普乔格的这次挑战更像是一场科学实验,其意义在于向全世界证明了“人类的极限并非不可触碰”。

第一个科学预言“破2”的人

《赛道尽头》以2012年的柏林马拉松开头,描写运动员体能变化的句子非常精彩:“(30公里以后)他体内仿佛有一股力量在涌动。那如雄狮般强壮的心脏每分钟跳动超过160次,每次呼吸的肺活量都接近1.89升,每分钟步频约为180次。在他的身体内,正发生一系列复杂的反应——三磷酸腺苷的燃烧、再合成——来为他的心肺和腿提供能量,但这个过程所产生的热量是其产生能量的三倍。所以他很热,实在太热了。他的身体每小时的排汗量约为3升,浑身都湿透了。乳酸开始在肌肉中堆积,除了他的意识,一切都在呼喊‘快停下’,但是他依然在奔跑……”

这场比赛的冠军成绩是2:04:15,没有破纪录,冠军已经竭尽全力:“尽管比赛结束后他照常面带微笑地配合签名与合影,但他却带着痛失机会的遗憾离开了柏林——这是一种潮水退却股巨大的失落感。”

直觉告诉我们,在“破纪录”这种事上最有发言权的应该是这些冠军选手,他们“如鱼饮水冷暖自知”,最清楚逼近纪录时的身体细微反应。然而反直觉的是,冠军们常常作出悲观预测,或许正是因为他们自己最清楚那一瞬间的身体负荷是何等巨大、痛苦。书中列举了这方面不少例子,并指出,杰出运动员大脑里仿佛有个精确计时器,比赛开始前潜意识会告诉身体“比纪录快一秒就行”,结果常常导致激发调动的身体潜能不足。这听起来有些玄妙,但已经得到试验的证实。

美国运动生理学家迈克尔·乔伊纳是第一个从科学角度预言马拉松“破2”的人。他大学时是中长跑运动员,个人马拉松最好成绩2:25:44。1986年,他开始思考人类是否有可能在马拉松中跑进两小时。1991年,乔伊纳发表论文,通过最大摄氧量、乳酸阈值、跑步经济性三大生理指标建模,算出人类马拉松理论极限为1:57:58。当时男子马拉松世界纪录约2:06:50,学界普遍认为“破2”是天方夜谭。2011年,他再发论文,进一步预测:2025—2030年间将实现正式“破2”,主角将是来自东非的精英运动员。

乔伊纳的预言一步步被证实,基普乔格的“实验室壮举”之后,肯尼亚人基普图姆在2023年芝加哥马拉松跑出了2:00:35。然后是今年4月在伦敦,两名运动员先后“破2”。他们没有基普乔格的“科技与狠活”,但是跑鞋确实更先进,每只大约轻了100克。

在藏北无人区发现棕榈树化石

□周洋

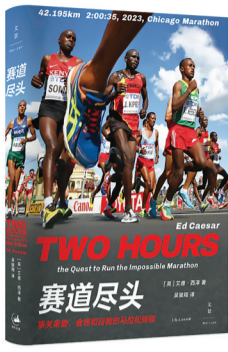
今天的藏北无人区,寒风凛冽,植被稀少,但就在那里,科学家发现了棕榈树化石。

棕榈树通常生长在热带和亚热带。它的化石出现在青藏高原腹地,意味着这片世界上海拔最高的高原,曾经海拔很低,气候温暖湿润,甚至有点像现在的西双版纳或江南。

《追寻远古的香格里拉:青藏高原科考寻踪》,讲述了青藏高原第二次综合科学考察中,古生物科考队古植物学分队真实经历。

全书以“追寻远古的香格里拉”为核心线索,串联藏北最后的棕榈树,进入青藏高原之门、丈量青藏高原、天路之旅、巅峰使命等章节,真实记录了古生物科考队古植物学分队的实地勘探经历,生动呈现科考过程中的艰辛与收获,最终以科学视角勾勒出这片“地球第三极”曾有的远古秘境风貌,让读者在领略科考魅力的同时,读懂国家科考的战略意义与自然演化的神奇。

为什么我们要追寻“远古的香格里拉”——青藏高原曾经的那个温暖、湿润、生机勃勃的远古世界?这不仅关乎好奇心,更关乎人类的未来。青藏高原是“亚洲水塔”,是长江、黄河、澜沧江的发源地,它的隆升深刻影响了亚洲的季风系统、干旱格局和生物多样性。读懂



《赛道尽头:事关荣誉、金钱和自我的马拉松旅程》 [英]艾德·西泽 著 上海人民出版社

“破2”之路长达百年

进步是人类的天性。在1896年第一届奥运会马拉松比赛中,只有来自希腊的斯皮里宗·路易斯跑进了3小时大关,成为冠军。而现在,任何稍加科学训练的大众跑者都可以跑得比他更快。在那场比赛后的一百多年中,运动员们不断刷新世界纪录,这体现了无论是在生活方式、跑步技术、训练方法、心理状态等诸多方面,人类都取得了巨大的进步。

为什么大家这么在意“破2”呢?毕竟,马拉松长度本身就是一个略显随意的数字。书中给出几个答案。首先是好奇心。

然后,事关人类进化。“由于人类头骨底部初带起到的支撑作用,人类可以和马或狗一样,在高速奔跑时保持头部稳定。此外,我们也有强壮的臀大肌来为腿部提供动力,使沉重的上肢保持平衡。我们的脚和脚踝关节生长出了非常适合跑步的肌腱和韧带……最重要的是,我们的身体会出汗。正因如此,我们才能够在奔跑时自行散热,这确保了人类能够长时间奔跑,跑赢那些毛茸茸的四足动物,并把它们变成晚餐。”

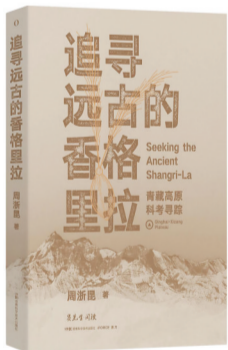
如果这些因素说明了“人类适合长跑”,那么,还有些因素说明“能长跑者更优秀”。

猎人的长跑不仅获得了足够蛋白质,还影响其思维方式:要在炎热的大草原上连续跋涉五到六个小时,去捕捉那些具有极高爆发力的危险猎物,大脑必须拥有强大的想象力,“在自己脑海中将脚下目标的目标渴望——无论是猎杀羚羊还是打破纪录”,为此忍耐付出,这就是“延迟满足”。作者认为,一场最为顶尖的马拉松比赛不仅是对先天条件的考验,也是对智力和性格的考验:“把那些冠军和平庸者区分开来的正是更高层次的远见……往往是那些更擅长规划比赛、应对突发状况、更有想法、更懂得激励自己的选手才能够脱颖而出成为冠军。”

这本书写于2015年,当时“破2”只是个设想;11年后,“破2”成为现实,更惊人的是机器人“半马”成绩已经超过人类。

此时,我们可以提出追寻“破2”的第三个理由:探求人类极限,并证明人类自身。

乔伊纳计算得出的1:57:58真的是极限吗?女子运动员能否“破2”?关于跑步这件事,人类有什么可以教给机器人的?正如书中所言:人类绝非只是心脏、肺和腿,对未知领域的探寻也远非一场脚力之战。



《追寻远古的香格里拉》 周洋 著 湖南科学技术出版社

它的过去,才能预测它的未来,才能理解我们身处的这颗星球正在发生什么。

就像书里说的那样:“假如高原没有隆升,中国的江南可能不是今天的江南,亚洲的沙漠也许不会出现。”

·郭梅说剧·

《蜜语纪》:高定版爽文

□郭梅

最近,《蜜语纪》热播,被称作《我的前半生》2.0版。二剧俨然共享一套叙事模板:全职太太遭欺骗背叛,落魄至底层、霸总伸出援手,女主成功逆袭,事业、家庭两不误。且“2.0版”的女主更飒、主角光环更亮、小三更拽、打脸更爽、原生家庭更吸血。

但是,《蜜语纪》似乎是情节过于悬浮的高定版爽文。离婚后生活无着债台高筑的许蜜语居然轻轻松松从保洁逆袭高管,不仅能从全职太太“无缝衔接”为技术娴熟的客房保洁,而且一路开挂,从行政层领班到大堂经理升职如坐火箭。而她“逆袭”过程中的清障也过于容易,如大堂某员工被许取代做不成经理,于是对许颇有不满处处针对她,但因有亲戚的孩子高考要住浦荣饭店,便从对手秒变帮手……这哪里是女性的觉醒与成长,简直就是对现实中真正的女性困境视而不见、偷换概念。

众所周知,真正的女性独立绝不仅仅是职场晋升和成功开启人生第二春,而是一个持续努力、挣扎向上的漫长的过程。它绝不会承诺“娜拉”出走之后很快成为高管和再

·序跋集·

“唐宋之变”是一次大转型

□吴钩

《唐宋之变》是“吴钩说宋”系列最新的一部。

7部“说宋”有一个一以贯之的主旨,即讲述“宋朝的现代性”。《宋:现代的拂晓时辰》是框架式的,以词条的形式全面勾勒出宋代中国的种种现代性表现;《风雅宋:看得见的大宋文明》则从解读宋画的历史信息入手,尝试运用图像史学的方法讲述宋人的社会生活;《如宋:写给女儿的北宋故事》以讲故事的方式阐述宋代司法与政治制度的运作过程;《宋潮:变革中的大宋文明》截取了宋代社会与法政的若干侧面,以鸟瞰视角呈现宋王朝的制度文明及其流变;《宋仁宗:共治时代》写的是宋仁宗朝君主与士大夫共治天下的朝政;《宋神宗与王安石:变法时代》则展现了王安石变法全景图,不谦虚地说,我自认为本书对王安石变法的叙事与评价是非常全面、公允的。

而新作《唐宋之变》,则重点关注发生在唐宋之际的历史大变革,并往前上溯1000年,往后延伸1000年,探究“唐宋之变”的历史来路与去处,可以说是一部集中展示我的大历史观的“野心之书”。简单地说,我将通过对“唐宋之变”的探索,揭示中国历史变迁的主线索,并指出“走向现代化”的证明力乃是

·无限杂思·

“前任”与“备胎”

□刘洪波

现代社会最常见的一种关系,应该是“前任”。个人生活的时间史,越来越多地被“前任”“现任”“后任”标度,传统生活时间史的一贯性被打破了。

单从情感关系来说,即使多数人仍然是一次婚姻直到终老,但初恋就走向婚姻却不算太多。把恋爱关系中的前任、婚姻关系中的前任加起来,估计多数成年人都是“前任”。

如果我们把各种各样的关系分离都计算在内,可能就没有人不在“前任”位置了。辞职形成的“前任员工”“前任同事”“前任老板”,转行形成的“前任同行”,从一个城市迁居到了另一个城市形成的“前任家乡”。我们甚至可以把一个宠物被丢弃纳入视为人拥有过“前任宠物”。类似的,还有许多心爱之物不再心爱,例如一件衣服、一部手机、一个品牌、一个玩偶等等,这样来看,可以说所有人都有过“前任”。

人与物之间的关系是不对称的,在一个人与“前任宠物”之间,一般不存在互相挑选的情况。动物或物品受宠是被动的,成为“前任宠物”也是被动的。

人与人,乃至人与法人(人际组织)之间的关系,经常是对称的,你挑中了我,我也挑中了你。

既有关系解除,前任关系确立。解除过程有的和平友好,有的牵牵绊绊,有的反目成仇。过程中双方可能对称,可能不对称。双方都愿意解除既有关系,是对称;一方要解除,另一方不希望解除,就是不对称。但一旦结果形成,双方是对称的,他们互为前任。

关系成立需要双方同意,关系变化则只需一方不同意。这是关系内的一种不对称,也是关系不稳固的根由。

现代社会,每个人都被视为完全的个体。哲学上的主体、政治上的个人自由、经济学上的理性人、法律上的意思自治、社会学上的独立个体、心理学上的自我意识等等,都是一个意思,导向人应当也有权实现自我。自我在价值上居于任何东西之上,意味着关系的确立要基于同意,没有关系可以强绑,这为前任的普遍化奠定了基础。

喜欢高扬自我,就可能在地表示自己要接受成为前任。我们,就不能一方面把自己摆在至高位置,一方面又拒绝关系的易变。关



郭梅 杭州师范大学教授,剧评人、作家。

嫁霸总,甚至不能保证“娜拉”能更体面地活着,而只是意味着你的人生由你自主,并为之付出相应的代价和承担相应的后果。

真正的女性困境从不只是“遇人不淑”,而是涉及社会传统观念、生理特点、育儿负担、职场歧视等诸多因素。但《蜜语纪》却将这些复杂的问题简化为人品的善恶,似乎只要离开渣男、斗倒小三,一切困难都迎刃而解,这是粗暴地将女性的觉醒和独立简单量化为“职场晋升”和“与霸总互爱”。

从这个意义上说,如果只是把《蜜语纪》当作逆袭爽剧+成年人爱情小品,降低期待,就还能看得下去。其节奏紧凑,情绪价值足,每集1—2个强冲突,适合下班解压;而且颜值高、氛围感拉满、演技也好看。虽然豆瓣评分不高,但全网播放市场占有率高,短视频话题播放量更高,是“流量胜利者”。

可是,流量好就代表一切吗?我们或许应该提出一个疑问:究竟是要严肃地思考女性问题,还是打着“女性成长”的幌子收割流量?



摘编自《唐宋之变:中国现代化的历史渊源》后记。

内在于中国历史深处的。“唐宋之变”即“古今之变”,是传统向近代的一次大转型。宋代中国呈现出来的富有现代色彩的文明成就,既来自前代文明成就的积累(在文明积累中渐变),也得益于宋朝政府面对历史大变的顺势而为。

我的朋友陈季冰先生写过一部《逝去的盛景:宋朝商业文明的兴盛与落幕》。书中设问:何以宋代会出现繁华的文明盛景?宋王朝究竟做了什么?他的答案是:“在市场的自发力量面前,宋朝政府什么也没有做,这恰恰是它做得最对的地方!”说实话,我并不同意这个判断。

我看到的历史事实是:在历史大势之前,宋政府选择了顺势而为、借势而为,从而推动历史向前演进。《唐宋之变》将用大量篇幅阐述宋政府的“有为”。

最后我想说明,我的7部“说宋”图书创作于不同的年份,随着年岁与阅历的增长,个人对历史的看法也会发生改变,这也导致了“说宋”系列的叙事与观点存在着一些相抵牾之处。接下来我打算做一个系统性的修订,将其中相互矛盾或者重复的内容更改过来,并增补一部分代表我最新思考的文字。



刘洪波 湖北仙桃人。长江日报评论员,高级记者。

系的复杂性超出个人,当个人价值高于一切时,关系就一定居于次要位置,个人不愿意处理关系时,关系就结束了。这个终结的关系变成了历史,前任就是历史。

“分手”是关系变化的行为,“前任”是关系变化的结果。现代社会有一整套“分手”与“成为前任”的规则,双方默认、口头协议、文本契约、法律判决,都用来为“分手”创造条件,为“前任”关系开出证明。

法律保护关系,也保护“分手”,但法律实际上更保护“分手”。关系要双方同意,分手只要一方主张,当关系面临一方主张时,法律就得保护一方,而难以保护关系。现代社会的观念和一切建制都围绕个人同意而建立,保护“分手”,关系其次,就是一种必然。

现代社会,从观念和规则上,个人的地位是稳固的,关系的地位是不稳固的。从事实来讲,个人从来都是不稳固的。因为个人既受到经历、处境、教育、观念等长期因素的影响,也时常受心理波动、情绪变化、临场状态乃至瞬间闪念的控制。这些都使个人的“选择”变化万千,而所有选择都对对应着关系的变化,要承担关系上的后果,这加剧了关系的流变性。

“前任”普遍化带来的危机,有时靠各种临场景观优化来打发,这形成了行为的短期主义;有时靠“后任”关系的预备来纾解,“备胎”就是一种“后任”关系。个人的社会生活时间,用短期主义来筹划,关系易变性生成了普遍的“前任”,促发了“备胎”储备,关系中,“心怀二志”代替了“心无旁骛”。

现代社会把关系建立在个人之上,而不是把个人建立在关系之上。本原上,这是要实现个人的自主,并实现关系的稳固,但结果是个人与关系都处于更加流变的状态之中。传统社会使个人成为关系下的属臣,现代社会使个人成为关系上的孤家寡人。

传统社会会更加强调关系,实为共同应对各种非个人的可以抵御的风险,社会关系网络也是人与动物相揖别的标志之一。现代人经过发展,终于做成了“高级动物”,没有动物那般生存艰难,可以安心像动物般“天不收,地不管”,比动物更厌烦“关系”约束。在他们眼中,关系等于麻烦。

快览

《马克思主义在中国传播史》

张付 等著 中央编译出版社

本书以马克思主义在中国大地传播为主线,以历史进程为纵向坐标,以传播要素为横向坐标,立足传播学视野对马克思主义在中国传播的兴起、发展和再出发的过程进行深入的分析,描绘出一幅伟大信仰、科学思想和中国革命建设改革交融发展的壮丽画卷。

《世界中的当代文学》

季进 著 译林出版社

本书将中国当代文学置于“全球世界文学”的框架中予以考察,聚焦阿来、刘亮程的边地传奇,观照贾平凹、毕飞宇的世情叙述,烛照叶兆言、王尧、葛亮亮的往昔叙事,不仅再现了作家在面对世界时的幽微心事,而且勾勒了作品在走向世界时的曲折线路,绘制出一幅“在场者”的文学地图。

《巨变时代的生活法》

汤向阳 著 现代出版社

与当代十五位优秀人物的对话哲思文集。文学教授梁永安剖析年轻人工作、恋爱的焦虑;学者刘擎直面现代人的困境,探讨如何在迷茫中找到“自我”;法学教授罗翔建议“要与身边真实的人建立真正的链接”;历史学家许倬云则认为“要有一个远见,超越你所未见”……

《战略性矿产》

杨丹辉 刘刚 著 中信出版集团

本书紧扣时代热点,聚焦稀土、锂、钴、镍、石墨等关键矿产,全景解析全球资源版图、地缘博弈与产业链竞争态势,系统呈现中国在战略性矿产领域的家底、优势与破局之路。书里既讲国家战略与产业格局,也深度剖析全球四大矿商案例,拆解中国矿企海外布局、风险应对与做大做强实战路径。

《你我经历的一刻》

肖复兴 著 北京联合出版公司

这部作品收录作者最新创作的散文与诗歌,延续一贯的写作路径——从具体经验出发,在细微处重建人与时间、人与他人、人与自我的关系。作者强调,那些真正构成我们生命的,是那些未被注意的日常时刻——一顿饭、一条街、一件旧物、一次偶遇。

《吃掉那只青蛙:博恩·崔西的高效时间管理法则》

[美]博恩·崔西 著 机械工业出版社

面对拖延顽疾与“忙而无功”的困境,本书以“吃青蛙”这一生动比喻,直击核心问题。在AI加速变革的时代,优先处理关键任务,是拉开差距的核心能力。博恩·崔西用“吃掉那只青蛙”直指效率本质:先攻克最难最重要的事,用优先级战胜拖延,用确定性对抗不确定性。

(长江日报记者马梦娅 整理)