

# 马拉松让人精疲力竭,为何人们却乐此不疲?



## 遇到没边界感的婆家人,该怎么办?

“我很爱我的老公和孩子,可是这样的日子我真的过不下去了。”从“校服”到“婚纱”,双双(化名)从没想过自己和丈夫会因婆婆和小姑子,走到要离婚的境地。在“家事和姐”工作室,双双的情绪彻底崩溃,她无法抑制内心的痛苦和迷茫。

双双和丈夫相识于大学,大学毕业后就领证结婚了,两人育有一个3岁的孩子。“我老公是河南人,父亲在他小时候就去世了,家里还有一个妹妹,兄妹俩是婆婆拉扯大的。他们家从小家里条件不好,但是他很努力,现在也在义乌站稳了脚跟。”双双说,她非常体谅婆婆的辛苦,也心疼小姑子因为家庭条件不好,高中毕业后就没有继续上学了,所以婚后一直会住在河南的婆婆和小姑子家。

见丈夫缩头乌龟一样躲在房间,气得双双当晚就哭着回了娘家。面对女儿的哭诉,双双父母除了埋怨她当初不听劝非得嫁给这个男人外,并没有一句安慰的话语。第二天双双回到自己家,把私人物品都锁了起来。

“谈恋爱的时候,身边闺蜜都劝我,千万不要嫁给‘凤凰男’,以后要后悔的。”双双对此不以为然,她觉得老公老实本分,对父母特别孝顺,加上自己家经济尚可,而且她也坚信自己的老公一定是个“潜力股”。事实证明,丈夫确实孝顺,只是他的孝顺也成了对双双的伤害。

婚后两年,双双孩子呱呱坠地,因为双双父母还没退休,婆婆就千里迢迢来到义乌照顾她和孩子。对此,双双内心感激涕零,总是把好东西留给她。婆婆来了两年后,小姑子也跟了过来,在义乌找了一份工作,和婆婆一起住在双双家中。双双说,小姑子初来乍到,没有找到合适的住处,她也愿意先收留家中,但很快就发现苗头不对。

起初,双双发现她为婆婆买的许多礼物都被转送给了小姑子。面对这种情况,双双选择了沉默,她不愿因小事破坏家庭和睦。更让她难以忍受的是,婆婆和小姑子根本不把自己当客人,不管在家里做什么都会事先征求双双的意见。穿她的拖鞋、使用她的化妆品、喝她的饮料,种种行为让双双开始怀疑,究竟谁才是这个家的女主人?

“我这人有点洁癖,她妈妈和妹妹用过的东西,我都不碰,于是这些东西理所当然就成她们的了。”让双双更委屈的是,每次她和老公提醒,老公反而觉得她斤斤计较,小题大做。

前阵子,义乌降温了,双双刚从衣柜收拾了冬天的衣物,自己还没穿,结果下班回家发现自己的睡衣穿在小姑子身上。“我跑进卫生间一看,我的毛巾、浴巾她全都用过了,而且就扔在地上!”看着一地狼藉的卫生间,双双再也压制不住自己的情绪,“你一个女孩子家,难道这点教养都没有吗?”听到动静婆婆赶忙跑过来打圆场,说他们兄妹俩从小到大的都是同一条毛巾,这有什么关系?

见丈夫缩头乌龟一样躲在房间,气得双双当晚就哭着回了娘家。面对女儿的哭诉,双双父母除了埋怨她当初不听劝非得嫁给这个男人外,并没有一句安慰的话语。第二天双双回到自己家,把私人物品都锁了起来。

◎记者手记 >>>

周国平说:“出言有尺,嬉闹有度,做事有余,懂分寸,知进退,大家才能过得舒心。”

婚姻,不只关系着两个人,还关系着两个家庭。有人说,在婚姻中,边界感意味着安全感。在婚姻中,如果遇到没有边界感的家人,夫妻间的亲密关系可能会被持续消耗,甚至会使得婚姻面临不体面的结局。在一些家庭中,没有边界感的婆家人常常以“爱”的名义,过度干涉儿子的生活,从而引发一系列的矛盾。

那么,如何避免这样的矛盾呢?作为婆婆,要明白儿子结婚后,他有了自己的小家庭,应该给予他们足够的空间和尊重。不要过分干涉他们的生活决策,尤其是在一些细节上,比如家里的布置、生活习惯等。作为小姑子,更要摆正客人的身份,作为成年人相处,一定要保持必要的边界感,把握好边界感的度,才能让大家都彼此在一起感觉更舒服。儿媳在面对婆婆的过度干涉时,要保持冷静,通过理智的沟通表达自己的想法和感受。当然,作为儿子,更要在其中起到桥梁的作用,既要理解母亲的关爱,也要支持妻子的合理诉求,协调好双方的关系。

家庭是一个需要相互理解、相互包容的地方。只有每个人都明确自己的边界,尊重他人的选择,才能避免不必要的矛盾,营造一个和谐美满的家庭环境。

本版文字(供图):全媒体记者 余依萍 骆红婷 实习生 马娇婷

## 心灵护航

11月17日,2024卡游义乌半程马拉松(简称“义马”)鸣枪开跑。来自中国、哥伦比亚、约旦、美国等21个国家及地区的20000名跑者汇聚“义马”,用热爱传递健康活力。

翻看2024中国马拉松赛事日历,同日举办马拉松的城市就有20余个,马拉松火爆可见一斑。究竟是什么吸引着这么多人参加马拉松?狂奔几十公里,精疲力竭后为什么会感到快乐?

对此,专家表示,马拉松的快乐来源于内啡肽,人类产生快乐的原因在于身体里的激素——多巴胺和内啡肽。此外,有氧运动能够改善心血管功能,提高身体免疫力,改善睡眠质量,这些都有助于改善人们的生活质量,避免因身体原因导致的“不愉快”。



“义马”鸣枪开跑

## 突破自我 收获幸福感和成就感

“在我看来,参与马拉松比赛已经成为我必不可少的活动之一,它的乐趣在于不断突破自我。”跑友毛小成(化名)有着近6年的跑龄,他每天至少跑步10公里,生活变得充实。“最初跑步是为了减肥,后来发现马拉松给我带来很多快乐和成就感。”毛小成说,从“坚持跑”到

“爱好跑”的过程中,已不知不觉成为一名资深的马拉松爱好者。

毛小成清楚地记得,第一次参加马拉松比赛时,恰巧天气降温,在赛场上冷得直打哆嗦,不过还是坚持跑完了全程,并且取得了不错的成绩。回忆起第一次难忘的经历,毛小成坦言,跨过终点线的那一刻,感受超越

自我极限带来的快乐,内心成就感无以言表。6年里,毛小成跑过金华马拉松、横店马拉松、杭州马拉松等,比赛期间,他也会抽空开展耐力和速度训练。

今年“义马”,毛小成取得了成绩,离预期目标还有一些差距。“比赛结果不重要,重在参加,我很开心能参与其中。”毛小成说,这种喜悦并非来自比

赛本身,而是源于赛事中不断突破自我,挑战自我极限的过程。对于他而言,每次马拉松都是一次自我超越,更是一趟漫漫人生旅途。

未来几年里,毛小成有了新规划,“半马跑进80分钟,全马跑进3个半小时”。于他而言,马拉松不仅是一场赛跑,更是对精神的锤炼。

## 身体更好 心态更年轻

今年“义马”,79岁的参赛选手董元文成为焦点。董元文是义乌人,定居在上海,这次他专程赶回义乌老家参加马拉松比赛,不仅坚持跑完了全程,还取得较好的成绩。

董元文退休后空闲在家,因机缘巧合结识了附近的跑团成员,从此开启了自己的马拉松之旅。

他坦言,第一次跑马拉松时,家人并不支持他参加马拉松比赛,担心他年龄大,不适合高强度运动。没想到,经过一段时间训练后,董元文身体更好了,心态也更加积极乐观了。

“别看我年纪大,我的马拉松经验可相当丰富。”如今,拥有20年跑

龄的董元文会经常参加国内外马拉松比赛。他参与过美国、韩国、莫斯科、雅典等马拉松赛事,取得百余场马拉松成绩,“马拉松给我最大的收获就是身体越来越好,现在很少感冒,同时通过马拉松接触到不少年轻跑友,心态也更年轻了。”

董元文女儿坦言,爸爸已经成为

家族的榜样,受他影响,大孙女也爱上运动,曾经从成都一路骑行到拉萨。“马拉松带给我生命的状态,是无法用金钱衡量的。”董元文说,曾经感觉自己要被时代淘汰了,现在无论身体还是心态,都逐渐回归年轻态,这是马拉松带给这位79岁老人最显著的变化。

## 共同成长 拉近家庭成员关系



亲子马拉松

### 咨询师观点

“马拉松所带来的快乐,其根源在于内啡肽。”专家表示,人类产生快乐情绪的原因,主要在于体内存在的两种激素:多巴胺与内啡肽。

多巴胺作为身体的一种奖励机制,在个体获得某种行为或物质的满足时,其水平会在大脑中增加,从而引发愉悦感。这种奖励机制能够促使个体形成记忆,并驱动其不断追求愉悦与满足感。诸如进食、游戏娱乐、浏览短视频等行为,均可促进多巴胺的分泌。然而,多巴胺的奖励机制亦可能引发一些负面效应,如过度进食、沉迷于短视频及游戏等。

内啡肽则是由脑垂体分泌的一种内源性生物化学合成激素,具有吗啡样的作用,能够有效降低焦虑

感,使人体感受到愉悦、平静与放松。与多巴胺不同,内啡肽更多地扮演着身体的补偿机制角色。例如,在遭受疼痛刺激时,大脑会分泌内啡肽以减轻痛苦。在高强度的运动中,如马拉松,跑者往往会经历疲惫与不适,此时内啡肽的分泌量会增加,帮助跑者咬紧牙关,坚持下去。当你跑完一场马拉松,感觉很高兴、很厉害,很有成就感,这就是内啡肽造成的感觉,因为需要你咬牙坚持的痛苦时刻已经过去了。

在市中心精神卫生中心心理科主任刘建辉看来,人类同时具有生物性和社会性,也同时会拥有两种快乐。生物性的快乐来自自身的健康和活力,社会性的快乐来自自身美好品

质的塑造,并表现出符合社会期待的行为。马拉松这一运动同时兼具了两种快乐。

在当今快节奏的生活中,身心健康被越来越多的人忽视,大家都忙于追求金钱、地位、物质,关注健康成了每个人的需要。生命在于运动,运动对于身心健康的重要性不言而喻。国外一个相关的研究表明:每周2次以上、超过半小时的有氧运动,其在心理领域的效力相当于一个人每天在吃抗抑郁药物。除了能提升积极情绪,同时运动还能改善身体机能,提升个体的生命质量和活力。

对于孩子而言,运动尤其重要,充分的运动,与大自然多接触,相当于你给孩子每天报一节价值上百块的感统训练课,可以有效促进孩子的大脑感统发

育,这对于孩子在学业上的专注力、耐力、创造力都有极大帮助。

同时,马拉松作为一场声势浩大的社会运动,参与马拉松这一行为本身就意味着一个人对社会的关注度和积极性。通过马拉松,我们可以挑战自身的极限,磨炼自己的意志,找到勇气;我们可以结交五湖四海的朋友,聆听他人的故事,找到友谊;我们可以与亲朋好友、家人一起参与,并肩作战,加深感情;我们可以重新体验生命的活力和乐趣,找回初心。当人们意识到这些后,同样会感到快乐。刘建辉认为,跑马拉松带来的快乐是多方面的,每个人体验快乐可能有所不同,但终究是快乐,这也是现在马拉松越来越多、越来越火爆的原因。

## 快乐来源于内啡肽

质,欣赏马拉松沿途风景,收获父母的陪伴和鼓励,这些都让他开心不已。朱懿凡坚持跑完了全程,“爸爸妈妈陪着我参加马拉松比赛,还拿到了奖牌,很开心。”于朱懿凡而言,马拉松不仅是一次简单的跑步赛事,更是与家人共同成长的宝贵体验。

“我和我老公因为马拉松而结缘,一起参与过全国各地马拉松比赛。”现场另一位跑友七七(化名)表示,她与丈夫相识于绍兴马拉松,因共同爱好

有了不少话题,马拉松是他们爱情的“见证者”,他们参加的每一场马拉松,都成为爱情里珍贵的回忆。

周国平说:“出言有尺,嬉闹有度,做事有余,懂分寸,知进退,大家才能过得舒心。”

婚姻,不只关系着两个人,还关系着两个家庭。有人说,在婚姻中,边界感意味着安全感。在婚姻中,如果遇到没有边界感的家人,夫妻间的亲密关系可能会被持续消耗,甚至会使得婚姻面临不体面的结局。在一些家庭中,没有边界感的婆家人常常以“爱”的名义,过度干涉儿子的生活,从而引发一系列的矛盾。

那么,如何避免这样的矛盾呢?作为婆婆,要明白儿子结婚后,他有了自己的小家庭,应该给予他们足够的空间和尊重。不要过分干涉他们的生活决策,尤其是在一些细节上,比如家里的布置、生活习惯等。作为小姑子,更要摆正客人的身份,作为成年人相处,一定要保持必要的边界感,把握好边界感的度,才能让大家都彼此在一起感觉更舒服。儿媳在面对婆婆的过度干涉时,要保持冷静,通过理智的沟通表达自己的想法和感受。当然,作为儿子,更要在其中起到桥梁的作用,既要理解母亲的关爱,也要支持妻子的合理诉求,协调好双方的关系。

## 关于义乌全球数贸中心行业布局的通告

根据2024年义乌市市场建设工作领导小组第五次会议意见,现将全球数贸中心市场板块行业布局通告如下:

1. 时尚珠宝、护肤及医美用品、女性时尚服配行业。
2. 婴幼儿生活用品、婴幼儿成长用品行业。
3. 旅行好物、健康医疗用品、家庭生活用品行业。
4. 无人机及无人化装备、机器人及人工智能装备、AR/VR 装备行业。
5. 时尚服饰面料行业。

全球数贸中心行业招商政策适时对外公布。咨询电话:0579-83596666,0579-85028888。本通告由浙江中国小商品城集团股份有限公司负责解释。

浙江中国小商品城集团股份有限公司  
二〇二四年十一月二十二日

## 公告

根据《中华人民共和国道路交通安全法》、《道路交通安全违法行为处理程序规定》以及相关规范要求,为确保交通安全与畅通,义乌市公安局交警大队近期升级一处交通违法行为采集设备,用于采集机动车不按临时停车影响其他车辆和行人通行的交通违法行为,现向社会公告如下:

一、违停设备(包括对机动车未按规定临时停车影响其他车辆和行人通行的)

序号	点位
1	G527 东义公路大元村出口(违停)

以上的违法行为采集设备公告五日后正式实施,请广大市民朋友自觉遵守交通法规,安全驾驶,平安出行。特此公告。

义乌市公安局交通警察大队  
二〇二四年十一月二十三日

## 关于撤销农民工工资专户的公示

车站路改造工程由义乌市宏太市政工程有限公司施工,该工程于2024年9月4日竣工验收合格,民工工资已全部发放到位。现我公司拟撤销在中国建设银行股份有限公司义乌市分行开设的义乌市宏太市政工程有限公司车站路改造工程项目农民工工资专户(账号:33050167623500007742-0011),如有异议,在登报后10日内按建设领域农民工工资主管部门投诉电话:85435078,义乌市宏太市政工程有限公司投诉电话:13454948566。

义乌市宏太市政工程有限公司  
二〇二四年十一月二十三日

## 落实安全责任 推动安全发展

