

中产阶级的身体管理：以跑步运动为例

□ 宋庆宇 刘 能

摘要：改革开放以来，国内社会结构有了巨大变迁，其中一个重要变化就是中产阶级群体开始形成并不断发展壮大。由于身体的重要性日益提高，中产阶级开始关注自己身体，发现身体存在诸多问题，身体意识开始觉醒。在这种社会背景下，越来越多个体参与到跑步运动中，利用科学知识管理身体。本文通过分析跑步者群体，了解他们管理身体的努力，试图揭示新的身体意识和身体实践，更全面地认识中产阶级的生活状态。

关键词：身体意识；身体资本；身体管理；跑步运动

一、研究背景

改革开放以来，随着社会经济的发展，社会结构发生了巨大转变，转变之一就是中产阶级的出现。到2010年左右，中产阶级在整个社会人口中所占比例达到30%左右^{[1][2]}，并且还在不断增长过程中，在社会中的影响力也日益提升。

中产阶级群体形成了独特的生活经验与价值规范，也就是追求舒适、享受和有文化层次的生活方式，表现出与其他社会阶层的区隔和不同^{[3][4]}。中产阶级的消费文化正在形成，体育运动是其中的一个重要组成部分。早在改革开放之初，乒乓球、羽毛球、保龄球等都在社会中风靡一时，进入21世纪之后，以

跑步运动为代表的大众体育热潮开始兴起。跑步运动带动了马拉松赛事在中国扩张，跑步者数量迅猛增长，中产阶级是这股跑步热潮的主力军，甚至有人称马拉松运动是中产阶级的新信仰^[5]。

在中国社会，跑步运动曾长期远离人们生活，一度被人们所忽视；直到近几年，开始发展壮大。2007年，中国完成全程马拉松人次数首次超过1万，也被认为是中国的“马拉松元年”。自此之后，全国马拉松的赛事数量和参赛人数开始了爆炸式增长。如图1所示，2016年全国共有328场马拉松赛事，参赛人次280万，相较于2015年，分别增长了145%，115%。

通过图1可以发现，进入2010年之后，越来越多人加入跑步运动中，也带动了跑步赛事的扩张，很多城市和体育公司加入这股跑步热潮中，举办马拉松赛

事,推动了跑步运动在国内的发展。

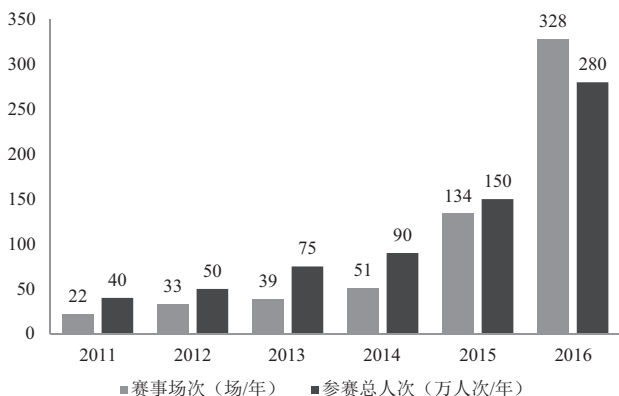


图1: 中国马拉松赛事的发展情况

面对跑步运动发展与国内人口健康压力,国家制定了“健康中国战略”,将体育列为国家幸福产业,全民运动健身成为顶层国家战略。政府出台一系列法规政策,推动体育运动在国内的发展。2018年1月份,国家体育总局等十几个部委联合出台了《马拉松运动产业发展规划》,目的是更好地促进马拉松运动产业持续快速增长,提升马拉松运动的水平。

当前中国社会跑步运动热潮,是一个新的社会现象,反映了社会中形成了新的价值与规范,“……这在今天无疑更是前所未有的:当涉及实施身体和精神培养时,通过体育训练和饮食制度实行的温和的和暗中的教育适应新的健身伦理,越来越倾向于取代过去的明确的伦理教育”^[6]。因此,本文通过跑步现象来研究目前社会中的身体观念和身体实践,揭示中产阶级的生存状态,具体而言,现代人为什么参与跑步?跑步给个体带来什么影响?

二、文献综述

从19世纪起,体育运动为了使个体更好发展、增强其竞争力的原则一直持续到现在^[7]。当前社会,人们参加跑步、投资自我身体,为了增加自己的身体资本。身体资本包括两个方面:功能与形式^{[8][9]}。身体的功能指的是身体的健康;身体的形式则是指身体的外表。

在健康主义、消费文化等的影响下,身体资本对个人和社会的影响日益深入。在很长一段历史时间内,人们只重视身体资本的功能方面,改善身体外表被认为是自恋的^[10]。直到20世纪70年代,随着消费社会的来临,人们开始注意身体外表,其对个

体的职业发展、社会地位变得越来越重要。因此,现代人开始追求健康的生活方式,管理身体形象,提高自我的竞争优势,这点对于中产阶级来说尤其重要^{[11][12][13][14][15]}。

身体观念的转变有着社会经济基础,也就是身体形象对个体越来越重要,甚至会影响到其社会地位。从20世纪50年代开始,服务业的发展使得男性占主导的职业不断萎缩,女性的劳动力市场参与不断上升。这不仅使得消费文化开始兴起,也改变了职场中的行为规范,男性也开始注意身体外表^[16]。此外,在女权运动影响下,身体成为一种获取权力与职业的方式,跑步等体育运动带来的赋权感正是一个实现女权主义诉求的方式^[17]。总之,女性社会影响力的上升,带动了社会去关注身体。

消费主义也影响到人们的身体观念和身体实践,身体成为个人竞争力和社会声望的组成部分,身体成为一种资本^[18]。这种社会观念推动了跑步运动兴起,因为跑步让个体拥有理想身体,既能提高身体机能,又能改善身体形象,给个体带来身体与美学收益^{[19][20]}。在跑步运动的影响下,跑步者纤细而有肌肉的身材在社会上日益流行,成为人们的理想身体。

通过总结跑步运动兴起的背景,可以发现随着身体的重要性上升,尤其是对中产阶级来说,人们开始关注并管理自己身体。正是在这种社会环境下,参与跑步运动的人日益增多,成为一种社会现象。跑步者为了获得好的成绩与理想身体,在日常生活中关注身体、管理身体,也就是实践自我技术。

自我技术是一组将个人从规训实践的控制中解放出来,改造自我的实践,强调个人主体化。自我技术的主体化有两个方面:一是自我成为他人控制和依赖的对象,二是自我通过自我知识和自身认同建立联系。所以,人们对身体的关注是权力和个人共同作用的结果^[21]。体育就是一种典型自我技术的实践,个体与其他行动者共同作用自我的身体,然而社会科学中很少从自我技术角度去讨论体育^{[22][23]}。

在《性史》第一卷中,福柯讨论现代政府使用生命权力(bio-power)统治个人,将权力转化为生物权力,个人有主体化可能性^[24]。在现代社会,个体将自己转变成自我管理的主体,个体具备了主体性(subjectivity),通过自我技术干预自我。为此,个体改变自己的身体、灵魂、思想和行为等,为了实现更

好的自我。在日常生活中,个体需要进行一系列复杂的身心分离实践,实现管理、规训身体的目标^{[25][26]}。在规训身体过程中,身体成为另一个有意志的自我(alter ego),需要个体借助知识、科技的帮助,改造身体^[27]。个体在管理身体的过程中,会表现出禁欲主义特征。

体育运动中集中体现了自我管理的实践,知识和理性起到了重要的影响。跑步正是一种改造自己身体,实践自我技术^[28]。跑步,尤其是马拉松往往超越身体的极限,要求跑步者要更加关注自己身体,将日常生活理性化,控制身体欲望,最终获得更好跑步成绩,实现自我发展^[29];良好的身体形象使得跑步者有道德优越感^{[30][31][32][33][34]}。因此,我们通过分析跑步群体,进而去了解中国社会身体观念的变化,以及人们在日常生活中管理身体的实践。

另外,作为跑步运动的参与主体的中产阶级,近年来规模不断增长,但是目前国内对中产阶级的认识还不够深入,“过于关注于中产阶级的人数、罗列中产阶级的人员构成、争论中产阶级的操作指标(特别

是中产阶级的收入标准),从而忽略了中产阶级问题的一些本质性的内容”^[35]。本文通过对跑步运动的研究,希望能够更全更全面地认识中产阶级及其日常的生活。

三、研究设计

本文主要的材料来自笔者对跑步者的深度访谈和参与式观察,所访谈的对象都是有过马拉松完赛经验的中产阶级。这些访谈对象作为“信息提供者”讲述他们对跑步的感受与见解,介绍他们在跑步运动中控制身体的策略,以及跑步运动给他们身体带来的改变。本文的17名访谈对象各自跑步历史长短不一,既有几十年经验的跑步者,也有刚刚参加这项运动的新人,他们从不同侧面展示个体控制身体、管理身体的实践。访谈对象通过滚雪球的方式选取,选取的标准是最近一年有过全程马拉松赛事完赛经验,年龄在20到40这个年龄段,具体的情况参见下表:

表1: 访谈对象情况

编号	访谈对象	基本信息	跑步完赛情况
171116001	L先生	运动公司从业人员	跑步特长生,全马成绩3小时,有伤病
171122001	Z先生	事业单位工作人员	跑龄两三年,马拉松、越野跑,无伤病
171124001	H先生	建筑行业从业人员	2015年开始跑步,有伤病历史
171128001	C女士	建筑设计师	2015年下半年开始跑步,有伤病史
171129001	S先生	运动科技公司职员	2010年开始跑步,跑团组织者
171201001	J先生	设计师	2013年开始跑步,大部分时间单独训练和参赛
171201002	W女士	房地产从业人员	2015年开始跑步,经常参加跑团活动
171202001	R女士	事业单位工作人员	2013年开始跑步,精英跑者,有伤病史
171205001	G先生	公务员	2007年开始跑步,超级马拉松完赛
171205002	Q先生	媒体从业人员	2008年开始跑步,跑团教练
171206001	Y先生	跑步推广者	2013年开始跑步,跑团组织者
171207001	D女士	媒体从业者	2014年开始跑步,全马成绩三个半小时内
171207002	O先生	媒体从业者	2014年开始跑步,全马成绩三小时左右
171216001	M女士	金融从业者	2014年开始跑步,有伤病历史
171217001	C先生	咨询行业从业人员	跑龄三年,跑团组织者,无伤病
171218001	N女士	互联网从业人员	2017年开始跑步,完成一个全马赛事
171218002	S女士	人力资源工作者	2011年开始跑步,跑团参与者

由表1可知,上述跑步者都受过高等教育,是城市白领,大多数是在跑步热潮兴起后,受周围环境的影响,才开始跑步,但是访谈对象都有很强的跑步者身份认同,每周都会坚持训练,定期参加国内外的马拉松比赛。本文通过这些访谈材料,再结合跑步书籍等二手材料,尝试了解国内这个新的身体管理现象。

四、身体管理

正如特纳所说,跑步是一种慎重享乐的伦理,要对身体施加戒律,“我们跑步,饮食控制,睡觉,但不是为了本身内在的乐趣,而是为了增加我们在性、工作以及寿命方面的机会。社会竞争关系里的新的禁欲主义是为了创造欲望,这种欲望从属于身体的理性化,这是资本主义发展的最后胜利。肥胖成了非理性的表现”^[36]。随着科学成为整个社会最高价值准则,人们根据科学知识,选择禁欲方式管理身体,开始规划自己生活,不断拓展自己身体极限^{[37][38]}。

1. 身体意识

许多人跑步是因为对自己身体不满,为了改变自己身体——减肥、增强肌肉力量、改善体型,增加身体吸引力^{[39][40][41][42][43]}。身体意识觉醒使得人们参与到跑步运动中,并且跑步动机的功利主义色彩浓厚,“民众阶级在所有以身体为对象或赌注的实践如饮食制度或美容、与疾病的关系或保健中,表现出与自己身体的工具式关系,这种关系也表现在对体育运动的选择上,这些运动需要投入大量精力、体力甚或遭受痛苦(比如拳击),并且有时要求拿身体本身当赌注”^[44]。

在消费文化、大众传媒的影响下,人们发现自己身体存在问题,与理想身体之间存在很大距离。其中,最常被提及的是肥胖。对城市中产阶级来说,肥胖不仅有高血压等健康风险,还意味着与理想身体背道而驰。

如果你像我似的从200斤减到140,你就不想再回到原来那个体重,你最好办法就是坚持跑步。坚持跑步的话,有的时候自己也没动力,那就参加比赛,跟着跑团大家一起跑,还有就是发朋友圈,用这些方式来督促自己吧(访谈编号:171217001)。

肥胖的影响使得无论男女都开始关注身体,意

识到自己放松对身体的管理,生活方式存在问题。此外,现代社会中,肥胖污名化的色彩开始增多。因此,个人不仅仅只是减肥,还有对更好体形的追求,这在女性跑者中更为常见,因为身体美丽就等同于个人的美丽,对个体的影响越来越大^[45]。

身体意识还有个体对衰老和死亡的恐惧。随着国内人口老龄化速度大大加快,衰老和死亡成为人们需要面对的问题。许多个人希望借助科学技术,延缓身体衰老,希望通过各种努力否定衰老和死亡^[46]。例如,国内著名跑步者田同生就是因为是在登山时,感到体力不支,由此产生对衰老的恐惧。为了克服这种恐惧,他开始跑步,但是刚开始的时候,他经常会自我怀疑,“什么?今天又是跑了500米就开始累了,难道真的是我年纪太大了吗?”^[47]。衰老和死亡的影响,驱使人们通过跑步,延缓身体衰老。

2. 身体管理

跑步者为了改造自己身体,实现理想身体,就需要在管理身体过程中忍受各种身体痛苦,重复简单枯燥的动作。跑步者之所以这样管理身体,是因为对跑步有一种理性信仰。体育和健身往往只是相对于对某种练习的作用的非常理论和抽象的认识才有意义,这种练习在体操上被还原为一系列抽象的动作,这些动作按照一个特定的和深奥的目的(比如“腹肌运动”)被分解和被构成,并与整体的和导向日常生活的实践目的的动作完全对立,因此体育和健身意味着对它们所保证的被推迟的且往往感受不到的利益(比如预防衰老或与年龄有关的故事这种抽象的和无效果的利益)的一种理性信仰”^[48]。

跑步者根据科学知识,了解和不断改造自己身体。根据已有的研究,发现跑步者有大量管理身体的技术,根据身体管理原则与目标等不同,可以将这些身体实践分为日常训练和正式比赛^[49]。在日常训练中,个体管理身体目的是保持身体健康,改善身体外形,增加身体资本,理性化程度较高;而在正式比赛中,个体管理身体的目的是顺利完成比赛,展示自己身体能力,往往会有非理性因素。

(1) 日常的身体管理

跑步者日常的身体管理实践,是为了提高身体的能力——身体耐力与身体力量,从而更好地适应跑步运动。在跑步者日常训练中,随处可见自我技术的实

践,有很多微观权力技术的影响。在刚开始跑步阶段,由于身体还不适应跑步的需要,个体会使用交叉训练、步行等策略让身体慢慢适应跑步强度,然后再进行更高强度训练。

正如N先生提到自己最初的跑步经历时,提到身体不适,只能慢慢地增加自己的跑量。“2015年1月27日开始了我的第一次真正意义上的跑步训练,虽然只有短短的1.65Km,但这只是开始……一月跑了四次,二月跑了五次,特别是二月的第五次是我人生的第一个10Km”。随着跑步者身体适应跑步运动,慢慢提高跑步距离和跑步成绩,个体慢慢有了跑步者的身份认同。

当个体身体适应跑步运动,产生了跑步者的身份认同,就会为了维持身份认同,持续规训自己的身体,持续地进行高强度的训练。因此,跑步亚文化推崇禁欲和耐力^[50]。跑步者在日常训练中,会进行大量训练,以求增强身体耐力,提升身体资本。高强度训练过程中,身体疲惫、疼痛感成为日常体验的一部分,但是个体为了更好地突破自己,认为这是获得理想身体的必经阶段。

表现在跑量会增大,以前可能中午或者是每天去跑10公里左右,后来就是15到20公里,或者经常跑20多公里,就相当于经常跑半马。在崇礼88,因为88公里,我很少跑50公里以上的越野,没有底,因此,为了那个就可能两周之内跑了三次30多公里(访谈编号:171202001)。

正如上面材料中,R女士提到,以前午休期间,跑10公里距离,保持身体状态。但是因为参加88公里比赛,她需要改变身体,增强身体耐力和能力,适应高强度比赛,每天中午跑步距离增加到20多公里。跑步者为了提高身体能力,会增加跑步训练距离,增强自己心肺功能、腿部力量等,提升个体对身体的掌控。

夏天呢,骑自行车也还好,虽然会比较热,但是夏天最痛苦的就是中午去跑步,因为北京夏天都是40多度那种,确实非常热。我一般特殊情况下我还会坚持去跑。冬天中午跑步在一天的跑步时间里应该是最合适的,但是早晚骑自行车是特别冷,所以说一到冬天呢,我骑自行车次数也少了(访谈编号:171205001)。

上述材料中的G先生,一年四季都会坚持骑自行车通勤,午休时间跑步,尤其是夏天和冬天时

候,也不放弃,虽然很痛苦,但是还是会坚持。跑步者认为在炎热和寒冷的天气,能更快地接近身体极限,突破自我极限,提升身体能力,更有效地改造身体。

除了增加训练强度,提升身体耐力之外,还有更多微观权力技术——配速(Pace)、间歇跑(Speed intervals)、长距离慢跑(LSD)等。跑步者为了更好地改造身体,就需要根据身体状况和训练知识,将这些方法整合到训练中,制定周期性训练计划。跑步者会根据比赛安排和自己身体状况,制定周期性训练表。总的来说,跑步者训练分为三个阶段^[51]:

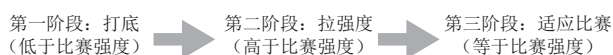


图2: 周期性训练表

图2显示,改造身体要遵循科学原则,不能盲目增加训练强度。首先要让身体为高强度运动打好基础,然后利用高强度训练方法改造身体,最终顺利参加比赛,实现个人对身体的预期。

跑步者改造身体的努力,给身体造成很大负担,往往超越身体极限,需要兼顾训练和休息,避免身体伤病。因此,跑步者在日常身体管理中,要了解自己身体,根据科学训练方法管理和改造自己身体,综合地使用不同训练方式刺激身体,超越身体极限,同时要关注身体变化,避免身体伤病,顺利实现对身体的改造。

(2) 比赛中的身体管理

全程马拉松赛事是一项高强度运动,普通跑步者的完赛时间在三个小时以上。在漫长的比赛过程中,影响个体的因素非常多,除了身体状况外,天气、地形等外部因素也会影响到比赛,不确定性很高。为了能够顺利完成比赛,除了平时训练外,还要求跑步者从比赛前就开始精准地控制身体,以最好状态参加比赛。有经验的跑步者一般从比赛前4~6周,根据自己身体状况与训练情况调整身体,逐渐减少训练量,让身体得到休息。

跑步者为了顺利完成比赛,需要在跑步过程中专注自己身体,控制身体,争取顺利完成比赛。首先,跑步者要控制跑步速度。顺利完成长距离的赛事,最重要的一点是能匀速地完成整个比赛,也就是控制配速(配速是马拉松运动中常见的一个概念,指完成每公里所需要的时间)。

但到了比赛时，哪怕是10公里的比赛，由于比赛场地中的热烈的氛围、观众的加油，甚至其他跑者的超越和被超越，都会让跑者情绪亢奋，不能像训练时那样用心去体会身体的信号。这会令跑者跑出好成绩，也会让跑者因忽略身体信号而面临危险^[52]。

正如访谈对象所说，其他参赛者和观众都会影响到个体对配速的控制，最终无法顺利完赛。因此，跑步者对身体的控制，体现为个体按照赛前计划，控制跑步速度，合理分配体力，保证跑步者自己对身体的掌控。

其次，还要控制跑步姿势。正确跑步姿势减少对身体的伤害，降低伤病的可能性。因此，跑步者在整个跑步过程中，需要尽可能保持科学跑步姿势。

全程马拉松比赛中，刚开始跑时，跑者的肌肉力量很好，可以轻松控制跑步的姿势——身体正直、重心前倾、节奏感明显，每一步轻盈若“踏雪无痕”；但最后几公里时，跑者会因为疲劳慢慢失去对肌肉的控制，身体的重量和腾空的冲击都将作用在膝关节和踝关节上，整个人举步维艰。因为跑姿发生变化，核心肌群不再能控制身体，此时也很容易出现腰部和腕关节的损伤^[53]。

由上面材料可知，当跑步者体力充沛时，能很好控制身体姿势，而当身体疲劳时，就会失去对跑步姿势的控制，身体也就会出现伤病，无法顺利完赛，也不能实现自己对身体的管理。

再次，跑步者要及时补充水分和能量。比赛过程中，身体会流失大量水分和能量，减弱个体管理身体的能力。因此，跑步者要及时补充水、能量，维持自己身体状态。一般说来，跑步者要根据跑前计划，有准备地补充水分，不能等到口渴了再补水。

我北马所有站全进了，从5公里开始，5公里，7.5，10，12什么的这些所有的站我全进了，每一站进来我都喝大量的水，然后还要不停往头上浇水（访谈编号：171218002）。

从上述访谈材料可知，跑步者一般会利用赛事的补给站，有节奏地补充水分，防止身体出现缺水状态。此外，跑步者要养成特定补水方式，一般遵循小口喝、多次喝的原则，这可以防止跑步者被呛到，顺利补充水分，也不影响比赛节奏。还有很多

跑步者要借助运动饮料来保持身体内部的均衡状态。跑步者会安排饮用的顺序，先补充运动饮料，再补充水分，清理口中残留的运动饮料，以防运动饮料残留让跑步者感到口渴，打乱对身体的感知和控制。

另外，跑步者为了完成比赛，还需要补充能量和盐分。在比赛中，尤其是到比赛后半段，流失大量盐分与能量，身体会出现抽筋等现象，使得身体脱离跑步者的掌控。跑步者就需要及时补充能量，避免抽筋等现象出现。

其实今年北马是我唯一出现过撞墙的一次马拉松……我最后总结可能是因为自己中途的补给不够，因为当时我的那个能量胶带少了，路上补给的时候那个饮料每次只喝一点点，就是没有喝到足够的量（访谈编号：171207001）。

D女士就是没能安排好能量补给，身体出现“撞墙”状况。有经验的跑步者能够倾听身体声音，了解身体变化，及时做出应对措施，维持自己对身体控制，避免出现“撞墙”现象。所谓撞墙，就是身体进入极限状态，一般在比赛进行到30公里左右时出现。撞墙现象一般表现为：胸部发闷、呼吸困难、心跳、腿软、头晕恶心、步子发沉等。这是比赛中最大的考验，跑步者既要根据已有的经验和知识，调整身体状态，也要靠个人的意志等非理性因素，应对撞墙期的痛苦体验，尽快度过身体的极限状态，重新恢复对身体的控制。

在整个比赛过程中，跑步者通过理性和非理性方式管理身体，克服身体疲惫、“撞墙”等危机，顺利完成比赛。这一方面证明了自己是一个严肃的跑步者（serious runner）^[54]，产生跑步者的身份认同，另一方面，也展示了个人管理身体的能力，能够保持对身体的管理。

3. 身体展示

跑步是一项自我改善的工程^[55]。个人在日常训练与正式比赛中，改造身体，提升身体的耐力和速度，目的是改造身体，展示身体。

首先，跑步者通过完成比赛，展示自己身体。跑步者完成42.195公里比赛，这是一个巨大身体挑战，从而展示自己身体能力，能够赢得他人的赞誉。相应地，跑步者会尽可能地避免弃赛，这意味着自己失去了对身体的控制，是一个污点^{[56][57]}，威胁着个体的身份认同。正如希林所说，“在相对缺乏

调控的社会里担心遭受到攻击，逐渐被现代社会中社会性的‘担心’羞耻与窘迫所取代，而控制也不再是自外向内强力施加于人们，而是趋向于自我施加”^[58]。也就是说，个体为了确认和维持自己的身份认同，会加强对自我和身体的管理。对于跑步者来说，要确保自己能完赛，因为跑步比赛是在城市公共空间中进行的，弃赛会给自己带来一种社会性窘迫。

其次，PB (Personal Best) 具有重要意义。跑步作为一项个体性运动，有着自我比较的含义。因此，PB对于跑步者而言非常重要，意味着超越了过去的自我。

有两个跑得快的女孩带我，然后我当时十公里就PB了，平时没有跑那么快，那次一下就PB了。PB了感觉很开心，五十多分钟可能对于你们来说没有什么，但对于我来说那就是PB成绩（访谈编号：171124001）。

由于PB对于跑步者来说，意味着成功改造身体，超越身体界限，因此，跑步者会希望不断更新自己的PB。个人完赛成绩代表着社会资本，也就意味着自己在跑步群体中的地位，尤其是成绩满足波士顿马拉松报名标准 (Boston Qualify)，更是跑步者的个人荣誉。

最后，个体展示自己身体。跑步者经过长期身体管理努力，改变了自己身体原先存在的问题，使得自己身体形象有很大改善，赢得其他人的认同。

首先最明显的就是大家可能从外形上看，有些人瘦了，更结实了，比如原来有一些慢性病啊，跑没了，比如说有一些高血脂啊、脂肪肝啊，好多朋友都是一跑跑步没了。其实还有一方面，我感觉是精神层面的……整个人我感觉还是比较积极向上的（访谈编号：171205001）。

个体因为跑步，身体有了很多积极改变，如，“瘦了”、“更结实了”、“慢性病”消失了，还有精神和情绪的积极变化，这些变化都是符合当前社会价值取向的。跑步者因此获得了社会资本，既能超越自我，又能获得社会声誉。跑步者还会因为自己的身体，产生道德优越感。

总之，跑步者在日常训练中，不断了解自己身体，使用不同方法改造身体，将身体置于自我的控制中，并且积累管理身体经验。由于跑步者在这个过程中，体验不同极限状态，实现改造身体目的，增加了

自己的身体资本。

五、总结与讨论

通过分析中产阶级跑步者管理身体的实践，发现跑步运动的兴起是因为身体意识觉醒，个人开始关注身体，发现身体有诸多问题，因此，希望通过跑步实现对身体的改造，身体成了自尊和生活意义的重要组成部分^[59]。

跑步不仅是个体与他人的竞赛，还有自我的较量^[60]。因此，跑步者自我学习 (self-directed learning)，了解自己身体与体育锻炼方法，将身体带到生活中，形成新的生活方式^[61]。在跑步者日常生活中，科学和知识的影响随处可见，他们用理性精神指导自己跑步训练和日常生活。

跑步者改造身体，目的是顺利完赛，维持自己的跑步者身份认同。正是由于顺利完赛对身体管理有着重要意义，跑步者会忍受各种身体疼痛，借助科技手段的帮助，尽可能完成比赛。这是因为身体伤痛是暂时的，而失败是永远的^[62]。

综上所述，中产阶级由于身体意识觉醒，认识到身体问题，从而参加跑步运动，去认识和改造身体，实现理想身体。因此，跑步运动是一项个体管理身体的工程，承受各种身体疼痛，与原先的自我告别，形成新的自我，表现出理性化的身体意识和身体实践。当然，个体在改造身体过程中，也有“异化”身体管理的现象，也就是个人片面地追求成绩，忽视身体健康，最终造成身体损伤^[63]。另外，由于跑步装备，如跑鞋，都是针对典型跑步者，很多个体为了使用这些设备，必须改变自己身体^[64]。

参与跑步等大众运动的人群规模的急剧扩张，预示着当前社会开始生成新的身体观念：一方面，身体重要性开始突显；另一方面，个人是自己身体的责任主体。在新的社会观念影响下，越来越多的人参与到跑步运动中，根据科学与理性精神管理和改造身体，增加自己的身体资本。当然在跑步运动兴起过程中，社会因素起到什么作用，媒体、市场和国家的作用值得未来进一步分析。■

宋庆宇：国家信息中心助理研究员

刘能：北京大学社会学系教授

责任编辑/杨守建

参考文献:

- [1] 刘欣. 中国城市的阶层结构与中产阶层的定位[J]. 社会学研究, 2007(6): 1-14.
- [2] 李培林, 张翼. 中国中产阶级的规模, 认同和社会态度[J], 社会, 2008(2): 1-19.
- [3] 吕大乐, 刘硕. 中产小区: 阶级构成与道德秩序的建立[J]. 社会学研究, 2010(6): 25-40.
- [4] 李春玲. 中产阶级的消费水平和消费方式[J]. 广东社会科学, 2011(4): 210-218.
- [5] 杨蓓蓓. 中国中产新信仰: 跑步[EB/OL]. <http://www.ftchinese.com/story/001065622#adchannelID=5000>.
- [6] [11] [44] [48] 布尔迪厄. 区分: 判断力的社会批判[M]. 北京: 商务印书馆, 2015: 338, 323-348, 329, 330-331.
- [7] [17] Maguire, J. S. . Fit for consumption: Sociology and the business of fitness[M]. London and New York, Routledge, 2007: 1-22.
- [8] Featherstone, M. The body in consumer culture. Theory, Culture & Society[J]. 1982, 1(2): 18-33.
- [9] [15] [18] [46] [58] 希林. 身体与社会理论[M]. 北京: 北京大学出版社, 2010: 18-38, 121-142, 121-142, 121-142, 144.
- [10] Lasch, C. The culture of narcissism: American life in an age of diminishing expectations[M]. New York and London, WW Norton & Company, 3-30.
- [12] Crawford, R. A cultural account of 'health': control, release, and the social body. Issues in the Political Economy of Health Care[M]. J. McKinlay. London, Tavistock, 1993: 133-143.
- [13] Baudrillard, J. The consumer society: Myths and structures[M]. Thousand Oaks, Sage, 2016: 148-168.
- [14] Wynne, D. Leisure, lifestyle and the new middle class: A case study[M]. London and New York, Routledge, 2002: 9-30.
- [16] Bordo, S. The male body: A new look at men in public and in private[M]. New York, Macmillan, 2000: 107-228.
- [19] [32] Tulle, E. Running to run: Embodiment, structure and agency amongst veteran elite runners. Sociology 41, 2007(2): 329-346.
- [20] Abbas, A. The embodiment of class, gender and age through leisure: A realist analysis of long distance running[J]. Leisure Studies, 2004, 41(2): 159-175.
- [21] Markula-Denison, P. and R. Pringle(2007). Foucault, sport and exercise: Power, knowledge and transforming the self[M]. London and New York, Routledge, 2007: 24-48.
- [22] Heikkala, J. Discipline and excel: Techniques of the self and body and the logic of competing[J]. Sociology of sport journal, 1993, 10(4): 397-412.
- [23] Markula, P. The technologies of the self: Sport, feminism, and Foucault[J]. Sociology of sport journal, 2003, 20(2): 87-107.
- [24] 福柯. 性经验史[M]. 上海: 上海世纪出版集团, 2005: 87-106.
- [25] [37] Breton, D. L. Playing symbolically with death in extreme sports[J]. Body & Society, 2000, 6(1): 1-11.
- [26] Lisle, D. Exotic endurance: Tourism, fitness and the Marathon des Sables[J]. Environment and Planning D: Society and Space, 2016, 34(2): 263-281.
- [27] [38] Rasmussen, C. E. (2011). The autonomous animal: Self-governance and the modern subject[M]. Minnesota, University of Minnesota Press, 2011: 167-170, 61-69.
- [28] [49] 宋庆宇. 现代社会跑步运动的研究综述: 多维度的解释[J]. 青年研究, 2018(2): 85-93.
- [29] Miles, M. R. (2006). Fullness of Life: Historical foundations for a new asceticism[M]. Eugene, Wipf and Stock Publishers, 2006: 155-164.
- [30] [54] Smith, S. L. Athletes, runners, and joggers: Participant-group dynamics in a sport of "individuals" [J]. Sociology of sport journal, 1998, 15(2): 174-192.
- [31] [40] Major, W. F. The benefits and costs of serious running[J]. World Leisure Journal, 2001, 43(2): 12-25.
- [33] Chase, L. F. Running big: Clydesdale runners and technologies of the body[J]. Sociology of sport journal, 2008, 25(1): 130-147.
- [34] Bridel, W., et al. (2015). Endurance running: a socio-cultural examination[M]. London and New York, Routledge, 2015: 95-110.
- [35] 李春玲. 比较视野下的中产阶级形成: 过程, 影响以及社会经济后果[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2009: 46-58.
- [36] [45] 特纳. 身体与社会[M]. 沈阳: 春风文艺出版社, 2000: 182-189, 254-259.
- [39] Smith, S. L. British nonelite road running and masculinity: A case of "running repairs"? [J]. Men and Masculinities, 2000, 3(2): 187-208.
- [41] Van Ingen, C. Therapeutic landscapes and the regulated body in the Toronto front runners[J]. Sociology of sport journal, 2004, 21(3): 253-269.

- [42] Bridel, W. and G. Rail. Sport, sexuality, and the production of (resistant) bodies: De-/re-constructing the meanings of gay male marathon corporeality [J]. *Sociology of sport journal*, 2007, 24 (2) : 127-144.
- [43] Chase, L. F. Running big: Clydesdale runners and technologies of the body [J]. *Sociology of sport journal*, 2008, 25 (1) : 130-147.
- [50] Shipway, R. and I. Jones. The great suburban Everest: An ‘insiders’ perspective on experiences at the 2007 Flora London Marathon [J]. *Journal of Sport & Tourism*, 2008, 13 (1) : 61-77.
- [51] 徐国峰. 你可以跑得更快 [M]. 北京: 新星出版社, 2017: 80.
- [52] [53] 魏江雷. 跑步时, 我拥有整个世界 [M]. 杭州: 浙江人民出版社, 2017: 102, 20-21.
- [55] [56] Reischer, E. L. Running to the moon: The articulation and construction of self in marathon runners [J]. *Anthropology of Consciousness*, 2001, 12 (2) : 19-34.
- [57] Hockey, J. and J. Allen-Collinson. Digging in: The sociological phenomenology of “doing endurance” in distance-running. *Endurance running: a socio-cultural examination* [M]. Bridel, Markula and Denison, Routledge, 2015: 227-242.
- [59] Higham, J. and T. Hinch. *Sport and tourism: Globalization, mobility and identity* [M]. Oxford, Elsevier Butterworth-Heinemann, 2009: 3-16.
- [60] Adams, M. L. (2015). “Astounding exploits” and “laborious undertakings”: Nineteenth-century pedestrianism and the culture meanings of endurance. *Endurance running: a socio-cultural examination* [M]. Bridel, Markula and Denison. London and New York, Routledge, 2015: 19-34.
- [61] Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time* [M]. New Brunswick and London, Transaction Publishers, 2007: 1-24.
- [62] Shipway, R. and I. Jones. Running away from home: Understanding visitor experiences and behaviour at sport tourism events [J]. *International Journal of Tourism Research*, 2007, 9 (5) : 373-383.
- [63] Nash, J. E. Weekend racing as an eventful experience: Understanding the accomplishment of well-being{j}. *Urban Life*, 1979, 8 (2) : 199-217.
- [64] 曾远力, 闫红红. 青年参与马拉松运动的社会学分析 [J]. *中国青年研究*, 2017 (12) : 12-18.

(上接第 78 页)

- [30] 傅绪荣, 汪凤炎, 陈翔, 魏新东. 孝道: 理论、测量、变迁及相关变量的关系 [J]. *心理科学进展*, 2016 (2) : 296.
- [31] [32] 王珺. 边缘青年群体研究中不同立场的知识生产——以男同性恋为例 [J]. *中国青年研究*, 2016 (10) : 26.
- [33] 毛飞飞. 城市隐形人——南京青年男同性恋群体样态初探 [J]. *中国青年研究*, 2011 (10) : 80.
- [34] 陆新蕾. 从话语再现到身份抗争——大众媒介与中国同性恋社群的互动研究 [D]. 复旦大学博士学位论文, 2014.
- [35] 白相辉. 互联网对同性恋互动方式与身份认同的影响——以高学历青年同性恋为例 [D]. 吉林大学硕士学位论文, 2008.
- [36] 人民网. 北京一同性恋者献血被拒怒告血液中心 法院不立案 [EB/OL]. <http://sx.people.com.cn/GB/189146/12104058.html>, 2018-7-30.
- [37] 教复不字 [2016] 18 号“教育部不予受理行政复议申请决定书”, 北京市海淀区人民法院 (2014) 海民初字第 16680 号民事判决书.
- [38] 北京市第一中级人民法院 (2015) 一中行初第 2008 号行政裁定书, 北京市第一中级人民法院 (2016) 京 01 行初 408 号行政裁定书, 北京市第一中级人民法院 (2016) 京 01 行初 536 号行政判决书.
- [39] 王晴锋. 身份隐匿、族群分化与同性恋运动 [J]. *吉首大学学报 (社会科学版)*, 2015 (2) : 112.
- [41] 王晴锋. 同性恋研究的范式之争: 本质主义与建构主义 [J]. *学术论坛*, 2017 (5) : 64.
- [44] 褚宸舸. 自由与枷锁: 性倾向和同性婚姻的法律问题研究 [M]. 北京: 清华大学出版社, 2014: 215.
- [45] 朱静姝. 不方便抽样: 中国大陆“男同骗婚”研究的方法论启示 [J]. *中国青年研究*, 2016 (10) : 34.
- [46] [47] 王晴锋. 生存现状、话语演变与异质的声音——90 年代以来的同性恋研究 [J]. *青年研究*, 2011 (5) : 84.