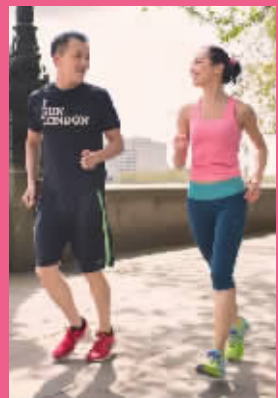
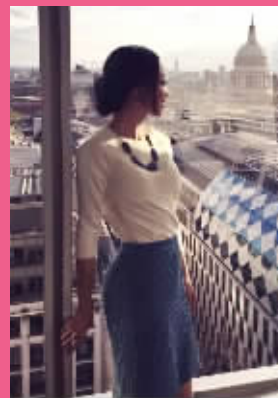


去年，一部韩国美女健身的视频爆红网络，这位名叫艺正花的体育老师以“天使脸孔，魔鬼身材”迅速走红。不久，国人就在一部原创健身教学视频中，发现了一位完爆艺正花的健身女神——唐瑭。视频中的她长相清秀、身材匀称，教起动作来亲切又标准。视频一播出立马突破了40万播放量，获赞无数。

也许你们印象中的唐瑭喜欢运动，出现在跑道、健身房、以及一切和运动有关的地方。而当她换下运动装和跑鞋，穿上连衣裙和高跟鞋，就摇身一变成为了温柔端庄的气质女神。



关注三湘都市报微信看E报。



换上连衣裙、高跟鞋，唐瑭与丈夫跑步。

从金融新贵到马拉松女神 她人生重要时刻都和跑步有关

百面娇娃

人生大事

离开金融



是金融新贵也是马拉松女神

她可以是北京城颐和园里的大家闺秀；也可以是伦敦高楼大厦中的office lady；可以是一袭卷发的摩登女郎；也可以穿上鱼尾婚纱，成为全世界最美的新娘；换上比基尼，她又变成了海边的性感女孩。唐瑭是网上流传的“马拉松女神”，笑起来明媚得好似“千尺阳光奔流直下”的姑娘。她又像一块糖，隔着老远就能嗅到甜丝丝的味道。她额头光洁、五官立体、身材紧致，看上去像个饱了加州阳光的亚洲娃娃。走起路来像个自信大方的小女孩，一回眸又像个妩媚成熟的漂亮女人。

唐瑭华威大学经济金融专业毕业后搬到伦敦，样貌气质学历样样出众，凭着出色的头脑和学历背景拿到了伦敦金融城的工作，开始了一个人的白领生活。刚搬到伦敦的时候因为工作忙、饮食不规律，她胖了点儿。当时她没什么朋友，在大段的独处时光里，唐瑭开始跑步。

“那时我刚跑步没多久，有一天伦敦马拉松从我家楼下经过，我在家加班，需要在两小时内做完一份重要文件。可好奇心驱使，我实在忍不住扔下电脑跑到楼下，加入热闹的人群，跟着大家给每一个选手鼓气加油。刹那间，我感到身上的荷尔蒙开始往脑门儿窜，心情跟着每一位跑者的呼吸变得分外激动。我捂住胸口，听到心脏怦怦跳着，我知道我对马拉松心动了。”

与跑步息息相关

唐瑭笑言，后来认识她先生，一下子打动她的，是他提及要去参加巴黎马拉松。唐瑭的先生是毕业于剑桥大学的高材生，爱好运动的他，在学校时是剑桥赛艇队队员，同时也是一位马拉松爱好者。在他的鼓励下，唐瑭报名了人生第一场马拉松：位于挪威的午夜北极马拉松。相爱初期，两人谈的是异地恋，一个在伦敦，一个在上海。维系二人热情的跨洋电话中，他们谈论的都是马拉松训练计划，和各自的练习状况。

“挪威的午夜北极马拉松，是一场对我来讲非常重要的马拉松。跑完之后，我确定了两件事是，第一，我以后还要继续跑。第二，我想和这个把我正式带入马拉松世界的男人一直好下去。”唐瑭和先生已经参加过世界各地十多个马拉松比赛了。以她的话说，从她爱上跑步的那天起，跑步不仅是她喜欢的一种方式，她看世界的方式，她会以跑步的形式度过跨年、生日等人生的重要时刻。

去年十月，唐瑭和先生在马尔代夫的一座安静的小岛上完婚。婚礼日早上起来化妆前，唐瑭一定要做完一套晨间运动，然后洗澡再开始化妆。“其实他跟我求婚是我周末早上一起去公园晨跑，他趁四下没人就突然停了下来，单膝下跪掏出了戒指。”

创业助跑友摆脱坏习惯

现在，唐瑭已经回到了上海，辞去金融工作，开了一家跑步工作室。“以前做金融工作，上班都是踩着高跟穿着正装走在高楼大厦；而现在，我要跟装修的包工头吵架，有时连马桶都得自己刷。”

有人疑惑她为什么放弃那么好的学历和工作背景，唐瑭笑笑说：“回到上海后我做金融也做了一年多，但慢慢的从金融工作中得到的满足感越来越少。我因为受伤不能参加跑步比赛而哭，最严重的一次髌关节受伤，令我半年都不能再运动。回国后我发现国人都觉得跑步很简单，不需要学习。事实上跑步的学问很多，瞎跑很容易让身体受伤。跑步的人很需要力量训练，也需要懂得损伤康复知识。我吃过很多苦头，现在希望可以帮助更多人。”

再者，健康和美不仅仅是马甲线、腹肌和翘臀而已。“事实上，如果你观察喜欢跑步的人，或是专业马拉松运动员，会发现他们十分低调，没有健美运动员那么明显的肌肉，好像不那么养眼，不那么有话题。”

与唐瑭轨迹相似的是，她的先生剑桥大学毕业后在伦敦金融城工作了几年，然后回国成立了自己的公司，目前已经成为国内金融行业的领军人物。这对夫妻高学历、高智商、高情商，并有着魔鬼般的意志力和执行力，实在不得不令人感叹，有趣聪明勇敢的人相爱并奔跑着创造世界，这事儿简直太酷了。

来源：GirlPower女孩力量

