



# Selina

4月12日,据人民网报道,范冰冰作为嘉宾在首届武汉马拉松上“领跑”,仅仅“走个过场”跑了不到100米,就能赚近600万元人民币的出场费。相比之下刚刚在台北女子半马上成功挑战了10K的Selina(任家萱),她曾因为严重烧伤不想见人,但现在却带着自己的妹妹一起完成比赛。Selina用跑步走出阴霾,相比范冰冰的“走过场”,Selina又用双脚在跑道上跑出了最励志的故事。

## 自嘲调侃、袒露伤疤 Selina彪悍的人生马拉松



关注三湘都市报微信看E报。

### 跑步不惧露出伤疤腿

Selina近日在台湾参加了一场女子半程马拉松比赛,照片中Selina略施粉黛,看起来气色不错,还不惧露出伤疤腿,当初那场爆炸给Selina留下的伤疤依然醒目。陪伴她的是妹妹任容萱。结果妹妹跑得比姐姐快,以1小时10分18秒抢先到达终点,Selina用时1小时13分11秒完成。Selina把输的原因归结为妹妹腿长。

如今的Selina脸上渐渐有了战士般的乐观自信,连同腿上的伤疤也有如军功章般的荣耀。其实稍稍了解Selina的康复过程,就会懂得她现在的状态和跑步有着莫大关系。

### 受伤才知健康和运动的重要

在没被烧伤前,Selina是娇滴滴的公主,也不怎么爱运动,唯一擅长的运动就是游泳。命运的转折点就是2010年那场爆炸,全身皮肤54%烧伤有多惨?据她描述是双腿环状全毁,膝关节和踝关节都需要复健,复健过程是每天身体会不自在地抽搐,也曾眼睁睁目睹自己膝盖喷血。比复健更痛苦的是心理创伤,Selina这样描述:深渊。就在复健的低潮期时,Selina接触了运动。



训练了一两年后,从只能坐着到可以站着刷牙,身体情况开始好转然后她开始了跑步,正式尝试路跑是在2012年左右,当时好友范玮琪、Hebe与钟若涵都陪她夜跑了30分钟。然后Selina做了一件受伤前想都没想过的事,参加十公里的马拉松。

十公里对烧伤过的Selina来说真的不容易,先是要克服疤痕紧绷造成的充血,然后还得面对皮肤汗腺受损而不能正常排汗和散热造成的体温过高。细微但具体的痛楚是常人无法体会的。好在Selina都克服了,她在10公里后剖白心声:“受伤时膝盖不好,稍微动一下就痛,但运动后发现肌肉可以保护好关节。人生很妙,我是因祸得福,受伤才知道健康和运动的重要性。”

### 跑步让她有一种“我活着”的感觉

在刚刚复出的那段时间,Selina上节目都是浓妆长袖,即便短袖裙子,也会带上厚厚的袖套或者腿套。接触运动后慢慢能放开自我,复健时的臃肿也开始消退,变得纤瘦结实有力量感。

有别于当年爱美爱撒娇的公主形象,Selina说虽然自己身上有伤疤,但可以给大家有别于美的追求——一种面对现实,接受现实,和现实温和共处的自在。之后为杂志拍素颜写真,更是毫无惧色地展现火吻痕迹。

2015年4月,Selina第一次挑战半程马拉松已经是更放开的状态

了,全素颜,没有任何修饰地展露她的烧伤疤痕,同时10公里到21公里的半马也是意志力的升级。从那以后,跑步就成了Selina人生的一部分。2015年10月参加旧金山马拉松心态越来越放松,脸上有了动人的光彩。现在Selina无论飞到哪里都会往行李箱里塞一双跑鞋。Selina说跑步让她“可以很强烈、很真实地感受身上每一处,有一种‘我活着’的感觉”。

### 剩下的21公里依然可以肆意奔跑

就在不久前,Selina突然宣布和张承中结束5年的婚姻,随后她在社交平台上更新的第一条状态就是她的跑步照片,并附上长文分享心得。声明中写道“好久没跑步了,从踏出第一步开始,我就觉得好喘好累,感觉身体、脚步笨到不行,我一直告诉自己,跑一步是一步,也许身暖了,会再激励自己,你的能耐就是这样。”借助跑步隐喻自己的经历。结尾心怀感恩地承诺“今天决定踩着夕阳跑步去,穿着我的战袍,我会一直跑下去!”

如今的Selina已然过了和命运较劲的时期,开始可以泰然地欣赏沿途的风景。从严重烧伤到竟然能跑马拉松,这不得不说是Selina人生意外的惊喜。

文章综合自来源:公众号【包租婆八卦】、澎湃新闻