

上海会客厅  
腔调社团  
人物访谈

## 跑步捡垃圾，徒步净化山道

城市最暖跑者讲述坚守5年的「捡跑」之路



## | “顺手捡跑改变了我”

夜幕降临，在上海的大街小巷，你可能会偶遇这样一群跑步者的身影，他们与普通跑者不太一样：每人手里拿着一把夹子和一个塑料袋，一边慢跑，一边弯腰捡起垃圾。根据垃圾分类原则，身边的伙伴也相应地减慢速度，拱手递上垃圾袋……就这样，他们一路跑，一路捡，一个多小时过去，几乎每人都是“满载而归”。

这种独特的跑步方式有个好听的名字：顺手捡跑。

2018年，朱慧虔开始参加捡跑，至今已有5年时间。他告诉记者，顺手捡跑让他从一开始的跑步小白，到逐渐征服全马，“顺手捡跑改变了我。”

今年3月，朱慧虔参加了2023苏州马拉松，以4小时23分47秒的成绩完赛（净成绩）。对5年前还没有任何跑步基础的他说，这听起来有些不可思议。

说到5年前参加顺手捡跑的初衷，朱慧虔告诉记者，当时自己已经48岁，潜意识里希望通过锻炼，提高身体素质。“随着年龄增长，觉得身体可能慢慢变弱，肯定要参加一些体育活动。而跑步是最方便的，只要你有双鞋就行了。”

2018年，一次偶然的的机会，朱慧虔遇到了顺手捡跑团。“之前我并不知道跑步还能环保：一边跑步，锻炼身体，一边做环保，这符合我的初心，当即就非常想参加。”

加入顺手捡跑团之后，朱慧虔发现自己是团队里面“最菜”的那个。“一般掉队尾的就是我，因为没跑步基础。但是我真的很喜欢环保，即使是跑得最慢的那个，我也坚持下来。”

世上无难事，只怕有心人。

从参加顺手捡跑开始，朱慧虔成为团队当中参加捡垃圾活动最多的成员，他的跑步距离也逐渐拉长，从1公里到5公里，他用了一个半月。

疫情前，他平均每周参加3次捡跑活动。他家

住在闵行，只要能正常按时下班，即使活动起点在虹口、浦东，他也会去参加。

“即使工作日期间，往返需要2小时车程，也要参加吗？”记者问。

“只要时间上足够，且不影响第二天的工作，就会参加捡跑。”他说。据了解，上周，朱慧虔连续参加了3场捡跑，跑步路线分布在黄浦、浦东和虹口等区。“我的时间比较空，能参加会尽量参加。”

由于参加次数最多，伙伴们亲切地称呼他是“老牛”，他也成为跑团里公认的资深捡跑者。

## | 跑过之处，整条街都干净了

在朱慧虔看来，顺手捡跑非常适合没有跑步基础、却又想征服42公里马拉松的跑步爱好者。“我一开始也很菜，从未跑过1公里以上的距离。参加捡跑活动后，从连续跑1公里、2公里开始练习，到后来，通过5年的积累，我慢慢把跑步距离累积上去，现在，我已经能跑一个完整的马拉松了。同时，这样做又能为环保出力，真是一举两得。”

2022年，朱慧虔将自己的首个全马放在了太湖图影马拉松，最终以4小时50分09秒完赛。在首个全马之前，他先后在太湖半马、郑开半马等赛事找感觉。他说，从1公里到顺利完成21公里，要归功于顺手捡跑团的活动。“一般来说，一趟顺手捡跑的距离是5公里左右。从5公里到能够完成10公里，我花了将近一年的时间。”

和大多数人一样，朱慧虔起初对捡跑存在误解。“一开始我认为跑步应该很累，怎么能捡垃圾？”他告诉记者，“其实很简单，我们路跑的时候，跑得很慢，看到有垃圾就停下来，夹完了马上就再跑。我们不是竞速跑，因为速度慢，你可以马上停下来；如果速度快了，你就不能急停，一定要照顾到

后边的人。”

在沿街奔跑的过程中，朱慧虔说他捡过最多的垃圾是纸巾、烟头、烟盒和饮料瓶等。

疫情过后，他感觉路面比以前干净了，可能是市民更加注意卫生的缘故。“疫情前，路面的垃圾真的很多。疫情过后，团队伙伴们都得到路面比以前干净，可能也跟疫情有关，大家对卫生方面会考虑多一点。另外，现在保洁的力度也在加强，路面确实干净多了。”

对于5年时间捡起了多少垃圾，朱慧虔说自己从来没有考虑过这个问题，但每次跑完一个多小时，他和伙伴们都会“满载而归”。

## | 希望能带动周边人注意环保

做顺手捡跑，给朱慧虔带来了什么呢？他认为这样的环保活动给这个社会带来哪些影响呢？记者从他的讲述中找到了答案。

“我希望能带动周边人注意环保。这个其实是比较难的。但至少，在我们活动当中，路人看到我们这样做，会被感动。”

“有一次，在路口等红灯时，看见地上有烟头，我们就用夹子捡起来，路口的行人全看在眼里，就有人对那位男士说，‘看见没，以后烟头别乱扔，人家捡起来也蛮辛苦的’。”

“此外，还有很多纸巾、饮料瓶、烟盒是被扔到绿化带里的，每当我们去翻捡的时候，也会有路人好奇，知道我们在捡垃圾。其实，如果没人捡，（垃圾）就会永远在那里，污染环境。”

“如果你在路上行走，突然看见正在跑步的人，一边跑一边捡垃圾，至少在看到的那一瞬间，他不会乱扔。这也是我们团队采用路跑的形式捡垃圾的初衷，让更多人看到。慢慢地，我想也会养成不乱扔垃圾的好习惯吧？”

据了解，除了在上海捡跑，朱慧虔与伙伴们在参加其他城市马拉松赛事时，也会顺手做这样的公益活动。

“全国很多城市有顺手捡跑团队。前段时间，我们去郑州跑半马，赛事前一天，当地领队带着我们一起做一次顺手捡跑。有时候也会专门到其他城市做这样的公益活动，比如到苏州‘净山’。”

## | 他们为城市弯腰，互相鼓励

对于参加正式马拉松比赛，是否有捡垃圾的冲动？朱慧虔告诉记者，有捡的想法，但这是不合适的。“因为跑马拉松的人太多了。如果弯腰捡拾地面的东西，很容易绊倒后面的参赛者，造成事故。赛道上的垃圾，赛事主办方会妥善处理。我们只是参赛者，安全完赛是首要目的。我是环保志愿者，跑马拉松时，我会按需拿补给品，用过的纸杯、包装袋都会扔进垃圾桶，不会给别人造成麻烦。”

他举例说，“有一次跑马拉松，补给点提供的饮料是整瓶的（不是小纸杯），我拿了之后，不忍心喝两口就扔掉，后来拿着那瓶饮料跑了好几公里。”

在谈到捡跑的注意事项时，朱慧虔说：“领队会负责每次活动的安全，他在整个活动中负责监督。比如，注意观察路况，人会不会多？有没有危害性动作产生？记住，过马路时，千万别捡，一切安全第一。”

另外，他还提到，在人行道上，如果行人比较多，应该放慢速度，快速跑动过程中去捡垃圾是非常危险的。

据了解，常年与朱慧虔捡跑的伙伴有四五十人左右，这是一个温暖又热爱生活的跑步群体。朱慧虔说：“我们从内心深处就想（捡跑），愿意花费时间为城市清洁做一点贡献。”

文/晨报记者 徐明 图/受访者提供

## 物资回收

高价收旧书  
画银元家具

准国旧大正堂高价收旧瓷器、玉器佛像、香炉、印章、砚台、旧扇子、竹木牙雕、古纸币、旧箱子、像章、小人书、旧旗袍、旧被面、布料、文学书籍等免费上门估价  
南昌路611号近襄阳南路  
汤经理 52733361 13564330778

御翠豪庭会所外包招标公告  
投标公司成立满3年，注册资金壹佰万，具有相应经营范围等，领标书时间：4月21日至4月24日，地址：长乐路989号201室，54043388-180，林先生。

御翠豪庭外墙漏水维修招标公告  
投标公司成立满5年，注册资金伍佰万，防水防腐保温专业二级等，领标书时间：4月21日至4月24日，地址：长乐路989号201室，54043388-180，林先生。