2026.01.09 星期五 新闻晨报 Shanghai Morning Post
01 编辑 唐 舸 张 勇 02、03 编辑 唐 舸 崔嘉毅

马年将至，上海跑友“画马”运动轨 迹火了

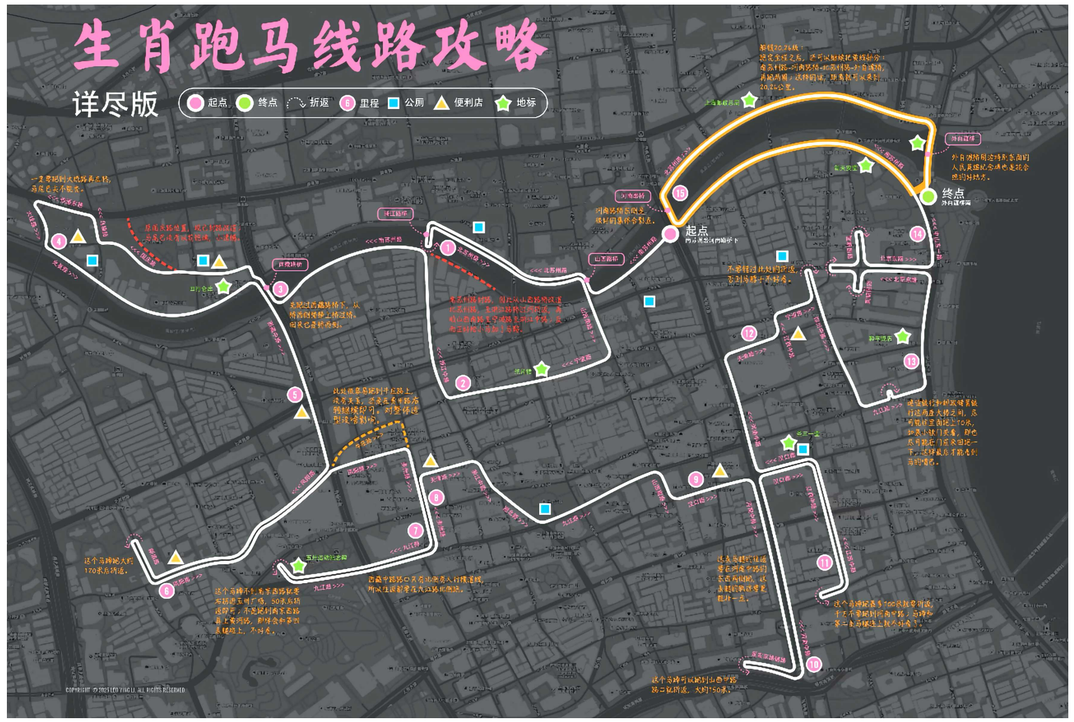
线路设计师：把道路里的“骏马”找出来，让跑步更有趣

2026新年伊始，社交平台上不少跑步、骑行爱好者开始“画马”，将运动轨迹跑成、骑成一幅马图，其中，最多的“画马”路线是一幅以苏州河岸为脊背、马鬃飞扬、四蹄腾空的骏马图。

这匹骏马线路的设计者李鹰，此前在知名国际酒店设计公司任职总裁多年。五年前，作为跑步爱好者、也是母校校友跑协副主任的他，就设计好了这条跑马路线，“跑步本身有点枯燥，但如果能跑出一个好看的图形，这件事就有意思了。”

这条跑马线路爆火或许是因为其长度合适（约 16 公里）、造型独特、线路涵盖上海市区跑步精华段，而对于其设计者李鹰来说，设计这条线路是把藏在城市空间里的“骏马”找出来。在上海这些上百年的路网中，设计出无限逼近理想形态的骏马线路，收获在大地上雕塑的乐趣。

关于跑步，他还有另外一个计划，在全国三百多个地级市都跑一次步，他带着家里的小狗，开着车驶往云南新疆或祖国各地，每开到一个新的城市，停下来，住一夜，跑个五公里，再出发，人生的后半段，他在跑步中，重新认识祖国。



马鬃飞扬、四蹄腾空 把藏在上海道路里的“骏马”找出来

李鹰第一次注意到苏州河的这段弧线，是在设计另一个生肖牛的时候。

“当时我在黄浦这一带反复看地图，总觉得苏州河的形状应该能做点什么。”最初他想用这条曲线做一条蛇，但发现蛇身太粗了，不像蛇，后来灵光一闪，这不就是一匹马的脊背吗？

从马背出发，马头、马腿、马尾的位置便顺势铺开。“有了这条曲线，其他部分就相对容易了。”但相对容易只是对李鹰而言，这匹马的线路设计前后改了四五稿。

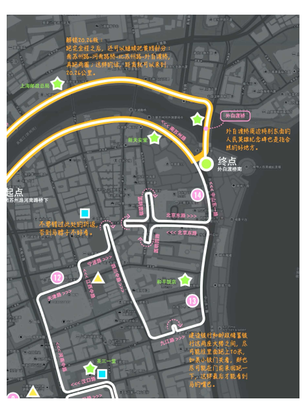
李鹰毕业于中国最顶尖设计院校之一的中央工艺美术学院（现已并入清华大学美术学院），此前在知名酒店设计公司 HBA 任职中国区总裁，设计过无数酒店的室内空间。

这种对审美的追求，被他带进了跑步线路的设计中。前腿的往返要在河南中路东西两侧跑，这样这条腿的轨迹相较于前腿另一腿会更粗壮一些；后腿马蹄不到南京西路就要右拐进五卅广场，不要上黄河路，否则会和第四条腿碰上，不好看；后腿另一只马蹄跑大约 120 米后折返，马蹄的形状才好看。

“我从小的习惯就是，看到做得不好的东西会不舒服，非得把它改好，发现没有好的东西，那就自己做。”多走一个红绿灯，还是多走 100 米可能会更好，跑图线路里也涉及审美。

对于这匹“骏马”，李鹰仍然对一些细节耿耿于怀，宁波路和浙江中路交叉口的折线稍微往下塌了一点，不是完美的马鞍形状；马尾巴如果走国庆路会很饱满有力，可惜正在封路改造；马脖子和马肚子只能用折线拼出形状，不够平滑。

在城市的大地上画画，不同于做室内设计，李鹰解释，这是几何里的“一笔画问题”，“跑步线路得是一笔能画下来的路线，不停表、少走回头路。”



跑步本身枯燥无聊 但画图会让跑步更有意思

新年来临，再次画“马”，李鹰发现，五年前设计的版本已经跑不通了——南苏州路因施工封闭，原本圆滑的马背被拦腰截断。

“北大跑团团友来要路线，第二天就要跑，我只能连夜改。”最终的解决方案是，在缺口的地方加一个马鞍的线路，绕开封闭路段。“其实我觉得没有马鞍更好看，线条更流畅。但现实条件不允许，只能这样。”

这就是在大地上作画的乐趣，一方面，只要城市的地图够大，怎样都能拼出近似的形状，但另一方面，城市的空间并不能完美符合设计者的需要，优秀的设计者可以凭本事精益求精，接近理想的设计状态。

他觉得，设计跑图轨迹就像雕刻，他引用了米开朗基罗那句名言，“雕像本来就在石头里，我只是把多余的部分去掉而已。”

线路本来就藏在城市街道里、河流走向里，苏州河的曲线、城隍庙周边的大弧线、人民广场的半圆，无尽的想象力藏在城市的线路里。

城市的道路是前人规划的，河流的走向是自然形成的，它们是几十年前、甚至上百年前就存在于城市里，在其中发现图形、赋予新的意义，这正是设计跑图线路让他着迷的地方。

在李鹰公布的详尽版跑马线路里，不仅有详细的路线攻略，还提示了景点、便利店和洗手间的位置。

马鞍的宁波路上，可以看到一栋保留不错的纸片楼；马头处会路过外白渡桥，是拍合照的好地方；马鬃处有上海邮政总局。李鹰在设计时，不会为了兼顾景点牺牲线路的美观，但沿途的风景提示在线路中，会让跑步的过程更加有意思。

5 年前工作之外的设计，在 5 年后有了回响，尽管近日的上海降温寒冷，依然抵挡不住跑友画马的热情，社交媒体上不少人跑出了同款骏马轨迹图。

这也正是李鹰 5 年前设计跑马图的初衷，让跑步变得有趣，才会有更多人愿意跑起来。

“大家都知道跑步对身体好，但跑步是很无聊的，我的专业能给大家做的贡献，就是能让跑步更有趣点儿。”

兔子耳朵老鼠嘴、蛇吐信子羊有角 找到关键部位的图案最难

而对于李鹰来说，即使设计师出身，但设计起来也并不简单。设计异形线路，他通常会从关键部位开始，找到与形态相符的道路是难点。

兔子的耳朵最难处理，老鼠的嘴巴要体现尖尖的特征，牛的面部比身体更复杂，蛇头怎么设计才能跟蛇身相协调还能画出蛇信子……每一个生肖都有关键部位，找到了，整个图形就成立了。

除了生肖系列，他还设计过一套 26 个字母的跑步线路。这套字母可以在任何横平竖直的街区使用，只要是 3× 3 的九宫格路网，就能跑出从 A 到 Z 的任意字母。

“这算是一个基础工具，只要城市街道比较方正，用这套字母表，在哪儿都能跑出单词来。”在哪儿都能勾勒出想要的单词，这或许就是跑步人的浪漫。

目前，李鹰还是清华大学上海校友会跑步爱好者协会的副主任。每年的国庆节，清华上海校友会都会组织一场特别的接力跑，跑出祖国的轮廓，线路长度依清华校庆而不同，去年是 114 公里，因为清华建校 114 周年。这个线路也由李鹰负责设计，“得让距离正好凑到 114，不能多也不能少，每一年还得增加一公里，这就得花点功夫。”

设计跑图，李鹰通常三步走。

第一步是看地图。在 iPad 上截取大范围的城市地图，凭直觉寻找有潜力的曲线，已经存在的道路轮廓，就是创作的素材库。

第二步是画草图。在地图上勾勒出大致形状，再一点点放大局部，精细描摹每一笔。描完草图后，结合户外徒步软件和地图软件街景规划具体路线，这时候往往会发现问题，看似能直接穿过的小路，可能中间有隔离带；看似连通的人行道，可能是车行专用的坡道。

到最后一步，就是实地验证了，把实地情况带回来，再做修改。

李鹰计划给十二生肖都设计跑步线路，目前已经完成了包括兔、虎、蛇在内的八个设计，明年是羊年，李鹰已经在发愁了。画什么羊，绵羊还是山羊；如果画山羊，羊角弧度大，去哪找这样的弧线，还要找一对；尖尖的羊脸去哪儿找，胡子怎么处理，眼睛在哪儿，好在他还有一年时间可以慢慢琢磨。

跑遍中国 300 多个地级市 在跑步中重新认识祖国

关于跑步，李鹰还有更大的野心：跑遍中国所有的地级市。

全国一共有三百多个地级市，目前，他已经跑了一半，“希望以后有可以吹牛的事情啊，”他半开玩笑地说，“跑得没别人快，跑的距离也没人家长，但我跑过的地方多呀。”

作为经常全国各地出差的设计师，工作过程中，李鹰就已经跑过了很多地方，如今退了休，拥有了充足的时间和悠然的心态，“跑遍中国”不是一场刻意的打卡之旅，更像是一种生活方式。人生的后半段，他在跑步中，重新认识祖国。

去年他带着家里的小狗，开着车在中国漫游，一到三月在云南，四到六月在新疆，每到一个没去过的地级市，就住下来，第二天早上跑一个 5 公里。

“基本上每天开两三百公里，三四个小时，天黑之前一定停下来。”越来越多的城市在他的地图软件上被点亮，有些城市以前都没听说过。“七台河、双鸭山……这些地方不去一趟，可能一辈子都不知道。”

和设计生肖跑图不同，外地跑步时他不追求轨迹好看，而是尽量跑到当地有意思的地方，长江边、地标建筑、重点文物保护单位。“每个城市跑 5 公里，去的路和回的路尽量不一样，这样能多看一些。”

他计划今年上半年，带着小狗去西藏，一路开车一路跑，从云南或四川进藏，具体走哪条路还没定，“反正有的是时间，慢慢走。”

当被问到什么时候能跑完全部地级市时，他说没给自己设截止日期，“跑到 90%的时候可能会有点麻烦，剩下那些都是不顺路的地方，得专门跑一趟。但现在还是顺其自然，想去哪儿就去哪儿。”

文/晨报记者 唐 玮 图/受访方

有人设计小篆马字路线，还有十人百公里共跑巨马

上海跑友“画马”玩出新花样

新年伊始，跑出、骑出马形轨迹成为跑友圈、骑友圈里的一场新年仪式，当“画马”的人多了，有人把“画马”玩出了新花样。

跑友“孔雀”不仅照着网络上的跑马路线跑出了一匹马，还自己上手，设计了一条小篆马字的跑步路线，以苏州河为主线，笔画相连、一气呵成。

他还参与了一场十人同时开跑、跑出百公里大马的活动，全员同时起跑，一小时内同步点亮地图，最终画出了一幅涵盖杨浦、普陀、静安、长宁、黄浦多区的巨幅骏马图。

而在跑马之外，他的跑步经历还是一场与自己身体的较劲、与既定命运的抗争，身体素质被医生判定为不能长跑，但他仍然要跑，用八年时间完成别人一年就能实现的全马目标，一切因为“喜欢跑步带来的快乐”，即便快乐并绝望着，也要跑下去。

十人跑出百公里巨幅“大马” 同时不同地“画马”的浪漫

尽管近日的上海降温寒冷，依然抵挡不住不少跑友画马的热情。

家住苏州河附近的跑友“孔雀”就在 25 年底就依照网上的一条跑马线路，完成了自己的画马。跑完后，不少人来询问经验，他也给了一些小提示，“可以早点去跑，市百一店附近红绿灯多，人流量大，不太好跑”“如果乘地铁来跑的话，可以从 2 号线南京东路站 7 号口出来开始跑”。

与大部分人用户外软件或地图软件导航不同，他将线路打印了出来，对着地图一条路一条路研究，跑之前把每一条路都标了出来，熟悉了路线后再跑。

“天冷，市区红绿灯又多，我需要提前量。”他解释，“比如离下一个路口还有 100 米的时候，我就开始观察是红灯还是绿灯。红灯的话我就刻意跑慢一点，绿灯就加快一点，这样能减少在红绿灯前停留的时间。”

为什么会去画马图，今年已经约 50 岁的“孔雀”说，“跑步本身是件有点枯燥的事，”他之前在广告公司做创意，“对好玩的、有创意的东西一直很感兴趣。看到了骏马路线，就想尝试。”

在自己画马之外，他还参与跑了一匹更大的马，与其他九人同时起跑，十个人在上海跑出一匹百公里大马。

十个人同时出发，各跑一段，通过 APP 实时联动，这是他在网上无意中发现的活动，认领了跑靠近苏州河的“马腿”部分。

十人画大马，跑完后“孔雀”觉得很好玩，跑时可以一边跑一边跟队友语音，“会听到有人说红绿灯太多了，有人说自己跑错了。”

“虽然还是一个人在跑，但你知道，在这个城市的其他角落，有九个人和你为了同一个目标在努力，这本身就很迷人。”

十个人分散在上海各处，他并不认识其他九名队友，但这并不妨碍他们共同完成一件事，“同一个时间点，大家凑一起完成一件事情，这就挺有意义的。”

协作画马，这比自己跑步更紧张，“我是那种做事情之前会先想到 100 样可能的错误的人，”为了不成为短板，跑前他跟组织者反复确认细节。

但跑大马的容错率显然更高，虽然有队友跑错了路线导致马尾巴的形状与路线略有不同，但这并不妨碍大家的快乐，“百公里的大马，跑错了 30 米 50 米，在整幅画上可能就是几毫米的误差而已，大家都是为了好玩嘛。”

设计“小篆马字”线路 以苏州河为主轴

跑完“骏马图”后，喜欢尝试的“孔雀”决定自己当一回设计师，用上原来在广告公司工作的设计基础，也试着设计跑马路线。

他将目光投向了家门口的苏州河，利用河流蜿蜒的天然曲线，设计出了一幅独一无二的“小篆马”。

“常规的‘马’字，笔画是断开的，跑起来就得频繁停表，起跑、暂停、再起跑、再暂停，这样跑起来很不爽。”

为了解决这个痛点，他开始研究马字的字体演变，从甲骨文、金文，一直翻到小篆、隶书，他发现，小篆的笔画连绵不绝，最适合一气呵成的跑步轨迹，那一笔长长的曲线，简直就是为苏州河量身定做。

他把苏州河两岸的地图全部打印出来，一段一段研究，用笔在纸上勾画出初步的线路，花了一个下午，设计了至少十几稿，一直在调整，当天吃完晚饭就骑车去实地验证，在寒冬的夜风里一条路一条路地确认。

实地走访中，他发现浙江中路附近在施工，是个死胡同；贵州路有家水务公司，也是个断头路，最终，在不断修正中，这张以苏州河岸为主线的“小篆马”诞生了。虽然略有遗憾，沿着苏州河跑的路线并不多，但第二天跑图时，他顺畅地跑完全程。

不适合长跑的人跑完马拉松 “不跑我会更痛苦”

接下来是否会继续画马图，是否会把自己设计的小篆马字线路多跑跑，“孔雀”则表示，会停一停，倒不是因为线路不好，其实是他的身体并不适合长跑。

“我从小就是校短跑队的，60 米、100 米是我的专项。”提起少年时代，他的语气里全是骄傲。

从小训练，让他的身体如今都带有短跑运动员特有的印迹，小腿肌肉发达、心脏小，这样的身体结构也给转向长跑的他带来无尽痛苦，他自嘲为“拥有林黛玉体质的苏炳添”。

这次刚刚跑完百公里大马，他又痛苦地进了医院做了各项检查，最终医生给了一项“判决”：“你不适合长跑”，韧带撕裂，膝盖脚踝找麻烦，去年跑全马之前还流感肺炎了。

天赋错位，基因不对，身体的每一个细胞都在抗议。他说自己经常“跑出去 300 米、500 米就开始绝望”，因为身体的反应太明显了，脚落地的反馈、支撑的力量、左右腿的受力差异，他比任何人都清楚，自己跑不了多远。但他还是跑了，用最笨的方法：降速、坚持、研究自己的身体、制定适合自己的策略。

从跑步零基础到全马，别人一年能完成的事，他花了八年，但他完成了。

从家跑到外白渡桥正好 5 公里，曾经那是他的梦想，而今年，在意外获得了上海马拉松的名额后，他提前向跑下全马的人生目标冲刺。

不适合长跑的人却要跑全马，他给自己制定了一份别人不太理解、但他知道适合自己的训练计划和跑步节奏。马拉松跑步中，很少有人会主动停下来走路，这样会打乱跑步节奏，而他借鉴了 F1 赛车制定四停策略，分段主动停下来走路进补给区喝水、补充能量，然后再继续下一段路程。

跑团团长看到这份计划大呼不可能，但他知道这是适合自己的策略，他按照自己的节奏做训练，最后在上马那天，以 4 小时 29 分完赛，正好卡在他给自己定的 4 小时 30 分目标里。

“对大部分人而言，这是一个非常普通的成绩，但对我来说，这是逆天改命。”

为什么逆天改命也要跑？“不跑我会更痛苦。”

他热爱运动，但因为身体各处的伤痛，不得不一一放弃网球、足球、游泳等运动，“留给我的运动已经不多了，但跑步还可以。”

跑步时分泌的多巴胺是支撑他与体质、与病痛做抗争的最大动力，“跑步真的会让我快乐。”

“我都 50 了，留给我的机会也许不多了，命运从来不会一帆风顺，但既然有机会就上吧。”他说，知天命的岁数跑下人生第一个也有可能是唯一一个全马，是给自己的一个交代。

文/晨报记者 唐 玮
图/受访方