

奔跑吧，大叔

[美] 汤姆·福尔曼 著 周静茹 译

**My Year of
Running
Dangerously**



海峡出版发行集团 | 鹭江出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

LUSHANG PUBLISHING HOUSE

馍

创意工厂

奔跑吧，大叔

一个爸爸，一个女儿，一个荒唐的计划

[美] 汤姆·福尔曼 著 周静茹 译



海峡出版发行集团 | 鹭江出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2016年·厦门

图书在版编目 (C I P) 数据

奔跑吧, 大叔 / (美) 福尔曼著; 周静茹译. —厦
门: 鹭江出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5459-1081-0

I. ①奔… II. ①福… ②周… III. ①随笔—作品集
—美国—现代 IV. ① I712.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 001214 号

著作权合同登记号

图字: 13-2015-073 号

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with **Blue Rider Press, an imprint of
Penguin Publishing Group**, a
division of Penguin Random House LLC.
Copyright © 2015 by Tom Foreman

BENPAOBA DASHU

奔跑吧, 大叔

[美] 汤姆·福尔曼 著
周静茹 译

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地 址: 厦门市湖明路 22 号

邮政编码: 361004

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

地 址: 北京市大兴区长子营镇李家务村委会南 200 米 邮政编码: 102615

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

插 页: 1

印 张: 8

字 数: 190 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5459-1081-0

定 价: 35.00 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

给琳达、罗尼和阿莉——福尔曼家跑步俱乐部

序

当我冲过山顶的时候，这条灌木丛生的小径因积雪而变得泥泞不堪。我赶紧放慢速度，展开双臂保持平衡。然而地面太滑，根本无法控制动作，我感觉自己马上就要一头撞向地面。还有五十步、二十步、十步……灾难发生了。

我左脚侧滑，整个人摔了出去，我的双手想抓住树枝或者别的什么，却什么也没抓着，只能任凭自己像只被扔下火车的猪似的在地上翻滚，狼狈不堪，直到后脑勺猛地撞上一棵树才停了下来。我的视线渐渐模糊，耳朵嗡嗡作响，肩膀一片麻木，我大声喊叫让自己保持清醒。此时才发觉，我半边身体裹着冰冷的泥水，一股暖流从脖子淌下来。我将白手套按在头上，再看时已是一片血红。

此时此刻，我只有三个选择。一是坐在这条偏远的小路上等上几个小时，也许有人会来救我；二是穿过树林到最近的公路上，不过如果我在途中不慎跌下山，可能明年春天才会被人发现，没准发现我的是个德国旅行者：“Vas fur ein tier es das？”（这是什么动物？）又或者……

我踉踉跄跄站起来，用手捂住伤口，在冰雪和泥泞的洗礼中狂奔四十五分钟，终于回到了家。我的妻子琳达急忙带我到卫生

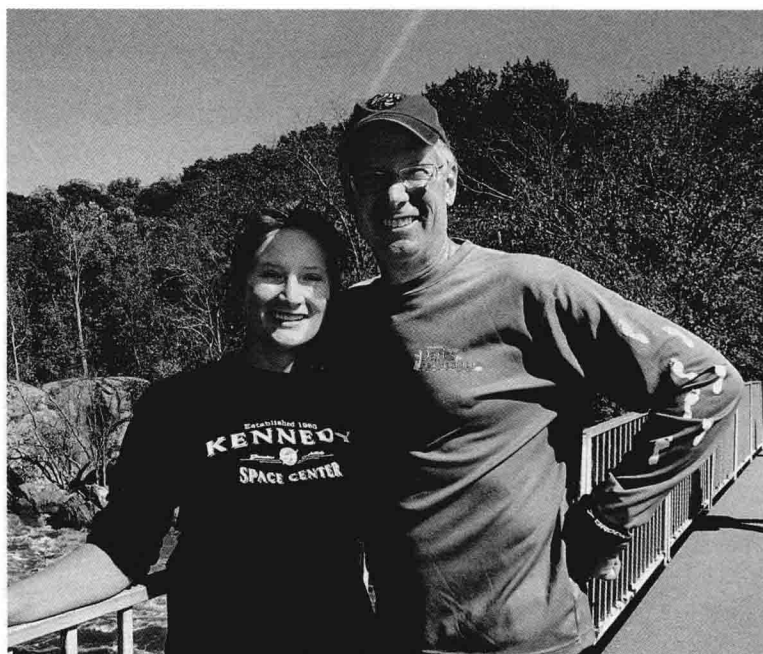
间检查瞳孔，看看是否脑震荡，然后清洗伤口。我那沾满血污的手套被扔在水池里，活像谋杀案证物。

“你不用缝针。”她说，然后给我涂上厚厚的抗菌药膏，再把我的头发拨弄整齐。

我看着镜中的她，咧嘴笑了：“多谢啦，实习医生格蕾。”

她只回了我一个词：“笨蛋。”





目 录 | CONTENTS

序	1
第一章 女儿出的难题	1
第二章 计划开始	7
第三章 青春一去不复返	15
第四章 与罗尼的约定	29
第五章 马拉松的历史	39
第六章 冬天来了	45
第七章 生活与跑步	53
第八章 新奥尔良小试牛刀	59
第九章 红岩峡谷历险	71
第十章 决战亚特兰大	79
第十一章 葛底斯堡再出发	95
第十二章 疯狂的想法——超级马拉松!	103
第十三章 重整旗鼓	117
第十四章 丛林野趣	125

第十五章 喝水吃饭的科学	141
第十六章 进退两难	149
第十七章 半程马拉松？小菜一碟！	159
第十八章 逞强！海军陆战队马拉松！	167
第十九章 赛前焦虑	175
第二十章 下马威	183
第二十一章 出发！超级马拉松！	189
第二十二章 困难重重	195
第二十三章 致命错误	201
第二十四章 搭上“公交车”	209
第二十五章 痛苦洞穴	217
第二十六章 胜利在前方	227
第二十六章二章 尾声	233
感谢	239
关于作者	241

第一章

女儿出的难题

我对超级马拉松的痴迷始于一个感恩节。我们享用了感恩节大餐，刷好了碗碟，看了一会儿电视。当我再回到厨房时，我十八岁的女儿罗尼问了一个让所有老爸都胆战心惊的问题：“您可以和我一起跑马拉松吗？”

我瞬间心跳加速，一块吃剩的馅饼从我的叉子上掉下来。作为一名资深记者，我经历过战地采访，去过暴乱地区，实地报道过自然灾害，我曾和连环杀人犯聊过天，从持刀暴徒的刀下逃脱，躲过枪林弹雨，但我从来没想过会以这样的方式面对自己人生中最可怕的时刻。于是我只好盯着她那蓝色的大眼睛，脑中却拼命在想怎样才能躲过一劫。

我二十岁时曾经跑过马拉松，而现在我已经敲开了五十一岁的大门。当我爬下床的时候，膝盖都会嘎嘣作响，腰上的肌肉松弛得都可以用来演奏《雾山崩塌》^①了。整个人的灵活度就跟人字梯差不多，身体比肉桂卷还要软弱无力，在我的印象中，任何可以用数字数出来的英里数都应该与发动机和飞机票挂钩。

① 1949 年美国乡村乐曲。

现在，虽然我还偶尔把自己塞进运动衫，时不时地出去慢跑一下，但是我能在自己身上感觉到多年的出差、熬夜工作、饮食不规律所留下的伤害。

“先生，再来一份炸虾吗？”

“必须的！能给我再来一份塔塔酱吗？”

关于马拉松我只记得两件事：训练需要花很多时间，还有我从来都没好好训练过。因此，我每次参加比赛都显得很荒唐。起跑的时候我跑得很快，跑到中间的部分就已经快散架了，跑到最后，我就像最近人们说的“没头脑和不高兴”似的傻瓜一样，踉踉跄跄地走到终点。

相比之下，罗尼很年轻、健壮，终身锻炼的理念在她脑中根深蒂固，使她养成了良好的饮食及合理的睡眠习惯，再加上她在工作 and 娱乐中保持着很好的平衡，这让她脱颖而出。她的肌肉线条优美而有力，这对于青少年来说是理所当然的。我不知道是什么促使她问我这个问题，赶紧拐弯抹角地结束这个话题。

“你知道吗，亲爱的，为这样的长跑做准备是很难的。”

她看着我，没有说话。

“别忘了，这是你大学的第一年呢。你学的是什么，杂耍吗？”

“航空航天工程。”

“听起来任务繁重啊！身体会吃不消的，我可不想你受伤。你知道吗，有些女人最后甚至因此不孕不育。”

她什么都没说。我像被法官问到是否明白自己被控有罪一般叹了口气。

“好吧，我们什么时候开始？”

让我略感安慰的是，几十年来，马拉松运动员的形象，已经从不讨论因跑步而脚趾甲变黑的受虐狂，转变得稍微正常一些了。如今，你跟人说你刚跑完一场马拉松，人们更可能会对你说“恭喜

你啊”，而不是“天哪！为什么”？当然，这些变态的人肯定使了什么新的计谋来美化这样令人闻风丧胆的长跑。

数据显示，在美国，每年有将近 50 万人绑紧鞋带，在他们身体私密处抹上凡士林，完成在全国举办的 1100 场这种沥青路远征中的一场。

很多人都会说，这是他们人生中最好的体验，但是的确很不容易。除了寻常的大量出汗、肺部缺氧疼痛和肌肉酸痛等像在俄罗斯集中营里一样的待遇外，长跑运动员还要冒诸多风险，比如水疱、肌肉拉伤、中暑、体温过低、日晒、冻伤、外胫夹、擦伤、瘀伤、脱水、皮肤发炎、关节痛、足弓下陷、肾衰竭、应力性骨折、髌关节脱位、胸痛、背部痉挛、足癣、胯部腐烂，还有所谓髂胫束综合征^①。

通常这些问题只是暂时的，但有时候也会造成永久伤害。

不管哪种方式，大部分跑步的人都会很自豪地说他们经受过这种严酷的考验，毕竟只有不到百分之一的美国人有这个资格去炫耀。他们参加任何家庭聚会都穿上自己的纪念 T 恤，把在比赛中遇到的那些可怕的事情当成笑话来讲，还在车后贴上马拉松车贴，告诉全世界“去过那儿，跑过这儿”。如果他们能快过奥普拉^②，那就再好不过了。这位脱口秀界的女王在华盛顿参加了 1994 年美国海军陆战队马拉松赛，用 4 小时 29 分 15 秒跑完全程，差不多算是平均水平。我猜她肯定没带钱包，因为如果带着十几亿美元，就算是大额钞票，也会压得人跑不动^③。如果做个科学实验，这些业余运动员会被分到对照组，因为他们多多少少还是正常的。

在正常水平之上的是那些连续多年参加多场马拉松的选手，

① 长期跑步引起的膝关节外侧疼痛，俗称跑步膝。

② 美国演员、制片人、主持人，主持的《奥普拉脱口秀》红极一时。

③ 奥普拉曾连续 4 年位于《福布斯》年度富豪榜单之首。

他们会跑得更快一些。他们孜孜以求的是那些难以把握的个人纪录，虽然有时候发挥不稳定，但也没关系。有时候他们经过几个月的训练之后，找个好天气在平坦的道路上跑一场，却发现比上次还慢了 12 分钟。这些选手通常都会把自己满身是汗的照片放在脸上作为个人资料照片，在推特上是跑步世界公众号的粉丝，还会在智能手机上详细记载自己的训练过程、碳水化合物摄入量，还有恢复期间的饮食。他们加入当地的跑步俱乐部，对每个家长教师协会的筹款电话都热情愉快地回答“让我们举办一场有趣的跑步活动吧”。他们把满是汗水的短裤和袜子挂在浴缸沿上，他们把 T 恤称为无袖衫，他们坚称自己跑坏了好几双好鞋子了，他们经常“四头肌拉伤”需要休养，尤其是需要他们去遛狗的时候。在我最好的年华，我曾经也是这群稍有竞争力的人中的一员。

接下来，就是真正的跑步发烧友。跑步也会使人上瘾的，如果每周的训练达不到 50 英里，他们就会开始焦虑。他们闻到自己那发霉的鞋的味道时就跟品酒师闻到了梅洛酒一样。上一组的人做的事他们都会做，但不同的是，他们的柜子里存着十年的跑步杂志，只因为其中有一本（他们自己也不确定是哪一本）里面记载着“特别棒的埃塞俄比亚队员的食谱”。他们家里和办公室的墙上挂满了关于跑步的励志海报，上面写着“死亡容易，跑到足外翻不易”之类的话。他们的橱柜像疯狂科学家的实验室一样摆满了各种蛋白粉、功能凝胶和维生素。无论寒暑，他们总是穿着各式各样全套的跑步服装。在正式场合，他们也会穿上牛仔裤，但是他们会说：“嘿，狄安娜，不管你怎么想，我要穿我的跑鞋。”他们中的大部分人是孤独的，只有人们谈到跑步的话题时，他们才会参与。即便如此，他们还是会从任何不崇拜基普罗蒂奇^①的人

① 乌干达马拉松运动员，夺得 2012 年伦敦奥运会马拉松比赛冠军。

身边溜走。

他们跑得很快，在任何比赛中都能取得前十名的成绩。他们专注、迅速，而且很不好惹。我曾经见过一个业余选手被打断了一只手，只因为他跑在一个专业选手和一根能量棒之间。其实并没有，但你应该知道我想说什么。

如果你想开始跑马拉松，不管你多大，以上各组善良的选手们都会告诉你同一件事：先去看医生，做个体检。确保你不会跑着跑着就捂着胸口见了上帝。“欢迎你来到天堂，我的孩子，我猜你是不是刚参加了芝加哥马拉松？”

不过，即使我听过所有这些明智建议，当我女儿突然给我提出这个问题时，我还是立刻毫不犹豫地下了决心。我不会去做体检，不会去做热身训练，甚至不会去买双新鞋。

我只会去跑。

第二章

计划开始

罗尼的目标现在成了我的目标，我们打算参加佐治亚马拉松，比赛的起点离她学校，位于亚特兰大的著名的佐治亚理工学院的宿舍楼，仅有 1 英里。到比赛日还有 16 周的时间，所以第二天早上当琳达在厨房里烤百吉饼时，我和罗尼已经坐在厨房，用笔记本电脑翻查各种让人眼花缭乱的训练计划。

“这儿有个可以让我们减肥的。”罗尼说。

“我们想要减肥吗？”我问。

“不想，不过也没什么坏处。”

“看看这个，”我说，“六个月从零基础到马拉松，你觉得怎么样？”

“我想我们只有 4 个月时间。”

“我以前学戏剧的，数学不好。”

“现在也不好。”

“这个怎么样，‘马拉松训练营’！”

“我不喜欢那种感觉。”她说，“老妈，你觉得呢？”

“我可是一窍不通。”琳达说着拿出了一些盘子，“你妹妹在哪儿呢？”