

THE
RUNNER
SAID



跑步者说

林路◎著



在一呼一吸中，感受最纯粹的自我！

详细的步骤分解图，帮助读者在速度、耐力、韧性和灵活性等方面快速提高！

让读者在本书的指导下达成目标、超越自我！

当代世界出版社

林路◎著



跑步者说

THE
RUNNER
SAID

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跑步者说 / 林路著. — 北京: 当代世界出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-5090-1090-7

I. ①跑… II. ①林… III. ①跑—健身运动 IV. ①G822

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 059175 号

书 名: 跑步者说

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83907332

发行电话: (010) 83908409

(010) 83908455

(010) 83908377

(010) 83908423 (邮购)

(010) 83908410 (传真)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张: 8

字 数: 148 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版

印 次: 2016 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5090-1090-7

定 价: 32.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



如果你爱他
就让他去跑步

如果你恨他
也让他去跑步

不必告诉他
这里是天堂

奔跑时
他就是天使

即使
没有魔鬼的追赶他也会奔跑



跑 步 者 说



前言

换一种方式修行

“我写小说的许多方法，是每天清晨沿着道路跑步时学到的，是自然地，切身地，以及实际地学到的。我想把这二十五年来一面在路上奔跑，一面片段式地思考的东西集结成书。”这是村上春树在《当我谈跑步时我谈些什么》中说的。

当一个人选择以跑步作为健身方式的时候，会忽然发现，跑步这件事情已经远远超越了运动范畴。跑步犹如一个容器，除了满足个人基本的健身需要之外，它还是一种纯粹而淡然的生活方式，一种自由而积极的修行方式。它是一种文化，一种精神，一门哲学。

跑步可以健身，可以减肥，通过它可以得到健康，可以缓解

压力，这是很多初试跑步者选择它的原因。尤其对于很多稍感肥胖的女性而言，跑步可以使她瘦身、自主、自爱、活跃、时尚、自信，甚至会有点性感。不过遗憾的是，在运动和节食、吃药之间，大多数女性朋友选择了后两者。

在电影《阿甘正传》中，有这样一句话：“生活就像一盒巧克力，你永远不知道下一颗是什么味道。”阿甘一路跑来，跑出了一段美国发展和进步的历史，也印证了属于他自己的人生哲学。阿甘不停地跑，就像生命在不停地前进，跑步成了生命不断前进的象征。

作为生命延续的一种体现，跑步可以是人们的一种生活方式，负载某种类似观念，在跑步的过程中，你可以更好地思考，更好地应对生活，去仔细想一想自己想要、需要和追逐的到底是什么。

不过于我而言，这些都仿佛不存在。如果说世界上有一项运动是平等的，那么它就是跑步了吧，男女老少，人人皆宜。越是发达强盛的国家，参与跑步的人越多。享受跑步带来的快乐，感受宇宙的平等和自由，似乎是我更在乎的东西。

我不断地将自己放空，跑步因而也变得越来越纯粹。最简单的东西，往往是最基本的。跑多快，跑多远，怎么跑，这不是人类社会规则给你的限制，仅仅是你自己的决定。在放弃胡思乱想和时间等限制后，我感受到了前所未有的快乐和自由，这也是我

最想向读者传达的观点。

你也许会说，这些都好难的，我们这些初学跑步者怎么可能做到？如果不能爱上一项运动，那么你确实做不到。为什么说跑步是最能锻炼一个人的意志力的呢？大概原因就在于此。你需要坚持，但仅有坚持是不够的，还需要科学的训练，并且要倾听自己内心的声音，否则你可能会受到伤害。

所以，跑步的过程，绝不仅仅是健身的过程，更是认识自己的过程。在平缓而有规律的呼吸中你可以重新认识自己，跑步会让你的心灵不断自我觉醒。越跑步离自己的内心就越近。

这时，所有的不快都可以得到释放，心在不断地沉淀，想法却开足了马力往外冒，之前不能解决的问题，也有了解决的办法。多么神奇的事情，原来，跑步也可以是一种很好的修行方式。

林路

2016年3月

目 录

c o n t e n t s



PART 1 独白

第一章 开始

1. 认识我们的身体 /004
2. 跑步塑造你的健美身材 /008
3. 跑步让女人不一样 /012
4. 坚持跑步会发生什么 /015
5. 跑步是人类最原始的冲动 /019
6. 在跑步中突破自我 /022

第二章 享受

1. 跑步是运动的初恋 /028
2. 让灵魂从此快乐起来 /030
3. 孤独的美感无法共享 /033
4. 跑步是锻炼意志最好的形式 /036
5. 跑步者的终极快乐 /039
6. 还原游戏状态重拾快乐 /041
7. 让自己高贵而时尚起来 /043

第三章 邂逅

1. 清晨是最美的相逢 /046
2. 进入天堂的最好姿态 /048
3. 越过种种羁绊到达灵魂的彼岸 /050
4. 平凡之路上的坚强信仰 /051
5. 一场跑步，一场修行 /053

第四章 杂记

1. 等待跑步的时间往往很长 /060
2. 在路上唤醒你的回忆 /061

3. 跑步的足迹是你的财富 /064
4. 跑步机是无奈的发明 /066
5. 坚持并不一定有结果 /068

第五章 折磨

1. 身体透支很可怕 /074
2. 专业不一定最合适 /076
3. 学会休息让跑步更轻松 /078
4. 有效避免跑步带来的损伤 /081
5. 跑步中的呼吸和极点 /083
6. 跑步不必追求速度 /085

第六章 蜕变

1. 像一个哲人那样去跑步 /090
2. 拥抱生命中最纯粹的时光 /093
3. 体育的根本精神是什么 /095
4. 在跑步中寻找人生的答案 /096
5. 成为跑道上的自在舞者 /099

第七章 自由

1. 感受宇宙的平等与自由 /104
2. 不再为跑步而跑步 /107
3. 纯净无杂质的生命形态 /109
4. 越跑步越洒脱、越快乐 /112

第八章 远方

1. 距离是跑步者永恒的向往 /116
2. 路就在你的脚下延伸 /119
3. 让瞬间连缀成一场舞蹈 /122
4. 生命的洗礼 /125
5. 人生不能重来 /129



PART 2 训练

第一章 动作

1. 跑前热身必不可少 /136
2. 用标准动作跑步 /143
3. 三个阶段的动作要领 /149
4. 规范动作可以提高速度 /151
5. 跑步训练的主要方法 /153

第二章 呼吸和心率

1. 跑步呼吸的方法 /162
2. 跑步中的三个呼吸现象 /164
3. 跑步时心率的测定方法 /168
4. 配速与心率控制 /171

第三章 损伤与恢复

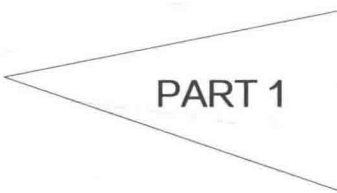
1. 运动后的一般恢复 /176
2. 运动后的深度恢复 /182
3. 运动后的超量恢复 /185
4. 跑步中的慢性受伤 /188
5. 跑步中的急性受伤 /191
6. 科学预防跑步引起的损伤 /193

第四章 营养

1. 每天需补充的六种营养 /198
2. 提高升糖指数是关键 /202
3. 肌肉肝糖的超补方法 /205
4. 跑步后如何进行科学补水 /206
5. 训练前的饮食安排 /209

第五章 常识

1. 什么人不适合跑步 /214
2. 早上跑还是晚上跑 /217
3. 跑步对环境的要求 /219
4. 跑步会造成膝关节受伤吗 /221
5. 每周跑几次比较好 /224
6. 夜跑需要注意些什么 /225
7. 小腹会痛是怎么回事 /228
8. 跑步前后可以吃东西吗 /229
9. 跑步需要喝水吗 /231
10. 跑步穿什么鞋合适 /233
11. 新手初级跑步计划 /234



PART 1

独白

跑步可以给你带来什么？在跑步的过程中，你会感受到什么样的快乐，遇到什么有趣的事情？随着时间的延长，你会遇到哪些困难？又该怎样超越这些困难，实现自我的完美蜕变？这些问题，我都会向你一一道来。经历是个人的，经验却是大家的。这些虽然大多是我个人的感悟，但或多或少可以给你一些启示。

这不仅是运动，更是一次心灵的旅程。只要你有毅力，就能完成每一段路程。当你踏出第一步，就能体会到自己内心也跟着往前进了一点，同时也能感受到，只要完成了跑步，就没有什么困难能难住你。将自己的思绪放空，你反而会获得更多的回馈，会产生更多的感悟，甚至感觉自己就是一个哲学家。

