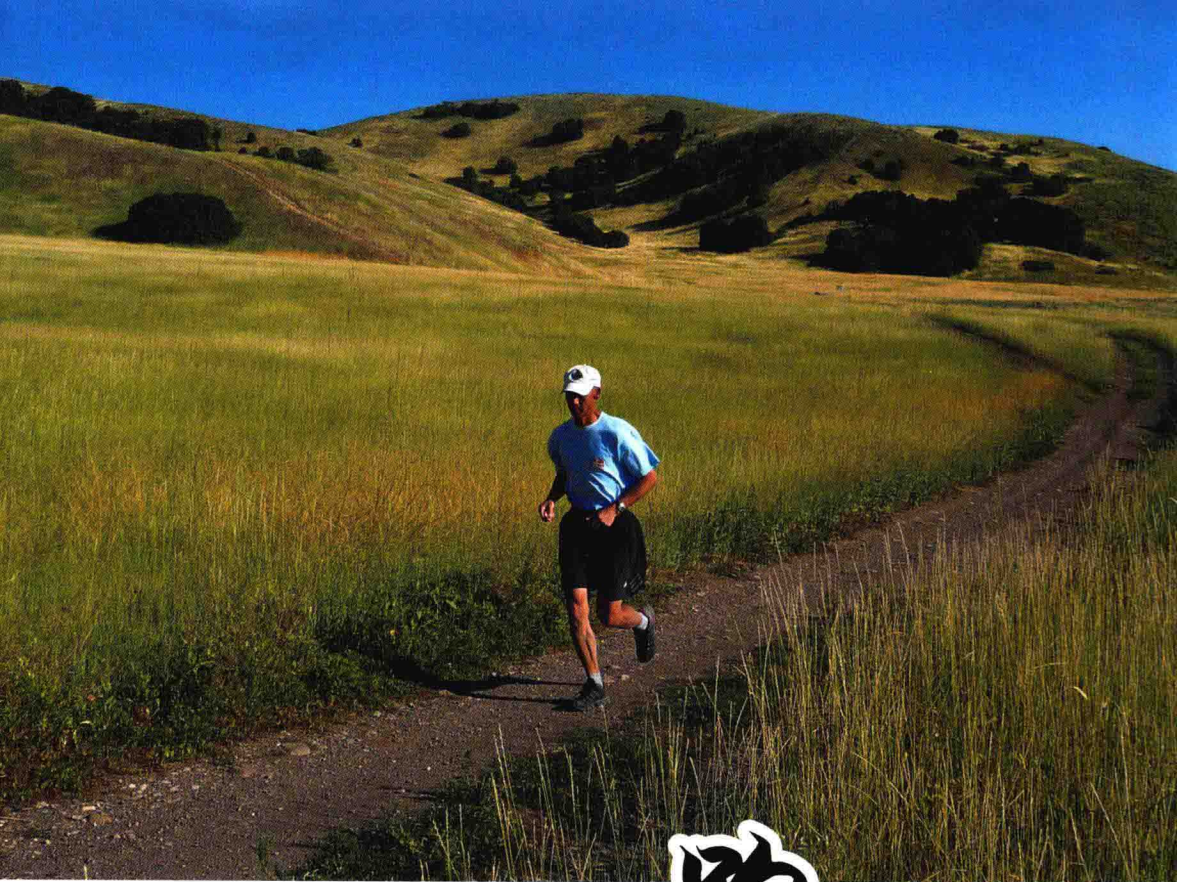




无痛苦跑步

PAINTLESS RUNNING

迟化 卢景波 何英 著

 吉林大学出版社



无痛苦跑步

PAINTLESS RUNNING

迟化 卢景波 何英 著

吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

无痛苦跑步 / 迟化, 卢景波, 何英著.

—长春: 吉林大学出版社, 2012. 9

ISBN 978 - 7 - 5601 - 9072 - 3

I. ①无… II. ①迟… ②卢… ③何… III. ①跑

—健身运动—基本知识 IV. ①G822

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 218584 号

书 名: 无痛苦跑步

作 者: 迟化 卢景波 何英 著

责任编辑: 陈颂琴 责任校对: 黄忠杰

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

印张: 10.5 字数: 180 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 9072 - 3

封面设计: 刘瑜

长春市利源彩印有限公司 印刷

2012 年 9 月 第 1 版

2012 年 9 月 第 1 次印刷

定价: 23.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 501 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431 - 89580026/28/29

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前言

痛苦是人类一种最直接、最强烈的肉体或心灵反应。自 20 世纪 90 年代以来，世界范围内相继出现了无痛苦分娩法、无痛苦创伤或手术法、无痛苦死亡（安乐死）法等，这些人类与自然的抗争，不但推动了社会的进步，也体现了人类的文明。

痛苦和跑步就像是一对苦难兄弟，几乎形影不离。传统意义上的跑步因其枯燥、乏味和跑起来痛苦的特点，一直困扰着教育界和体育界。“趋乐避苦”是人的本能。那么在跑步的问题上，我们能否做到多一点快乐，少一点痛苦呢？能否借鉴医学上的无痛苦理念为跑步所用呢？这一问题，长久以来一直萦绕于我头脑中。跑步，如何既能锻炼身体，又不太痛苦，既是无数跑步者的梦想，更是徘徊于跑步大门之外和刚刚跨入此大门的人们的渴望。

跑步爱好者在其跑步的最初，大多都经历过“极点”和“困难期”的历练，而坚持下来后便尝到了跑步的甜头，于是便无所谓痛苦不痛苦了。但是，对那些想要跑步却不知如何开始的人来说，最初的枯燥和极端的不适应却是一道难以逾越的沟壑。难道这样的痛苦就一定是跑步者的必经之路吗？跑步的痛苦究竟有没有价值？无痛苦跑步究竟需不需要坚持，到底应该怎样坚持？无痛跑步能提高耐久力吗？无痛跑步能像传统跑步一样培养参加者的意志力吗？无痛跑步能否实现精神层面的自我超越？等等这一系列问题，一直是我们思考的重点。

但当我们与不同阶层、不同年龄、不同性别的跑步者（其中不乏跑步厌烦者）接触后，当我们阅读大量文献和书籍后，当我们从课题的角度认真研究深入探讨后，特别是当我参加马拉松赛跑过旧金山大桥后，我以往所有的困惑仿佛如迷雾般在我眼前开始渐渐地云消雾散了。我仿佛正在聆听古代西方哲学大师和东方思想家对于苦乐关系的精辟演讲，仿佛看到 2000 多年前在古希腊奥林匹亚阿尔菲斯河岸的岩壁上刻写的那段关于跑步的不朽格言，于是我终于了解了教育部和国家体育总局提出的全国学生开展冬季长跑的良苦用心。人类上古文明和现代的科技发展证明，跑步是人类最原始也是最直接的锻炼手段，不可或缺，而当下我们所要做的就是改变跑步的理念和跑步的方式。

吉林大学 2003 级法学院王旭光是第一批无痛苦跑步的受益学生之一，他那饱



含深情并寄以厚望的话语已经成为宣传无痛苦跑步的格言：“可以说这项跑步改革为人们打开了一扇尘封已久的门，而门后就是传说中的‘健康之路’。”以往我们受竞技体育的观念影响较深，过于追求成绩，急于从跑步中得到耐力增长，结果却是欲速则不达。我们的斗争哲学过多地强调了主观能动性，结果在主观与客观交锋的时候，我们却不知不觉地败下阵来，甚至是丢盔卸甲、遍体鳞伤。老子曰，“不积跬步无以致千里，不积小流无以成江海”这句话用在无痛苦跑步上再恰当不过了。无痛苦跑步不是向困难妥协，而是蕴涵着“以退为进”的哲学思想，既不是惧怕痛苦也不是回避痛苦，而是积极和乐观的面对。

可以肯定地说，即使没有此书，无痛苦跑步的理念和方法也广泛地存在于大众跑步之中，只是很少有人将此问题系统的归纳整理罢了，在此向探究过无痛苦跑步的前辈、同行以及热爱跑步的人们表示深深的敬意。

2005年我有幸与北京体育大学钟秉枢教授（副校长）一同参加在土耳其举行的世界大学生运动会的学术报告，那次初初面世的、且尚未成熟的无痛苦跑步论文，却得到了钟教授的首肯，并给予了悉心指导，使我更加坚定了探索无痛苦跑步的信心。此后，无痛苦跑步的观点和方法得到了前任吉林体育学院院长、现任吉林省体育局局长宋继新教授的高度赞赏，他多次在国内的大型学术讲座中谈及无痛苦跑步，这使我倍感欣慰。裴海泓教授是与我探讨无痛苦跑步最多的学者之一，其广博的知识和睿智的谈话令我颇受启发。本书的另外两位作者，卢景波负责第一章第二节，第四章第六、七节，第六章第二节，第八章第二节的写作。何英负责第二章第二节，第四章第四节、第七章第一、三节的写作。

我们对于无痛苦跑步的研究时间还不长，大众跑步中还有很多规律性的问题尚待进一步探讨，我国大众跑步中还有很多丰富的经验有待进一步挖掘。此外，人类对跑步的认识也是在不断地变化，所以这本书还不尽完善，我们水平有限，希望读者和专家们批评指正。

王世新、马少俊、李文涛等10余名学生参与了本书的校对和修改，并提出了许多宝贵的意见。在此，衷心地感谢那些在我研究无痛苦跑步和撰写本书时给予帮助和指导的老师、同事、朋友、学生，并向他们致以深深的谢意。

迟化

2012年6月

目 录

第一章 对跑步痛苦的认识	1
第一节 跑步痛苦的普遍现象	1
一、痛苦与疼痛	1
二、跑步痛苦的客观性	2
三、跑步痛苦的主观性	4
四、什么情况下痛苦	5
五、真痛苦与假痛苦	8
六、痛苦的差异	9
七、跑步痛苦的类型	10
第二节 跑步恐惧症	12
一、什么是跑步恐惧症	12
二、跑步恐惧形成原因	12
三、跑步诱发群体癔病	13
四、如何克服跑步恐惧症	13
五、如何面对长跑测试	14
第三节 跑步是否可以替代	15
一、对人类文明的贡献不可替代	15
二、经济性、实效性不可替代	16
三、专项耐久力不可替代	16
四、磨练意志不可替代	17
五、耐久力测试项目不可替代	17
第四节 从痛苦中“淘宝”	18

一、“痛苦”中诞生跑步文明	18
二、在奥林匹克运动中绽放异彩	18
三、枯燥的跑步有利于大脑的思维	18
四、跑步有利于心理健康	19
五、痛苦的背后是苦尽甘来	20
第二章 跑步痛苦影响因素	22
第一节 时代与跑步痛苦	22
一、20 世纪 50 年代至 60 年代初	22
二、20 世纪 60 年代中期至 70 年代末	24
三、20 世纪 80 年代	24
四、20 世纪 90 年代	25
五、21 世纪	25
第二节 社会环境与跑步痛苦	26
一、学校因素	27
二、家庭因素	30
三、体育指导员	31
四、校内外多因素干预	32
五、性别差异	33
六、经济状况	34
七、场地设施	34
八、种族差异	35
九、东西方文化差异	35
十、体质健康与训练水平	36
第三节 自然环境与跑步痛苦	37
一、空气污染与跑步痛苦	37
二、不良天气与跑步痛苦	41

第三章 无痛苦跑步概念	44
第一节 概述	44
一、无痛苦跑步法的定义	44
二、无痛苦跑步的运动负荷	45
三、无痛苦跑步意义	46
四、国内外研究现状	47
五、无痛苦跑步的英文界定	48
六、为什么选择无痛苦跑步	49
第二节 无痛苦跑步与传统跑步对比	50
一、无痛苦跑步与慢跑的区别	50
二、无痛苦跑步与传统跑步教学对比	51
第三节 无痛苦跑步理论依据	53
一、逻辑依据	53
二、生理依据	53
三、哲学依据	55
四、心理学依据	55
第四节 学生反馈	57
一、观念的转变	58
二、“人性化”代替了“标准化”	60
三、淡化了锻炼因素	62
第四章 无痛苦跑步形式	64
第一节 音乐跑步	64
一、什么是音乐跑步	64
二、音乐与运动结合	64
三、音乐与跑步相结合案例	65
四、反对音乐跑步的观点	67
五、音乐跑步注意事项	67



第二节 自我暗示跑步	68
一、什么是自我暗示	68
二、自我暗示案例	68
三、暗示的心理学依据	68
四、无痛苦跑步自我暗示种类	69
五、自我暗示注意事项	70
第三节 联想跑步	71
一、什么是联想跑步	71
二、联想跑步依据	72
三、情景联想	72
四、现状与未来联想	73
五、人物联想	73
六、事件联想	73
七、综合联想	74
第四节 聊天跑步	75
一、什么是聊天跑步	75
二、聊天跑步案例	75
三、聊天跑步方法	76
四、聊天跑步注意事项	76
第五节 思考跑步	76
一、什么是思考跑步	76
二、思考跑步案例	77
三、思考跑步方法	78
四、思考跑步依据	78
五、思考跑步注意事项	79
第六节 结伴跑步	79
一、什么是结伴跑步	79

二、结伴跑步案例	80
三、结伴跑步依据	80
四、结伴跑的不足	81
第七节 数数跑步	81
一、什么是数数跑步	81
二、数数跑步案例	82
三、数数跑步依据	82
四、数数跑步的不足	83
第八节 微笑跑步	84
一、什么是微笑跑步	84
二、微笑跑步案例	84
三、微笑跑步方法	85
第五章 无痛苦跑步原则	87
第一节 低目标	87
一、目标的相对性	87
二、高目标与自我实现	88
三、中等难度目标具有普遍性	90
四、低目标符合无痛苦跑步特点	90
第二节 低速度	92
一、对速度认识传统观念	92
二、我们应如何看待极点	93
三、为什么要低速度	93
四、怎样才能做到低速度	94
第三节 低增长	95
一、增长的相对性	95
二、增长的负面效果	95
三、增长的类型	96



四、低增长——无痛苦跑步的增长原则	96
第四节 高欣赏	97
一、什么是高欣赏	97
二、为什么要高欣赏	97
三、如何高欣赏	99
第六章 无痛苦跑步技术	101
第一节 脚着地方法	101
一、普遍关注的问题	101
二、长跑脚着地分类	101
三、长跑运动员脚着地方式	102
四、大众跑步脚着地方式	104
五、脚跟着地的利与弊	105
六、我们的选择	107
第二节 呼吸方法	107
一、重要性	107
二、呼吸方式	108
三、口鼻同时呼吸	108
四、呼吸节奏	109
五、加强呼吸的深快作用	110
第七章 无痛苦跑步需要怎样坚持	112
第一节 什么是坚持	112
一、坚持的概念	112
二、坚持的意义	113
三、坚持的结果	113
四、坚持的阶段特征	115
第二节 坚持的策略	115
一、意志的无限与有限	116

二、科学坚持	118
三、理性坚持	119
四、坚持也需要与时俱进	121
第三节 是否要带伤坚持	123
一、跑步与损伤简介	123
二、为什么要带伤坚持	124
三、因伤退赛是运动员的哲学	125
四、跑步专家的建议	128
五、跑步损伤的预防原则	128
六、伤后康复原则	128
第八章 无痛苦参赛	130
第一节 为什么要无痛苦参赛	130
一、参赛目的	130
二、参赛的安全性	131
三、跑步猝死率引发的思考	133
四、不追求成绩就没有快乐吗	135
第二节 如何实现无痛苦参赛	139
一、无痛苦参赛的主观与客观条件	139
二、赛前体检	141
三、赛前无痛苦训练	142
四、无痛苦参赛战术	144
五、马拉松——半程比全程更现实	145
参考文献	147

“虽然你愿意或者决心去忍受痛苦，但它并无健康价值。”（莫尔豪斯）

第一章 对跑步痛苦的认识

跑步究竟有没有痛苦？哪些人容易形成跑步痛苦？怎样划分痛苦？造成跑步痛苦的原因是什么？痛苦对跑步者有什么意义？我们曾经是如何看待跑步痛苦的？我们应不应该避免不必要的跑步痛苦？这是我们本章要讨论并回答的问题。

第一节 跑步痛苦的普遍现象

一、痛苦与疼痛

（一）什么是痛苦

1. 辞海的解释：痛，因疾病或创伤而感觉痛楚。也表示悲伤、苦恼。苦，乃五味之一（甜、酸、苦、辣、咸），表示困苦、忧苦、痛苦（辞海缩印本，上海辞书出版社，1980年）。

2. 新华字典的解释痛苦：身体和精神感到非常难受（新华字典，商务印书馆2005）。

3. 现代汉语词典的解释：①身体或精神感到非常难受；②使身体或精神感到非常难受的事；③疼痛苦楚；④指使疼痛苦楚；⑤犹沉痛，深刻。

4. 英汉词典解释痛苦：suffer 英文意：①遭受、蒙受；②忍受、承受、容忍；③受痛苦的、患病的；受损、遭受。

（二）什么是疼痛

疼痛是因疾病或创伤而感觉痛楚。——《辞海》。1979年国际疼痛研究协会（the International Association for the Study of Pain）对于疼痛所下的定义：疼痛是一种令人不快的感觉和情绪上的感受，伴随着现有的或潜在的组织损伤。

疼痛行为表现：疼痛、痛苦和忧伤的外显行为，比如走路一瘸一拐，缓慢费力，经常叹息，避免体力活动 and 不愿接受各种治疗。身体受损往往会带来疼痛，指结构和功能上存在解剖、病理或生理方面的障碍，导致正常的机体能力丧失。

疼痛是人的一种很普通的体验。人在一生的某个时段都遭受过疼痛。疼痛可能是功能性的，它起到警示信号的作用，提醒疼痛者身体已出了问题，需要注意。大多数疼痛一般时间较短，对身体没有重要影响，或者通过减少活动、及时治疗可自动缓解，或者通过服止痛药便可控制。当疼痛持续不断时，就要寻求医治。

（三）疼与痛的区别

每一个跑步者都有过受疼和痛困扰的时候。这种现象的发生，既有在跑步途中，也有在跑步的前后。能区别由于训练而产生的疼与痛是非常重要的，这可使你迅速并且直接地判断出身体的某些部位目前的状况，准确地说，是已经受伤了还是将要受伤，以便采取下一步的策略。

1. 疼：①人、动物因病、刺激或创伤而引起的难受的感觉：肚子疼；腿摔疼了；②喜爱，爱惜。

2. 痛：①疼：头痛。不痛不痒。痛苦：身体或精神感到非常难受；②悲伤；③极，尽情地，深切地，彻底地。痛恨，痛饮，痛惜。

由以上可以看出，疼与痛既有相似之处，又有一定的区别。相似之处：疼与痛有时在同一部位，感觉有时难以区分；区别之处：疼多数是单纯的，躯体的因素较多；痛，并非单一躯体的，往往伴有精神某种难受症状。因此，痛比疼对人的肉体和精神影响更大。如果疼与痛能让我们选择的话，我们宁要疼，也不要痛。

（四）痛苦与疼痛的主要区别

有些人经常把疼痛与痛苦混为一谈。其实看到上面就已经知道了两者的区别了。为了更直截了当，两者的主要区别可以这样概括：痛苦多来自以内心为主的感受，未必伴有疼痛。疼痛主要来自于躯体，疼痛达到了一定程度，也可转化为痛苦。

二、跑步痛苦的客观性

在所有的运动项目中，都存在快乐与痛苦的两重性。但是，跑步是人们分歧最大的项目。从古至今，虽然，爱跑步的人和不爱跑步的人，善跑步的人和不善跑步的人，抵制跑步的人和支持跑步的人他们各自都有不同的答案，但是如果我们客观地看待，全面地分析，就不得不承认，跑步不像球类活动那样容易引起参加者的兴趣，跑步中确实存在痛苦。

（一）个体调查

吉林大学经济信息学院 2003 级国贸 2 班杨全英：“我一想起长跑，就联想到抽痛的肚子，酸痛的双腿，有血味的喉咙和难受的心情。跑步可算是我最害怕的事。”

吉林大学地球科学学院 2009 级 2 班张宏涛同学：“跑步在我的印象中就是痛苦、累、无聊、枯燥的代名词。”

吉林大学地探学院 2009 级 7 班 丁赫同学：“我从小就不擅长长跑，一跑就难受，每次长跑，最后下来的时候，我的脸都会白得吓人。曾经惧怕长跑的距离，更惧怕长跑过程中的痛苦，我害怕自己会半途而废。每当我站在起跑线上时，我总是怀疑我是否能坚持到底。而跑步过程中的酸痛与呼吸困难更是增加我痛苦，‘长跑难，难于上青天’。”

（二）群体调查

北京语言文化大学的李凤芹（1998）调查显示，该校 1997 级学生 215 人中，畏惧中长跑的占 55%，持中立态度的 35% 左右，积极主动参加的占 5%~10% 左右；2006 级畏惧中长跑的占 65% 左右，持中立态度的占 25%~30%，积极参加的占 5% 左右。

马永红（2002）调查表明，90% 以上的学生对长跑有恐惧心理。

奚天明等（2002）调查表明经常进行长跑练习的学生只有 2.3%。

陈艳飞（2006）从多年女生耐久跑教学中总结：“女生在耐久跑的时候，既怕脏怕累，又怕自己落后让人笑话，她们特别注意异性对自己的印象，觉得跑不动的样子很尴尬”。

高巨华（2007）对三个班级的男生 126 人进行了问卷调查：不喜欢和讨厌的占 61.9%，持一般态度的占 27.7%。

王玮等（2006）对吉安市基层初级中学耐久跑教学的调查结果表明：耐久跑内容的开展面临着前所未有的困境，学生厌倦、家长和学校不支持、体育教师们的态度也很消极，已处于被抛弃的边缘。

迟化等（2007c）对学校跑步的现象有这样一段描述：“曾几何时，跑步是中小学体育教材的重要组成部分，学校的操场练习跑步的学生可说是‘人声鼎沸’，如今，跑步已经沦落到无人问津的地步。中小学的跑步教材只留于书本，多数体育课跑步只在准备活动中出现，而且距离越来越短。”

据统计：在素有田径之乡的辽宁省，中学的田径开课率仅为 8.8%（杜长亮，2004）。对湖北五所高校 400 名学生的抽样调查表明：喜欢田径项目的只有 12 人，占 3%（董亚玲等，2003）。南京大学学生田径选课率 1998 年和 1999 年平均起来仅有 1%（冯晓劲，2001），田径开课率较高的浙江省高校只有 8%（尚志强，2005）；而乒乓球、网球、羽毛球、跆拳道等课却人满为患。

跑步痛苦现象在国外的中学或大学也普遍存在，美国匹兹堡大学博士研究生凯恩（Kane，2007）的博士论文从疲劳与肌肉疼痛、运动自我效能、运动愉悦三个方面研究了中学生抵制有氧运动的原因。

（三）客观因素小结

1. 跑步考试或要求的练习强度偏大，这一点是最重要的因素；

2. 周期性动作枯燥无聊;
3. 跑步中恶劣环境和极端气候的痛苦;
4. 跑步后的疲劳影响学习、工作和生活而产生痛苦;
5. 出汗之后不能及时冲洗很难受;
6. 跑步消耗体力大,怕营养跟不上而产生痛苦;
7. 跑步愿望与学习工作时间的冲突而痛苦。

三、跑步痛苦的主观性

(一) 学生痛苦

1. 不同年代的痛苦特点(见第二章第一节)。
2. 主观痛苦的表现

痛苦虽然具有客观性,但其主观因素也不可低估。韦克尔(Wankel, 1989)等人指出,能否从活动中获得满意和快乐,主要依赖于主观感觉上的成功。有的人能在看似痛苦的跑步中乐此不疲,还有的人能从中孤芳自赏,由此可以看出主观因素的重要性。而消极感觉和积极感觉是一个事物的两个方面,同时存在。我们何时能看到在没有要求和约束之下,校园里跑步的学生多了,那才是独立的思想和行为开始点亮的时候。哈特(Hart, 1989)曾经这样准确无误地揭示道:“可惜的是最需要有氧锻炼的个体最不愿参加有氧锻炼,因为他们太关注别人对他们的印象。”

主观因素小结

- (1) 对“极点”(见本节四)的恐惧;
- (2) 对跑步达标或测试的心理压力产生的痛苦;
- (3) 对来自外界评价的心理压力而产生痛苦;
- (4) 跑步的枯燥和孤独感产生的痛苦;
- (5) 因运动技能和技术水平欠佳自而卑感到痛苦;
- (6) 为减肥而跑步,但害怕中断跑步体重反弹而痛苦。

(二) 教师痛苦

教师因在思想上不愿组织跑步活动,行动上就表现为不敢组织。教师的痛苦来自三个方面,一是学生痛苦对教师的影响;二是上级部门有关跑步的活动安排,不能不组织,但又从心里害怕;三是体育教师的职业特点,要求教师必须完成教学任务,在这个过程中,害怕有危险,发生事故,担当责任。

(三) 学校和管理部門痛苦

面对就连升旗仪式都能晕倒的学生体质,面对上级教育行政部门的要求,面对学生在校内发生安全事故的可怕后果,学校和管理部門怎么能不痛苦呢?很少有

学校能够放手大胆地进行跑步活动。不搞活动不行，出现危险也不行，怎么办？最通俗的办法，也是大家都心知肚明的办法，就是活动要搞，声势要大，不计锻炼效果，确保不能出事儿。明哲保身，但求无过。

从上述论述中可以看出，跑步对大多数学生来说是有痛苦的，而且这个痛苦是真实存在的，不可回避的。如果没有痛苦就没有体罚，没有痛苦就没有逃避，没有痛苦也不会有那么多人的放弃，没有痛苦就不会把锻炼意志品质提到了重要的位置，没有痛苦人们怎么能向马拉松精神致敬呢？

四、什么情况下痛苦

（一）长跑考试痛苦

也称长跑达标。能够引起跑步痛苦的因素可以归纳为以下几个方面：体育课跑步教学、长跑考试、课外跑步锻炼、与跑步有关的体育活动等。其中，长跑考试是最痛苦的时刻。长跑考试属于纯体能类项目，在所有体育考试中是最艰辛的项目。

吉林大学经济学院2003级魏军同学：“我长这么大，在体育中最怕的就是跑步了，尤其是考长跑，预备时腿就发软，起跑后腿像灌铅一样，每次都勉强跑完。”

吉林大学商学院工商管理专业2003级侯层同学：“害怕跑步主要是害怕那种‘极限’的感觉：肚子疼、呼吸困难，腿不听使唤，甚至头疼，这些都曾经令我对跑步深恶痛绝。”

2005年4月8日，中央电视台《焦点访谈》播出了《测学生体质，看孩子健康》的节目，对辽宁省沈阳市部分学校近年来学生体质有明显下降趋势进行了调查，记者和当地教育部门合作了解到，在400米和50米×8往返跑考核中，常常看到许多学生跑至终点或在途中就支持不住了，脸色苍白，有的还出现呕吐等情况。根据不完整的统计有20%~40%的学生出现难以忍受的不同症状。尽管如此，仍有10%左右的学生达不到及格标准。

肖春虎（2001）报道表明，40%~70%的学生长跑测试后出现难以忍受的痛苦症状。另据《广州日报》2007年1月20日题为《长跑短跑都不及格 中国学生哥成了“林妹妹”》的报道：在越秀区，初一某班刚刚完成男子1000米、女子800米中长跑测试，全班46个学生中，27个男生只有8个及格，19个女生有6个及格，全班及格率不到1/3。

绝大多数学生的痛苦感觉，都与长跑考试有直接关系，而长跑考试中的突出问题是“极点”问题。

所谓“极点”是人体在剧烈运动时，由于运动开始阶段内脏器官的活动能力