



即刻奔跑

Geekery Run

洪子冥 著



即刻奔跑
Geekery Run
洪子淇 著

Copyright © 2015 by Life Bookstore Publishing Co.Ltd

All Rights Reserved.

本作品著作权由生活书店出版有限公司所有。

未经许可，不得翻印。

图书在版编目 (C I P) 数据

即刻奔跑 / 洪子淇著. -- 北京 : 生活书店出版有
限公司, 2015.7

ISBN 978-7-80768-110-6

I . ①即… II . ①洪… III . ①跑—健身运动—基本知识 IV .
① G822

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 174825 号

责任编辑 邝 芮
特别策划 路佳瑄 高克宁
特约编辑 梁丽娜 阿 夏
封面设计 罗 洪
责任印制 常宁强
字体支持 造字工房

出版发行 生活书店出版有限公司
(北京市东城区美术馆东街22号)

邮 编 100010
印 刷 北京卡乐富印刷有限公司
版 次 2015年10月北京第1版
2015年10月北京第1次印刷
开 本 880毫米×1092毫米 1/32 印张9
印 数 0,001—15,000册
字 数 179千字 图76幅
定 价 48.00元

(印装查询: 010-64002717; 邮购查询: 010-84010542)

序：让跑步更好玩

谨以此书献给：

随性、爱玩、有趣、阳光、有点小上进、有点小懒惰、
向往健康人生、准备或者已经开始跑步的，我们。

如今跑步已经由个人爱好进化成群体爱好，在万千跑者们组成的江湖里，有年年突破自己纪录、跑遍七大洲马拉松的严肃型跑者；也有我这种，夜深睡不着时下楼跑一圈，早晨陪孩子去上学路上跑一圈，如果看到好风景必须停下来拍照，既无计划又无纪律的玩票型跑者。

“Pain is inevitable,suffering is optional.（痛苦是不可避免的，但可以选择是否受苦。）”《跑步圣经》里把跑步描绘成一个严肃而系统的工程，为这项运动提供了专业而全面的知识，是专业跑者的必备。不过，如果你也像我一样，没有强大的意志和吃苦耐劳的精神，只是单纯地爱跑爱玩，那么不妨看看这本送给爱玩型跑者的书，它涉及多方面的知识，像杂志一样容易阅读，从轻松有趣的角度来解构跑步这件事：刮风下雨怎么跑？哪个马拉松吃得最好？跑步时听什么最燃？……然后你会发现，跑步可以有多么好玩儿。

好玩本身就是很好玩的诉求，当它与适当的专业知识恰到好处地结合时，就上升为一种很有趣的调性，跑步这个看似枯燥的话题同样可以很好玩。从你跑步时从头到脚的装备，到精心挑选的跑步路线，甚至跑步的方法，都可以和朋友讨论个半天。你可以假装是半个行家，煞有介事地对全球马拉松如数家珍：“想要够特别，你可以去跑波尔多红酒马拉松；想要风景足够震撼，伊斯坦布尔马拉松会是你排名前三的选择；如果你实在太不专业又不好意思跑波士顿马拉松的话，随性如火奴鲁鲁马拉松，定不会让你失望。”

好奇、随性和玩儿票的特质，让我一不小心从深耕多年的时尚媒体行业，“DUANG”的一声滚进互联网金融、智能硬件、体育和音乐相关的领域。那一刻的首要任务并非开始跑步，而是认真琢磨跑步。然而翻遍市面上的书，却没有几本能读得下去，太专业的那些，有深刻指导意义却也真的是有距离感。所以做这本书的初衷，只是为了给我和像我一样的咱们，一本好玩的跑步书。

感谢洪子淇，一个和我一样好玩的人，一个从时尚媒体行业“DUANG”的一声滚进体育文化产业的健身狂热爱好者，可以接受我的邀请，一起来做了这么一本跑步书，让我这个玩票型选手，看完也有了半桶水可以晃荡一下，更加兴致勃勃地参与讨论：来，让我们聊聊跑步这件事儿。

高克宁

2015年6月

目录

序章 跑步这件事的前世今生 005

一 006

二 007

关于跑步的 A 到 V 011

第一章 慢跑人生 023

陈盆滨 固执跑男一执跑 024

温凤麟 跑掉五十斤 029

喻舟 吃着跑完马拉松 034

崔林娜 为了爱，跑出地球上最美的 5 公里 039

于嘉 在跑步中找回自己 045

仇乾阳 90 后小城青年的跑马人生 052

王晓刚 赤足跑出新事业 057

毛大庆 人文企业家的跑步情怀 062

徐濠萦 用跑步定义幸福 067

刘力扬 为自由而奔跑 073

第二章 成为全天候跑者 081

基础篇——学会这些就上路 082

提升篇——成为全天候路跑者 108

高阶篇——针对性训练 116

第三章 全副武装再出发 131

跑鞋 132

压缩衣 137

运动袜 143

运动腕表 145

其余小物 149

第四章 一个跑者的自我修养 155

音乐推荐 156

APP 推荐 159

跑团推荐 163

电影推荐 167

第五章 一定可行的跑步计划 177

懒人计划	178
减肥计划	181
塑型计划	185
5 公里计划	188
10 公里计划	190
半程马拉松计划	192
全程马拉松计划	194

第六章 一张最美的跑步地图 201

中国十大最适合跑步的城市及跑步地点	202
全世界最有格儿的马拉松	208
跑出四季，跑遍全国	215

第七章 即刻奔跑吧！ 225

建立属于自己的跑步档案	226
我的跑步大事记	228
我的跑步周记	230

目录

序章 跑步这件事的前世今生 005

一 006

二 007

关于跑步的 A 到 V 011

第一章 慢跑人生 023

陈盆滨 固执跑男一执跑 024

温凤麟 跑掉五十斤 029

喻丹 吃着跑完马拉松 034

崔林娜 为了爱，跑出地球上最美的 5 公里 039

于嘉 在跑步中找回自己 045

仇乾阳 90 后小城青年的跑马人生 052

王晓刚 赤足跑出新事业 057

毛大庆 人文企业家的跑步情怀 062

徐濠萦 用跑步定义幸福 067

刘力扬 为自由而奔跑 073

第二章 成为全天候跑者 081

基础篇——学会这些就上路 082

提升篇——成为全天候路跑者 108

高阶篇——针对性训练 116

第三章 全副武装再出发 131

跑鞋 132

压缩衣 137

运动袜 143

运动腕表 145

其余小物 149

第四章 一个跑者的自我修养 155

音乐推荐 156

APP 推荐 159

跑团推荐 163

电影推荐 167

第五章 一定可行的跑步计划 177

懒人计划	178
减肥计划	181
塑型计划	185
5 公里计划	188
10 公里计划	190
半程马拉松计划	192
全程马拉松计划	194

第六章 一张最美的跑步地图 201

中国十大最适合跑步的城市及跑步地点	202
全世界最有格儿的马拉松	208
跑出四季，跑遍全国	215

第七章 即刻奔跑吧！ 225

建立属于自己的跑步档案	226
我的跑步大事记	228
我的跑步周记	230

序章

GEEKERY RUN

跑步这件事的前世今生

不知道从什么时候起，跑步悄然成了一种时髦的运动，在年轻人中蔚然成风。其实想想也不奇怪，在我们所看的欧美影视剧里，那些街道背景和公园背景中，总是有很多跑步的人，而且不分男女老幼。在我们的现实生活中，虽也能看见，但终归是少。近几年，随着可穿戴设备的流行，跑步爱好者犹如雨后春笋，呼啦一下子就冒出很多。

需要澄清但同时也稍稍扯远一点的是，虽然我们在影视剧中看到欧美人很爱跑步健身的样子，但有一项调查显示，美国的肥胖比例很高，论平均健康水平，美国在全世界可排不上前列。所以，在影视剧中看到的情况是不是他们的一种正能量的宣传倒也不好说。生活水平提高了，人们就开始发胖，这可能是进入后工业化的必然结果。因此，我们需要仔细想想，用什么方式来锻炼健身，同时消耗掉多余的卡路里。

我们也即将迈步进入后工业化时期，改变迫在眉睫。

于是，很多人选择跑步的生活方式，因为跑步最方便、最省钱、最高效。跑步随时可以进行，不需要借助器械。只需要一双跑鞋，一身轻便透气的紧身衣裤。最好的全身运动是跑步和游泳，但后者明显对环境的要求比较高，而前者如果不在室内机器上进行的话，广阔的户外那可是无穷无尽的资源：小区楼下，学校塑胶道，林间栈道，公园甬路……跑步对环境的要求实在是太低，只要你喜欢，平地跑，山地跑，越野跑，障碍跑，随你选择。空间景物不停变换的同时，你的每一块肌肉也几乎都参与了运动，最主要的还有心肺功能的增强，以及神经敏捷性的协调。如果你真正开始跑步，你会越跑越兴奋。



“跑”虽然是任何一个发育正常的3岁孩子都可以轻松完成的动作，但是论其历史，却也可以大谈特谈。如果从维基百科定义的“陆生动物使用足部，移动最快捷的方法”说起，可以看到跑步的前世今生。

早在35亿年前，人类祖先在挥手告别了类人猿远亲的那一刻，就已经开始尝试着用一双比现代人略细略短的腿缓慢地奔跑，哪怕这一举动需要消耗掉相当于现代人两倍的能量。两万年前，六名澳大利亚原住民在追逐猎物时，将脚印

永远留在了黏土湖床上，而其中一个代号为 T8 的男子，更是不经意间就显示出了在田径方面秒杀当今所有世界冠军的实力——T8 先生竟然在烂泥地里跑出了 37 公里 / 时的速度。要知道，飞人博尔特在北京奥运会赛道上跑出的最高速度也只有 42 公里 / 时！如果他穿上充满现代科技的跑鞋，并移步到塑胶跑道上，那么结果将难以想象。

两千年前的古希腊人在奥林匹亚阿尔菲斯河岸的岩壁上留下了这样一段话：“如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！”这充满现代电视购物广告味道的句子是古希腊人严肃的跑步宣言，很神圣。

古希腊作为现代奥运会的发源地，在公元前 776 年第一届古代奥运会上，设立的竞赛项目就是跑步！且只有跑步！这样的“纯跑步”奥运会一直延续到第 13 届，赛程长度 192.27 米，如此精确是因为这恰好是当时运动场的长度。后来渐渐出现了中跑和长跑，并且都是 192.27 的倍数。比赛结果只看名次不计时间。从留存在陶器上的图案中，我们能清楚地看到，当时的运动员全部都是脚掌前部着地。现代专家们分析，这样做可以节省大量体能和避免脚部受伤，人们在那时总结出的跑步要领像是一种基因，一直遗传到现在。

说到古希腊就不得不提令现代人为之疯狂的马拉松。公元前 490 年 9 月 12 日，雅典军队与大流士一世（《300 勇士》里妖刀薛西斯的父亲）麾下的波斯军队，在距离雅典城不远的马拉松海滩爆发了大规模的武装冲突，雅典军队力克波斯大军，随后统帅米勒狄指派了一个叫斐迪皮德斯、绰号

“飞毛腿”的士兵回城去报信。小伙子热血沸腾地一口气跑回了雅典，只说了一句“我们胜利了”便倒地牺牲了。后来为了纪念这个“用生命报信奔跑”的勇士，在 1896 年举办的第一届现代奥运会上，便设立了同斐迪皮德斯生死跑等距的比赛——全程 42.195 公里的马拉松赛。

这届奥运会还有一个贡献，就是直接催生了 1897 年波士顿马拉松大赛——这个全世界最古老的马拉松赛事，当年参赛的运动员只有 15 人。后来又出现了五大马拉松赛事：芝加哥马拉松、纽约马拉松、伦敦马拉松、柏林马拉松和东京马拉松。再后来，马拉松运动在我国国内也是遍地开花：北京国际马拉松、上海国际马拉松、广州国际马拉松……回想当年，彼时的人们可能压根儿无法描绘 2014 年 37,000 人同城奔跑的盛况。

中国的时间指针拨得有些快，什么事都像在按快进键。中国的跑步热潮和很多事儿一样，虽然来得晚了点儿——现代田径运动是在 20 世纪初才由外国传教士引进的——如今却汹涌澎湃大有后来居上之势。20 世纪 90 年代，“亚洲神鹿”王军霞异军突起，但那时候的跑步更像是一种背景复杂、情感也复杂的任务，宣传口号充满了荣誉却毫无乐趣可言。有些观念需要慢慢改变，也许几代人才能完成，跑步的理念也许真的可以“跑起来”。现在，跑步开始回归本身的意义。2013 年某运动品牌有一则广告，已经让人看到了一种平凡、快乐的表达，全长 60 秒的广告没有出现任何一个世界冠军，没有一帧速度与激情的显摆，而是讲述了一个 74 岁的跑者