

[英] 亚历山德拉·海明丝莉 / 著

郑澜 / 译

Running
Like a Girl

跑步心经

身体在路上，心灵在远方

一个人
一双跑鞋
随时随地出发
一呼一吸之间
身体和心灵一起升华

“女生路跑领潮人”
沉淀六年
独家心法



天地出版社 | TIANDI PRESS

Running
Like a Girl

跑步心经

[英] 亚历山德拉·海明丝莉 / 著

郑澜 / 译



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

跑步心经 / (英) 亚历山德拉 · 海明丝莉著 ; 郑澜译. — 成都 : 天地出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5455-2823-7

I. ①跑… II. ①亚… ②郑… III. ①回忆录—英国—现代②跑—健身运动 IV. ①I561.55 ②R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第111387号

Copyright © 2013 by Alexandra Heminsley

著作权登记号 图字 : 21-2016-261号

跑步心经

出品人 杨政
著者 【英】亚历山德拉 · 海明丝莉
译者 郑澜
责任编辑 张秋红
封面设计 思想工社
电脑制作 思想工社
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码 : 610014)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 河北鹏润印刷有限公司
版 次 2017年8月第1版
印 次 2017年8月第1次印刷
成品尺寸 145mm×210mm 1/32
印 张 9.5
字 数 173千字
定 价 38.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-2823-7

版权所有 ◆ 违者必究

咨询电话 : (028) 87734639 (总编室)

购书热线 : (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

P R E F A C E
序 言

每个跑步的人都有一个心照不宣的秘密：他们之所以跑步，不是为了健身，而是为了强心。细腿总有一天会使人厌倦，清醒的头脑却能永远保鲜。紧实的胯部、线条分明的腹肌，还有知道自己能在电视机前多吃一个甜甜圈的那种满足感：这些都不是跑步的意义所在，而只是跑步带来的意外效果。跑步真正的意义在于，由于不知道前方等待着你的的是什么，因此你几乎是带着惊慌和战栗离开家，但如果你能强迫自己继续，哪怕只是再坚持几分钟，再跑过几个路灯，或是一口气再跑几公里，那么获得提升的将不只是你的跑步能力，还有你的生活态度。

长跑过程中，跑步者总会在一些时间点上感到绝望，这时基本的生理反应——

愤怒或崩溃感——便产生了。可一旦你接受了这些生理反应，就等于学会了如何克服它们，并开始相信一切皆有可能。或许一个问题已经连续几天萦绕在你心头，当你万般不愿地离开家后，却不知怎的，只因为好好地跑了一次步，就神奇地解开了这个心结。跑步还能帮你探索内心深处的情绪，在此之前，你可能根本不相信自己有这个能力。

2011年九月底，我冲着男主角瑞恩·高斯林去伦敦的一家电影院看《亡命驾驶》。¹这部影片值得推荐，但请注意：我之所以这么觉得，完全是因为先看到了影院门口海报上的他。在我眼中，高斯林好像是个发光体，使我目不转睛。刚踏进影院，我妈就打来电话。要不是因为知道今天是妹妹生第一胎的预产期，我才不愿把注意力从高斯林身上移开。然而，从电话里得知并不是妹妹是否要被送往医院，而是我那35岁、身体健康的妹夫进了病房。他的心率过快，已经到了危险的地步，却无人知道原因。妈妈让我继续看电影，毕竟我们不是专家，对此爱莫能助。但她让我保持开机状态，以便妹妹随时联系我。我神情恍惚地进了电影院，全身的血液好像冻结在了血管里。

我在座位上坐下，手里握着手机，一边沉醉于高斯林的魅力

1 《亡命驾驶》（又译《落日车神》）是一部2011年上映的美国剧情片。瑞恩·高斯林在其中饰演一名车技高超的演员，白天在好莱坞担任特技替身，晚上则化身为黑帮分子。

之中，一边清晰地感受到脑子里充斥着一种持续的焦虑感。几公里之外的医院里，正发生着什么，我不知道。看电影的过程中，我一直在给爸爸发短信，打听是否有最新的消息，却被告知还没任何进展。我走出电影院，给圣乔治医院拨通了电话。医务人员接听了我的电话后，只用了几秒钟，就把电话直接递到我妹妹手中。我由此判断，情况很不妙。电话那头的妹妹哭着让我赶紧过去。

接下来便是我们一家人的人生中最难熬的48小时。我在医院见到了妹妹，把她带回家，为她做了些烤面包，泡了点茶，还帮她洗了个澡，最后让她上床睡觉。她没有要生的迹象，妹夫那边也没了动静。他依旧躺在病床上，身上插满了一堆神秘的管子。第二天早晨，我先是陪妹妹去见了助产医生，又和她一起到医院探望妹夫。妹夫告诉妹妹，几小时后，他就会被推进手术室做紧急心脏手术。我转过头去，不忍直视这个情景。妹夫询问手术大夫，除了手术之外是否还有别的选择。我屏住呼吸，只听大夫回答道：“别无选择。你的情况非常罕见，如果不做手术的话，会有生命危险。”听到这话，我顿时无法呼吸。

由于妹夫的手术会持续两三个小时，因此大家建议妹妹先回家休息。说是休息，其实做起来并不容易：我花了十分钟才扶她上了楼，她伤心欲绝，使我一下子慌了神。我下楼做了三盘烤宽面条，这不禁让我想，要是此时能穿着运动鞋就好了。我到现在还穿着昨天看电影时的那身衣服。

四小时后，妹夫那边依然杳无音讯。妹妹坐在餐桌旁，连续半小时按着手机上的“重拨”键。最后，终于有人通知我们，现在可以去医院探望了。妹夫一切安好，大夫用前沿的微创手术彻底治愈了他的心脏病。第二天早晨，妹妹生下了一个漂亮、健康的男孩，取名路易斯。

一周后，我参加了在伦敦举办的皇家公园半程马拉松。跑步过程中，我曾一度怀疑自己坚持不下去，结果到最后，跑步却好像成了唯一该做的事。前一周，我在大量的邮件和电话中度过，一次又一次地回想着妹妹和妹夫事件的神奇曲折。我走访了亲朋好友，见了每个我爱的且能联系到的人。我想和他们每个人都拥抱一下。每次拜访时，我都会向对方复述一遍上周的经历，直到这段故事在不断的重复中变得粗糙，粗糙到就像我在推特上向某个和我追同一部肥皂剧的剧迷概括剧情，仿佛这些事不曾发生过一样。

跑马拉松的当天早晨，我像平常只身一人参加某个大型公开活动时一样紧张。我有没有忘带东西？如果我倒地不起，谁能带我回到位于布莱顿¹的家？当着一群观众的面，把自己搞得浑身湿透，这一天终于要来了吗？我经常会有这样那样的担忧。但抛开比赛不谈，陪着我所爱的人过了一周，回味着过程曲折但结果皆大欢喜的事件，我感到既开心又放松。

1 布莱顿是英国南部著名的海滨城市，距离伦敦市区约一小时车程。——译者注

离开起跑线时，我发觉那天的伦敦看上去分外美好，不禁有点感动。过去一年来，伦敦的天气反复无常。早晨虽然下了雨，但此刻却是一派秋高气爽的样子，甚至连海德公园¹的落叶都美极了。和大家一起跑出公园时，我感到有些哽咽。我们沿着林荫路向前跑，又顺着泰晤士河向下，穿过滑铁卢桥后，转而原路返回。就在这时，我流下了眼泪。

一开始，我不以为意。毕竟，当你听到一场煽情的政治演讲、读到一部伟大的小说，或是看完“需要帮助的儿童”²节目的最后半小时时，都难免会流点眼泪。尤其当你正好喝了些威士忌，身边还有若干好友相伴时，就更容易动情。我以为这种时刻很快就会过去，但我错了。我竟然越哭越凶，再也不能以“冷风吹得流泪”作掩饰。

我的第一声啜泣还是一种半吸气半呼喊的状态，第二声就成了明显的喘气。接着，跑到五公里时，我的啜泣已然发展成不合时宜的嚎啕大哭。起初，我不知道自己是怎么了：我显然没有悲伤的感觉，而且事实上很快乐。一切都好，难道不是吗？可似乎经过了两周的挣扎，在即将跑完5公里时，趁着这样一个谁也不认识谁的

1 海德公园位于伦敦市中心，是伦敦最大的皇家公园。——译者注

2 “需要帮助的儿童”是英国BBC电视台的儿童慈善团体，致力于为英国的残疾儿童和青年筹款。每年11月，BBC都会播放一整晚的相关慈善节目系列，以此筹得善款。——译者注

场合，我的身体和心灵都突然决定来一次释放。其实谁都能够知道我的身份，因为我的上衣上写着我的小名“海默”，字母足足八英寸¹大。但当我意识到这点时，我的身体每一秒都会闪过一千种感受，仿佛成了一个神奇的情绪万花筒。每隔两秒就有一种新的感受出现，这些感受是我之前在妹妹、手术大夫或医院的任何人面前从未有过的。此刻，我泪如泉涌。

不知从何时起，我已经哭得不能自己。只有双脚在地面上有节奏地动着，才使我不至于崩溃。我不知道自己是如何坚持跑下去的，可这竟成了我当时唯一能做的事。前十天的回忆在我脑海中闪现：黑漆漆的电影院里，我握着手机等候消息；妹妹颤抖着签下了妹夫手术的知情同意书；妹夫轻抚着妻子隆起的肚子。还有医院里消毒水的气味、我趁妹妹熟睡时为她做的食物的香气，以及我那刚出生的外甥的小脑袋。那些在我脑海中连续盘旋了几天的对话如过电般一齐涌入我的意识，直到它们完全失去了意义：“什么？他差点死掉？”“什么？孩子就在第二天出生？”“什么？周末你还要跑步？”

我当然要继续跑，因为只有跑步才能让我细细回味过去几天究竟有多痛苦。当然，沿路围观的路人们并不知道我为什么哭。他们只是看见了一个情绪低落的跑步者，由此想帮助我打起精神。说

1 1英寸约等于2.54厘米。——译者注

实话，他们这样的举动适得其反。我终于意识到自己有多爱妹夫、小外甥和支持着我们全家的朋友们，因此，我每跑一步，心就更大一些，好像是为了容纳下这些新发现的爱。前来为爸爸或兄弟姐妹加油的孩子们，带着甜蜜的表情，也一起为我打气。可我的心中再也腾不出多余的空间，去爱这些陌生的面孔。所以，面对他们的善意，我一边哭，一边咧开嘴笑。气喘吁吁的我本想微笑着向他们解释：“哦不，别担心，我没事！只是……”可最终，我只是从他们身边默默跑过。

“干得漂亮！海默！”他们在我身后尖叫道，但这使我哭得更加厉害。

我对自己说：“冷静，现在的你就是在自取其辱。如果你还想跑下去，就得让心跳慢下来。”谁知一想到心之类的东西，我反而哭得更厉害。哦，人心！人心真是神奇！在生活的奇迹面前，我又一次迷失于情绪之中。

我已记不清最后几公里是怎么跑下来的，只记得自己来到了最后一条直行跑道。看着前方的终点线，我蓦然感到一股前所未有的力量。老实说，由于一直忙着哭哭啼啼，因此我跑得不算特别快，但我竟突然觉得自己比以往任何时候都要强大。妹夫挺过来了，妹妹也挺过来了，我们全家人都挺过来了。想到这里，我开始冲刺。我感到自己正在加速，等我回过神来，发现自己已然超越了周围的人。我跑得比之前都快，把他们甩在了身后。渐渐地，先是我的

脸，再是我的手，都开始刺痛。就离终点线还有几米时，我依旧怀疑自己能否顺利抵达。最后，我成功了。一名圣约翰医院的救护人员在终点等候。他看着我向他冲去，然后直直地倒在他怀里。见我上气不接下气，他便帮我把头向膝盖上方前倾，以此帮助我稳定呼吸。我一边怪异地喘着气，一边向他表示感谢。他松了一口气，把水递给我。过了一会儿，我的哥哥赶来了，还为我带来一个香肠夹心面包。虽然香肠永远让我吃不腻，但这是我有生之年吃过的最美味的香肠。在回家的火车上，我给几个女性好友发邮件，告诉她们今天的事。原以为她们会觉得我疯了，可她们竟然表示理解，完完全全地理解。

正是在十月的那一天，经过了一次美妙的顿悟，我彻底明白了自己为什么要跑步。就在我确信自己就要当着几千人的面被眼泪淹没时，我靠自己的力量学会了一项技能，而这项技能适用于生活的方方面面：要想活下来，只能继续前行。

PART ①  一路奔跑，一路风光

- CHAPTER 1 不是天生就会跑 / 005
- CHAPTER 2 学着跑步 / 019
- CHAPTER 3 如何把吸汗衣物穿得有型 / 033
- CHAPTER 4 我们是一家人 / 061
- CHAPTER 5 受伤 / 075
- CHAPTER 6 伦敦马拉松 / 083
- CHAPTER 7 又见伦敦马拉松 / 107
- CHAPTER 8 会成为终生跑步者吗 / 133
- CHAPTER 9 跑步者的愉悦感 / 147
- CHAPTER 10 跑步的权利 / 163
- CHAPTER 11 终点线 / 179

PART ② 这样跑，你会更持久

- CHAPTER 12 跑步界的女性先驱 / 197
- CHAPTER 13 你不可不知的运动损伤知识 / 213
- CHAPTER 14 尽情享受 / 233
- CHAPTER 15 与跑步的世界相连 / 241
- CHAPTER 16 跑步的最佳姿势 / 247
- CHAPTER 17 你想知道却不敢问的有关马拉松的一切问题 / 255
- CHAPTER 18 关于跑步的神奇秘密 / 283

PART 1

一路奔跑，
一路风光



“人天生就会跑步，这是世间再自然不过的事了。”

“你只需要穿上跑鞋，走出门，这就是跑步之美。”

“跑步时没有别的，只有你、路和你的思绪。”

这些都是人们常挂在嘴边的关于跑步的话，但它们都是骗人的。

跑步是一件可怕的事，给人不自然、不必要和痛苦的感觉。它会让你累得气喘吁吁，会让你惊恐得四肢无力，还会让你被自我意识淹没。它不是一把温暖的火，亦不是一个软绵绵的沙发，或是一杯茶、一个微笑。相反，它冷酷无情。你跑得越好，就越觉得它难。它让你头疼欲裂，脚趾酸痛。

但在大晴天里，跑步能让你享受户外的美好，感受阳光给皮肤带来的刺痒感。在冬天，即使冷冽的微风迎面吹来，发热的感觉依旧让你身心愉悦。跑步还会使你浑身热血沸腾，等你回到家，惬意地洗个澡，再来份美味的咖喱，一小时后仍然容光焕发。

此外，我还体会到，跑步是一种荣耀、一种特权，也是一份礼物。

因此，本书的第一部分并不打算劝你跑步，而是想告诉你：你能跑。作为一个过来人，我也曾对跑步望而却

步。有些人天生就是“运动型”，光是看着他们幸福的笑容和毫不掩饰的自鸣得意，就让我感到害怕和低落。几年来，我好像一直坚信跑步是对肥胖的惩罚。半杯白葡萄酒和四块巧克力下肚后，活该我们得靠跑步去燃烧脂肪。没有火辣的身材，简直是天理不容！

作为一名三十来岁的女性，我花了好几年时间，才能克制住周五晚上出去玩时还要吃晚饭的冲动。在我童年的记忆中，跑步虽然很有意思，但好像没有给我带来多大的动力。那时的我怎么也想不到，长大后跑步竟会对我如此重要。因此，要是时光能够倒流，我真希望在开始第一次（灾难性的）跑步之前，有人能写出像这样的一本书给我看。有的女性自认为胖得穿不下跑步装备，有的认为跑完一场全程马拉松简直是浪费时间，还有的认为绕圈跑一个小时很蠢。这本书是写给那些仍认为跑步是个炼狱，并且不相信跑步能带来无限欢乐、自我信任和始料未及的陪伴感的女性，那些不认为自己有丝毫可能享受到跑步带来的自信心、轻松的体魄或清晰的头脑的女性。

因为，正是跑步使我发现：我们能取得多大成就，并非取决于他人，而是取决于我们自己。

我们能取得多大成就，
并非取决于他人，
而是取决于我们自己。