

李寅初

/ 著

Running

towards

生命中的每一次奔跑，
都是在无尽的黑暗里，
追逐那一束光。

跑步，
向着光的方向

the Light



文化发展出版社
Cultural Development Press



跑步， 向着 光的方向

Running
towards the Light



李寅初 / 著



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目 (CIP) 数据

跑步, 向着光的方向 / 李寅初著. —北京: 文化
发展出版社有限公司, 2016.11
ISBN 978-7-5142-1550-2

I . ①跑… II . ①李… III . ①随笔 - 作品集 - 中国 -
当代 IV . ① I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 269163 号

跑步, 向着光的方向

李寅初 / 著

策划编辑: 肖贵平

责任编辑: 孙 烨

责任校对: 岳智勇

责任印制: 孙晶莹

出版发行: 文化发展出版社 (北京市翠微路 2 号 邮编: 100036)

网 址: www.wenhuanfazhan.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

开 本: 880 × 1230 毫米 1/32

字 数: 132 千字

印 张: 6.5

印 次: 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

I S B N : 978-7-5142-1550-2

目 录

contents

第一章 开始跑吧 001

弃赛的跑者 003

“跑者蓝调” 008

阿甘一生的奔跑，在心中闪电一般掠过 012

梦想的 1/2 是多少 017

第 4628 号跑步者 025

第二章 世界那么大，我想去跑跑 033

“在塞上牧牛放羊的誓约，从此成空了” 035

我就是跑了北马的那个傻瓜 045

香港、无锡、南京，三城之最 060

那里只有高风悲旋，蓝天四垂 068

梦想就是这么回事 081

第三章 跑步是一场永无止境的修行 085

你为什么跑步？ 087

与毅力无关，也有关 090

不要用马拉松来比喻人生 093

只是一种生活方式罢了 096

所谓“跑者” 099

生与死，只是一个路口 101

第四章 故事里始终都有爱 105

“你若遇上麻烦，不要逞强，你就跑，远远跑开” 107

雨中的 3 分 58 秒 110

光脚是最好的跑鞋 114

胖子没有未来 117

“任何一把剃刀都自有其哲学” 120

真的会有人有某种天赋却被埋没一生吗 124

第五章 我们究竟能跑多快 133

真的有一个士兵跑死吗? 135

这个星球上最伟大的跑者 139

比博尔特还快的人 146

我们什么时候能跑进两小时 150

第六章 百问百答 157

装备党·技术流 159

女神·男神·范儿 171

跑马心 175

无知·不畏 183

后记 191

01

开始跑吧



<<<跑步，向着光的方向



天边的雾气还没有散尽。在一片白茫茫的雾气里，黑色的柏油公路一直向前延伸着，影影绰绰，仿佛没有尽头。倘若有人能够站到白云之上，俯身低看，一群身着鲜绿色T恤的人正跑在路的中央，也许会以为是正在前进的急行军。这是深秋时节的巢湖之滨，我们不是在出征，而是在跑步。这已经是20天里我的第3个全程马拉松了。上两次全马分别是在北京和上海，我都顺利地跑完了。这一次站到起跑线上，我不仅没有感到疲惫，反而感觉双腿充满了力量，迫不及待地等待发令枪响。我的状态正佳，觉得自己一定会跑出一个好成绩，刷新PB（个人最好成绩）。

枪声响起，一切顺利。滨湖的空气有些湿润，微风拂过小腿，一阵凉意清爽爽地漫过全身。脚下的公路宽阔平直，坡度起伏小，正是一条十分理想的马拉松赛道。我的呼吸很平稳，步伐节奏也不错，

当10公里标牌被甩到身后的时候，我看了下腕表，只用了45分钟。按照这个配速跑下去，三个半小时我就能跑完全程，这将大幅刷新我的个人最好成绩。

11公里、12公里、13公里……每隔1公里，赛道旁便出现一块竖立着的里程碑标。我在心里默默地数着里程，不时窃喜：跑马3年多了，一直突破不了4小时的瓶颈，想不到今天就要在合肥的巢湖之滨跨过这道坎——也许是主场之利吧，毕竟我曾在合肥生活过7年。这里算是我的半个老家。11年前，我第一次离开家乡来到合肥，在这里读书、工作，前后长达7年，那是我一生中最自由自在的青春时光。后来虽然离开了这里，天南海北居无定所，但总会想起发生在这里的点点滴滴，一有机会，就会回来转转。这一次自从得知合肥将要举办马拉松比赛，我隔三岔五就会上网搜索各种消息，生怕错过报名时间。

饮水站到了，我放缓了脚步，从志愿者的手中接过两杯纯净水，小口地抿着。喝完水，走出饮水站，准备再次起跑时，左腿膝盖突然传来一阵一阵的酸疼，好像有一根锈迹斑斑的铁针插在骨头缝里来回不停地摩擦，“叽呀叽呀”吵个不停。我试着蜷起左腿，一拐一跳地走了几步，酸痛没有消失，那根铁针磨得更快了。

“需要帮助吗？”一个穿着红色马甲的志愿者问道。绿化带旁边每隔几百米就站着三三两两的志愿者。他们细心地注视着人群，在准备随时提供帮助的同时，也似乎随时准备发现那些意志薄弱，有

可能弃赛的跑者。

“不需要！”倚靠着路灯杆，我摆摆手，勉强挤出一个微笑。“放松，不要紧张。”“这只是暂时性的疼痛，忍一下就过去了。”我一边拍打小腿有些紧绷的肌肉，一边在心里安慰自己。几分钟之后，疼痛好像缓解了一点，我决定再次起跑。毕竟，我千里迢迢地从南京跑到合肥来，是为了完成比赛，而非坐在收容车上看风景！

15公里、16公里、18公里……就这样一瘸一拐地向前“跑”着。我时不时停下来，走几步，拍打膝盖、按摩大腿，然后再跑、再走，周而复始。20公里到了。疼痛就像会传染的病毒，右边的膝盖也开始叫唤起来，大腿也隐隐作痛，肌肉一抽一抽的，随时就要抽筋似的。

忍着疼痛继续跑，我提醒自己，极点即将到来。在长距离奔跑中，跑者会经历一个持续性的难受期，呼吸困难，肌肉僵硬，肚子疼，意识恍惚……这就是俗称的“撞墙”。撞墙，这个词太形象了，一堵高墙严严实实地挡在公路中央，你迎头跑过去，“砰”，回声沉闷，高墙纹丝不动。你鼓起余力，毫不气馁，再撞，“砰”，回声更大了，但是墙依然连一丝晃动也没有，而且看起来它似乎比原来站得更稳了，仿佛在嘲笑你的徒劳。有勇气者，会一遍又一遍地鼓起勇气撞上去，要么墙塌，要么人“亡”；气馁者，只能望墙兴叹，打道回府了。

21公里，22公里，“墙”终于来了。胸闷，呼吸不畅，汗水也密集起来，我好像跑在一座高高的山顶上。我的步子越迈越小，膝盖越来越痛，信心的崩溃悄然开始了：“究竟要不要放弃？这个月已经连跑了两场，留得青山在，不怕没柴烧，还是休息休息吧。下午还要赶回去上班，周一还要开会，方案还没做……”七嘴八舌的噪声一起涌进大脑，翻江倒海一般嗡嗡作响。

我的合肥之旅说到这里，似乎也应该有一个完美的结局：因为坚持，我撞倒了“墙”，成功熬过了剩下的赛程，完成了1个月里3次全马的疯狂之旅。就像童话里说的那样，丑小鸭变成了白天鹅，公主最后嫁给了王子。

但是，很不幸，我失败了，我没能穿过那堵“墙”。跑过23公里路标之后，每一次弯曲膝盖，抬腿迈步，我都疼得龇牙咧嘴。仅仅犹豫了几秒钟，我就彻底停了下来，小心地避开那些擦身而过的跑者，一瘸一拐地穿过赛道，走向公路另一侧的白色帐篷——那是本次马拉松赛的医疗点，也是收容点。

“你要退出比赛吗？”看我走近，又一个穿着红色马甲的志愿者问道。

“是的。”10分钟以前，我还在嘲笑那些半途放弃的跑者，觉得自己永远不会沦落到退赛的地步。10分钟以后，我就用气若游丝的“是的”两个字狠狠地打了自己一个耳光。

志愿者捏住T恤上的号码牌，小心地拆线——我的号码牌是缝在T恤上的。昨天晚上临睡前整理行装时，我才发现丢失了固定号码牌的别针，最后跑了两站地，才找到一个卖衣服的摊贩大婶，借了针线缝上了号码牌。号码牌拆完，志愿者微微笑了一下，什么话也没有说，就这样拿着号码牌，一言不发地转身走开了。

我愣住了，她的微笑里似乎有些同情，又有些见怪不怪。一个有些微胖，束着红色发带的女跑者从我的身边跑过。她皱着眉头，“呼哧呼哧”地喘气，步幅很小，比常人走路快不了多少。我盯着她的背影，膝盖似乎没有那么疼了，针刺的声音也消失了，呼吸有些闷，仿佛身在一座空荡荡的大房子中央，伸手想要摸一摸墙角的窗户，却怎么也摸不到。我很想追上去，喊住正在越走越远的志愿者，拿回号码牌，重新回到赛道上。但这是不可能的，赛事的规则是：一旦选手被收缴了号码牌，就必须立刻离开赛道，以免干扰到其他选手。志愿者扯下我的号码牌的那一刻，就意味着这场马拉松与我没有关系了。

3年跑了20多场马拉松，这是我第一次中途弃赛。那一天，我沿着赛道边的人行道走了很久，一个又一个跑友从我的身边跑过。他们的表情或者轻松，或者痛苦，或者大声呐喊，互道加油，或者低头不语，默默奔跑。“没有经历过弃赛的跑者，不是一个完整的跑者。”看着那些擦身而过的身影，我只能在心里这样默默地安慰自己。

为什么会半路弃赛？在回家的高铁上，我一遍又一遍地回想整个弃赛经过，试图找出一个可以心安释然的理由。是因为战术失误吗？前半程跑得太快，体力分配失衡，太早地遇到了“墙”，然后就顺其自然地“崩”了。又或者，是因为太疲劳了？跑合肥马拉松之前，我在半个月里连续跑了北京和上海两地的全马，中途还跑去扬州玩了两天。北京、上海、扬州、南京、合肥五地来回奔波，能不疲劳吗？

在我最初开始跑马拉松的时候，曾有人告诉我，世界上最顶尖的马拉松跑者一年里只会跑两到三次全马，其余的时间都是在训练和休息。一般说来，要想全马跑出一个好成绩，赛前15天就要开始大幅度减少跑量，我却在半个月里连跑了两场，五地奔波。这就好像厨房的水龙头松了，我拿出扳手，原本只是想稍微紧一紧螺丝，但结果一下用力过猛，

拧花了螺纹，彻底搞坏了水龙头。

这些都是弃赛的理由。但是，我隐约感觉到，这些显而易见的原因也许都是借口。我已经有5年跑龄了，大大小小的马拉松赛跑了20多场。和那些动辄跑了一百场马拉松的“百马王子”相比，我算不上是个经验丰富的跑者，但也绝非穿着篮球鞋上跑道的新手。以往的经验告诉我，每一次长距离路跑赛时，我的膝盖都会疼痛，大腿也会抽筋，但只要咬紧牙关，想一想那些美好的事情，熬一熬就会挺过去。更何况，这一次合马退赛的时候，我已经跑过了一半的路途，时间还非常充裕，倘若我多上那么一点点毅力，慢慢走着，也能在关门时间内走到终点，远不至于半途退赛。原因的原因就算不上原因，骨子里我也许还是个缺少毅力的人吧，我在心里问自己。

合马归来之后休息了几天，我重新走上操场跑道，开始为年底的厦门马拉松做准备。厦马的赛道被誉为大陆最美的马拉松赛道，一路依山傍海，风景如画。我已经向往很久了，终于有机会将它列为今年的收官之战。然而，恢复训练没多久，有一些奇怪的事情发生了。每当我重新穿上跑鞋，独自上路的时候，心里总会滋生一种若有若无的焦急感，仿佛有一层白蒙蒙的雾气蒙在心上，徘徊不散。常常是路程还没有跑到一半，就急切地想要结束训练，满满的都是烦躁不安。终于跑完了计划的里程，结束的那一刻整个人就像虚脱了一般，心里猛然感到空荡荡的，回到家洗完澡，躺在沙发上

连电视都懒得看，有好几次就在沙发上躺到了天亮。

这种奇怪的状态持续了半个多月，我一直以为是因为合马退赛而带来的沮丧。一天下午，我去玄武湖练跑。跑过城墙边的一排水杉的时候，我才突然恍然大悟——自己一定是在经历一个特殊的时期：跑者低潮。村上春树在《当我谈跑步时，我谈些什么》中曾详细地描述过这种状态：虽然每天照常出门跑步，但是没有以前那样热衷了，心里被一些说不清道不明的思绪笼罩着，成绩也起起伏伏。他将其称之为“跑者蓝调”。

我很难相信自己这么早就遭遇了低潮。婚姻有七年之痒，跑步也可以有七年之殇，但结婚一两年就闹离婚的毕竟少见，我开始跑步不过数年，这样的事情应该发生在那些有更长跑龄的跑者身上。

接下来的日子，我依然是每隔两天就出门跑上几公里。有时候我觉得那层白蒙蒙的雾气在凝结，阴沉沉地要下雨；有时候又觉得马上就要云开雾散了，阳光会重新普照大地。当初那种即使每次跑到筋疲力尽，也仍兴冲冲地等待着下一个下坡加速的冲动不见了；那种刚跑完一场比赛，就急切地计划下一个远行的饥渴不见了。就好像是一个饿得太久的乞丐，突然遇到了一桌免费大餐，于是放开胃口拼命地吃，最后吃到撑，以后很久很久都提不起食欲。

我分外想念四年前第一次走上马拉松赛道时的那种饥饿感。那种可以一口气吃下十个馒头，喝再多的冰水也不解渴，跑再久的路

程也不觉得疲倦的饥饿感。那种饥饿感本该如影随形，就像麦当娜说的那样：年轻人没有什么好，但他们能在床上做上整整一天的爱。四年前我在准备第一次马拉松的一整年里，除了跑步，我的脑子里也根本就容不下其他事情。