

女生，改变
从跑步开始

墨菲的女性
跑步指南

Real Women
RUN

The Complete Guide
for Every Female Runner

[英] 萨姆·墨菲 著 毕晓菲 译

英国顶级跑步教练悉心传授 >>>

新手八周跑步计划

优化女性跑步方式，避免受伤

七步法制定专属自己的跑步节奏

每月特殊日子与跑步

南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

Kyle Books 授权



[英] 萨姆·墨菲 —— 著

毕晓菲 —— 译

女生，改变
从跑步开始

Real Women **RUN** →

墨菲的
女性跑步指南

 南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS
中国·广州

Kyle Books 授权

图书在版编目(CIP)数据

女生，改变从跑步开始：墨菲的女性跑步指南 / (英) 萨姆·墨菲著；毕晓菲译. —广州：南方日报出版社，2016.10

ISBN 978-7-5491-1444-3

I. ①女… II. ①萨… ②毕… III. ①女性—健身跑—指南 IV. ①G822-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第191391号

Text © 2012 Sam Murphy

Photographs © 2012 Eddie Jacob

Book design © 2012 Kyle Books Limited

Originally published by Kyle Cathie Ltd. in the United Kingdom

Simplified Chinese Edition © Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

Chinese Translation © Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

All rights reserved 所有权利保留

女生，改变从跑步开始：墨菲的女性跑步指南

NVSHENG, GAIBIAN CONG PAOBU KAISHI: MOFEI DE NVXING PAOBU ZHINAN

作者：[英] 萨姆·墨菲

译者：毕晓菲

责任编辑：阮清钰

特约编辑：李丹

装帧设计：罗庆丽

技术编辑：邹胜利

出版发行：南方日报出版社（地址：广州市广州大道中289号）

经销：全国新华书店

制作：◆ 广州公元传播有限公司

印刷：深圳市福圣印刷有限公司

规格：760mm×1020mm 1/16 15印张

版次：2016年10月第1版第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5491-1444-3

定价：42.00元

如发现印装质量问题，请致电020-38865309联系调换。

前言

也许你跑步纯粹是为了获得快乐——热爱它所给予你的自由呼吸空间，所以你根本不会费心去记录时间或次数；或者是因为跑步能促进体能，颇具挑战性；抑或刷新个人最好成绩，能带给你成就感。我并不知道你跑步的原因，也不知道你为何考虑开始（或许重新开始）跑步，但我确信你选择了一种最为正确的方式来获得健康、强壮与快乐。本书则旨在能够对你的跑步旅程有所帮助。

在我创作了首本关于女性跑步的书《女性跑步健体书》(*Run for Life*)之后，我又做了九年的跑步者和跑步教练，取得了英国田径协会认可的导师资格，然后扩展了我自己的训练班，刷新了一些个人纪录，还帮助许多女性朋友实现了她们的目标（比如35分钟内跑完5千米，或者3小时40分内跑完马拉松）。随着跑步知识与经验的累积，我感觉到跑步所蕴含的惊人奥秘，同时也意识到学无止境。这令我感觉挺好的——这意味着我有无限的可能去追求进步。

我无法想象我的生活中没有跑步会怎样。在过去的二十多年，它已经深深融入了我的生活，早已不是“随便锻炼一下”那么简单了。在我开始奔跑的那一刻，生活压力、日常琐事以及内心的恐惧通通都消失了。我常常在跑步的时候，不经意间就想到了问题的解决办法。跑步能让我更加专注，头脑更加清醒，抑或是令我能放空自己。它既可以作为一项艰辛而又充满挑战的追求，也可以充当一种舒缓减压的疗法；它既能让我一天都精力充沛，也能让我在一天工作结束后放松下来；它既使我坚定，也让我更为明智。

不过，请不要误解我的意思。我一天内不做两次训练，也不会穿短小暴露的运动服；不会放弃对酒和巧克力的热爱，更不会追求三小时内完成马拉松。我的理念就是，跑步只为提高我的生活质量，而非取代生活。我想拥有好的身材、好的心情、保持健康，而跑步能帮到我。但和广大的女同胞一样，我每天也有一大堆事情要做：工作、家庭、社交、家务杂活。正因如此，所以才说跑步是很完美的选择。无论何时何地，无论与谁

在一起，我们都可以跑步。它能改善我们的身材、健康和精神面貌，能让心情大好。跑完归来后会感觉整个人更有活力了，感觉自己正能量满满的——能赢遍全世界！

想成为一名跑步者，并不需要有过人的运动天赋（无论是每周绕着公园慢跑两圈，抑或去世界各地参加跑步竞赛，你都是一个跑步者）。学生时代，我从未入选过学校的运动队。然而，回首这20年里，我跑了15场马拉松，不计其数的半程马拉松，10千米、5千米比赛，甚至还尝试过超级马拉松。

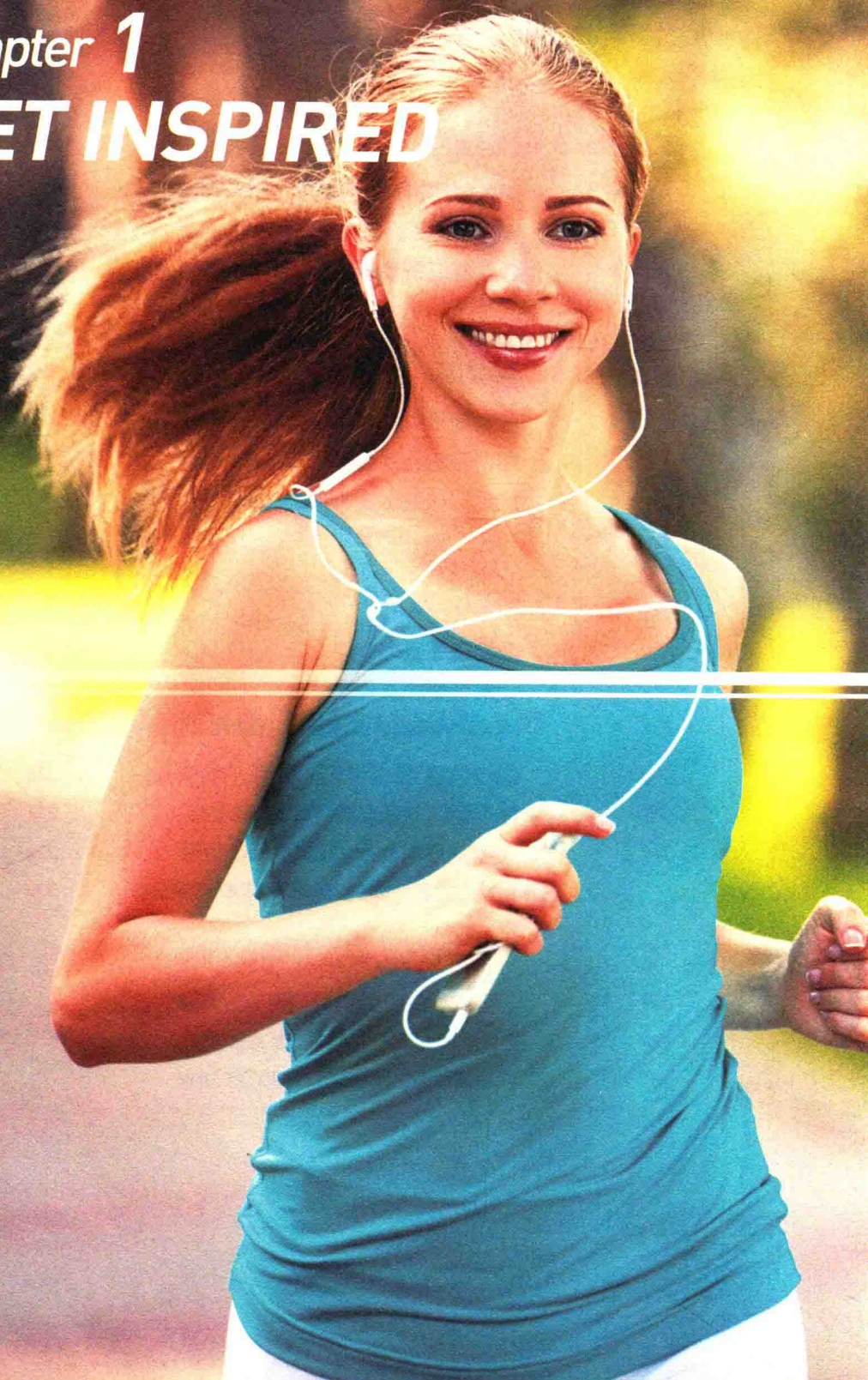
虽然现在有关女性跑步的介绍书籍不再像以往那般稀少（记得我曾买过一本书，作者是位男士，其中只有简单的一页介绍女性跑步），但仍有许多谬见流传，还有许多问题都得不到解决。怀孕时跑步是否安全？跑步是否会损坏关节？50岁时开始跑步是否为时已晚？我是不是足够健壮，可以去参加赛跑？跑步是否比节食更能够减肥？这些问题，以及更多其他的问题，我们都将在本书中逐一探讨。

我所提供的建议、资料和鼓励，一方面取自于多年的跑步和教练生涯经验，另一方面是收集自其他女性的经验——从业余跑步者到精英运动员，从菜鸟到老手。从跑鞋选择到力量训练，从水化作用[水化作用(hydration)是指物质与水发生化合的反应，又称水合作用，一般指分子或离子的水合作用。其中当盐类溶于水生成电解质溶液时，离子的静电力破坏了原来的水结构，在其周围形成一定的水分子层，称为水化]到跑步动力，从跑步技巧到损伤处理。我还向运动科学专家请教了多方面的知识，以确保本书信息在当下都准确有效。然而，跑步不仅是一门科学，更是一门艺术。跑步科学提供了地图，你就可以设计出属于你自己的跑步路线。不管你每周想要完成5千米、15千米还是50千米的跑步里程，本书都会帮助你从每一步中获得最好的收益。

萨姆·墨菲



Chapter 1
GET INSPIRED



目录

Chapter 1	给自己一个跑步的理由 >>>	1
	爱上跑步的十个理由	2
	跑步如何让身体更健康	10
	克莱尔的故事 “跑步给予我生命力”	14
Chapter 2	出发前该做的准备 >>>	17
	你准备好了吗?	18
	给初跑者的几个建议	22
	让跑步成为生活的一部分	32
	安妮特的故事 “家人都以我为傲”	38
Chapter 3	跑步前后的热身与缓和 >>>	41
	如何热身、缓和	42
	提高你的跑步技巧很重要	48

Chapter 4	关于跑步，你应该知道的 >>>>	59
	跑得更快、更健康的秘诀	60
	训练项目选择与各类跑步方式简介	64
	找到属于自己的跑步节奏	74
	如何选择跑步地点	78
	海伦的故事 “享受每千米，无论快慢”	86
Chapter 5	辅助跑步的平衡练习 >>>>	89
	交叉训练	90
	伸展运动	102
	核心稳定性练习	108
	跑步中如何避免受伤	120
Chapter 6	好装备，跑步的最佳伙伴 >>>>	125
	跑步从穿上一双好鞋子开始	126
	怎么选择合适的运动装	133
	测量辅助小设备	140
Chapter 7	跑步的饮食哲学 >>>>	145
	燃烧的能量	146
	水要怎么喝	158
	米歇尔的故事 “跑起来，重获新生”	164

Chapter 8	约上你的小伙伴 >>>	167
	加入群体，一起跑步	168
	保持体力，坚持到底	174
	各就各位，参与比赛	180
Chapter 9	要健康，也要安全 >>>	191
	独自跑步时的个人安全	192
	如何预防和处理运动损伤	194
	常见运动受伤类型与困扰	200
Chapter 10	奔跑，为生命与快乐 >>>	205
	鼓励孩子去跑步	206
	让青春期的女孩子活跃起来	209
	西沃恩的故事“满怀自信，迎接挑战！”	212
	跑步与每月的特殊日子	214
	怀孕期间与生产后的跑步指南	217
	40岁之后与时间的赛跑	224
	萨拉的故事“现在我比20岁的时候更加健康”	230

给自己一个

跑步的理由



跑步，对我来说不仅仅是一项运动，还是我生活激情的所在，它不断地带给我胜利的回报！

——萨沙·阿泽维多，模特、跑步者

I run because it's my passion, and not just a sport, it's a consistent reward for victory!

(Sasha Azevedo, Model and runner)

TEN REASONS

TO FALL IN LOVE WITH RUNNING

爱上跑步的十个理由 (→)



为什么跑步？一千个跑步者，有一千个不同的答案。在我认识的女性友人中，有人凭借跑步治愈了受伤的心灵，抑或缓解掉一周的工作压力，有人凭借跑步逃避烦恼或扩大交际圈，也有人凭借跑步塑造身材或找寻自我。

我已记不起究竟是什么原因，促使我开启跑步之旅。最初那些尝试差点毁了我的肺，但无论是什么力量帮我挺了过来，我都心存感激。因为我对这项运动的热爱，已成为生活中不可或缺的一部分。

如果你已经是一个跑步者，对于“为什么跑步”，也许已有自己的答案。如果你还在考虑阶段，那希望以下几段文字能说服你开始跑步。

→ 身随心动，由你掌控

对于每位女性来说，跑步是最方便快捷、随兴而起的运动方式——即使对身兼数职的女性来说也是如此。比如说，它不像网球那样需要多几个人；也不像健身班课程，必须预约位子，或者必须按课程时间出现在练习室里；亦无须拖着笨重的运动器材转来转去，只要在车里放上一双备用运动鞋，你就随时随地都可以跑步。不需排队也无须缴费，道路亦无门禁。

跑步是极其灵活的运动。既可独自活动亦可团体活动，速度可快可慢，时间短至十分钟，也可长至两小时，室内或室外皆可。无论因何选择了跑步，你都能够自己掌握以下因素：路线、速度、距离以及所投入的精力。与其花费时间去健身房锻炼，换衣服，然后再回家，还不如在更短时间内完成跑步、洗澡的全过程，焕然一新地回到一天的生活和工作轨道中。

如果预算有限，跑步则是获得并保持健康的最便宜的途径之一。它的开销不过是略微高于一双像样的运动鞋（见第126页）的价格，除非你买的是最新款的装备（见第133页）。另外，听从本书的训练建议，将会帮助你省去因运动损伤而产生的高额医药费。

→ 甩掉体重，强身健体

想要锻炼心血管的话，跑步几乎胜过其他所有运动。原因何在？因为你每跑一步，身体的重量都压在一只脚上。走路虽也是总有一只脚与地面接触，但运动量很小。同是在45分钟内，如果一位体重66千克的女士以6.2分钟每千米的速度跑步，与以9.4分钟每千米的速度走路相比，前者燃烧的卡路里是后者的两倍。游泳和骑车时，身体都有支撑点，能量需求就比较低了。据《英国医学杂志》报道，每周跑16千米将会燃烧大约1000卡路里，这会使人患心脏病的概率减少整整42%。腰部以下的所有肌肉会变得更加结实，而你也不必过度关注自己摄入的卡路里。（如需了解更多跑步与减肥信息，参见第154页）。

→ 减少乳腺癌发病概率

对所有人来讲，跑步是一种极好的锻炼方式。对女性而言，它的益处更胜一筹。乳腺癌是英国最常见的一种癌症——平均每八名女性中就有一名乳腺癌患者。然而我可以在此慎重告诉你，跑步能使你远离乳腺癌。可靠研究证据表明，定期的体育运动可降低患乳腺癌的风险。《国家癌症学

会杂志》在2008年发表了一项研究报告，该报告分析了6000余名绝经前女性的运动水平。研究表明：如果一名女性每周的运动量能相当于跑步3.25小时，那患乳腺癌的概率要少23%。而绝经后女性，同样也可以从更为积极的生活方式中获益。波兰科学家研究发现，50岁后才开始锻炼的女性，仍能大幅度地降低乳腺癌发病率——那些运动量最高的女性，风险指数则减少了27%。

有证据表明，定期锻炼能有效预防其他女性癌症。2010年的一项研究显示，每周运动150分钟（每次30分钟，一周5天）的女性，患子宫内膜癌的风险比运动量少的女性少34%。本书第十章将会阐述运动对于女性一生健康的重要性。

→ 保护你的心脏

跑步者患心脏病的风险要低于其他人。这话貌似只是听起来很有道理，其实哈佛医学院一项持续了20年的研究表明，锻炼

确实对心血管健康至关重要，而跑步这一类高强度运动，比起走路那类低至中等强度的运动，对心脏更具保护作用。加州一项调查了1800位女性跑步者的研究指出，她们患心脏病的风险比那些不运动的女性要低45%。女性每周跑的路程越长，受益就越大。不过，即使是所跑千米数最少的群组（每周少于14千米），体能也会变好。根据另一项长期研究，女性锻炼似乎比男性锻炼更能促进心脏的健康。对于男人和女人来讲，跑步对于舒缓心率、血压，维持体内脂肪水平以及高密度脂蛋白胆固醇（“有益”胆固醇）水平都有着积极的作用，而女性的“有害”低密度胆固醇水平明显降低，特别是在绝经后。这对任何年龄层的女性都是有好处的，但在绝经后则更显可贵。因为绝经后，对心脏有保护作用的雌激素消失，女性患心脏病的风险会升高。在面临衰老时，如何让跑步帮你永葆优雅从容的姿态？第十章将会提供更多相关信息。



→ 越跑越聪明

定期的锻炼对大脑也有好处。2009年，哥德堡大学针对一百余万人进行的一项研究发现，健康的体质与高智商两者间存在明确正关联。有氧适能与逻辑思维、词汇理解能力的提高紧密相关，由此可见，跑步是增强脑力的一项理想运动。普遍认为，大脑供氧的改善会增强大脑功能。

运动不嫌年纪大——2010年，华盛顿大学医学院的一项研究表明，在六个月的时间段里，55至85岁且患有轻度认知损害的女性，如果坚持积极锻炼（每周四天），在对大脑功能进行测试（像复述故事或看懂一份表格）时，会比那些低强度锻炼的女性恢复得更好。

→ 让自己对身体更自信

我们都有对自己身材不自信的想法——60%的人表示对自己的外貌不满意，而这一问题在女性群体中更为显著。杂志和电视上充斥着“火柴棍儿”美女的图像，像在说她们就是规范。身为一名女性，如果穿不下10号（英国服装尺码，约相当于国内S号服装）的衣服，就应该觉得失败（更不必说零号身材了！——“零号”是美国服装标准中的最小号，现在多用来指那些身形极其瘦削的人，尤其是女性）。而那些常运动的女性，对自己身材满意度似乎会高点。但这并不是说因为她们身体更健康，所以才对自己身材满意。2009年，美国佛罗里达大学对50余项关于身体意象与运动的研究做了总结，发现运动本身就能令人们对自身身材更加自信，不管他们是否有

变得更苗条。跑步是锻炼身体的最佳途径之一，因为它十分简单且又受欢迎。跑步中的进步是很明显的，这会让我们体验到锻炼身体所带来的成功感——对于自尊、身体意象、自信都将大有裨益。去户外奔跑，再回到屋中照镜子时，你就会摆脱自我否定情绪了。

感觉自己身材好还会带来意外收获：阿肯色大学2004年的一项研究表明，经常运动的人，性吸引力更大而且性生活满意度会更高。

→ 增强骨骼

和大众流行的说法正相反，跑步并不会损伤膝盖或磨损关节。斯坦福大学对500名跑步者和500名非跑步者进行了长达20年的观察，发现非跑步者的关节磨损反而更严重。35岁左右，人的骨密度开始降低（绝经后降幅会加速）。但是，与游泳这种低强度活动相比，高强度活动，比如跑步，会更加有效地提升骨密度。这是因为有压力，骨头就会变得更为强健，适应能力更强。《国际骨质疏松杂志》的一项研究发现，与游泳高手或非运动员相比，跑步高手（65岁以上）的骨骼矿物质密度要高很多。在英国，大约有三百万人患有骨质疏松症，三分之一的50岁以上女性患有骨质疏松性骨折——通常位于臀部、手腕或脊椎。所以我们更应该锻炼，增强骨骼；你将会于第十章读到更多保护自己的方法。

→ 忘掉烦恼，开心常在

跑步是很棒的减压方式——跑步之后你内心总能变得更为平静与专注。根据波

RUN

跑步心情

“跑步最大的好处就是，使我意识到自己有能力让身体和健康得到实实在在的改善。上学时，体育课如果要跑1500米，我就会逃课。因为我从心底里就觉得自己没办法跑那么远。我不是天生能跑长距离的人，所以当通过努力取得这样的成绩——两小时以内跑完半程马拉松，我感觉特别满足。”

——克莱尔



士顿大学的研究，坚持锻炼的人不易患焦虑抑郁症，压力和愤怒的程度也更低。锻炼之所以对压力有积极作用，通常归因于内啡肽——传达给我们兴奋感觉的神经递质。但还有一个不可否认的因素就是跑步能让人的注意力从忧虑中转移出来。

波士顿大学的研究员对于运动的益处深信不疑，他们提议将运动作为对抗焦虑抑郁处方药的一种替代品。仅需25分钟的有氧运动就足以改善情绪，增强活力。运动的社交方面也能够帮助你抵抗抑郁，所以，如果你感到抑郁，可以考虑与一个小组或者一位朋友一起跑步。更多相关信息可参见第八章。

→ 返老还童

健身能够延缓衰老。随着输送到皮肤的氧气和血流量的增加，皮肤会更有光泽；而释放汗水会带走毒素，使得面容更青春焕发。一般人于18到55岁间，体重通常会增加8—9千克（大多是脂肪），之后的数十年仍会增加1—2千克。这大部分是因

随着年龄增长，新陈代谢也随之发生变化所引起的。但科学家们越来越觉得，这其实是因为当我们年龄越大，运动量就越少，这样能量消耗就降低，引起肌肉质量的衰退。运动量少的生活方式还会导致关节韧性减弱，肌肉容易酸痛。特拉维夫大学的研究表明，定期运动会增加“无意识运动”——所谓的让我们不自觉地想“舞动起来”的本能，它往往会随着年龄增长而减退。换言之，你越是运动，就会越想更多运动！阅读第十章，你将知道跑步为何是完美的抗衰老运动。

→ 越跑越长寿

跑步不仅会让生活更精彩，还能延长寿命。据美国运动医学会2009年的一项研究表明，定期锻炼能够延年益寿，减少慢性疾病和残疾情况的出现，比如心脏病、糖尿病、肥胖症、关节炎和骨质疏松症。任何形式的体育活动都有益处，但《体育科学与医学杂志》研究发现，跑步者比普通大众能多活2.8—5.7年。

那你还在考虑什么? >>>

可以更健康一点、更苗条一点、更强壮一点、更聪明一点、更美丽一点……你还在等什么? 如果此刻, 你仍像往常一样滔滔不绝地列举各种理由来解释为什么你不喜欢跑步, 那就请继续往下读。

“我身体不好, 没办法跑”

千里之行, 始于足下。这是老生常谈, 但也是事实。我确实认识这样的女性, 她们起初只能勉强跑上几分钟, 现在已经能跑完半程马拉松了。其实, 你需要的是耐心, 慢慢来。跑得太频繁、太快是新手最常犯的错误, 而且必然会让你在一开始就产生反感。最好的建议就是, 开始先尽最大努力去跑, 跑不动的时候可以用走代替。不久你将会惊讶地发现自己的跑步能力渐渐增强了。而且, 根本不要在意公园里超过你的瘦子——他很可能已经锻炼了好几年了, 他这么做也只是想吸引你的目光而已! 在第二章中有许多为跑步新手写的注意事项。

“跑步很无趣”

认为跑步无趣的人, 都没有领悟跑步的精髓所在。如果日复一日以同样的速度, 跑同一条路线, 的确会有些无聊。但正如晚饭菜式没必要每天重复一样, 跑步也可以是多变的。每个人的跑步都是完全不同的。能够坚持奔跑一生的秘密就是, 让跑

步一直保持丰富有趣而且充满挑战, 这样你不但会有所收获, 还无须担忧自己会无聊疲倦。在本书中, 你会看到更多有关设定目标、创建合理训练计划的信息。

“我不喜欢竞争”

许多女性都会有回避赛跑这一想法, 因为她们仍深深记得自己学生时代参加运动比赛的不愉快经历。可是, 并没有必要参加跑步比赛, 除非你想——因为自己不断努力提高跑步能力已颇具挑战性。所以请放宽心, 虽然跑步可以是竞技, 但有许多人即便是一场比赛都没参加过, 也能从跑步中获得很多快乐。以我的经验来看, 那些声称自己不喜欢竞争的女性更是如此。她们只是还未发现自己的潜力而已! 第八章会讨论更多关于如何选择适合自己的比赛的问题。

“太尴尬”

如果你觉得跑步时所有人都在看着你, 可回想一下这是不是真的。其实人们都只会专注于自己的生活, 对你最多也只是匆匆

一瞥而已。如果你确实担心受到起哄嘲笑，那就携友相伴或加入跑步小组，这样会得到多一些精神支持。如果你更喜欢独自跑步，大可早点去户外，因为其他人这时候还在梦乡里，你就可避开喧嚣，转去僻静的地方（注意看第192页的安全提示）。如果你实在对去户外跑步感到为难，跑步机可以被当作最后一根救命稻草，但我只是建议将它看作暂时性解决办法，等到你信心满满后，再去美丽的户外跑步吧！

“我年龄太大了”

我不清楚你的年龄，所以无法判断你的年龄是否适合开始跑步。但除非你的关节或骨骼处于退化状态（比如骨关节炎或骨质疏松症）、有心肺疾病或其他严重的健康问题，否则没有理由排斥跑步。即使你有上述健康问题，跑步也是安全愉快的一项运动，前提是要获得医生的许可。年龄偏大的跑步者确实需要更为谨慎——两次跑步之间要多花些时间来恢复体力，热身的时候也要多花点时间。无论在什么年纪开始跑步，你都能够收获健康。

“我太胖了”

跑步者的身材有胖有瘦，体重不应该成为你阻碍跑步的借口。与其抱着“等我先变瘦一点再跑”的想法，何不试试立刻开始跑步呢？这是一个能让你从一开始就主动去减肥的好策略，而不是一味地被动

等那些“神奇”的节食减肥生效。2009年，古巴一项研究发现，每周做三次慢跑训练，连续八周后，超重肥胖的女性体重下降了，胆固醇状况得到改善，血压降低，而且腰臀比例也减小了。要特别注意的是，如果你体重超标严重（参见第21页），就更不要给身体过多的压力——从走路开始比较合理，逐步辅以少量跑步训练，你可以根据自身耐力不断增加训练。我认识的女性朋友中，很多都是以这种方式开始，后来体重大幅下降的同时也爱上了跑步。

“我没时间”

这一理由名列榜首。跑步是最方便的运动方式之一，所需的准备工作也最少。即使短短15分钟的跑步都能让人精神焕发，神清气爽，以及燃烧卡路里。如果你觉得自己连跑步的时间都没有，那就更别再说其他运动了。

关于时间，其实我们每人拥有的时间是相同的。差别在于，我们利用的方式不同。当涉及健康如此重要的事情时（更不必讲体重和心情），更理应安排时间去跑步，而不是等有时间。2009年的一项研究发现，那些表示自己没空做运动的女性中，85%的人每天会花费一个多小时的空闲时间在电视或电脑前。如何将跑步与自己的生活方式有机融合？有关这一问题的建议参见第33页。