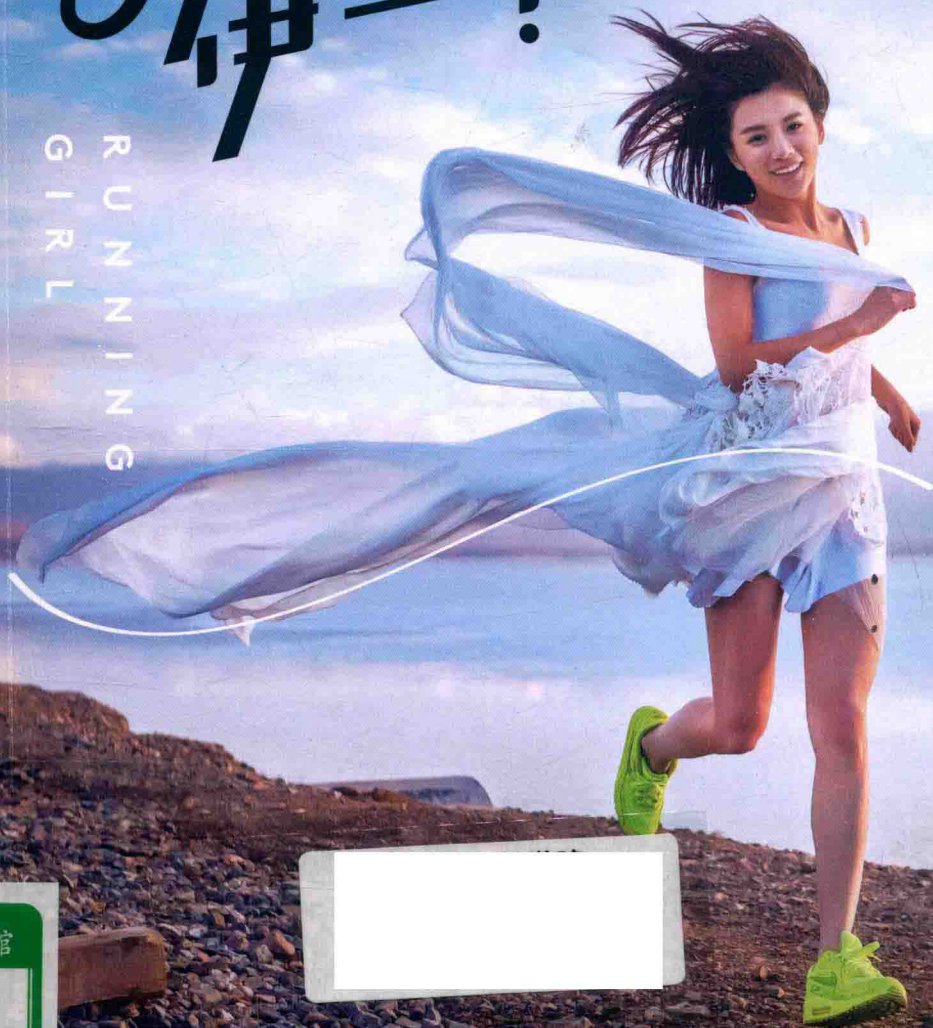




伊一
著

奔跑吧， 伊一！

RUNNING
GIRL



馆

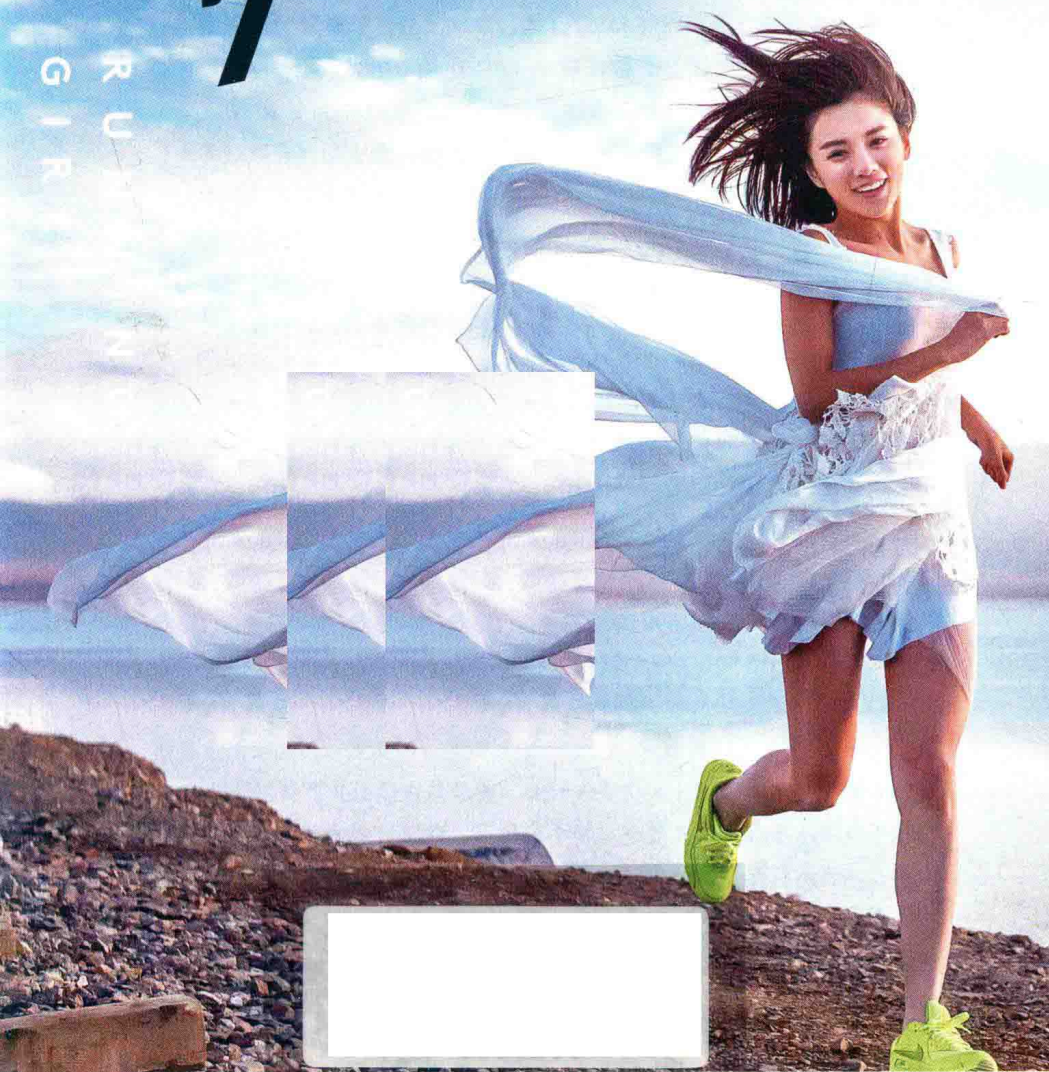
江苏凤凰文艺出版社

伊一著

I-67.1
1187

奔跑吧，伊一！

GIRL
RUNNING



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目 (C I P) 数据

奔跑吧, 伊一 / 伊一著. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2015

ISBN 978-7-5399-8239-7

I. ①奔… II. ①伊… III. ①散文集—中国—当代
IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 076342 号

书 名	奔跑吧, 伊一
作 者	伊一
出版 统 筹	黄小初 邹立勋
选题 策 划	余 言
责任 编 辑	胡小河 姚 丽
文字 编 辑	余 言 胡依念
责任 监 制	刘 巍 江伟明
出版 发 行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
集 团 地 址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
集 团 网 址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
印 刷	湖南新华精品印务有限公司
开 本	880 mm×1230 mm 1/32
字 数	65 千字
印 张	9
版 次	2015 年 7 月第 1 版, 2015 年 7 月第 1 次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5399-8239-7
定 价	35.00 元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

》 写给从未放弃奔跑的你



2012年央视《正大综艺》改版，找到我们俩，推出了所谓的正“大”综“一”组合，如果我叫小鹏，恐怕也不会有这里的一页纸了。那一年她23岁，已经主持着浙江卫视最当红的节目，我自己23岁的时候，对着镜头连一句完整的话都说不出来。

但是23岁时候的她又承受着什么呢？到今天大家都宁愿相信，那一年《中国好声音》的决赛，她把冠名商的名字念错了。太多人集体狂欢，并不管她如何扛过那个夜晚。

我是多管闲事了，说起这件事，她总是轻描淡写，仿佛在讲别人的故事，透露出和年纪不符的一种坚强——我一开始认识的她就是这样，只顾向前跑，很少回头看，因为方向就在前方，看也没有用。

后来她在我面前就不那么逞强了，《正大综艺》之后，我们在工作上并没有太多的交集，所以她才不怕在我这里流露出所谓的脆弱。有一次她突然打电话过来，哇的一声哭了，我说这才像是个女孩儿的样子嘛，然后又搬出那些劝自己都没有用的大道理。

但是最近我的成就感不在了，同样的不愉快的录影经历，或者被误解被质疑，她都不再找我哭鼻子了，我的那些大道理派不上用场，她似乎长大了。欣喜，也失落。我就劝自己，之前讲的她也未必听得进去，这丫头主意正着呢。

是啊，哪有那么多大道理，别人的规则没办法锁定自己的生活，路怎么走，终究都是自己选的。这本书里的每一个故事，都是她选择走的路。哦不对，她都是用跑的，拿速度拼长度，为了心爱的这块屏幕。

说起这事儿还是有些惭愧，我作为主持人，做了太多的副业，在这条路上，没能继续和她一起跑。我腿脚不好，不算太适合。至于她适不适合，现在说还太早，我只是远远看到越来越小的一个背影，努力在奔跑，拼出一个适合。

哦对了，有件事情我一直没告诉你，你总是说，为什么我们会成为朋友，是因为在彼此最丑的时候认识了对方。但其实那个时候的你，已经发着光。

A stylized handwritten signature in black ink, located in the bottom right corner of the page.

自序

2014 年之前，我从没想过出书这件高端大气上档次的事儿。

编辑姐姐很有诚意，她说：伊一你看，百度百科上写你是“浙江卫视当红女主持人，新生代演员”，要是再加上一个“青年作家”的头衔，你不就成海陆空三栖明星了吗？到时候人家一介绍你，伊一，作家（此处重读），嘿，倍儿有面子！

编姐的话如醍醐灌顶，让我虎躯一震。

我是了解自己的，既没有资历老到可以传道授业，也没有年纪大到可以回忆人生，写本书，我说什么啊？

编姐：伊一，听说你跟大鹏关系很好？

我：对啊。

编姐：你看，大鹏都出书了，还卖得特好，现在全国巡回签售中，你就没什么想法？

我：我知道大鹏狂拽炫酷屌炸天，他是我好朋友，我当然替他高兴啦。

编姐：大鹏的书也没什么高冷内容，就是讲述这些年他是怎样一步一步地走到今天的。其实读者爱看的就是屏幕背后的故事，你也完全可以写你自己啊！

编姐的话如夏日骄阳，说得我一头冷汗。

大鹏是谁？谦虚地说，他是 2013 年全国最红的人。客观点说，他是 2013 年全国最红的人啊！

而我呢？我是了解自己的，如果在街上随便拉几个人问：你知道伊一吗？

答案大概是这样的：

1. 伊一？谁啊？没听说过，不知道。
2. 伊一？喔，在浙江卫视经常能看到，但是没什么印象的女主持……

我本来以为这事儿就到此为止，可是我还是低估了编姐的恒心。

没过几天，她又找我。

编姐：伊一，这几天我仔细想了想，其实咱们可以不写自传体，可以写别的内容啊！我知道的主持人出的书，有写人际交往的，有写风景旅游的，甚至还有写生孩子喂奶的……你完全可以写你的爱好，或者你擅长的事情啊！

于是认真地想了想，想来想去，我发现，我爱做的、能做的以及做得最好的事，就是吃啊！难道要我写几篇短文，类似于《卜算子·烤肉》、《沁园春·论基围虾的十八种吃法》或者是《赠好友之舌尖上的中国》，攒成一本书？

我把我的想法跟编姐一说，她第一次在跟我的聊天中沉默了。

我有些担心，也有些如释重负，这回，编姐应该不会还想要帮我出书了吧？

谁知道，编姐沉默了三十秒之后，从牙缝中挤出几个字：说不定，也可以试试……

这回，风中凌乱的换成我了。

此时，我的经纪人丁丁开口了，一语惊醒梦中人，他说：嘿，伊一，你可以写你健身的事儿啊！要么写写你坚持夜跑十公里，立志跑出腹肌来的故事也行。

还没等我說什麼，编姐眼睛一亮：伊一喜欢裸奔……呃，不，夜奔？

我：编姐，夜奔那是红拂的专利，我既没有她那爱好，也没那个资质呀！我喜欢的是深夜长跑，简称夜跑！

编姐一拍掌：这个好啊！长跑既能锻炼身体、增强体质，又能磨炼意志、超越自我，多么正能量！就写这个！

看到编姐满面春风，丁丁频频颌首，我顿时感受到了这个世界满满的恶意……

这本书里有我的一些经历，有我不长人生里的一些小小感悟，还有关于跑步的一些小贴士，形式有点像大杂烩，但是请相信绝对有我独特的味道。

菜我已经做好了，至于我最后会不会被编姐追杀，借鉴大鹏的一句话：现在，就看你们的了。





RUNNING



001	第一章	欢迎来到起跑线
017	第二章	脚大真心伤不起
035	第三章	礼多人不怪
052	第四章	青春是太太仓促的书
075	第五章	吃货其实很娇嗔
089	第六章	不畏浮云遮望眼
107	第七章	在那战斗的一年里
125	第八章	黑黑更健康

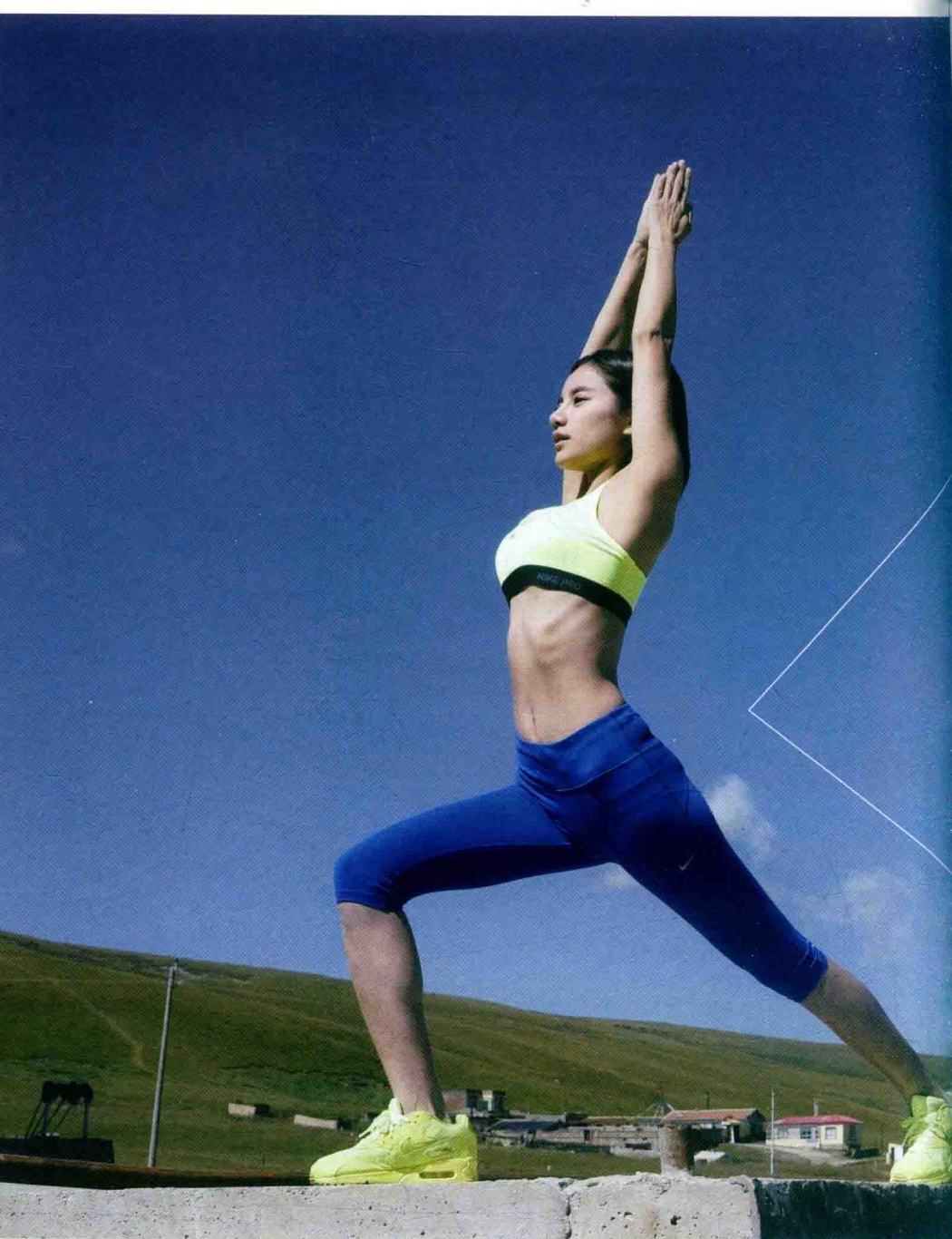
139	第九章	大鹏友
157	第十章	小朋友
173	第十一章	男朋友
191	第十二章	狮子座林黛玉
211	第十三章	背后
227	第十四章	我和我追逐的梦
245	第十五章	一个和八个
269	马后记	

G GIRL

一个人要做一件事，总有些问题是不得不面对的，总有些困难是不得不克服的，总有些坎坷是怎么躲也躲不过去的。

第一章 欢迎来到起跑线

RUNNING GIRL



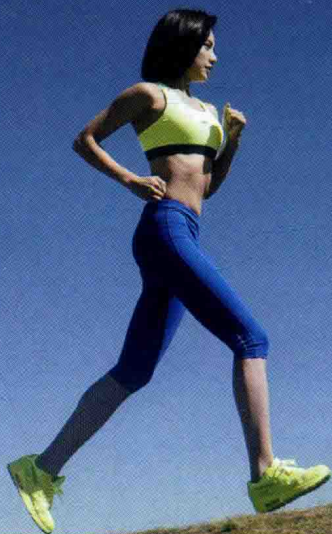
工作了这么多年，我体会到一个真理：一个人要做一件事，总有些问题是不得不面对的，总有些困难是不得不克服的，总有些坎坷是怎么躲也躲不过去的。

就像你要参加高考，数学是不得不学的，即使你明知道会解三角函数并不能保证去超市总能买到性价比最高的东西；就像上班时，老板的话你是不得不听的，即使你明知道他的指令与你的工作南辕北辙，除了给你添乱之外毫无用处；就像我写这本书，有个人像铁锁横江一样卡在那里，是我无论如何都绕不过去的。

既然绕不过去，那我就先写写他好了。



RUNNING GIRL



这个人机智敏锐、才华横溢、德高望重、见识过人，这个人英俊潇洒赛潘安，这个人腹有诗书气自华，这个人仗着一条三寸不烂之舌纵横数档综艺节目，这个人以他每分钟能喷出四百多个字的独一无二而又聪明睿智的主持方式扬名华夏神州、蜚声海内外、享誉宇宙。

如果你还猜不出来他是谁，那你实在是对不起我昧着良心堆砌了这么多的溢美之词。

没错，他就是人称“中国好舌头”的华少……哥。

0.5千米

1千米

众所周知，我在浙江卫视做的第一档大型综艺节目是《我爱记歌词》，是华少哥一步一步带着我从零开始的。

众所未必知的是，其实在2011年我接手《我爱记歌词》之前很久，我们就认识了。

那时候，我还在浙江广电集团的教育科技频道担任《美丽A计划》的主持人。

那时候，我很土，很黑，也很傻。

但是，我土而不自知，黑而不自怜，傻而不自觉，还整天活蹦乱跳地穷开心。

因为工作关系，我有时候会遇见华少哥。

华少哥那时候虽然还没获封“中国好舌头”，但是已经很红了，在我眼里是神一样的存在。

当然，现在他也是男神，而且更红了。

华少哥很平易近人，从那时一直到现在都是。

我们《美丽A计划》那时候有四个女孩的主持群，华少哥会跟楠楠姐聊天，跟晶晶姐开玩笑，就是不理我。

对于这个现象，我十分费解。

深夜，我扪心自问：我曾经得罪过他吗？我有对他态度不恭敬吗？我有抢过他盒饭里的肉吃吗？

答案是：没有。

我真的是百思不得其解，这究竟是因为什么呢？

直到数年后，我接手了《我爱记歌词》，跟华少哥并肩站在了同一个舞台上。

我下决心要揭开这个“千古之谜”。

有一天，在后台，我终于鼓起勇气问他：华少哥，你当初为什么不理我？

华少哥满脸严肃，义正词严地回答：因为你腿粗啊！

听到这个回答，我一句话也说不出。

我只有一个感觉：悲愤！

冬雷震震夏雨雪。

这个世界不会好了。

极度悲愤的我采用了极端的方式来报复他。

每次跟他一起录影，我都穿上十厘米以上的高跟鞋。

这样我的高度就有一百八十厘米左右了。

随之，华少哥的头发越做越高。

于是，舞台上就像戳着两根筷子精。

造型师最后看不下去了，他说：冤冤相报何时了？

我：哼！

他：再说华少说得没错，你的腿真的粗啊！

我：……

心如死灰是什么感觉？

万念俱灰是什么感觉？

血槽瞬间清空是什么感觉？

我那时就是什么感觉。

这个世界真的不会好了。

经纪人丁丁是个健身狂人，他非常非常看不惯我的生活习惯——

每天录影，赶路，吃饭，睡觉。

然后换个地方继续录影，赶路，吃饭，睡觉。

周而复始，日复一日。

丁丁：这样下去肯定不行，你跟我一起健身吧。

我摇头：我每天累得像狗一样，运动量足够了。

丁丁：不够，工作的累不等于你身体能够得到足够的锻炼。走，去健身房，你需要塑形。

我：不去，我又不胖。

丁丁眼睛移向我的腿，意思很明显——

可是你腿粗啊！

