

来自运动医生的远离伤痛、提升表现完全指南

跑步损伤的 预防和恢复

【美】 乔丹·D.梅茨尔 (Jordan D. Metzl) 著
克莱尔·科瓦里克 (Claire Kowalchik)

鄢峰 乐乐 译

Jordan D. Metzl

知名运动医学专家

屡次荣登纽约地区杂志推选的“最佳医生”榜单

Claire Kowalchik

畅销书《跑步时该如何呼吸》作者

- 剖析健康跑步机制，构建不易受伤的身体
- 结合肌肉解剖图，详解**10**大身体部位、**53**种常见运动损伤的识别、治疗和预防方法
- **202**幅分步骤动作示范图，教授针对不同损伤的锻炼方法
- 揭示何谓正确的跑者饮食，保障身体获得优质“燃料”

**Dr. Jordan Metzl's
RUNNING
STRONG**

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



Dr. Jordan Metzl's
**RUNNING
STRONG**

跑步损伤的 预防和恢复

【美】乔丹·D.梅茨尔 (Jordan D. Metzl) 著
克莱尔·科瓦里克 (Claire Kowalchik) 著
鄢峰 乐乐 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

跑步损伤的预防和恢复 / (美) 乔丹·D. 梅茨尔
(Jordan D. Metzl), (美) 克莱尔·科瓦里克
(Claire Kowalchik) 著; 鄢峰, 乐乐译. — 北京: 人
民邮电出版社, 2017. 4
ISBN 978-7-115-44261-1

I. ①跑… II. ①乔… ②克… ③鄢… ④乐… III.
①跑—运动性疾病—损伤—防治 IV. ①G804.53

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第013903号

版权声明

Copyright © 2015 by Rodale Inc. All rights reserved. Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考,不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前,均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书从运动医生的专业视角,剖析了健康跑步的机制,帮助跑者从根本上构建一个不易受伤的身体。通过使用专业的肌肉解剖图和高清实拍训练动作照片,本书详解了10大身体部位的53种常见运动损伤的识别、治疗和预防方法,以及针对这些损伤的锻炼方法。除此以外,本书还提供了跑者必备的营养、饮食知识,以及装备配备建议,帮助跑者全方位提升自身运动素质。

如果你是一名跑步爱好者,希望跑得更快、身体变得更强,并且远离运动损伤,本书正是你所需要的。不论你是一名初跑者,还是经验丰富的马拉松运动员,本书都可以帮助你强壮身体,在长跑之路上行得更远。

-
- ◆ 著 [美] 乔丹·D.梅茨尔 (Jordan D. Metzl)
克莱尔·科瓦里克 (Claire Kowalchik)
译 鄢 峰 乐 乐
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 19.5 2017年4月第1版
字数: 409千字 2017年4月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2016-0605 号
-

定价: 88.00 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316
反盗版热线: (010) 81055315
广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

引言

到我的办公室来：

你为什么要跑步？

因为跑起来的时候会让你感觉很棒；因为它能降低你罹患心脏病、糖尿病和癌症的风险；因为它能帮助你减轻压力、缓解抑郁；因为跑步能建立起你在崎岖的小路徒步时、在和孩子们玩夺旗游戏时所需要的健康水平；因为作为一名跑步者你可以吃馅饼；因为你喜欢在5千米以内为了获得一个奖项而拼尽全力；因为你热爱冲破马拉松的终点线或者以两倍、三倍的距离超过它；因为你喜欢在家门口五米之内的路上加入一个“移动派对”；因为它让你充满能量；因为它让你更加愉快；因为它让你勇敢；因为它让你自我感觉良好。

关于这个简单的问题我听到过太多的答案。并且所有我听到过的答案中的共同点都在于跑步对你而言很

重要，对你的优质生活而言很重要。

我非常理解这一点，因为跑步对我的优质生活来说也很重要。并且许多年以来一直都是如此。我每天都锻炼。我为什么要这么做呢？因为通过跑步，我拥有更多的精力、更专注于我做的每一件事、拥有更多的动力并且我热爱竞争。作为一名参加过32次（这个数字还在不断增长）马拉松的选手以及12次铁人三项比赛的选手我已经为明年普莱西德湖铁人三项比赛空出档期了，我喜欢挑战自己的极限。但我跑步的首要原因就是运动之于我纯粹的快乐。

但是当你受伤且不能跑步的时候，你的身心都会感觉如深处地狱一般。我也曾经那么感觉。这就是我成为运动学医生的原因。我非常



梅茨尔医生和全体工作人员在纽约的一次铁人力量锻炼

了解不能去做你所热爱的运动有多么痛苦。

从我和兄弟们在后院踢足球开始我就热爱上了运动。在高中的时候我喜欢棒球和足球，之后到了大学我就只喜欢足球了。我每天都锻炼身体，这让我成为了一个更好的学生、一个更开心的人。

在我就读于密苏里大学医学院一年级的時候，在一次足球练习过程中，一个动作改变了一切。我永远都不会忘记那一天。那天，阳光明媚、天气非常好——凉爽但是不冷，当时我在打前锋，当守门员把球扔出去的时候，我扭转身体去接那个球。我的膝盖突然砰得一声响，我也伴着剧痛随之倒下。我立刻意识到我的前交叉韧带撕裂了。

我非常绝望，因为那时候我觉得我的运动生涯都要结束了。

几乎在我的整个人生当中，我都把自己定义成一名运动员。当然了，我一直学习成为一名医生，但是我身体中的很大一块刚刚才被带走。我不知道如果自己不再运动，在明天、后天、大后天的清晨该以怎样的方式醒来。

我做了一次手术来修复受伤的膝盖，我又重新开始运动——跑步和铁人三项。一路走来，我发现功能性力量训练可以帮助我减轻膝盖的疼痛。在年复一年的坚持之后，我最终有了足够的力量使我成为一个比受伤之前更好的运动员。我以我从力量训练中所学的东西创作出一套铁人力量锻炼动作，我现在每月两次免费教授跑步者和其他运动员这套动作，帮助他们变得更加强壮，预防受到损伤。我第一次开课的时候大概只有25个人来上课，今天我的邮件列表上大约有6 000名订阅用户。除了来上我的课的人以外，世界各地有超过900万的跑步者通过线上学习，做铁人力量锻炼。看到这个数字在增长会让人非常满足。

我永远都会记得在足球场上的那次损失，但是现在我可以说这个

跑步者简介	你将会学到什么 (好吧, 你会学到一些东西, 因为在这本书里有大量的信息)
我才刚开始跑步, 一周跑3次、每次30分钟。我为了健康和保持体重能在可控范围内而跑步。可以这么说, 从这点上看, 我正在试水。我暂时还没有任何长期的计划或者目标	● 如何去选择正确的跑鞋和其他装备 ● 如何安全地增加跑步的里程数 ● 如何去了解好的疼痛和坏的疼痛之间的不同 (是的, 确实有一种叫作“好的疼痛”的事情) ● 对于跑步者来说, 在进行铁人力量锻炼和柔韧度训练时, 该如何防止受伤 ● 如何通过调整步幅来防止受伤 ● 如果受伤了, 该怎样修复 ● 如何正确地饮食来为跑步供给能量, 以及当你需要保持体重的时候又该如何正确地饮食 ● 如果某天你也想要试水一下比赛的话, 你该如何为你的第一次比赛做准备、又该如何去跑步
我已经坚持跑步有几年了, 并且几乎每天都跑上8千米。我之所以跑步是因为跑步能让我清醒, 并且我知道跑步对我身体健康有益。我不时地会参加一次8千米或者16千米的比赛, 但是我不是一个严肃的竞跑者。	● 如何做到跑步总是充满乐趣 ● 我的铁人力量锻炼法是如何保持你不受伤的 ● 如果受伤了, 该怎样修复 ● 为什么你每天在跑步之后和跑步之前都需要使用泡沫轴, 以及如何使用泡沫轴 ● 如何正确地饮食来为你的跑步、比赛和健康供给能量
我是一名大学生, 我会跑田径赛和越野赛。我的唯一弱点是右边的腓绳肌, 并且我刚刚才把它拉伤了	● 如何治疗现有的腓绳肌损伤, 如何保证它永远不会再受伤 ● 我的铁人力量锻炼法是怎样防止受伤的, 又是如何提高你参加比赛的次数的 ● 如何使用泡沫轴来放松紧张的肌肉以及如何使你保持跑得健康 ● 如何为平时的训练以及比赛当天的成功来充分利用思想的力量
我已经跑了5年了, 一周大约跑48千米。我从参加5千米的比赛到参加半程马拉松, 并且我真的很想去征服一个更大的比赛——全程马拉松	● 如何去安全地建立起你的里程数, 如何为你的第一次马拉松做准备 ● 我的铁人力量锻炼法如何防止你受伤以及如何提高你的运动表现 ● 如何使用泡沫轴保持你的肌肉柔软 ● 如何正确地饮食以便为你的长跑和马拉松供给能量 ● 如何在42千米的跑步中全程避免撞墙 ● 如何利用你思想的力量来掌控你的马拉松
我一周跑56到64千米, 并且从5千米跑到半程马拉松的比赛我都参加。我刚知道自己怀孕了, 我想在怀孕期间仍能够坚持跑步	● 多少里程数对你以及你的宝宝来说是安全的 ● 什么样的强度是安全的 ● 在跑步的时候什么时候该叫停, 什么时候用步行或者游泳来代替 ● 在怀孕期间跑步的时候, 你的营养需要是如何变化的 ● 怀孕是怎样让你更容易受伤的, 以及这时候你该做些什么 ● 怀孕期间的比赛

跑步者简介	你将会学到什么 (好吧，你会学到一些东西，因为在这本书里有大量的信息)
我在高中和大学时跑越野赛和田径赛。我喜欢去参加任何距离的跑步比赛，并且我把自己看成是一个严肃的竞跑者。不幸地是，我似乎饱受跟腱问题之苦	● 如何照顾好那些跟腱以确保它们不会让你不能上路、不能参加训练或者在比赛那天只能在旁边看着 ● 我的铁人力量锻炼法如何防止你受伤以及如何使你跑得更快 ● 如何使用泡沫轴去消除肌肉的紧张 ● 如何尽可能地发挥你的生理机能来达到最佳表现 ● 如何在比赛当天利用你思想的力量来取得成功
我在二十几岁的时候就开始了跑步，我很热爱跑步。我一周会跑6次，并且从5千米跑到马拉松的各种形式的跑步我都会参加。在32岁的时候，我成为了一位母亲，我就把我的里程数减少了很多。现在我的孩子分别是12岁和14岁，我又每周都开始增加我的里程数，可能有一天我还会再回到比赛中去，但是现在我得了足底筋膜炎，它快要了我的命	● 如何一次性根除足底筋膜炎，并且永不复发 ● 女性的身体机制是如何影响跑步的，又是怎样导致受伤的 ● 如何安全地增加里程数和强度 ● 我的铁人力量锻炼法是告诉你如何防止受伤并使你成为一个更好的跑步者的 ● 每天为什么以及如何到你的肌肉上使用泡沫轴 ● 如何为你的生活方式和健康水平选择最佳跑步训练计划
我67岁了，我成为一名跑步者已经40年了，我已经积累了一捆从5千米到马拉松的不同年份的奖项。在跑步和其他运动中我都受过伤，现在尽管我膝盖处有关节炎，所有的事情都还进行得不错。我只是简单地想要继续跑步，因为我热爱跑步。它是我一天生活中最棒的部分	● 如何减缓关节炎的发展速度 ● 我的铁人力量锻炼法如何帮助你管理关节炎、防止受伤 ● 如何使用泡沫轴来保持肌肉灵活 ● 如果受伤了该如何治疗
我热爱长跑，马拉松是我的激情所在。我的梦想是有资格参加波士顿马拉松	● 我的铁人力量锻炼法是如何提高你的表现并防止你受伤的 ● 如何最大限度地发挥你的生理机能来达到最佳表现 ● 如何使用泡沫轴在大负荷运动训练中消除肌肉的紧张感 ● 如何通过饮食来供给身体所需的能量和化合物来备战长跑 ● 如何在马拉松资格赛中避免撞墙 ● 如何利用你思想的力量来帮助缔造你的最佳比赛

损失正在以一种特殊的方式给我以馈赠，并且这种馈赠还在继续。同时，它也驱使我在医疗实践中去帮助我的病人。我非常清楚运动对于他们的身心来说有多重要，这并不是因为我在那片足球场上所造成的

损失让我懂得，而是因为今天的运动之于我的身心也非常重要。

多年来我建立起三个完全不同的角色，我把自己分别定义成：运动医生、运动员还有健身教练。这

三个角色都是我。

作为一名运动医生，我不仅喜欢让我的病人和朋友们重新上路跑步，还喜欢帮助他们变得强壮、保持强壮、并且一生都享受跑步的乐趣。对我来说，在我的职业生涯中要达到这一点本身就是一个各种各样的马拉松。如果只是在大学、医学院、住院医师和运动医学奖学金之间，我认为我可能永远都达不到这些目标。就像跑步，我只是试图让我的双脚保持移动，但是在很多年的锻炼之后，现在我已经可以帮助治疗或者教育其他人了。

随着我的医疗实践的不断进步，我感觉很荣幸能有机会去帮助人们养成一种积极健康的生活方式。作为一名医生，就是要让人们保持健康，并且在我的观念当中，我认为运动医学尤其是跑步医学就是达成这一目标的最佳方式。每天我都为自己能够在一个帮助他人的位置上工作而感觉如此幸运。甚至当我在办公室里的工作日很冗长而艰难的时候，我仍能在帮助他人达到目标那一刻感受到真正意义上的感激之情。来见我的跑步者们，既有高水平的跑步者，也有试图完成第一次5千米跑的初试者。我看到80岁的老人、年轻人还有这中间年龄段的每一个人，每一个人在我眼里都可以借助我的帮助而变成一个更健康、更好的跑步者。我能让快

跑者跑得更快，也能让跑步老将们再跑起来。不管我帮到的人是谁，我都会感觉到深深地满足。我热爱我做的事情。对于我的实践、铁人力量课程以及这本书，我所要实现的终极目标是：随着时间的推移，我能让每一个人、不管他们是谁，都能学会照顾好自己。

现在，让我们回到你这里。你是什么类型的跑步者？这本书又将怎样帮助你呢？

我喜欢我的专业的一个原因是我可以跟形形色色的人打交道。我喜欢和来到我办公室的跑步者们聊天，听他们述说自己的故事，找出在他们身上都发生了什么，然后不仅给他们医疗建议还鼓励他们去成为最健康的自己，设定目标，并努力达成目标。如果你住在伯班克、



骑着自行车在普莱西德铁人湖经历一场倾盆大雨

班夫或者布鲁塞尔，你可能不会去纽约的特种外科医院，所以我邀请你带着这本书走进我的办公室。我和《跑者世界》杂志一起创作了一系列视频，被称作“在医生的办公室里”。

这套视频可以帮助你处理跑步受伤，回答你一些最常见的问题比如跑鞋、跑步姿势还有要不要在比赛之前吃消炎药等。我在纽约的办公室里拍摄了这一系列视频，但是最酷的事情是有了这些视频以后来自世界各地的人们一周7天、一天24小时都可以走进我的办公室进行咨询。这是一种对我办公室的虚拟

访问。我会使用真实的数据向你直观展示损伤会出现在人体外骨骼的哪个部位，模特梅根也会展示铁人力量锻炼以及其他一些帮助治疗伤情和预防损伤的训练。

欢迎来到我的办公室！

不管你在世界的哪个角落，我希望通过阅读本书能帮助你保持健康、提高绩效、成为一个你能成为的最好的跑步者。不论你离我近还是远，非常感谢你成为我的跑步团体中的一员。我的跑步小伙伴，我期待能在路上看到你。

祝好
乔丹

目录

引言	ix
----------	----

第一部分 具体细节

第一章 正确的事情	3
相信它	4
遵照我为健康跑步开出的处方	14
第二章 健康跑步的机制	17
主要部分：剖析跑步步伐	19
你从脚到头的生物机制	19
最大的动力	22
我们为什么会受伤	24

第二部分 那是什么疼痛？

第三章 来自脚悬空的疼痛	33
第四章 脚部和踝关节	39
第五章 小腿	57
第六章 膝盖	75
第七章 大腿	95

第八章 臀部、腹股沟及臀大肌.....	111
第九章 下背部.....	141
第十章 你的上半身.....	153
第十一章 起水泡、撞墙以及其他一些烦人的毛病.....	165
擦伤.....	166
过敏.....	167
贫血.....	168
足癣.....	169
黑趾甲.....	170
起水泡.....	171
撞墙.....	172
瘀伤.....	174
拇指囊肿.....	174
擦伤.....	176
乳头擦伤.....	176
嘴唇干裂.....	177
常见的伤风感冒.....	177
脱水.....	178
腹泻：跑步者的腹泻问题.....	179
脚臭.....	180
中暑.....	181
嵌甲.....	183
肌肉痉挛.....	184
恶心和呕吐.....	185

岔气	187
晒伤	188
尿失禁	190
酵母菌感染	191

第三部分 最大化地利用你的身体结构

第十二章 肢体锻炼	195
动态热身运动	198
铁人力量锻炼	200
常规全身泡沫轴滚动	210
按摩：将你的肌肉放到一个专业人士的手中	215
睡眠：被忽视的超级英雄	217
第十三章 加速脂肪燃烧：掌握跑步生理科学	219
正确使用它	220
近距离：成为一名更佳跑步者的生理学	223
看看路上的风景	225
把所有的都放在一起	232
第十四章 发挥你最大的武器	239
听还是不听？这是问题所在	240
断开连接	242

第四部分 必要的装备

第十五章 好的食物	249
让我们既爱又恨的食物	250
超级食品	252
吃之于跑步：一个跑步者的日常饮食	256
吃之于比赛：一个跑步者的优质燃料	258
关于减肥的只言片语	260
我的健康饮食食谱	262

第十六章 好的跑鞋和舒适的衣服.....	263
本末倒置：赤脚辩论.....	264
好的鞋子和舒适的衣服.....	265
舒适的衣服.....	268
大声呼吁要注重防晒.....	272

第五部分 男性与女性

第十七章 性别差异.....	275
女性.....	276
男性.....	282
附录 出发跑步吧.....	285
5千米.....	286
10千米.....	288
半程马拉松.....	290
全程马拉松.....	292
致谢.....	295
关于作者.....	296

第一部分

具体细节

骨头、肌肉、关节以及肌腱：把它们堆叠起来，连接起来，你就拥有了一台人类机器。它们怎么堆叠、怎么一起运转以及你怎样照顾它们都将决定你是不是能跑得健康、跑得有力、跑得迅速。让我们一起来看看这背后的玄妙之处。

第一章

正确的事情

在医学院踢足球的时候，我的前交叉韧带撕裂是毁灭性的。但现在我可以说这是唯一一件既影响我从事运动医生工作又影响我怎样以一个跑步者和铁人三项运动员来照顾自己身体健康的重大事件。就像大多数受过严重膝伤的人们一样，我最终也患上了一定程度的关节炎。我将要诚实地告诉你：我当时非常担心，我还能够继续跑步吗？