

后浪出版公司

Jeff Galloway

[美] 杰夫·盖洛威 — 著

尹芳 — 译

不受伤， 跑到100岁

Running Until You're 100

0岁到100岁，上百万人受益的跑步法



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

 后浪出版公司

Jeff Galloway

[美] 杰夫·盖洛威 — 著

尹芳 — 译

不受伤， 跑到100岁

Running Until You're 100

从20岁到100岁，上百万人受益的跑步法



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不受伤, 跑到100岁 / (美) 杰夫·盖洛威著; 尹芳译. -- 南昌: 江西人民出版社, 2017.9

ISBN 978-7-210-09623-8

I. ①不… II. ①杰… ②尹… III. ①跑—运动训练法 IV. ①G822.02

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第186703号

《不受伤, 跑到100岁》

Original Edition@2007 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

Fourth Edition@2011 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

© 2012 商务印书馆 (香港) 有限公司

本书由商务印书馆 (香港) 有限公司授权简体版, 限在中国大陆地区出版发行
《Jeff Galloway 跑步训练手册》

Original Edition@2005 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

Fourth Edition@2011 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

© 2013 商务印书馆 (香港) 有限公司

本书由商务印书馆 (香港) 有限公司授权简体版, 限在中国大陆地区出版发行

本书中文译文由商务印书馆 (香港) 有限公司授权使用

版权登记号: 14-2017-0357

不受伤, 跑到100岁

编著者: [美] 杰夫·盖洛威 译者: 尹芳

责任编辑: 冯雪松 温发权 特约编辑: 徐娇 张冰子 筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元 营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 墨白空间

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京中科印刷有限公司

889毫米 × 1194毫米 1/32 7印张 字数160千字

2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

ISBN 978-7-210-09623-8

定价: 38.00元

赣版权登字-01-2017-583

后浪出版咨询(北京)有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

目 录

献 辞

Chapter 1 跑步令人生更健康、更积极

- 你想有多积极? | 6
 - 坚持就是胜利 | 9
 - 研究说明了些什么 | 19
 - 身体力行: 身形良好所带来的变化 | 25
 - 如何随着年龄增长而越跑越健康 | 33
 - 随着年龄增长, 跑步有什么变化 | 36
 - 目标和练习次序 | 43
 - 健康警报 | 46
-

Chapter 2 盖洛威的“跑一走一跑”方法

- “跑一走一跑”方法 | 52
- “今天我适合多快的步伐?” | 57
- 跑步者的装备清单 | 65
- 生理改善在任何年纪都可以出现 | 73
- 关键因素: 长跑、斜坡和规律 | 76
- 成熟和更快的步伐 | 82
- 令跑步更轻快的训练 | 91
- 用于计划、评估和激励的个人日志 | 95
- 正确跑步姿势的原则 | 99
- 坚韧不拔的精神 | 108

Chapter 3 运动营养学

- 针对年长跑步者的建议 | 118
 - 我们需要补充维生素吗 | 132
 - 为什么甩不掉脂肪 | 135
 - 如何燃烧更多的脂肪 | 145
 - 为了以后的人生——燃脂训练 | 149
 - 控制吸收脂肪的方程式 | 152
 - 血糖指数优秀=动力 | 161
 - 交叉训练：在双腿休息时变得更好 | 165
 - 上半身的交叉训练 | 169
 - 玩具：心率监测器和导航仪 | 173
-

Chapter 4 如何解决问题

- 对抗炎热 | 180
- 出现问题的原因 | 187
- 不良反应及对策 | 190
- 处理受伤的方法 | 199
- 选择一双最舒服的跑鞋 | 208
- 衣着温度计 | 213
- 有助跑步的产品 | 216
- 训练的首要因素 | 219

目 录

献 辞

Chapter 1 跑步令人生更健康、更积极

- 你想有多积极? | 6
- 坚持就是胜利 | 9
- 研究说明了些什么 | 19
- 身体力行: 身形良好所带来的变化 | 25
- 如何随着年龄增长而越跑越健康 | 33
- 随着年龄增长, 跑步有什么变化 | 36
- 目标和练习次序 | 43
- 健康警报 | 46

Chapter 2 盖洛威的“跑一走一跑”方法

- “跑一走一跑”方法 | 52
- “今天我适合多快的步伐?” | 57
- 跑步者的装备清单 | 65
- 生理改善在任何年纪都可以出现 | 73
- 关键因素: 长跑、斜坡和规律 | 76
- 成熟和更快的步伐 | 82
- 令跑步更轻快的训练 | 91
- 用于计划、评估和激励的个人日志 | 95
- 正确跑步姿势的原则 | 99
- 坚韧不拔的精神 | 108

Chapter 3 运动营养学

- 针对年长跑步者的建议 | 118
 - 我们需要补充维生素吗 | 132
 - 为什么甩不掉脂肪 | 135
 - 如何燃烧更多的脂肪 | 145
 - 为了以后的人生——燃脂训练 | 149
 - 控制吸收脂肪的方程式 | 152
 - 血糖指数优秀=动力 | 161
 - 交叉训练：在双腿休息时变得更好 | 165
 - 上半身的交叉训练 | 169
 - 玩具：心率监测器和导航仪 | 173
-

Chapter 4 如何解决问题

- 对抗炎热 | 180
- 出现问题的原因 | 187
- 不良反应及对策 | 190
- 处理受伤的方法 | 199
- 选择一双最舒服的跑鞋 | 208
- 衣着温度计 | 213
- 有助跑步的产品 | 216
- 训练的首要因素 | 219

献 辞

凯蒂·盖洛威（Kitty Galloway）81岁的时候，参加了桃树10公里公路赛（Peachtree 10K Road Race）。一年前，她虽然顺利完成了赛事，但一切已经改变——凯蒂从不抽烟，医生却在她敏感的气管里发现了一个肿瘤，而且位置靠近心脏，并不适宜动手术。

尽管如此，医生还是勉强同意了凯蒂想赛跑的决定。倒是我曾多次让她慎重考虑，参加7月4日在乔治亚州炎热的亚特兰大举行的斜坡6英里^①赛是否明智。她以沉默代替回答，但我感到自己的劝告反而令她下定更大的决心。她在成长中经历过经济大萧条，也许因此更不想放弃——报名费不能退回，钱不能白花。

如果气温能维持在初始的16摄氏度，我相信她应该不会有大问题。不幸的是，她被分到了最后一组，起跑时间比较晚，每过一分钟，温度都在上升。她知道自己在跑到第三英里的时候遇到麻烦了（气温超过27摄氏度，湿度也高），但仍然坚持跑到第四英里的标记处——卡地亚克斜坡。那时，她看起来已经筋疲力尽。

几分钟后，亚特兰大的城市清洁车开过来了。大多数参加过桃树公路赛的人都知道且害怕这辆“龇牙咧嘴的清洁车”，因为一旦

^①1英里约为1.6千米。

它追上你，就代表你的比赛结束了。凯蒂却不介意，因为她已经尽力了。

然而这次，清洁车却停了下来。凯蒂示意司机继续前行，司机却把脑袋伸出车窗外，告诉她，她和其他参赛者一样重要，他会把清洁车一直开在她的后面，直到她完成比赛。这恰恰是她所需要的。这真是一场战斗，你无法想象她是怎样脚下生风，最终一路昂首迈过了6.2英里的标记处。

凯蒂就是一个活生生的例子，告诉了我一些生活中的基本原则：永不放弃、把握好每一天、迎接挑战并竭尽全力。她最后一次参加桃树公路赛时精神抖擞、昂首阔步，18个月后，她走到了人生的终点。她是我的母亲，也是我心中的英雄。

Chapter 1

跑步令人生
更健康、更积极

你想有多积极？

我认为当跑步和休息达到平衡时，它便能够：

- 使你达到最佳态度
- 增强活力且持续一整天
- 成为最棒的减压工具
- 使你获得非常大的成就感
- 提高你的体能表现
- 比任何活动更能同时改善身体、思想和精神
- 以很多独特的方式令你的生活改善

如果运动是一种可控制的药物，它会成为最常被开出的处方。如果跑步是一剂对抗抑郁或提升活力的药物，效果会一鸣惊人。运动能带来无限的好处，但没有哪项运动能像跑步那样把所有的利益最大化。

跑步能刺激身体，全面改善身体机能和精神面貌。研究显示，每周进行大量的运动，可以延长人的寿命。常年跑步可以加强耐力、提升体能，从而培养积极的人生态度，直至生命的最后一日。

通过平衡压力与休息、健步走和跑步、营养和运动，每个人都能较强烈地掌控未来人生路上可能体验的活力。本书的目的不仅仅在于帮你开始跑步或鼓励你坚持到 100 岁，还能让你找到一些实用技巧——如何进行调整，以令自己享受每一次跑步。

接下来的几章，你会看到关于跑步和衰老过程的研究中所发现的诸多好消息。的确，我们的身体素质在逐年降低。但我也了解到，数以千计的跑步者把越来越多的休息和健步走加入到跑步的过程中。结果近乎神奇：他们在六七十岁甚至 80 多岁的时候，跑步和生命的质量依然非常高。

我们不知道自己将在哪一年离开这个世界。但是，如果你在心中计划跑到一个世纪那么久，并做出相应的调整，那么每过 10 年，都可以预期并获得更多的活力。积极的精神愿望，加上正确使用工具，你便能主宰自己的精力和健康。

下一节，你会读到一些发人深省的故事。主人公们在七八十岁甚至 90 多岁的时候，迎接了一个又一个生活和运动中的挑战。这些榜样向我们展现了人类精神中的积极因素。当你真正参与其中并跑到终点线的那一刻，才能体会到其中妙不可言的快乐。

本书中对大家最有帮助的训练内容，莫过于我的“跑—走—跑”方法。目前，我知道有数以千计年过五旬的长者采用这种方法重新开始愉快地跑步。有些人通过加入健步走间隔，缩短了自己的完赛时间。毫无疑问，这种方



式能够延长你的跑步寿命。

书中的许多建议帮助了数千人，令他们体会到跑步为晚年生活所带来的快乐和自由的感觉。我希望你在不让自己受伤的情况下，享受跑步的乐趣，平衡疲惫感。30 多年来，我通过辅导 20 多万名跑步者，得出了这些建议。所以，请系上你跑鞋的鞋带，加入到甚至 80 多岁还在跑步的年长者跑步大军中，像刚过 20 岁的年轻人一样，享受跑步吧！

坚持就是胜利

几年前，我认识了一位 93 岁的高龄长者，他曾经参加密歇根州弗林特市的热门项目——Crim 10 英里赛。谈起这场赛跑，他就像 20 岁的小伙子一样兴奋，思维则比一些年轻赛跑者还要清晰。最近，有份新闻剪报报道一位 101 岁的长者参加了资深田径运动会的赛跑，创造了新的世界纪录。事实上，如果你能坚持跑到 100 岁，就有各种机会创造新的纪录。

可惜的是，许多年过五旬的人觉得他们不可能或不应该增加运动量。有相当一部分人认为，对于年逾花甲的人来说，从久坐的生活方式转变为长跑训练是不可能的。我亲爱的母亲最初也这样认为，后来却发生了改变，我也从中受到了启发。在本节中，你会认识几位突破传统限制、出人意料的“普通人”。他们会告诉你，从健康旅程伊始，就应同医生保持联系。

患癌的跑步者

1996 年，李·丘帕克被确诊患有乳腺癌，伴有淋巴结。她开始以手术、化疗和放疗的方法来治疗。李以前从来不运动，诊断

结果对她造成了重大打击，治疗过程也极度考验着她的身心 and 意志力。

直到2000年，她的情况仍未见好转，且大多数时间都感到很糟糕。某天早晨，她醒来后决定要开始好好地照顾自己。就在那天，她聘请了一位私人教练。到2001年，她每天都坚持步行，后来还加入了跑步。李在2002年参加了历时3天的60英里乳腺癌慈善竞走，并成功筹到3000美金。

完成慈善竞走活动的艰难和相关的训练严重打击了她的积极性，外伤和疼痛也需要较久的时间恢复。李挣扎着，终于在2003年12月重新开始规律地跑步。2004年新年过后，李设定了一个更宏大的目标——在11月完成一场马拉松长跑。然而，她选择的训练项目并不科学，在9月，她受伤了，却并没有放弃。

2005年年初，李从医生处获准可以继续跑步，她选择了我的保守训练项目。我与李通过电邮沟通，常常发现她有抑制不住的精力和动力。因为李搬去墨西哥湾沿岸地区，志愿为卡特里娜飓风做善后安抚工作，所以她的陆战队马拉松（Marine Corps Marathon）训练比大多数人更富挑战性——在筋疲力尽的日子里挤时间长跑。不知何故，她还参加了徒步、骑行和皮划艇；在这些“休息日”的时候，她就不跑步了。

她还定期接受癌症指标测试的检查。如果测试结果显示她处于正常范围，且医生也认为她的生命近期不会受到威胁时，便继续跑步。“我不知道自己的未来会怎样，如果明天癌细胞扩散了，我想我会接受的。我已经拥有这么美好的人生，从未像现在这样健康快乐过。肿瘤医生不明白那爆发性的活力和内啡肽是如何改变我的。”

李正在为 3 个半程马拉松而训练，下一年的目标是 3 个全程马拉松。“我非常感恩自己得了癌症，因为生活从此变得越来越好，好到无法形容。如果必须在患癌前的过去和患癌后的现在中做出选择，我肯定选现在。过去的我沮丧、超重、消极，天天坐在沙发上看电视。现在的我，天天都精力充沛、开心、积极，热爱生活。我热爱自己的身体，热爱跑步的人生。”

五旬人生路，因跑步而改变

10 多年前，卡西·卓思（Cathy Troisi）曾耐心聆听了我在波士顿开设的跑步课程。当讲到“跑一走一跑”的方法时，我发现她的精力和专注度发生了变化。卡西在此之前从不跑步，她想参加波士顿马拉松赛为慈善活动募款，但觉得自己太久没有活动，可能没法跑步了。连资深跑者都告诉她，过了 50 岁再去跑步，关节有可能会受损疼痛。

跑前的生活方式	从不参加任何体育活动（除了高中的体育课）
第一场马拉松	花费 6 小时，采用跑 1 分钟、走 1 分钟的方式
12 年后	已参加 147 场马拉松、29 场超级马拉松，还在继续着
12 年中的受伤次数	0
12 年中筹得善款	超过 7 万美金

然而，“跑一走一跑”的方式带给了卡西希望。6 个月后，她在电话里兴奋地向我讲述，她完成了人生中第一场马拉松。她的兴奋到现在也没有冷却。

面临的挑战

- 关爱家人
- 拥有两间幼儿园
- 女儿患癌，卡西一直在照顾她和孙子们
- 家族性高胆固醇

跑步带来的益处

- 健康和个人能力的提升，不再视健康为想当然
- 更注重饮食
- “我感觉不到自己的年龄。”（尽管现在年过六旬）
- 遍布全美国、志同道合的新朋友
- 丰富的旅行经历，同大家分享
- 以积极的态度面对未来，尤其在遇到困难的时候
- 做义工的机会，回馈社会

愿望

- 女儿摆脱癌症（病情正在改善）
- 向大家展示，随着年龄的增长，没必要刻意减少体育运动
- 降低胆固醇（效果正在显现）
- 完成每州一程马拉松的任务（已经开始第二轮）

“跑步是生活健康的灵丹妙药，它令人身体健康、神清气爽、心情愉悦。这项简单的体育运动令衰老的过程更加健康。跑步只需