

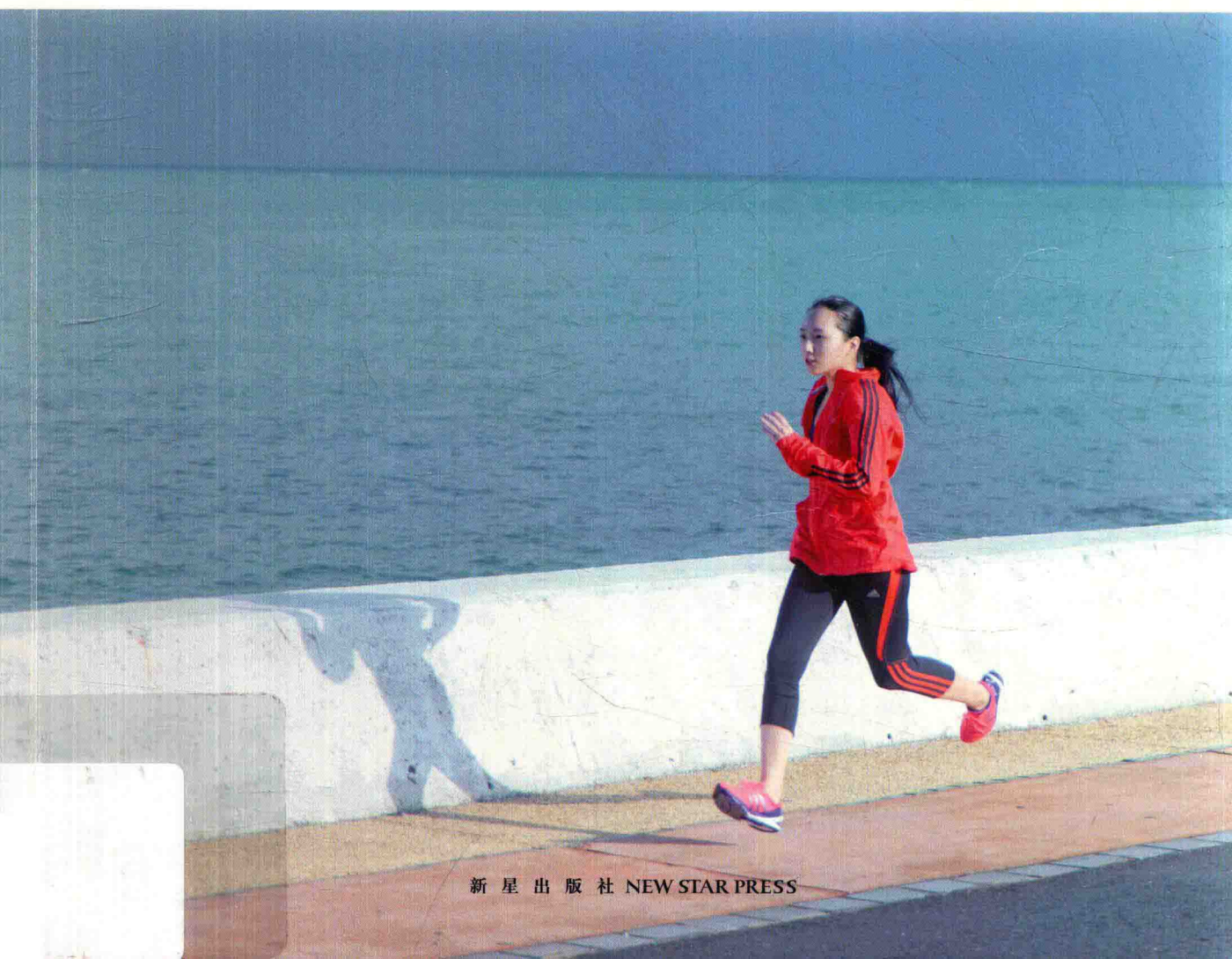
跑步

R U N N I N G

生活

FOR
YOUR
EVERYDAY
LIFE
Running

李赫 主编



新星出版社 NEW STAR PRESS

跑步

R U N N I N G

生活

FOR
YOUR
EVERYDAY
LIFE
Running

李赫 主编

图书在版编目(CIP)数据

跑步生活. 01 / 李赫主编. —北京: 新星出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5133-2490-8

I. ①跑… II. ①李… III. ①生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第027985号

跑步生活 · 01

李赫 主编

责任编辑: 高传杰

责任印制: 李珊珊

装帧设计: 冷暖儿

出版发行: 新星出版社

出版人: 谢刚

社址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

网址: www.newstarpress.com

电话: 010-88310888

传真: 010-65270449

法律顾问: 北京市大成律师事务所

读者服务: 010-88310811 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

印刷: 北京汇瑞嘉合文化发展有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 8.25

字数: 207千字

版次: 2017年4月第一版 2017年4月第一次印刷

书号: ISBN 978-7-5133-2490-8

定价: 49.00元

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。

目录



想要健康地奔跑，身体也需要使用指南

关于跑步，她们想说

- 002 | 跑出勇气的逆转人生：欧阳靖、谭艾珍专访
- 012 | 想要健康地奔跑，身体也需要使用指南
- 022 | 茵茵：在跑步途中，挖掘不一样的故事
- 035 | 茵茵的跑步日记
- 036 | 初学者一定要知道的事
- 038 | 戴子：跑步，让我变成更好的人！
- 051 | 相由心生，良善最美——马克妈妈
- 060 | 李芳茹：真正热爱一件事，就能感动人
- 070 | 像女人的事业线，运动时间挤一下就有
- 072 | 做好事前准备，马拉松轻松跑
- 074 | 跑者无疆界
- 078 | 倾听身体的第一步——跑吧！



茵茵：在跑步途中，
挖掘不一样的故事



李芳茹：
真正热爱一件事，就能感动人

夏日、锻炼、塑身

081 | 如何踏出跑步瘦身的第一步?

083 | 制定瘦身目标：先从认识自己做起!

086 | 跑步瘦身迷思

087 | 跑步瘦身保健

088 | 全方位跑步瘦身课程

开跑前的动态伸展热身 / 089

开始跑步吧! / 091

跑步后的收操 / 096



戴子：跑步，让我变成更好的人!



相由心生，良善最美——马克妈妈

098 | 持之以恒的方法

100 | 成功塑身的最佳组合：有氧运动+无氧运动

102 | 强健体能——肌肉就是热量克星

104 | 窈窕减重——身体轻盈心情自在

106 | 曲线雕塑——比例微调美丽升级

跑步保健

- 108 | 关于运动伤害，跑者该早点知道的二三事
- 110 | 换个角度看足底疼痛
- 112 | 隔离紫外线，越跑越迷人
- 114 | 不是跑鞋不爱你：跑鞋与常见的运动伤害



找到你的最佳搭档：如何挑选跑鞋

跑步装备

- 115 | 找到你的最佳搭档：如何挑选跑鞋
- 117 | 女人需要一件好内衣，运动时也不例外
- 118 | 轻松搞定！跑者的五种发型



阳光女铁人——许见微

跑步饮食

- 120 | 这5种食物，对跑步、健康都好！
- 122 | 八种健康跑者不可或缺的营养素
- 124 | 记住这些重点，你也可以放心吃大餐！

跑步人物

- 126 | 阳光女铁人——许见微

关于跑步，她们想说

健康、美丽、勇敢、善良、感人……

勇敢女人

BRAVE
WOMEN

RUN TO BE BRAVE

跑出勇气的逆转人生 ——欧阳靖、谭艾珍专访

整理 | 陈颖 摄影 | We R the Catcher / Lightmare

这次访谈拍摄地点松山淤厂是欧阳靖出生长大的所在，在当时市民大道还是火车轨道的日子里，欧阳靖总是听着火车的声音才能入睡，如今，跑步带给欧阳靖一个全然不同的人生。今天，母亲谭艾珍要与欧阳靖一起聊聊她的成长，以及她与跑步所结下的不解之缘。



热闹的动物之家

编辑部（以下简称编）：听说你们家以前养了很多动物？

谭艾珍（以下简称谭）：非常多，我们还为了动物搬家到深坑的山上。

欧阳靖（以下简称靖）：搬了好多次。我从小就跟动物一起长大，所以什么动物都不怕，连蛇都可以缠在脖子上。

编：你们当时养过多少种动物？

谭：种类很多，数量来说是狗最多，同时存在一个空间的就是鹅、狗、鸭、松鼠、飞鼠、猴子……

靖：猪、老鹰、猫头鹰、蛇。

编：每个动物都会取名字吗？

靖：都有名字。

谭：小动物的名字有时会给她取，她都乱取。像鹅孵出小鹅，爸爸叫公瓜、妈妈叫母瓜，那小鹅怎么办呢？她居然取名叫亚力。然后飞鼠呢？我们问她要取什么名字？她说要叫小灰。后来我才知道以前

带她的保姆有口音，其实她的意思是要叫它小飞。

编：那现在还养着哪些动物？

靖：现在还养着两只猫。

谭：那两只猫一只是她捡回来的，一只是同一窝我把它救回来的。其实中间有很多我是做“中介”，照顾好再送出去，可是这两只她竟然叫我留下来。

靖：因为长得太可爱了！那时候觉得不留太可惜了。其实我一直都是爱猫族，喜欢当猫奴啦！

爱听金属音乐（Metal）的怪小孩

编：靖小时候是什么样的小孩？

靖：就不讲话的小孩。

谭：她会自己玩。我们跟朋友喝咖啡聊天，只要发一张纸、一支笔给她，就可以一直聊很久。她从来不会问“好了没？讲完了没？”

编：在学校也是这样子吗？

靖：也是。不会跟同学一起玩，下课都在看书、画画。

谭：就是没有人缘！（笑）

编：什么时候开始觉得自己个性往比较独特的方向发展？

靖：我一直都很奇怪啊！初中时做人格测验就被学校列为问题人物，因为我测验出来是强烈反社会人格，就是说我好像会杀人放火。我是一个成绩还蛮好的小孩，所以做完那个测验后学校很紧张，一直帮我做辅导，可是我又不觉得辅导有什么意义。

编：那时候喜欢的东西大概都偏哪一类？

靖：我接触一些欧美的东西比较早，小学就开始听摇滚乐跟朋克。

谭：初中时她有时会跟我一起去出外景，总是一个胖妹妹挂着耳机、面带微笑安安静静坐在那边。大家都以为她是在听佛曲，哪里知道她竟然是戴着耳机听着朋克，却一脸祥和跟安定。

靖：我还会听金属音乐，例如大屠杀乐队（Megadeth）、金属乐队（Metallica）和恶灵天皇乐队（Cradle of Filth），小学六年级就买了第一张玛丽莲·曼森（Marilyn





Manson) 的磁带。最早我是因为九寸钉乐队(Nine Inch Nails)才开始听工业摇滚,那个年纪就开始听这类音乐真的蛮早的。我不知道什么时候就开始喜欢金属乐,到了高中开始喜欢朋克。那时完全没有同学接触这些东西,所以我的好朋友也是校外的,都是一些年纪比我大的人。

谭:小学六年级时她跟我说,她在学校吃午餐都一个人吃,我说你要试着跟他们聊天才不会太孤单。她有一天回来跟我说,今天约其他同学一起吃饭聊天,可是她讲完话后大家都没回应。我问她跟他们讲什么?她说我跟他们谈现在的股票……她居然从畜牧业讲到社会

影响股市,讲这个谁能回答啊!

靖:我一开始不觉得自己怪,当我高中意识到自己怪的时候我就忧郁症了。

编:靖有没有想过自己为什么会喜欢那些音乐?

靖:深夜的电视吧?那时会在深夜的电视上看到一些MV。我人格比较边缘性,会喜欢跟人家不一样的东西,小学时看到那些东西就很喜欢,人生就开始走向一个不同的世界。

编:那时候为什么会觉得那样的东西好?

靖:我真的不知道,没有理由!但是现在回头想想,我很感谢尤其是高中时期听了很多音乐,对

我的人格帮助很大。那些音乐对我来说是个疗愈,让我知道这个世界很大,尤其后来听明克,它背后的意识形态很重,所以反而让我可以对这个社会更加包容。它让我很想为这个社会做些什么,而不是活在自己的安全圈,过着小确幸的生活。

母女齐心克忧郁

编:忧郁症当时的状况是什么样?

靖:会觉得自己跟全世界都不合,所有的负面情绪都会有,包括害怕、悲伤、压抑、自卑,心中有很大的愤怒,对全世界的愤怒。

编:跟你听的音乐有关吗?

靖：我觉得是舆论的原因，因为我是明星二代，从小大家都会关注，但我不是那么喜欢曝光，会觉得为什么我要承受这些？我没想过要进演艺圈，这些对我只是压力。

编：生病时妈妈怎么帮忙？你们去找医生吗？

靖：其实没有，主要是靠跟妈妈不断的聊天、沟通。

谭：她会一直对我抱怨，一直讲、一直发泄，每天都讲一样的东西，坐在家里客厅也讲、出去散步也讲，像是每天在不停地倒带讲同样的事情。

编：那时会很担心吗？

谭：当父母的哪会不担心？可是要想说怎么办，怎么去陪伴她？我们以前没有人可以问，就靠自己去思考办法。如果我的角色是她妈妈，我们会一起沦陷，因为情绪会缠在一起，可能妈妈会过度焦虑、会比女儿更紧张，那就谁也救不了谁。于是我就把自己抽离，从那时起，我就把自己当作不是她妈妈，也不是姊妹，我们不是一家人，我把自己当作是她的同学，如果是长辈的话我就是邻居的角色，她是隔壁老王的女儿，那我就不会跟她情绪纠缠，然后我就可以听老王的女儿抱怨她的爸爸妈妈，而不会说急着要去解释什么。

编：这是一个演员本身的特长吗？

谭：也许可以这样说，我可以抽离我这个角色，后来发现我抽离这个角色之后，我去陪伴她，这样她压力比较小。我看见她如果有伤害自己的现象后，妈妈先躲起来

哭，哭完了以后再用邻居的角色出来陪伴她，帮她擦药，一关一关地过。

编：整个过程大概经历了多久？

靖：6年，1999到2004年。

编：现在还记得当时的状况吗？

靖：我2012年出了一本书《我们，都是末日残存者》，那本书就是集结我那六年写的东西。我很开心自己有写东西的习惯，不然那段时间的事都想不起来，记忆是模糊的。

编：电影《最好的时光》，好像有一段就是在拍你那个时期的状态？

靖：那个是2004年，最严重的时候，那时根本不知道自己在干什么。

谭：那时我经常鼓励她，“你要活得像你自己”，可是那时她没有办法体会那种感觉。

靖：那期间我一直以为自己会过不去，可是居然过来了，所以之后不管我能活多久，都要想办法去影响别人。我觉得我会活下来可能有某种意义在，所以不管是跑步还是克服忧郁症，我希望能用自身的经验跟例子，带那些像我一样被瞧不起或很自卑的人走出来。

跑步像是个奇迹

编：靖开始跑步是后来的事情吗？

靖：我是2010年底才开始接触跑步，那时接拍UNDERCOVER的广告，UNDERCOVER的品牌设计师高桥盾相当热爱马拉松，他

对马拉松的热情让我很好奇。刚好2010年年底要去日本工作前，我只养了13年的猫死了，这对我打击很大，我对那只猫其实是充满了感谢，所以希望可以做一些事情改变自己的人生，在那时就决定要跑马拉松，并开始一直练习。

编：跑步的漂亮跟你以前对漂亮的定义应该是不一样的，这种转变你会觉得奇怪吗？

靖：不是奇怪，是神奇，像是一个奇迹。自己为什么可以在二十八九岁的时候，突然间有这么大的改变，整个改变了我人生的走向。我过去的那块东西还是在，只是现在我知道怎么去消化它，那个有边缘性人格的欧阳靖还是一直都是我，只是我现在知道怎么样让她跟另一个自己和平相处。

谭：我觉得她是接受自己，然后也喜欢自己。

靖：喜欢自己还蛮重要的，甚至会觉得，这样的自己其实还蛮酷的。

编：在跑步之前没有吗？

靖：跑步之前，会觉得自己好像跟别人哪里不一样，跑步之后突然变得很知道自己在干什么，变得很健康阳光。

编：现在好像变成跑步代言人，会不会觉得压力很大？

靖：多少有一点。像是我最近刚去漂了头发，把照片放到脸谱上，结果马上有人来信说“靖，我要劝你，这样子跟你跑步的健康形象很不符合”。我心里想说，天啊！我不能染头发了是不是？以前我会很





在意别人的想法，可是现在觉得我在做对的事，就算外表看起来不是对的，我还是在做对的事。

这一切的人生方向要怪我爸，他是一个外表看起来非常凶恶、非常坏的人，抽烟、喝酒、嚼槟榔，身上还有刺青，可是他是我人生中看过最好、最有爱心的人。这对我影响非常大，知道不可以以貌取人，不能只看表面。以前有几个很多刺青的朋友坐公交车时一定会让座，因为我们会觉得自己应该有能力 and 使命，要去对抗刻板印象。

编：是忧郁症好了之后才这样想还是靠这样想才好了？

靖：是好了之后，才觉得自己好像有某种使命感，可以承受这些压力。就算全世界大部分的人都不接受我，至少我能救几个人，这几个人他们好了，以后可能能够给这个世界带来很多影响。

有一个故事我常常讲，有一个富商一生汲汲营营努力赚钱，最后追求的人生就是坐在海边钓鱼；另一个渔夫，他从小就在海边钓

鱼。通常这个故事的意思是说，干吗这么忙、这么累？只要过简单的生活，追求心灵的平静就好。但我看这个故事会觉得渔夫从头到尾只知道在海边钓鱼，没有影响过任何人，可是富商的人生却在外面走了好长一遭，影响了许多人之后，才真的回到心中的平静。

所以我觉得自己很幸运，经历了很多事，经历了不管是心理或生理上的挫折，一直到现在我很平静，很快乐地在跑步。因为我曾经历这么多，才可以体会到如此单纯的快乐，要是我一开始就很单纯，可能不见得有这么快乐。

跑步是一件很帅的事情

编：跑步时脑袋里在想些什么？

靖：一开始是会想着很痛苦，但现在已经完全习惯了。常有人问我为什么跑步。我就说我跑步不是为了健康，也不是为了舒压，是想试试看自己能做到什么地步。到现在都是这样，我跑步的时候不听

音乐，而且一个人跑，跑三四个小时都不听音乐。很多人会问我为什么？我说我也不知道，我就是想要逼自己。

编：第一次跑全马是什么时候？

靖：是2013年名古屋马拉松。名古屋街景本身很无聊，但它就是绕着名古屋市跑，不像台北马拉松的路线规划是把我们搞到河滨外面来回跑。我们跑速差不多的人从头到尾都会跑在一起，我就跟几个大哥一起跑，当时还下大雨，超惨，我们就在那边跑边聊天，说我们这样好像直接参加了“三铁”赛。

编：在跑步的这段过程中，有什么书启发了你吗？

靖：与其说看书，倒不如说被很多前辈启发。比如说关家良一先生，他的正能量好强大。很多前辈跑者对我的影响很大，会觉得好想跟他们一样。

编：本来会不会觉得跑步好像不是很酷？

靖：本来会以为跑步就是穿着小短裤，好像不是我这个世界的



人会发生的事情，可是现在跑步的年龄层越来越轻，像我去跑台北马拉松，就有一个人跑过来对我说，“阿靖哥加油！”他是那种全身刺青，身上还有穿环的人，以前根本不会想象到他们会跑步。

跑步其实很潮，因为跑步跟一般的运动不一样，它有一种独立性，所以像那种另类年轻人，其实是能接受跑步的。我是因为认识了高桥后才开始跑步，才发现原来跑步可以这么帅，所以我希望传达出去的就是：跑步是一件很帅的事情。

谭：我们过去不会想到像高桥盾外型这么酷的人，早就在跑步了。其实那些刺青、穿环的人，可能也已经跑很久很久，只是大家不会把他们跟跑步做一个连结。

我喜欢跑步

编：靖现在最喜欢自己的地方是什么？

靖：我觉得这个其实是我最大的缺点，可是我还蛮喜欢它的，就是我个性很冲动，决定做什么就一定要做到，这一生从来没有犹豫过。其实这是缺点，但是不知道为什么我并不想改，做什么事情，我就一定要做到一个极致。就算遍体鳞伤，我还是没有想改的意思。

编：所以变成跑步代言人，你真的不会有压力？

靖：我真的喜欢，我喜欢跑步。