

# 赤脚跑天下

## Marathon

——一名律师的马拉松梦

吴善宽-著



厦门大学出版社  
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

吴善宽一著



# 赤脚 *Marathon* 跑天下

——一名律师的马拉松梦



厦门大学出版社  
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

赤脚跑天下/吴善宽著. —厦门:厦门大学出版社,2014.4  
ISBN 978-7-5615-5018-2

I. ①赤… II. ①吴… III. ①杂文集-中国-当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 068377 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

[xmup@xmupress.com](mailto:xmup@xmupress.com)

厦门市明亮彩印有限公司印刷

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

开本:720×970 1/16 印张:22.25 插页:2

字数:364 千字 印数:1~2000 册

定价:48.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



## 日月同牛\* (代序一)

**说明:**2009年年初接受采访时,我跑出厦门、跑向全国才一年。因为都是自费比赛,担心熟人认为我“神经病”,故决定在厦门要尽量低调。当时我身边好多江西跑友马拉松成绩比我好,我就化名“江西野牛”接受采访。

### 【策划人语】

牛年新春,春风荡漾,春光明媚。

亲爱的读者,牛年春节,我们已经小别了6天。尽管一年就这么一次小别,但是我们彼此的想念,有如牛一般忠诚,又如牛一般强烈。所以,我们迫不及待地赶回来了——在多数人上班的前一天,提前与您分享牛人牛事、牛市牛货。我们还请来李冰冰这样的“牛星”与您“见面”,祝愿您牛年喜事多多、好运多多、收获多多。

在希望的田野上骑牛牧歌,我们和您一样:豪情万丈,信心满满!

### 【牛话】

“不见多怪,常见不怪。”

“痛并快乐着。”——他形容跑完马拉松全程的感受。

“我不是征服马拉松,是融入马拉松。”

“没秋衣,用不着,我心里热乎乎的。”——他冬天从来不穿保暖内衣,只着短袖薄裤。

“江西野牛”很低调,连名字也不愿意见报,更别说在报纸上露脸了。如果从外表看,他一点也不“牛”。他不高也不壮,不过,他展示的那对光脚,却仿佛牛蹄透出几分“牛气”。

---

\* 载《厦门晚报》2009年1月31日第3版《牛年特刊》栏目,记者:李小庆。

他有10多枚马拉松纪念章：北京的、杭州的、上海的、西安的……可以挂成排了，甚至家里的玩具狗的脖子上，也挂了一枚。当然，他最“牛”的地方，却是与“马”——马拉松的故事。

### 牛事一：一年参加10座城市的马拉松

2008年对“江西野牛”来说，可谓特“充实”。他从元旦起就没消停：参加完厦门国际马拉松，又马不停蹄赶到香港、郑州、北京、上海、西安、大连、杭州等城市，一口气跑了10座城市的马拉松，双休日或者周末，他常在厦门与比赛地之间往返。在他的概念中，跑马拉松就是跑全程，5公里、10公里，甚至是半程21公里，都只相当于热身。他最好的全程马拉松成绩是2时51分，最好的名次是第四名。10场马拉松，有4次在3时以内。作为业余选手，他已经达到国家二级运动员水平，他的目标是争取跑进2时34分以内，“这就是国家一级运动员的水准了”。

参加全国所有的马拉松，是“江西野牛”2008奥运年的愿望。“江西野牛”说，2003年，厦门举办第一届马拉松赛，他组织单位同事去凑了下热闹，报了5公里，哪知跑下来一点感觉都没有，非常不过瘾。第二年，他直接越跳过10公里赛程，报了半程，他后来还是觉得不尽兴。2005年，他果断地报了全程，没想到很轻松地以3时45分跑完，首次参赛就跑进4时的马拉松国家三级运动员水准，“很激动，眼泪都快下来了”。“江西野牛”当时觉得自己很伟大，挑战了自己。

再后来，“江西野牛”对马拉松开始疯狂着迷。从此，每年的厦门马拉松，他一次不落。他说，2009年，他要争取跑15座城市的马拉松。最终目标是要跑1000场马拉松。今年听说北京有举办100公里的马拉松，他想都没想就报了名。这可是平时马拉松赛程的两倍多。

### 牛事二：把鞋子扔进垃圾桶，光脚跑马拉松

光脚跑马拉松，这是“江西野牛”第二个特别之处。从他2007年年底决定赤脚跑马拉松开始，他把十几双棉鞋、皮鞋、运动鞋，全部扔进垃圾桶，从此开始“光脚”参赛生涯。他说，这是釜底抽薪，要给自己一个动力，看自己能否坚持，能光脚跑多久。他开始光着脚走路，逢周末，他光着脚丫沿着厦门岛来回跑，甚至大冬天，在仙岳山上，也能看见他光着脚出没在山间小路。意志很坚强，可是脚板很嫩。“江西野牛”的脚趾被蹭破好几个，脚板开始起泡，旧的还没好，新的又来了，那段日子的疼痛让“江西野牛”差点动摇了光脚参赛的想法。



到底是让他给挺过来了,现在“江西野牛”的脚上,已经有了一层厚厚的老茧,十足的“牛蹄”味了。即使穿了皮鞋上班,也没见着他穿袜子。他说,不穿袜子是为磨脚,他要坚持一辈子赤脚跑马拉松。

### 牛事三:每天做千个俯卧撑和仰卧起坐

牛人自然有牛人的饮食习惯。“江西野牛”每天的早餐是雷打不动的红薯稀饭,加两个生鸡蛋(友情提示:吃生鸡蛋不卫生);午餐是250克米饭加凉拌生牛肉;晚餐吃用土鸡、土鸭炖的汤。一日三餐,“江西野牛”极少变化。红薯、鸡蛋、土鸡、土鸭都是从乡下老家买回来的。据他说,土鸡蛋已被他“消灭”上千个了:在鸡蛋两头各打针头大小的两个孔,嘴巴对着孔,猛吸几下就完事。上百个有着孔的鸡蛋壳,被他装进篮子里,做成装饰品,摆在客厅“展览”。

“江西野牛”好吃生牛肉,甚至去牛排店,点的也是“一分熟”的牛肉。他的冰箱里,永远摆着几袋冷冻着的精牛肉,再加一盘凉拌好的生牛肉片。他说,他一次买牛肉,都买5公斤,切成20份,一天250克。他捞起一片就往嘴里送:“有什么不敢吃?很好吃的。”

除了吃,他每天雷打不动的就是系统化的训练,每天做1000个仰卧起坐、1000个俯卧撑,爬1000个台阶。

### 【牛愿】要跑1000场马拉松

“江西野牛”的愿望很多,他退休后的理想是“农夫、山泉、有点田”,把房子卖了,在老家留块自留地;退休后去爬喜马拉雅山,据说要参加封闭式训练3个月;他的马拉松目标,是要跑完1000场赛事。今年争取跑15场。他说,以后国内举办马拉松的城市肯定会越来越多,他也相信自己有这个体力经常参赛。



## 引领赤脚跑步的风尚\*(代序二)

**说明:**多年来,厦门本地媒体曾十余次采访我跑马拉松的故事,其中《厦门晚报·风向》栏目记者李小庆对我的采访较好地反映了我为何赤脚跑马拉松、为何高调跑马拉松,以及我为何会想写关于马拉松的书等问题。部分文字有修改。

生于上世纪70年代,现为厦门执业律师。从2008年至今,热衷赤脚跑马拉松,人称“厦门赤脚”。

**问:**你最近正在做的比较有趣的事情是什么?具体计划如何?

**答:**最近我在写一本书,书名初定“赤脚全国跑——一名律师的60场马拉松之旅”,也算是对自己从2008年到2012年5年期间跑马拉松的一个阶段性总结吧。跑马拉松很动,而写书却很静,反差挺大。但我自觉挺有趣,初跑马拉松时,我压根儿没想过动笔,随着马拉松越跑越多,认识的跑友也越来越多,常常有跑友打电话或发短信问我如何跑马拉松、为何赤脚跑、哪里的马拉松办得好等等,问题太多了,就想着写本书把我知道的一次性都告诉跑友们。目前已经写了几十篇了,希望年底可以出版。

**问:**赤脚跑马拉松的乐趣在哪里?

**答:**刚开始跑马拉松时,我是穿鞋的,但脚不是这里受伤,就是那里不舒服。后来,我想起小时候不穿鞋的经历,那时怎么跑也没事呀。于是就试着赤脚跑,结果感觉比穿鞋好,就把跑鞋统统给扔了。我能在较短时间内把刚开始4时50分的“全马”成绩提高到2时49分,应该和从穿鞋回到赤脚有关系。因为赤脚跑,我觉得自然,不容易受伤。尤其是因“另类”而享受特有的“加油”,更是我动力的源泉。我赤脚跑后,从来没有受过伤,赤脚跑步或走路这种最原始、最自然的运动方式,很可能是最科学、最好的健身方法。

**问:**这里面有没有令你很难忘的或者有趣的事情发生?

---

\* 载《厦门晚报》2012年8月1日第14版《风向》栏目,记者:李小庆。

**答:**5年时间里,令我很难忘的事情不胜枚举。2009年西藏雪顿节时,我赤着脚空降拉萨,居然没有任何高原反应。我赤脚跑完拉萨马拉松,居然得了业余组第六名,央视名嘴韩乔生采访我的镜头让全国各地跑友羡慕死了。跑完拉萨马拉松后,我马上就赤着脚赶去珠峰大本营,那种感觉实在太美妙了!

我虽然个头矮,但参加马拉松比赛时,我喜欢高调。当国内有马拉松比赛可以参加时,我就特别高兴。不但自己高兴,我还挺希望把我的快乐让大家分享,为此我特地整了些行头,比如把跑步的服装下摆部分撕成条状,让它们跑起来时随风飘扬;在墨镜上用涂改液写上“好玩”两字;在前胸后背写上“厦门赤脚”;在军用帽子上缝上医用手模和脚模,手模还打出胜利的手势……在赛场,不管是跑友,还是啦啦队员,或者观众等等,看到我那些有点搞怪的行头,都喜欢合个影。开跑以后,看到我跑的人,都觉得挺好笑,那些没想忍或想忍而忍不住笑的,都毫不含蓄地就直接在现场开怀大笑了,同时不断为我呐喊加油!充分互动的结果是我把快乐传递给别人,而别人快乐了,反过来又感染了我。

**问:**你眼中的厦门是什么样子?你觉得可以引领这样的风尚吗?

**答:**举办过马拉松的城市,我基本上都去赤脚跑过。厦门10年马拉松,培育出强大的马拉松爱好者群体。赤脚跑步在欧洲等地方日渐流行,厦门像我这样的跑者也与年俱增。引领赤脚跑步风尚,不但需要足够的爱心和耐心,还要有充足的时间。我愿意为广大跑友做任何力所能及的事情,我希望手头正写的书能够进展顺利。我想,这或许也是一种引领方式吧。





## 赤脚跑好\* (代前言)

您,记得小时候赤脚的感觉吗?

您长大成人后赤脚踩过雨水,赤脚踩过沙滩,赤脚踩过草地,赤脚踩过鹅卵石吗?或者,这些情形只在您梦中出现?

赤脚,对身体有好处。

马拉松,对身体也有好处。

赤脚和马拉松“结亲”,会产生何种神奇效果?

2007年10月中旬,我决定重拾赤脚的种种记忆,于是釜底抽薪,扔掉所有鞋子,赤脚上班,赤脚逛街,赤脚玩户外,赤脚跑步,赤脚去星级酒店享用自助餐……从2008年年初开始,我赤脚到全国各地参加马拉松比赛,往北跑过泉州、莆田、平潭、福州、福清、杭州、上海、扬州、苏州、东营、北京、大连等,往西跑过乐平、西安、南宁、六盘水、拉萨等,往南跑过深圳、广州、香港、澳门等,往东跑过台湾金门。6年多来我平均一个月跑一场马拉松比赛,包括半程马拉松、全程马拉松、100公里马拉松和12小时超级马拉松。2000多天来,除了比赛前后那几天,我基本上每天训练1~2个小时。我奔跑过的距离,虽然没有准确的记录,但肯定足足绕地球一圈了!

在奔跑过程中,我给自己设立了三个目标:

- (1)短期目标是出版一本关于自己跑马拉松的书;
- (2)中期目标是跑进国家一级或业余九段水平;
- (3)远期目标是有生之年跑完1000场以上的马拉松比赛。

我为自己的这三个目标赋诗励志:

---

\* 本文被收入沈七襄、洪丰颖主编:《马拉松与健康》,厦门大学出版社2013年第2版,第122~125页。

## 赤脚马拉松梦

赤脚奔跑多感想，  
出版专著友共赏。  
国家一级是榜样，  
退求其次争九段。  
业余“跑马”树信念，  
千场比赛定能完。  
人生难得几回狂，  
狂而不疯最好玩。  
马拉松赛处处赶，  
“千马王子”吴善宽。

锻炼，在脑力劳动者健健康康的时候就要开始，而不能等生病才后悔“前二十年拿健康换到钱，后二十年拿钱换不回健康”；在无须为下一顿饭担忧的时候就要开始，而不能等腰包鼓了才后悔“以前不锻炼，以后去医院”、“以前不养生，以后养医生”。

锻炼的关键在于能不能坚持，而不在于有没有良好装备。2003年厦门开始举办马拉松时，我了解到一双好的马拉松专业跑鞋要1000多元。那时我要养家糊口按揭买房，我心想至少我还有一双好脚，我宁可有脚没好鞋，也不愿有好鞋没好脚（如果得糖尿病，可能并发糖尿病足，丧失好脚）！听说有个人在鞋城里转半天，决定不下该买哪款鞋。走出鞋城，正好看见一个没脚的残疾人，他茅塞顿开，干脆把原来准备买鞋的钱递给那残疾人。我这么多年来，没花钱买过任何跑鞋，基本上每天晚上9点多睡觉、早上5点多起床，每天以赤脚的方式奔跑。我参加全程马拉松2次跑出二时四十几分，7次跑出二时五十几分，13次跑出三时零几分，得过1次冠军。半程马拉松2次跑出七十七分，16次跑出八十几分，得过3次冠军。100公里超级马拉松得过金奖。看来，没有良好的装备，一样能跑出较好的成绩。

我是农民出身，深知任何农作物只有尽心耕种，才能有好收成。我集美大学的一位教师朋友，知道我也是用跑马拉松的精神认真做好每一件工作，笑称我同时拥有两项第一：厦门法律界马拉松第一、厦门马拉松界法律第一。当然，也有一些朋友笑称我是“疯了”。因为训练也好，比赛也好，绝大多数我是自费。马拉松比赛大多在双休或节假日举办，为不影响工作，我一般是周五下



班后匆匆去比赛,比赛完就马上匆匆赶回周一上班。我没有任何怨言,因为我是在做自己喜欢、同时也能激励别人的事。6年来,我“投入”马拉松比赛的各种费用高达10多万元,“产出”的奖金、奖品还不到投入的零头。当我也怀疑自己是否“发疯”时,随着越来越多的城市举办马拉松,越来越多的人成为马拉松爱好者,报名参赛的名额越来越难(有些世界知名马拉松有报名门槛或需要摇号、赞助等),理解我的人反而越来越多。也正因为我跑了这么多、这么远,经历过“大悲大喜”,所以才能“大彻大悟”,“不以物喜,不以己悲”,成就自己写书的梦想。如果能再跑五六十一年,我愿再往马拉松“投入”哪怕是100多万元。唯有如此长的“疗程”、如此昂贵的“药费”,才能进一步“治愈”我要跑进国家一级或业余九段和要跑完1000场比赛等马拉松“疯”吧。

中国梦,是中华民族的梦,也是每个中国人的梦。我的工作梦想,退休前是全心全意做好一名法律援助律师。做法律援助律师,我不用跑人情、不用跑关系,可以有更多时间和精力专心跑马拉松。退休后,我要开一家律师事务所。福建九信律师事务所林乐漂主任数年前有勇气辞掉公务员职务,下海来厦门做律师。短短几年时间,他就自己开办律师事务所,目前所里已有四十几位律师,成为厦门市中大型律师事务所。我虽没有他的勇气,但他那股不服输的精神不也和我们跑马拉松的精神异曲同工吗?既然我能跑马拉松,退休后我也一定会办好自已的律师事务所。我的业余梦想,三个马拉松目标,正逐步实现。何为梦想?梦想就是一种让你感到坚持就是幸福的东西。梦想本身会发光,有了梦想,生活就会更阳光。每个人都可以赢得自己的人生奖牌,但前提是要有或大或小的梦想。有梦想就会有更多微笑,有梦想就会期待明天。梦想可以和马拉松无关,但任何梦想都应该以健康为基础。不同的运动有不同的快乐着力点,找到适合自己的运动并坚持,就能收获健康和幸福。

赤脚跑马拉松让我更知“足”常乐、身心健康、积极向上。

看完这本书,您也动起来,不一定跑马拉松,但只要坚持,您肯定也会更健康、更幸福!

日月同牛(代序一)  
引领赤脚跑步的风尚(代序二)  
赤脚跑好(代前言)

## 001 第一篇 逆境成长

---

我从赤脚来,回到赤脚中 ..... 2  
我喜欢的鞋 ..... 9  
跑赢死神 ..... 13  
马拉松造就人、改变我 ..... 18  
马拉松让我找到恋爱的感觉 ..... 26  
我被群众体育法院马拉松法庭判处无期徒刑 ..... 30

## 035 第二篇 快乐奔跑

---

第一章 最值得跑的境内马拉松 ..... 36  
    开篇语 ..... 36  
    最值得跑的半程马拉松——拉萨半程马拉松 ..... 39  
    最值得跑的全程马拉松——厦门全程马拉松 ..... 49  
    最值得跑的100公里超级马拉松——厦门翔安超级马拉松 ..... 55  
第二章 港澳台马拉松 ..... 58  
    2008年初跑香港马拉松 ..... 58  
    2012年再跑香港马拉松 ..... 63  
    性价比最高的金门马拉松 ..... 70  
    自由行跑金门马拉松,跑得很轻松! ..... 78  
    最值得去赌的澳门马拉松 ..... 83

<b>第三章 半程马拉松</b> .....	89
海口马拉松 .....	89
快乐平安半程马拉松 .....	96
中国三沙乡镇半程马拉松 .....	100
石狮半程马拉松,跑得一点不轻松 .....	104
南宁半程马拉松 .....	108
漳州首场民办半程马拉松开赛 .....	110
苏州环金鸡湖半程马拉松赛 .....	114
珠海半程马拉松 .....	116
<b>第四章 全程马拉松</b> .....	118
跑北京马拉松 .....	118
越跑越慢郑开马拉松,却开开心心 .....	120
马不停蹄,双休连跑马拉松 .....	128
雄起,重庆马拉松! .....	134
规模最小的无锡官办马拉松 .....	144
六盘水高原马拉松 .....	148
在平潭感受台湾马拉松风情 .....	152
夜跑平潭星光马拉松 .....	157
首届中韩(烟台)国际马拉松赛之“最” .....	162
“乡村马拉松”跑起来带劲 .....	165
杭州马拉松赛各色跑法 .....	168
大连马拉松 .....	174
黄河口国际马拉松 .....	176
厦门马拉松,报名工作可以更人性化些 .....	179
<b>第五章 山地马拉松</b> .....	182
深圳慈善马拉松不设奖金好! .....	182
期待深圳慈善马拉松 让获奖选手“出血” .....	186
深圳山地马拉松,为何慈善不热衷? .....	189
深圳山地马拉松优劣 .....	192
山地马拉松攻略 .....	195
海沧“野兔”品——“把痛苦建立在别人快乐上 和把快乐建立在别人痛苦上” .....	198





杭州山地越野赛 .....	204
<b>第六章 100 公里超级马拉松</b> .....	207
北京昌平 100 公里 .....	207
纵走翔安 100 公里,男女老少都可以 .....	214
香港 100 公里,退赛比坚持更艰难 .....	222
永不迟到的香港 100 公里超级越野赛奖杯 .....	230
<b>第七章 12 小时超级马拉松</b> .....	237
400 米操场上拉 12 小时磨的超级马拉松 .....	237
12 小时绕圈跑,让我一次爱个够! .....	240
12 小时跑意志 .....	245
<b>第八章 其他跑步活动</b> .....	248
一起训练,幸福很简单 .....	248
马拉松接力赛 .....	251
参加厦门跑吧 .....	254
参加草根约跑 .....	257
阿迪达斯酷跑团引爆冬日激情 .....	260
参加厦门李宁跑坛 .....	262

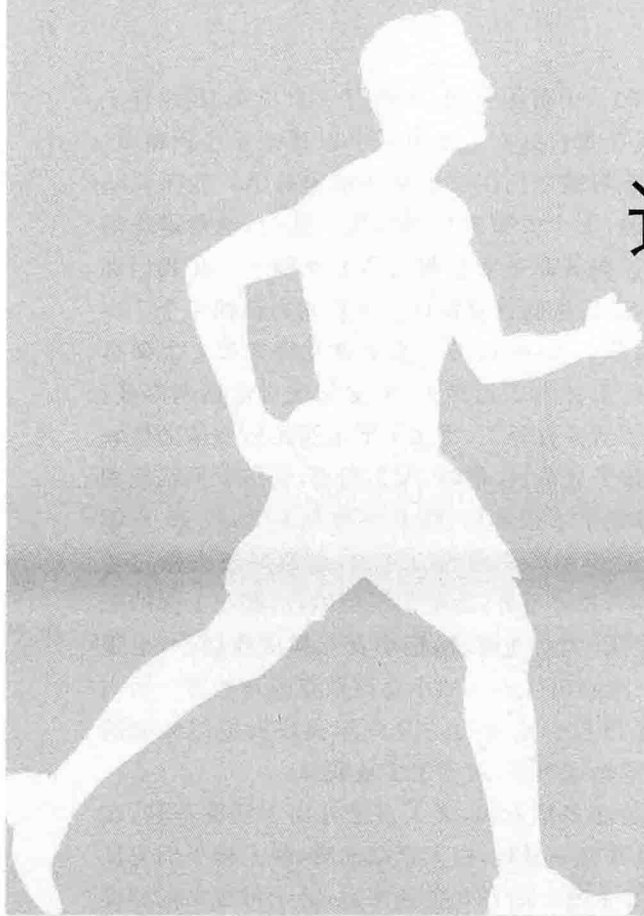
人到中年最该运动 .....	268
马拉松让人长寿还是让人短命 .....	272
你比领导还忙吗? .....	275
马拉松不分年龄,男女老少统统行 .....	280
马拉松,主场好,还是客场好? .....	287
马拉松高调跑,会“被疯子”吗? .....	289
马拉松里话充实 .....	292
马拉松里话名利 .....	296
马拉松里话崇拜 .....	299
马拉松里话坚持 .....	302
马拉松里话快乐 .....	306
马拉松中品人生 .....	313

马拉松中品成功.....	318
最简单=最快乐.....	324
自然的,就是最好的 .....	329
马拉松与狗.....	332
附:马拉松参赛成绩表 .....	336
后记.....	340



第一篇

# 逆境成长







## 我从赤脚来，回到赤脚中

我1971年出生在福建山区的一个贫困家庭，上面有三个哥哥，我妈怀上我后，特希望我会是个女孩，以便等我长到六七岁以后可以帮她干些拔免草、砍柴火、煮猪食等等在我们那传统习惯专门由女性从事的家务活。我呱呱坠地后，我妈一看居然又是个带把的，那个失望呀！再给我一算命，说我得送给别人养才能长大。我还没断奶，爸妈就商量着拿我去换个女孩子。在我们那男孩更值钱，以小换大不成问题，最后爸妈就拿我这个1岁的男孩换了个7岁可以直接干上述那些家务活的女孩。人，往往等失去了才觉得宝贵。生父母把我换成女孩后，感觉很失落。后来又生了我弟弟，生父母就对他特别疼爱。本来，我们那个年代，男孩、女孩干活各有分工，男孩子下地帮忙做些辅助性农活，比如种地瓜时，大人挖坑，男孩子放苗；收稻时，大人割稻，男孩子把稻抱到打谷场那……我小时候在养父母家干了很多活，练就一身大力气，我16岁读初三时，就能挑着160斤的担子翻山越岭。因为力气大，放假时还去做过矿工，拉煤挣零花钱。在我亲父母家，我弟可好，他啥都不用做，活都让上面的三个哥哥包了。养父母生了两个女儿，大女儿留着，把小女儿换成我以后，也很失落，在我4岁时，又去抱养了一个刚出生不久的小女孩做我的童养媳。因为她是女孩，那年代在我们乡下，是没机会读书的。1990年我收到厦门大学的录取通知后，养父很快通过媒婆把她嫁出去，童养媳变成我妹。

我小时候没鞋穿，小孩子学龄前多是赤脚，大人多是外出干活穿草鞋，在家穿木头鞋。少数家庭夫妻俩总共就一双鞋，白天全家赤脚，晚上孩子们先洗好脚被抱上床，然后丈夫洗了脚穿上唯一的那双鞋到床边，妻子再过来把鞋提走，她最后洗好脚穿鞋到床边。这唯一的一双鞋，一年四季天天两个人轮着穿，但永远穿不坏。或许，正是这样的环境才让我后来想到以赤脚方式跑马拉松吧。1978年上小学后，我穿上养母亲手纳的布鞋，鞋底一层一层又一层，冬天挺暖和，缺点是怕水。1984年上初中后，有机会穿解放鞋了，鞋底可以防水，再也不用遇水就把鞋脱下“穿”手上，感觉解放了。1987年到了县城上高