

当只有
我 时间 脚下的路

真我
就呼之欲出

素食 × 跑步 × 修行

Eat & Run

SCOTT JUREK
WITH STEVE FRIEDMAN

[美] 斯科特·尤雷克 史蒂夫·弗里德曼 著 李颖琦 译

南京大学出版社

素食，跑步，修行

〔美〕斯科特·尤雷克 史蒂夫·弗里德曼 著
李颖琦 译

Eat&Run

图书在版编目(CIP)数据

素食, 跑步, 修行/(美)尤雷克,(美)弗里德曼著;李颖琦译.——南京:
南京大学出版社, 2015.6

书名原文: Eat & Run

ISBN 978-7-305-14792-0

I. ①素… II. ①尤…②弗…③李… III. ①全素膳
食-关系-跑-健身运动-研究 IV. ①R459.3
②R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第034910号

EAT AND RUN: My Unlikely Journey to Ultramarathon Greatness

by Scott Jurek with Steve Friedman

Copyright © 2012 by Scott Jurek

Published by arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company
through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Thinkingdom Media Group Ltd.

All Rights Reserved.

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2015-030

出版方 南京大学出版社
社址 南京市汉口路22号 邮编 210093
出版人 金鑫荣
发行方 新经典发行有限公司
电话 010-68423599 邮箱 editor@readinglife.com

书 名 素食, 跑步, 修行
作 者 (美)斯科特·尤雷克 & 史蒂夫·弗里德曼
译 者 李颖琦
责任编辑 马蓝婕
特邀编辑 葛建亭 李怡霏
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
开 本 640*960 1/16 印张 18 字数 203千
版 次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷
ISBN 978-7-305-14792-0
定 价 36.00元

网址: <http://www.njupco.com>

新浪微博: <http://weibo.com/njupco>

官方微信号: njupress

* 版权所有, 侵权必究

* 如有印装质量问题, 请与发行方联系调换

致读者

我的研究与心得都凝结在这本书里，衷心期望各位能从中获益，活出最精彩的自己。同时，我也希望你们了解，我并不是医生。这本书可以作为你生活的良伴，但请谨记，我的文字不是处方，请不要忽视医务人员的专业指示。若此书的内容直接或间接对你造成任何伤害，我和出版社都无法为此负责。

换句话说，若你决定到死亡谷参加 135 英里长跑，无论是否参考了我的意见，都是你自己的选择。我会真心为你加油，每一步都伴你左右。

谨献给我的父母，是你们最先教导我发掘未知；
献给我认识的每一个人，是你们引领我探求未来。

突破疲惫与沮丧的极限后，
我们或许会感到前所未有的放松与力量。
这些潜在力量不曾被发掘，
因为我们从未强迫自己跨越那堵艰难重重的高墙。

——威廉·詹姆斯（美国哲学家与心理学家）

前言 开跑之前	1
1/ 跑向成名之路	3
斯科特独门素食： 日式饭团	
2/ 你去做就对了！	14
开始跑步 斯科特独门素食： 明尼苏达式土豆泥 米浆	
3/ 为自己好而跑	24
斯科特独门素食： 扁豆腐菇堡	
4/ 痛苦，只会带来伤害	33
拉伸 斯科特独门素食： 苹果燕麦肉桂棒	
5/ 蛋糕公子哥的尊严	45
斯科特独门素食： 长跑用比萨面包	
6/ 嬉皮士丹的智慧结晶	55
轻松跑就好 斯科特独门素食： 螺旋藻汁	
7/ 让痛苦跑走吧	65
着地点 斯科特独门素食： 素奶油爆米花	
8/ 大鸟的逆袭	74
摄入足够的蛋白质 斯科特独门素食： 明尼苏达墨西哥辣豆酱料理	

9/ 静雪，秘雪 86

核心肌群训练

斯科特独门素食：

八宝草莓松饼

10/ 危险诱人的旋律 97

一点一滴地进步

斯科特独门素食：

红豆巧克力糕

11/ “你小便了吗？” 109

计算热量

斯科特独门素食：

素芝士酱

12/ 和跟屁虫搏斗 124

呼吸法

斯科特独门素食：

印尼式佐红咖喱杏仁酱卷心菜沙拉

红咖喱杏仁酱

13/ 熊与瞪羚的赛跑 146

斯科特独门素食：

糙米、天贝佐日式酱油与青柠汁

14/ 热得一团糟 153

腾出运动时间

斯科特独门素食：

椰米消暑圣品

15/ 这些家伙又来了？ 167

赤脚跑

斯科特独门素食：

天堂墨西哥牛油果沙拉酱

16/ 谁是主宰者？ 180

跑步姿势

斯科特独门素食：

印加藜麦粥

17/ 被沃萨奇飞羚追杀 192

斯科特独门素食：
草莓蔬果昔

18/ 跟着菲迪皮茨的脚步 205

撑不下去了，怎么办？
斯科特独门素食：
卡拉马塔鹰嘴豆卷

19/ 我失落了 224

斯科特独门素食：
角豆鼠尾草籽布丁

20/ 黑暗巫师的独门妙方 241

共享欢乐时分
斯科特独门素食：
烟熏青辣椒豆泥

21/ 回到原点 250

斯科特独门素食：
绿色莎莎酱

22/ 终场 永不停歇 257

斯科特独门素食：
巧克力能量球

致谢 265

斯科特的超马赛历程 268

前言 开跑之前

我从小性格内向，有先天性高血压。青少年时期很瘦弱，老是被同学捉弄，他们嘲笑我是“皮维先生”^①。学校里我不是跑得最快的，也不是身体最强壮的，更称不上最聪明的学生。我就像路边的野草一样平庸，虽然我心中总是有种不可名状的渴望，但我就是这么平凡。

然后，我找到了那份渴望。

在这本书里，我不是要给各位讲一些励志寓言，或令人振奋的故事，也无意说些“只要相信自己，就可以达成目标”之类的话。不是这些。我要呈现的是——每个字每一句都是真的——我是如何由内而外、从头到脚改变的，还有，你要怎么做才能变得像我一样。无论你是马拉松选手还是业余跑者，不管你喜欢游泳还是骑自行车，无论你是胖是瘦，你都可以达成目标。因为，我就是这样做到的。

你可能会觉得与我的故事有共鸣，不是指有些细节一样（除非你和我一样，都曾经趴在加州的死亡谷底），而是心底的那份渴望。我的故事，和那些曾经陷于困境的人的故事一样，也和那些怀抱远大梦想、

^① Pee-wee，全名 Pee-wee Herman，电视节目中的搞笑人物。

希望更进一步的人的故事一样。

我曾经跌到谷底。几年前，我被困在地球上海拔最低、气温最高的地方。这个地点，就是我的故事的起点。你的故事，也将从这里开始。

1

跑向成名之路

2005 年，恶水超级马拉松赛

最佳的出路，就在坚持向前的方向。

——罗伯特·佛洛斯特（美国诗人）

我的脑袋着火了。我的身体烧干了。加州的死亡谷彻底击垮了我，把我活活煎熟。我的队友在一旁喊着为我加油：起来，你一定可以的！但他们的声音来自外层空间，我听不见，只是拼了命狂吐。

在头灯照亮的光圈里我看到，刚从口中奔泻而出的液体，一落到热气翻腾的人行道上，立刻成了水蒸气。再过一个小时就午夜了，气温已飙高到 40℃，连我的灵魂都快被火焰吞噬了！

此时原本应是我大显神通的时刻，我体内蕴藏已久的战斗力应该在这个时候大爆发。我本该凭借过人的意志，以无人能敌的速度，把所有人远远抛在后头，从而征服这漫长的距离。但现在的我却瘫在地上，惨遭干煎活烤，脑中开始循环播放小时候看过的电视广告：有个人手里拿着一颗鸡蛋，旁白说“这是你的脑子”。然后那人把蛋打进煎锅里，

爆出噼里啪啦的声音，旁白又说“这就是你嗑了药的脑子”。在这炙热的夜空下，我眼前不断浮现这个景象，耳畔也不停传来旁白，只是台词换了：这就是我卡在恶水赛里的脑子。

死亡谷这个鬼地方，一般人走在这里都会受不了，而我却已经跑了 70 英里，距离完赛还有 65 英里。我告诉自己，这时候我应该早已甩开那些前半程紧跟着我的选手，而且，不瞒你说，我一开始甚至对冠军头衔不屑一顾，我把目标定在“打破大赛纪录”上。不过，现在我对自己能跑完这场赛事都打了个问号。

方法只有一个：爬起来，继续跑。人生中遭遇任何困难，解决方法永远是努力向前走！我的两片肺叶尖叫着，索求更多的氧气，肌肉哭喊着，濒临崩溃的绝境，但我始终相信答案就在我的心里。我的肌腱哀求着要休息，身体也亟须立刻停下。以往，意志力总是源源不绝、支撑我继续向前，但这次它们却不见了。到底出了什么差错？

跑步是我的职业，我的最爱。可以说，跑步就是我的生命。我选择跑步作为我的工作和毕生的事业，在跑步的道路上坚持不放弃。跑步，更是一位从不犯错、残酷无情的心灵导师。在人生旅途上碰到挑战，我都用跑步中的心态面对。

超马跑者的必备条件：绝对的自信与谦逊

严格说来，我是个超马选手。我参加的比赛都超过了马拉松标准距离：26.2 英里。更准确地说，我打造出一种职业，工作内容是参加超级马拉松比赛，并赢得冠军。这些比赛都至少有 50 英里，通常是 100 英里，有时候长达 135 或 150 英里。有的比赛我一路轻松领先，有的

比赛我跟着大家从容跑在后头，等到最佳时机再一举冲刺。但究竟为什么，这样的我现在却倒在路旁狂吐，一步也无法向前？

以前的胜利，此时都不重要了。参加恶水赛之前就有人警告过我，这趟穿越死亡谷的路程，足足有 135 英里，实在是太长了，而且他们认为我还没休息够。毕竟，两星期前我才刚跑完一场难度超高、在超马界知名的西部百英里耐力赛，并且抱回冠军奖杯。也有人说，我的饮食方法无法为身体提供充足的能量，他们知道我这 7 年来只吃蔬果类食物。不过从没人提过我此刻真正面对的问题：我是否低估了恶水超马赛的难度？

有些超马赛的路线设在原始森林里，蜿蜒向前，路旁溪水潺潺，野花芬芳。有些超马赛在凉爽的秋天举行，有些在乍暖还寒的早春开跑。还有些超马赛让我倒地不起，就像这场，它的正式名称是“恶水超级马拉松赛”，参赛者称它为“恶水 135”，并且有“地球上最难赛跑”的称号。

但我从不在意这些闲言闲语，我自认为跑过更多更困难的比赛——冲刺速度更快，路途更艰辛。我曾在大雪中狂奔，在暴雨中飞速向前，也曾在世界某个偏远角落拿下冠军。我曾踩着松动的石头，登上海拔 4 200 米的高峰，涉水穿过冰冷的溪流，像跳房子一样跃过一座座巨石。连鹿群都可能失足的路径，对我来说是家常便饭。

没错，恶水超马在一年当中最炎热的时节举行，地点选在低平的死亡谷。是的，恶水超马恶名远播，据说某年某家鞋厂赠送新款跑鞋给所有的参赛者，结果大家穿鞋上路，鞋底竟然被灼热的路面烫化了。

不过这些都只是传说，对吧？我承认恶水真的很热，路程也比我参加过的大部分比赛长，可难关也不过就那几个：险恶的地势、严酷

的气候、激烈的竞赛。我早已习以为常。细数我参加过的超马赛，人们恐怕不光会对我肃然起敬，说不定还会怕我三分。恶水赛呢？许多知名的超马选手都没有跑过，因为死亡谷听起来太不祥了，搞不好还可能送命。在优秀的超马选手中，流传着关于死亡谷危机四伏、死神虎视眈眈的传说。超马选手最喜欢讨论这些，不过我左耳进，右耳出，没必要惦记着这些传闻。

对于这场恶水赛，我也是有备而来。做我这行的人都知道，准备不足等于自我虐待。我买了一组工业用洒水器，准备定时站进去降温。衣裤都是隔热材质，由 Brooks 公司特别定制。开赛后的前 6 小时，我每小时喝进 1800 毫升水。可惜这些预防措施只能顾及身体，却无法强健我的心志。身为一位超马选手，心志远比一切外在事物重要。

超马跑者的必备条件，是绝对的自信与谦逊。想赢得冠军，首先必须相信自己能够胜利，打遍敌手；同时也要提醒自己，全神贯注才能称霸群雄。稍有一点分神、偷懒或闪失，都有可能让你输了比赛，甚至更惨。

而这一次，难道是我太自负、太高傲了吗？

方法很痛苦，却很简单：跑到你跑不动为止，然后，继续跑。

刚开跑没多久，一名海军陆战队员在 17 英里处就弃权了。我跑过他身旁的时候他向我行军礼，显然是听说过我的辉煌赛绩。另一位常参加沙漠比赛的老手，在 30 英里处发现自己的尿液竟然黑得像咖啡，也宣告弃赛。这人也认得我，但此时我的光荣事迹根本派不上用场，先前的自信也找不回来了。

目前领先的是一名 50 岁的港口领航员迈克·斯威尼，他喜欢高崖跳水，训练项目甚至包括撞击头部。紧追在后的 48 岁的加拿大人费

格斯·霍克，他是机场的行李搬运工，喜欢引用哲学家尼采的名言。

体育记者封我为超马神将。他们说的是我吗，还是我骗了他们？

人性就是如此。当我们陷入困境的时候，难免会自问：为什么自己会落到这步田地？老天为什么要让我这样难过？只有那些大圣人或者大笨蛋才会把痛苦当成挑战，把失去当成祝福。我知道，当然知道，我选择了一项必须长时间煎熬的运动；我也知道，超马圈子是由一小群随性的男女组成的，在这里你的地位是由你忍受痛苦的能力决定的。对我们这些跑超马的人来说，跑到出现幻觉、不断呕吐，就好像少年棒球队员身上沾了青草一样自然。对我们这些常跑 50、100 英里或更长距离的选手来说，磨破皮、趾甲发黑、身体脱水都是一路必经的过程。

跑一般的马拉松能赋予你平静的心灵，让你忘却日常琐碎杂事，找到解决问题的方法。跑超马赛则会让你的脚上出现严重的水泡，甚至必须拔除趾甲才能纾缓患处的压力。曾有位超马跑者甚至在比赛前动手术摘除趾甲，免得在赛事中出现困扰。超马赛中，抽筋简直就不值一提。碰到打雷？当成看风景嘛，除非这个雷击距你近到让你毛发竖起；高原反应性头痛？把它当流汗就好（当然也有例外，有位跑者在科罗拉多州比赛时因为脑动脉瘤破裂而猝死）。我们要是不能忽略、接受疼痛，就得吃止痛药压过它，有些人甚至冒着生命危险吃布洛芬——跑步时会大量流汗，在这种情况下吃太多布洛芬可能引发肾衰竭，让你的脸色惨白得像鬼。足够幸运的话，倒是会有直升机载你到最近的医院急救。引用我的好伙伴、一位超马选手兼医生说的话：“疼痛有大有小，不是所有疼痛都会要命。”

超马选手在天亮时鸣枪起跑，历经黄昏、月夜，转眼又是日出日落、月亮高升。有时我们因体力透支而脚步不稳，因皮肉之痛而不支倒地；

有时我们轻而易举穿过崎岖小径，如有神助般攀上 900 多米的高山。尽管挫伤了骨头、擦破了皮肤，我们仍然忍耐着继续跑。方法很痛苦，却也很简单：跑到跑不动为止。然后，继续跑。重新补充能量、打起精神，然后冲刺。

其他运动有具体的防护措施，而超马的防护原则却是：只要不跑死就好。当然，超马赛设有定点补给站，以此监控选手状况，有的主办单位会协助监控，并供给食物，提供休憩场所与健康检查。大部分比赛也配有陪跑员，他可以在比赛后半段陪伴跑者（但只准许从旁提供建议、引导跑者前往正确的方向，不能帮忙背水或食物）。超马选手多半也会自备后勤补给团队，他们帮助选手补充食物、水，告知其他选手的状况，给濒临崩溃的选手加油打气，来剂强心针。

几乎所有的超马比赛都要求选手一直跑，也就是说，开跑后不会暂停计时，也不会像环法自行车赛的选手，可以在某处享用丰盛美食，然后香甜入眠。超马选手没这种待遇。超马赛的精神，它最具挑战和迷人之处就在于：其他人撑不下去的时候，你继续跑；其他人休息的时候，你开始冲。

问题来了：其他人休息，我不能休息。但我却在这里停下来了，再也跑不动了。

运动员应该摄取动物性蛋白质补充营养？

我的好友兼补给团队成员瑞克说，他相信我爬得起来。他错了。到底是哪里出问题？训练方法错误，还是没休息够？比赛进度没安排好？我的心理建设不够？和饮食方式有关？或者只是我想太多？