

THE WORLD AT MY FEET

放下手机，去空气里跑跑

——冯唐 作序

慕景强 著

脚下的世界



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

THE WORLD AT MY FEET

慕景强 著

脚下的世界



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

脚下的世界/慕景强著. —长沙:中南大学出版社,2016.12
ISBN 978-7-5487-2684-5

I.脚... II.慕... III.跑-健身运动-基本知识 IV.R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第325172号

脚下的世界

JIAOXIA DE SHIJIE

慕景强 著

☐责任编辑 浦 石

☐责任印制 易红卫

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

☐印 装 长沙市宏发印刷有限公司

☐开 本 720×1000 1/16 ☐印张 20.25 ☐字数 392千字

☐版 次 2016年12月第1版 ☐印次 2016年12月第1次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-5487-2684-5

☐定 价 48.00元

图书出现印装问题,请与经销商调换



2015清明浙江开化越野跑



2015上海马拉松



2015浙江义乌半程马拉松，作者(左一)的首马，左二行云，左三野狼



巴黎塞纳河畔晨跑



盛夏环跑西安古城墙



参加单位组织的钱塘江边跑步活动



浙江兰溪乡村马拉松途中(右, 作者:
左, 跑友邢老师)



清晨的巴黎卢浮宫广场



法国阿维尼翁古城外的跑步者(作者夫人)



法国阿维尼翁古城郊外晨跑



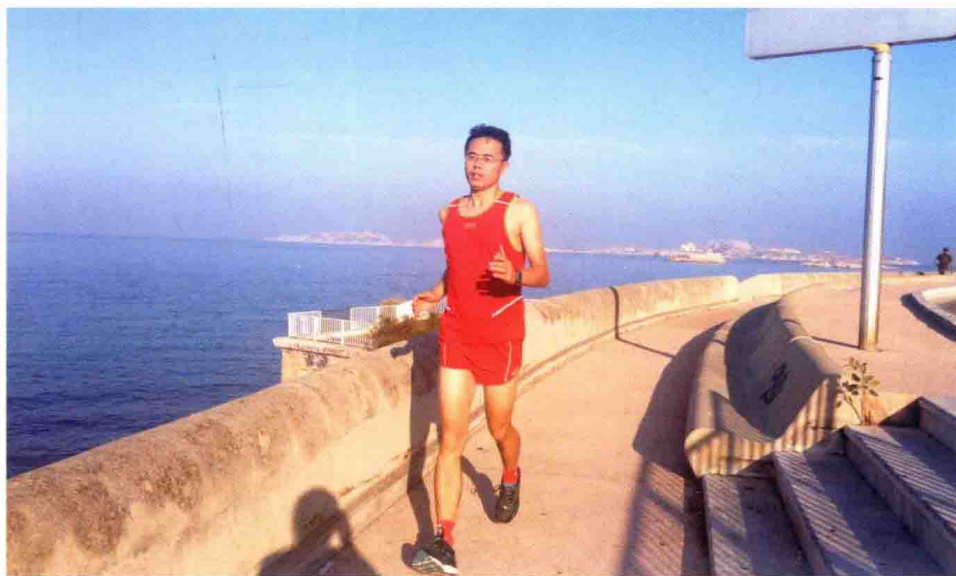
巴黎凯旋门前香榭丽舍大街



巴黎埃菲尔铁塔前跑过



法国尼斯海边英国人大道晨跑



法国马赛海边晨跑，远处是伊夫岛



墨尔本晨跑回来同学家门前留影



悉尼慈善跑途中风景, 远处是歌剧院和海港大桥



冬天的墨尔本菲利普湾



晨跑澳洲凯马 (Kiama) 小镇海岸



跑过悉尼歌剧院



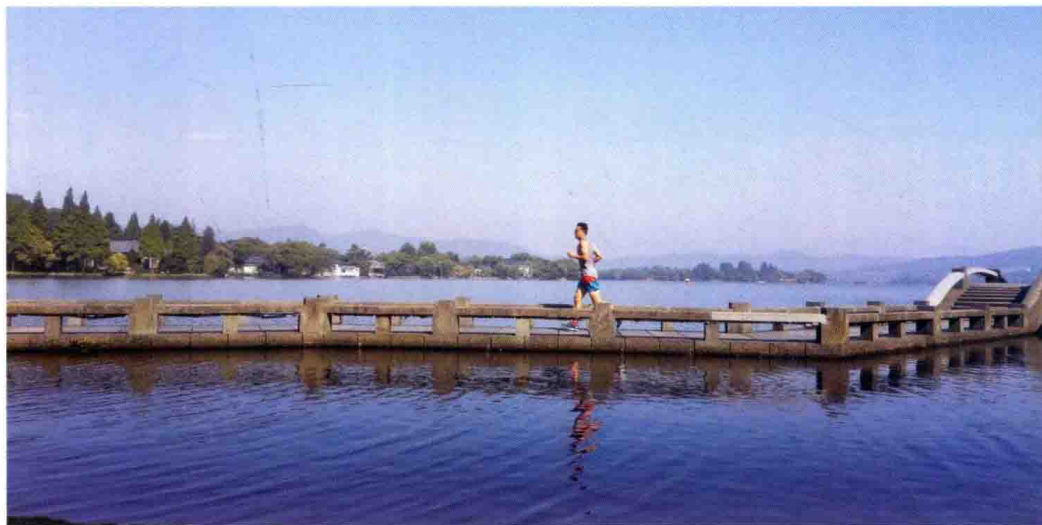
澳洲东海岸湖区(Lake Entrance)晨跑海岸风光



澳洲东海岸湖区(Lake Entrance)晨跑海岸风光



跑步广州珠江南岸



跑过杭州西湖长桥



2015香港马拉松三人组(从左至右：作者、丘丘、勤勤)



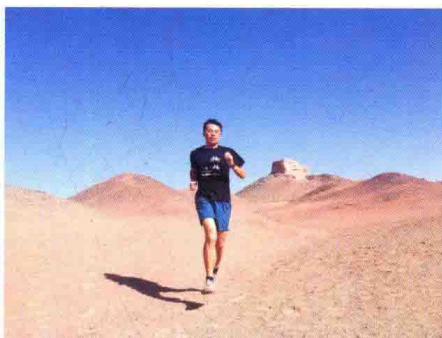
2015广州马拉松跑过猎德大桥时拍摄的风景



2015浙江德清青梅竹马(作者夫妇)



2016武汉马拉松之黄鹤楼前留影



跑步阳关



作者夫人晨跑上海长风公园



晨跑重庆朝天门码头



与同学在大连马拉松起点



跑步意大利威尼斯所见风光——运河



意大利威尼斯Lido岛荒凉的海滩



跑步所见意大利威尼斯风光——面具



跑步所见意大利威尼斯风光——贡多拉



佛罗伦萨古城东门



佛罗伦萨古城北门



佛罗伦萨古城西门



佛罗伦萨古城南门，亦称罗马石门



大雨中晨跑意大利佛罗伦萨留影，流浪汉帮忙拍摄，不甚清晰



晨跑罗马之台伯河天使桥



晨跑梵蒂冈圣彼得大教堂广场



清晨跑过罗马西班牙阶梯的身影



晨跑罗马大竞技场



晨跑罗马斗兽场



作者日常跑步路线——钱塘江四季日出风景



2015清明浙江开化越野赛奖牌



2016苏州金鸡湖半马奖牌



2015浙江莫干山红叶越野赛奖牌



2015杭马奖牌



RSLab I 级教练证

放下手机，去空气里跑跑

馮唐

我中学的同桌一直生得壮实，以前常住美国，最近常住北京，常运动，总发给我各种她跑步的路线图，路线图总在我生长的垂杨柳附近，总说一起去跑步，毫无私情，仿佛小时候在八十中、三里屯附近溜达。有次我正巧在，于是一起去，从广渠门向南，沿着护城河外圈跑到永定门，再换到护城河内圈折返，一身汗让我又一次深切地体会到跑步的好处。

第一次是在小学。我从小多病，小学三年级之前总被父母带着去复兴门附近的儿童医院，那个儿童医院很大，后来我熟悉得常常指点父母哪里是哪里。小学三年级之后的一个班主任很严肃地和我谈，身体这样下去不行啊！我说，这样，以后我走路的时候就跑，一路小跑，跑习惯了，身体或许就好了。后来，我就严格执行了，从小学门口到我家，跑十分钟，我书包叮当作响，我跑上三楼，跑进家门时，我爸炒的菜就上桌了。我爸说，他一听到我书包的响声就葱姜下锅，我跑进家门，菜就刚熟。我跑去报亭买报，我跑去副食店买散装白酒，我跑去工厂洗澡，后来，我真不用去儿童医院了。

第二次是在军校。我在念北大之前，在信阳陆军学院军训了一整年。到军校报到的时候，我一米八零，一百零八斤，一年之后，离开军校的时候，一百五十斤。在军校，每天早上六点起，跑半小时步，再吃饭，每顿早饭两个馒头，每个馒头比我脑袋都大。

一年军校的底子让我吃了二十年，这二十年的运动只有念书、思考、饮酒、写作、开会、坐车、乘机。我到了四十岁前后的时候发现，底子吃没了，再不锻炼，再也不用“你”，身体就不行了。还是一百三四十斤，但是和以前的分布不同了，二十