

700 多位地产大咖
跑步名人、马拉松爱好者参与
第一本用大数据著写的
怎样跑步的书

马拉松 人人都是可以

丁祖昱 曾朝恭 杨杰 著



上海人民出版社

马拉松 人人都可以

丁祖昱 曾朝恭 杨杰 著



上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

马拉松人人可以/丁祖昱,曾朝恭,杨杰著.—

上海:上海人民出版社,2016

ISBN 978-7-208-14011-0

I. ①马… II. ①丁… ②曾… ③杨… III. ①马拉松
跑-运动训练-基本知识 IV. ①G822.82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 178357 号

责任编辑 李 莹

美术编辑 夏 芳

封面设计 金 涛 杨 岚 刘 康

马拉松人人可以

丁祖昱 曾朝恭 杨杰 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co)

世纪出版集团发行中心发行 上海中华印刷有限公司印刷

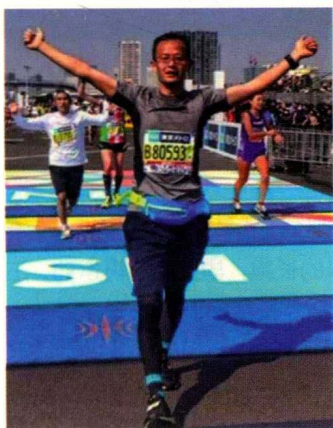
开本 720×1000 1/16 印张 20.25 字数 298,000

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-208-14011-0/G·1817

定价 68.00 元

序



丁祖昱，男，1973年生，博士，现任易居（中国）控股有限公司（纽交所上市代码：EJ）执行总裁、上海易居房地产研究院副院长。丁祖昱还担任中国房地产业协会常务理事，国家住房和城乡建设部房地产市场监测专家。2012年获“上海首届杰出青商”称号，2013年获“2011—2012年度上海市十大青年经济人物”称号。

丁祖昱

跑 龄 2.5年

跑马时间 1.5年

成 绩 达到中国专业二级运动员
标准
地产圈跑步文化的引领者
之一

丁祖昱马拉松成绩履历

比赛时间	赛 事	成 绩	自 我 突 破
2015年1月3日	厦门马拉松	03:56:33	首个全马跑进4小时
2015年3月15日	无锡马拉松	03:35:22	第二个全马进3:40
2015年7月26日	旧金山马拉松	03:27:00	第三个全马进3:30
2015年9月20日	北京马拉松	03:16:05	第四个全马进3:20
2015年11月8日	上海马拉松	03:11:04	第五个全马进3:15，达到波士顿马拉松BQ入围资格
2016年2月28日	东京马拉松	03:05:55	第六个全马进3:10，达到中国专业二级运动员标准
2016年4月26日	伦敦马拉松	03:08:49	第七个全马保持3:10以内

跑步开启全新人生

除了专业，我最喜欢做、最乐于谈论的就是跑步，我想跑到 80 岁，甚至更久。

和绝大多数普通人一样，我读书时也曾惧怕过三五千米的长跑，毕业后不再运动，三年前体重一度达到 87 公斤，健康状况也随之出现问题。2013 年末我通过节食加有氧运动，在三四个月里成功减重 15 公斤。体重达标后必须做的是保持，但是相较于快速减重，保持减肥成果更为艰难。此时，坚持跑步由 90 公斤减到 70 公斤的我的同事臧建军（易居中国执行总裁）将我领进了跑步的新世界。

2014 年刚开始跑步时，我也只是“瞎跑跑”，最多七八公里，到 2014 年五六月份，我加入了刘爱明（原万科副总裁，现中城新产业董事长）的跑群“爱马士”（热爱马拉松人士），耳濡目染之下，我开始挑战之前从未想过的马拉松。轻松完成十一月份的上马半马后，我专门找了教练，为 2015 年 1 月的厦门马拉松做准备。从初次尝试马拉松到跑进国家专业二级运动员标准，我只花了 13 个月。通过有规律的跑步，此后体重一直维持在 70 公斤左右。从乐跑到严肃跑者，我觉得是性格使然，如果平时做事就认真严肃，跑起步来就也是这样。

跑步的好处不仅局限于身体健康，用脚步丈量城市也是一大乐事。现在我每周跑 60 公里左右，在上海时大多是在健身房跑，到外地则会选一个好的环境去跑，特别是在国外，跑步可以让自己重新认识那个城市。

我不会将跑步凌驾在工作之上，反过来跑步带给工作的益处简直不胜枚举。早上跑完步上班的感觉相当好，大脑供氧特别集中，脑子非常清醒，处理棘手的事时心情也好，下午不会犯困，工作效率也高。通过跑步，我不断超越自己，工作当中也充满信心，完全有精力、体力和能力去应付所有事情。

所以，跑步的意义就是让自己的一切呈现恰到好处的状态，在兼顾事业和家庭的同时，控制体重，身体变好，也有更多的成就感，而这种积极的力量又会反射到工作中。跑步的魅力就是在无数次撕裂自己、接近极限时获得对自身的重新认知，学会与自己独处，得到一种可贵的自省和重塑。而支撑跑步的身体各项机能就如同爱人一般，你需要持之以恒地与之温存，不可冷落，不能急于求成，花时间精力深入了解，费心经营，它就会给你回应。

从独乐乐到众乐乐

在热爱马拉松的人中，我是幸运的，成绩提高得很快，从第一次的 356 到二级运动员的 305 只用了一年。我的幸运也是因为这一过程中很多人给予了帮助，因此效率较高，弯路走得较少。成绩是不可能永无止境地提高的，我的心态也自东京马拉松后开始发生了变化，不再把 PB（个人最好成绩）当作目标，而是希望能够跑得更快乐、轻松，并且想把我的经验分享更多的人，让更多的人享受到跑步带来的益处和愉悦。

在 2016 年 4 月的上海国际半程马拉松中，我没有追求 PB，跑的过程当中我还帮助其他人，有的人呼吸有点不顺畅，我会告诉他们该怎么处理。同时还会关注团队整体的速度，希望能让一群人按照他们的目标跑到底，这个就是完全不一样的感觉。超越自我是一种乐趣，你和别人共同达到一个目标也是一种乐趣。

在我们易居，我和臧总组织起了易居跑团，总部就有约 200 人，全国各地加在一起目前已有 3000 多人。我还成立了房地产业内的跑团，辐射更多的人群，比如易居沃顿研修班的“we run”跑团有 100 多人，四届下来有四分之一的学员参加了这个跑团。易居中国还赞助了上海马拉松的房地产赛中赛，吸引了 30 多家房企组建了 40 多支队，有近 200 人参加，在房地产跑团中有了很大的影响力。这也正是我的初衷——影响更多人去健康、快乐地跑步。

用一本书来影响更多人跑步

成立跑团、组织比赛、赞助马拉松，我觉得还远远不够，如果想影响更多的人，出一本书是一个很好的方式。

我之前跑步过程中看了很多马拉松相关的书籍，各有特色。但我想做一本这样的书，能让还没迈开腿的人按着书上的指导很快入门，甚至成为精英跑者。有了这样的想法我就决定马上去做，一旦开始筹划反而发现无从着手。在翻阅了几十本与跑步、马拉松相关的书籍后（如《你可以跑得更快》《跑步圣经：我跑故我在》《马拉松运动宝典》《运动改造大脑》等），发现它们的内容已经很丰富了，各有侧重点。如果我依然从这些角度去撰写，可能又会沦为了一本摘抄。

我自己是搞大数据的，突然我就想，如果能把跑者的感受、经验等用“大数据”来总结，在此基础上把理论、实践和数据结合起来编撰一本书，可能更有说服力。于是我就发起了一个跑步大调查，针对跑步的各方面策划了一个超过 50 个问题的标准化问卷，收集大量跑者的案例，在一周不到的时间里就收集了 746 位跑者的问卷提交。这些数据是今天这本书的基石所在。

整理这些数据的同时，我也发现，大多数中国跑者还是用一种非系统的方法来训练，手段比较单一，伤痛更是常见，我就更感受到了出这本书的迫切性。我希望大家能够吸取前人的经验、教训，少走弯路，跑得更轻松，更精彩。本书的每个篇章都围绕这些数据里的经验、教训来展开，从第一章关于谁可以跑马拉松开始，第二章列出了马拉松的科学训练方法，到第三章讲如何制定全面的马拉松训练计划，再到第四章教大家跑一场完美的马拉松比赛，以及第五章关于如何面对马拉松的伤病，包括预防和治疗，全都是基于我们的调查数据来进行深入浅出的讲解，相信对中国的跑者会有不少帮助。另外在第六章我们还整理了一个马拉松的百科全书，绝大多数和马拉松有关的名词术语都能在其中找到解释。

通过整理、总结这些跑者的训练方法、他们如何完成第一个马拉松以及在这个过程中遇到的技巧和问题、碰到过的伤痛、支撑他们的信念等等，最后形成了一个“马拉松大数据”。再对这些数据进行系统总结，我就得出结论，除了极个别的极端情况，绝大多数人是可以跑马拉松的。

能够完成这本书，离不开很多人的支持。我要感谢易居跑团总教练曾朝恭参与编撰了跑步训练方法、基本训练方法、训练计划等内容，运动健康总顾问杨杰教练参与编撰了各

类运动损伤、运动恢复、平时运动饮食建议等内容。我也要感谢易居跑团的重要成员李然、黄甜、罗雯，他们参与了部分重要章节的编写。同时，编辑团队的张兆娟、葛瑶、叶婷、罗克娜、郁宏晟、黄莹、何玮共同参与了问卷定制、文字编写等相关工作，程芳芳、郭晨光作为模特拍了很多标准姿势的照片，在此一并感谢。另外，我还要感谢 746 位参与填写问卷的朋友，这本书就是在你们每一位的辛勤付出下完成的。而作为跑者，我也要感谢公司的同事和我的家人，没有他们的支持，跑步这项事业也无法坚持。

这样一本包罗万象、事无巨细的跑马书，就是给普通人看的，我希望和大家一起以这本书作为奔跑的起点。如果在跑步过程中，这本书能对你有所帮助，对我来说就是很欣慰的事。

A stylized handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jin' with a decorative flourish at the end.

目录

序 1

第一章 谁可以跑马拉松 1

PART1 你可以跑马拉松吗 5

“老”大叔跑者——田同生 10

减重跑者——臧建军 11

马拉松“乐跑”者——毛大庆 12

有天赋的“懒”跑者——张兆娟 14

马拉松“高龄”跑者——罗广德 15

PART2 跑步益处TOP9 17

TOP1. 改善体质 17

TOP2. 挑战自我 18

TOP3. 提高活力 18

TOP4. 减轻压力 19

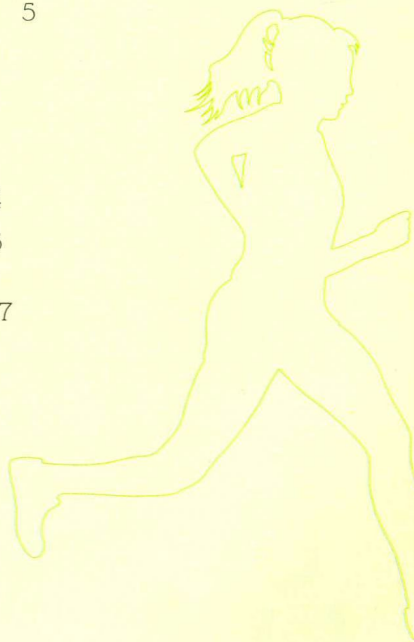
TOP5. 增添快乐 19

TOP6. 增加自信 20

TOP7. 控制体重 20

TOP8. 丰富社交 20

TOP9. 改善习惯 20



PART3 运动前健康筛查 22

1. 什么是运动前医学检查 23
2. 马拉松赛前医学检查 24
3. 赛前自我筛查方法 26

第二章 马拉松的科学训练方法 29

PART1 了解自己 33

1. 跑龄 33
2. 月跑量 33
3. 平均配速 34

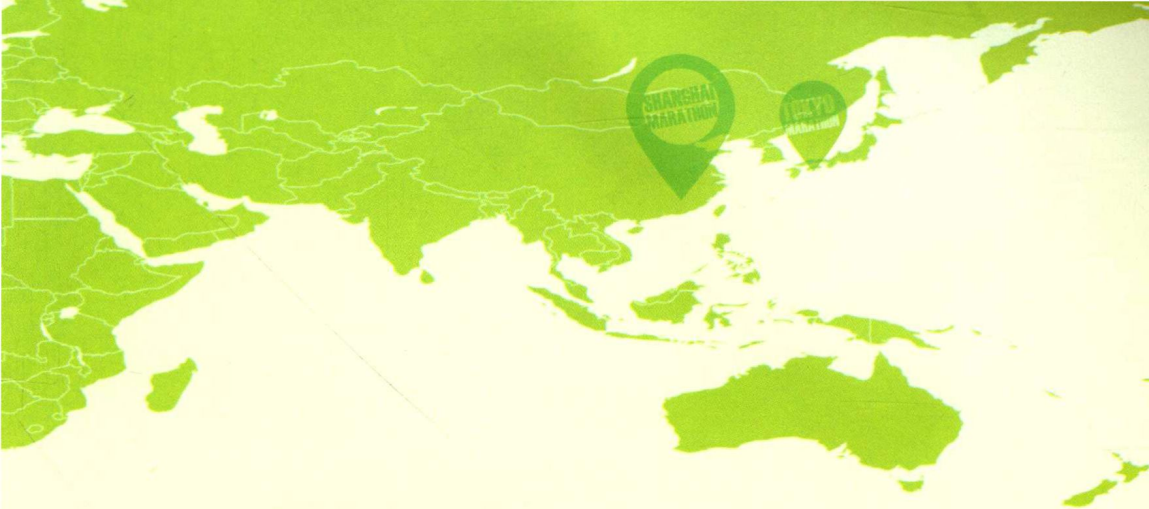
PART2 马拉松基本训练方法 37

1. 跑步训练体系的建立 37
2. 跑姿训练 44
3. 动态与静态核心力量训练 49

PART3 跑步专项训练 84

1. LSD训练法 84
2. 间歇训练法 87
3. 马拉松配速跑 89
4. 丹尼尔斯训练法 92
5. MAF180训练法 95
6. 法特莱克训练法 97
7. 亚索800训练法 98





第三章 如何制定全面的马拉松训练计划 101

PART1 训练计划至关重要 104

1. 来自调研分析的结果 104
2. 制定马拉松训练计划的要素 106

PART2 如何制定训练计划 108

1. 训练计划中的重要指标 108
2. 训练计划要素 113

PART3 训练计划建议 116

1. 按比赛倒计时制定的训练计划 116
2. 按成绩制定的训练计划 120
3. 按照距离制定的训练计划 127

第四章 如何跑一场完美的马拉松 131

PART1 备赛期 135

1. 检查身体机能（详情请参考第一章内容） 135
2. 制定训练计划并执行（详情请参考第三章内容） 135
3. 配备专门的跑步装备 136

4. 制定损伤治疗和康复计划（详情请参考第五章内容） 137
5. 制定营养计划 138

PART2 赛前一周 140

1. 检查自己的能力并设定目标 140
2. 完成最后一周赛前训练计划 140
3. 调整饮食结构，为比赛做好准备 141
4. 熟悉参赛流程、赛道情况 143

PART3 赛前一天 144

1. 饮食安排 144
2. 训练安排 144
3. 睡眠安排 144
4. 参观博览会 145
5. 其他准备工作 145

PART4 比赛当天 147

1. 早起、排空 147
2. 早餐及营养补充 147
3. 热身活动 148
4. 拍照 149
5. 选择合适的战术安排 149
6. 选择适合自己的补给方案 150
7. 度过极点和撞墙期 151
8. 跑步时可以做什么 151
9. 跑步的过程中你可以想很多 152



- 10. 跑步的时候遇到意外损伤怎么办 152
- 11. 遇到特殊的比赛环境，该如何从容应对 153
- 12. 注重跑步礼仪 157

PART5 赛后恢复期 159

- 1. 领取奖牌等完赛流程 159
- 2. 补充水分和适量食物 159
- 3. 做全身充分的拉伸（详情请参考第二章） 160
- 4. 赛后消除马拉松疲劳的其他方法（详情请参考第五章） 160

PART6 结语 162

第五章 马拉松的运动恢复与损伤康复 165

PART1 人人都能跑步，人人都会受伤 169

- 1. 了解并重视身体的损伤警告 169
- 2. 下肢损伤在马拉松运动中极为常见 170
- 3. 防患于未然，将损伤降到最低 172

PART2 十大常见跑步损伤的预防和处理 175

- TOP1. 擦伤及脚趾损伤 175
- TOP2. 水泡 177
- TOP3. 髂胫束综合征 180
- TOP4. 足底筋膜炎 185



TOP5. 延迟性肌肉酸痛 189

TOP6. 踝关节扭伤 191

TOP7. 跟腱炎 193

TOP8. 疲劳性胫骨骨膜炎 196

TOP9. 小腿疼痛（胫纤维发炎） 199

TOP10. 髌股关节综合征 201

其他主要损伤 203

PART3 赛后消除马拉松疲劳和伤痛的方法 207

1. 运动疲劳恢复的形式 209

2. 警惕和预防过度训练 211

3. 关于恢复指标的注意事项 212

4. 伤病的预防及恢复 213

5. 系统性的恢复方法与手段 214

PART4 马拉松跑者的饮食建议 228

1. 30种适合马拉松运动的食物 228

2. 科学合理的饮食安排 236

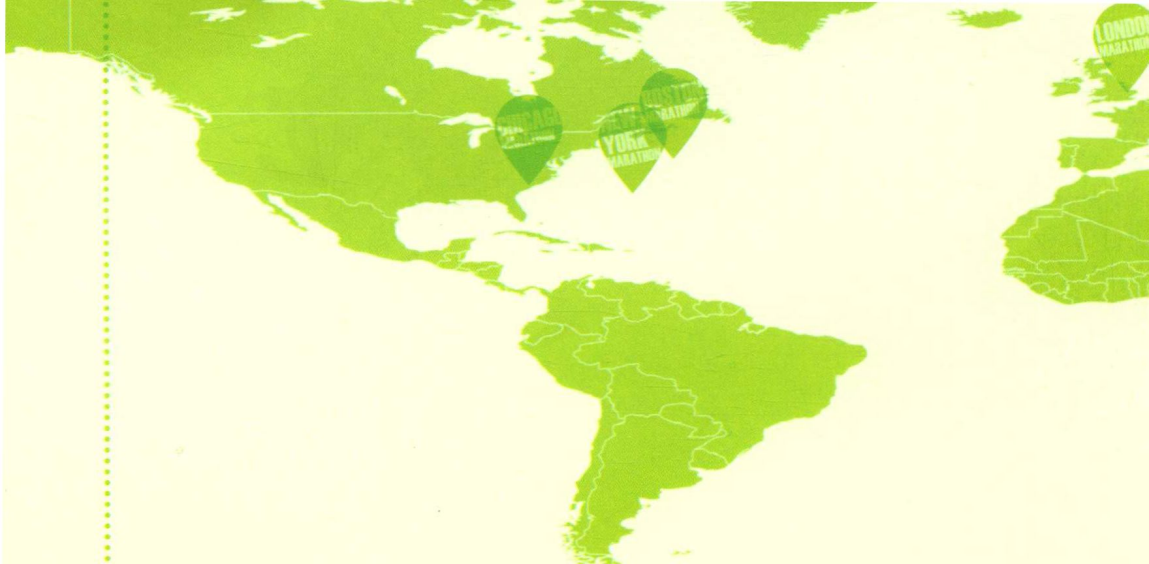
第六章 马拉松的百科全书 239

PART1 专业术语指南 242

1. 基本术语 242

2. 跑步方式 244

3. 常用术语 246





PART2 跑步装备指引 249

1. 必备品 249
2. 选配品 249

PART3 马拉松全球纪录大起底 251

1. 著名的世界纪录/赛会纪录 251
2. 各大赛事特色纪录 259
3. 名人/个人特色纪录 260

PART4 全球及国内必跑的马拉松 264

1. 全球必跑20大马拉松 264
2. 国内必跑10大马拉松 269

索引 285

附录 “马拉松人人都可以” 调查问卷 294





第一章 CHAPTER ONE

谁可以跑马拉松

马拉松不是一项取巧的运动，自身实力是决定性因素。每个人都能跑步，马拉松不是极限运动，要相信自己的能力和潜力。人的身体很奇妙，不断开发体能和机能就是自我提升的过程。

