

RUNNING
GUIDE

跑步指南◎著

@跑步指南
做你最好的私人教练

跑步指南

RUNNING GUIDE

粉丝超过
3,000,000
国内首屈一指的
跑步自媒体平台

解决跑友最关心的**100**个问题

你需要的
只是**跑起来**

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

跑步指南

R U N N I N G G U I D E

跑步指南◎编著

本书选取 100 个初级跑者最为苦恼的问题，囊括初级跑者了解跑步所需要知道的诸如跑步技巧、跑步营养、跑步损伤、跑步装备、跑步计划等方面所涉及的重点问题。本书由国内最权威、影响力最大的跑步垂直自媒体——跑步指南的专家团创作，并采取问与答（Q&A）形式进行内容编排，是一本初级跑者必不可少的进阶宝书。

图书在版编目（CIP）数据

跑步指南 / 跑步指南著. — 北京：机械工业出版社，2015.10（2016.5重印）
ISBN 978-7-111-51408-4

I . ①跑… II . ①跑… III . ①跑—健身运动—指南
IV . ①G822-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 206797 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：赵屹 王炎 责任编辑：张馨月

责任校对：赵蕊 责任印制：乔宇

封面设计：MX DESIGN STUDIO 版式设计：MX DESIGN STUDIO

保定市 中画美凯印刷有限公司印刷

2016 年 5 月第 1 版·第 9 次印刷

165mm × 235mm · 16 印张 · 195 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-51408-4

定价：45.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页、由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：010-88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：010-68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

010-88379203

金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com



跑步，这是一项大家非常熟悉又很普遍的运动。有的人或许会认为：凡是会走路的人都会跑步。但严格地说，其实不然。当你试图维持一定跑量或持久跑步的时候，你就会遇到很多意想不到的状况。尤其是在你经历了一场比赛后，你更会感到跑步其实是一项涉及运动学、运动医学、心理学、社会学的系统工程。本书就是为了解答广大跑步爱好者在跑步中遇到的问题而创作的。这本书的文体采用问答的形式，针对性强，深入浅出，内容涵盖了认识跑步、跑步技巧、跑步营养、跑步损伤、跑步装备、跑步计划等。无论你是行将入门的跑步爱好者，还是已经开始起跑的初学人士，甚至是即将去参加一场马拉松比赛的已有一定基础和资历的跑者，都能从中获益。有了它，犹如请到了一位资深教练。

本书的作者，本身就是资深的跑步爱好者，曾经历过多次的国际马拉松跑步比赛、山地马拉松比赛，在长期的跑步生涯和体验过程中，不但积累了丰富的跑步经验，还积累了应对各种跑步问题的办法。同时，



由于在理论上不断求索，与时俱进，他在书中融合了当前国内外最新的跑步信息、理论和技巧。可以讲这本书是来自实践，总结提高后又指导实践的好书。@跑步指南，是目前国内微博、微信上最大的跑步类自媒体和公共社交平台，平时热情地为广大跑友解答遇到的各种问题，并提供指导和辅导，在漫长的岁月里与成千上万的跑友结下了深厚的友情，具有广泛的群众基础。所以作者非常了解不同层次跑步爱好者的心理、需求及困惑，本书内容以广大跑友的需求为基础，汇集了对大家日常提出的问题的作答，所以本书的出版也是水到渠成、应运而生。

本书书名中的“指南”二字，名副其实。它像一个大夫，给喜欢跑步的朋友开出的都是非常实用的处方。作为一位国家队跑步教练，在此我非常高兴地把本书推荐给大家。愿各位跑步爱好者在从中汲取营养的同时，能跑得更快、更安全、更健康，生活更幸福美满！

国家马拉松队前教练 陶绍明

二〇一五年六月十日

序言

Part 认识跑步

I

1. 1 | 我们为什么要跑步? / 2
1. 2 | 跑步可以减肥吗? / 4
1. 3 | 跑步跑多久, 怎么跑才可以减肥? / 6
1. 4 | 我跑了很久了, 体重却没有变, 怎么回事? / 7
1. 5 | 跑得越快, 减肥效果越好? / 10
1. 6 | 什么是有氧运动? 什么是无氧运动? 哪个减肥效果更好? / 14
1. 7 | 跑步能够预防、治疗“三高”吗? / 17
1. 8 | 跑步会造成膝关节受伤吗? / 19
1. 9 | 走路好还是跑步好? / 21
1. 10 | 听人说每次跑步要 30 分钟以上才有效, 是真的吗? / 22
1. 11 | 在跑步机上跑好? 还是到外面跑好? / 23
1. 12 | 爬楼梯可以代替跑步吗? / 25
1. 13 | 晚上跑步影响睡眠怎么办? / 26
1. 14 | 当我跑步时, 为什么脸会变红? / 28
1. 15 | 跑步会使腿变粗吗? / 29
1. 16 | 女生来“大姨妈”可以跑步吗? / 31
1. 17 | 瘦人跑步能增肥吗? / 32
1. 18 | 如何判断自己是否要减肥? / 33
1. 19 | 胖人如何开始跑步? / 35

- 1.20 | 跑步时能不能听音乐? / 36
- 1.21 | 跑步遇到狗怎么办? / 38
- 1.22 | 健康跑, 每次跑多久、每周跑几次比较好? / 39
- 1.23 | 跑步能不能跑出八块腹肌, 练出前凸后翘的身材? / 40
- 1.24 | 我刚开始跑步有什么需要注意的吗? / 41
- 1.25 | 让你习惯跑步的 21 天计划 / 46
- 1.26 | 使你坚持跑步的小技巧 / 47
- 1.27 | 学习或工作很忙的人如何锻炼身体、保持健康? / 50

Part

II

跑步技巧

- 2.1 | 到底多慢算慢跑? / 60
- 2.2 | 跑不动了能不能走? / 61
- 2.3 | 开始跑步, 是以时间为基准还是以距离为基准? / 62
- 2.4 | 为什么每次跑步前几分钟人特别难受? / 63
- 2.5 | 什么时间跑步最好? 早上跑还是晚上跑比较好? / 64
- 2.6 | 绕圈跑时, 逆时针跑好还是顺时针跑? / 66
- 2.7 | 长时间慢跑有什么好处? / 67
- 2.8 | 夜跑需要注意些什么? / 69
- 2.9 | 开始跑步往往小腹痛是怎么回事? / 70
- 2.10 | 跑步的同时配合力量训练, 减肥效果好吗? / 72
- 2.11 | 跑步时, 呼吸有什么讲究? / 74
- 2.12 | 跑步时前脚掌着地好还是后脚掌着地好? / 76
- 2.13 | 正确的跑姿是怎么样的? / 77
- 2.14 | 我跑步姿势很难看, 怎么办呢? / 80

- 2.15 | 跑步前后有哪些必做的拉伸动作? / 86
- 2.16 | 听说提高核心力量对跑步大有好处, 我该怎么练? / 93
- 2.17 | 怎么知道自己的跑步水平处于哪个级别? / 98
- 2.18 | 如果外面空气不好, 怎么跑? / 101
- 2.19 | 下雨天不方便在户外跑步, 进行什么样的运动好? / 103
- 2.20 | 感冒了还能跑步吗? / 108
- 2.21 | 在户外跑步, 一年四季都需要注意些什么? / 110
- 2.22 | 第一次参加跑步比赛需注意的事项? / 111

Part

III

跑步营养

- 3.1 | 跑步前后可以吃东西吗? / 116
- 3.2 | 准备减肥, 除了运动, 饮食上有什么需要注意的? / 118
- 3.3 | 能量胶是什么东西? 有什么作用? / 120
- 3.4 | 跑步中什么时候喝运动饮料更合适? / 122
- 3.5 | 跑步需要喝水吗? 在什么时候喝? / 123
- 3.6 | 酒后能跑步吗? / 124
- 3.7 | 为什么经常看到参加马拉松比赛的运动员吃香蕉? / 126
- 3.8 | 我一直坚持跑步, 是否可以想吃什么就吃什么? / 127
- 3.9 | 经常跑步的人要怎样合理饮食才科学? / 130
- 3.10 | 跑步减肥期间吃什么能帮助减脂? / 132
- 3.11 | 跑者要经常摄入哪些营养才能补充训练的消耗? / 136
- 3.12 | 跑者除了正常三餐, 平时还需要再补充些其他什么营养品? / 138

Part

IV

跑步损伤

- 4. 1 | 常见的运动伤害成因 / 142
- 4. 2 | 如何在跑步中不受伤，有没有秘诀？ / 143
- 4. 3 | 我一直在水泥地上跑步是不是很容易受伤？ / 148
- 4. 4 | 跑步百利唯伤膝，我该如何保护膝盖？ / 149
- 4. 5 | 受伤时该冰敷还是热敷？ / 157
- 4. 6 | 平时训练后有点儿小伤，我自己该怎么处理？ / 159
- 4. 7 | 跑步抽筋是怎么回事？ / 161
- 4. 8 | 黑趾甲是怎么回事？如何避免 / 162
- 4. 9 | 脚上跑出水泡了怎么办？ / 163
- 4. 10 | 正确认识跑步时膝盖外侧疼痛 / 165
- 4. 11 | 跑步中脚底感到疼痛是怎么回事？ / 167
- 4. 12 | 跑步后脚跟感到疼痛是怎么回事？ / 169
- 4. 13 | 跑步后小腿前方有点痛是怎么回事？ / 171
- 4. 14 | 扭到脚脖子了，脚踝处疼痛怎么办？ / 172
- 4. 15 | 如何解决跑步时间一长，衣服磨痛乳头的困惑？ / 174
- 4. 16 | 跑步后如果只有一个人，怎么进行按摩放松？ / 175

Part

V

跑步装备

- 5. 1 | 跑步需要哪些必需的装备？ / 180
- 5. 2 | 跑步穿什么鞋合适？购置时有什么讲究？ / 182
- 5. 3 | 如何选择跑步鞋？ / 184
- 5. 4 | 一双跑鞋大概能穿多长时间？如何保养跑鞋？ / 187
- 5. 5 | 跑步 APP 有很多，能否推荐几个？ / 189

- 5. 6 | 带 GPS 手表跑步有什么好处? / 194
- 5. 7 | 购买 GPS 手表要注意什么? / 196
- 5. 8 | 想带手机跑步, 不容易携带怎么办? / 198
- 5. 9 | 跑步袜有什么讲究? / 199
- 5.10 | 跑步需要穿紧身衣(裤)、压缩衣(裤)吗? / 201
- 5.11 | 为什么女性跑步时需要穿运动文胸? / 203
- 5.12 | 运动文胸该怎么选择? / 204
- 5.13 | 日常使用运动文胸有哪些需要特别注意的? / 207
- 5.14 | 跑步护具中护膝与髌骨带有什么区别, 怎么用? / 208
- 5.15 | 各个季节跑步时该怎么穿衣服? / 211
- 5.16 | 鞋带老是散开, 请推荐几种可靠的系鞋带方法 / 212
- 5.17 | 向您推荐 100 首适合跑步时听的音乐 / 213

Part 跑步计划

VI

- 6. 1 | 新手初级跑步计划 / 220
- 6. 2 | 5 公里跑步训练计划 / 222
- 6. 3 | 10 公里跑步训练计划 / 224
- 6. 4 | 户外跑步减肥计划 / 227
- 6. 5 | 室内跑步机减肥计划 / 228
- 6. 6 | 30 天强化膝关节计划 / 229

附 国内部分跑团名录

- 我们为什么要跑步？
- 跑步能够预防、治疗“三高”吗？
- 跑步会造成膝关节受伤吗？
- 跑步时能不能听音乐？
- 跑步遇到狗怎么办？
- 使你坚持跑步的小技巧



1.1 | 我们为什么要跑步？

“明明这么痛苦，这么难过，为什么就是不能放弃跑步？”

“因为全身细胞都在蠢蠢欲动，想要感受强风迎面吹拂的滋味。”

很喜欢日本跑步电影《强风正劲》的这句话对白。一万个人开始跑步有一万个理由，为了减肥、为了身体健康、为了一个人静静、为了不断挑战自我……无论开始的理由是什么，跑步都会带给你回报。这个社会有太多你无能为力的事情，但是跑步却是自己可以控制的，跑过的路永远不会欺骗你。

跑步概括起来起码有以下十项意义：

1. 高效燃脂，瘦得健康。慢跑可以说是最理想的减肥运动，同时跑步也能提升体力，锻炼心血管系统，让你瘦得健康。高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、脂肪肝等富贵病也不会再来找麻烦了。

2. 身形匀称窈窕。跑步会让肌肉细长匀称，身材也慢慢变得优美。同时跑步也能锻炼到身体核心，有助于矫正姿势，让身形自然挺拔，买衣服也变得容易了。

3. 增强体质。跑步是有氧运动，会锻炼到心肺功能和内脏系统，提高基础代谢，使人的体质变好，不易经常感冒发烧。你的精力也会变得旺盛，在日常生活中会表现得更加有耐力和毅力。对女性来说，身体

的代谢更快，能活化皮肤细胞，让皮肤散发自然的年轻活力。

4. 促进血液循环。跑步时心率加快，全身的血液都在加速流动，因此跑步可以改善血液微循环状态。有些人因为血液循环不良所造成的手脚冰冷的症状也可以通过跑步而得到改善。

5. 活动筋骨，化解疼痛。现代人长期坐在办公室电脑前，腰痛、肩膀僵硬通常是因为身体长期不活动、不平衡所导致。跑步能锻炼支撑身体平衡的肌肉，活动到平时不动的部位，减轻腰疼或肩膀僵硬的症状。

6. 促进肠胃蠕动，缓解便秘。跑步可以锻炼到腹部的肌肉，有助于稳定肠胃状态，强化肠胃的机能，排便也会变得顺畅。

7. 放松减压。跑步刚开始时，脑中虽然还是会不断浮现生活、工作、学习上的琐事。不过，随着跑步的进行，身体慢慢产生轻微的疲劳感，不知不觉就不会再介意这些琐事了。在心境上，仿佛是跑步放空了这些烦心事，跑完后，你会感到心情无比的轻松。

8. 建立健康生活节奏。跑步是一个人就能开始的运动，也很容易融入到你当前的生活中。无须找专门的场地，无须专门的器械，更无须对手，只要你有一双过得去的跑鞋就能随时出发。跑步就像是一根指挥棒，只要把跑步融入生活，你自然会吃得健康，早睡早起，生活自然有规律、有节奏。健康的生活还会带给你工作和学习上的自信。

9. 每天都会有新发现。无论你是夜跑还是晨跑，是在城市跑还是在乡村跑，你都会发现平时看不到的风景。无论是月光下街边的小店，还是清晨洒水车的音乐声，这些新的体验都会成为你持续跑步的动力。

10. 以跑为媒认识更多的人。跑步已成为最时尚的交友方式，每一次跑步活动和跑步比赛都是跑者们的一场聚会，在这里你会遇到来自各行各业甚至是五湖四海的跑友。对跑步共同的爱好，让你们更快摒弃陌生。跑友之间没有功利，只有一个目标，就是：共同完成人生中的这一段距离。

1.2 | 跑步可以减肥吗？

跑步被称为有氧运动之王，李小龙也曾说过“百练跑为先”。跑步同时也是减肥效果最好的运动，全世界绝大多数减肥人士选择跑步作为有效的锻炼方式。慢跑可以提高身体新陈代谢速度，消耗多余的脂肪，提升心肺功能，对健康大有裨益。

开始运动后，最先消耗的能量是ATP(三磷酸腺苷 Adenosine-triphosphate)，那些无氧运动，如100米短跑等运动主要使用ATP供能。等到ATP消耗完，接着就会用到储存在肝脏的肝糖，脂肪也逐渐参与供能。跑步20分钟后，脂肪和肝糖一起成为能量的主要来源。通过呼吸进的氧气，让脂肪氧化成为能量，所以称为有氧运动。

下表给出了体重68公斤，运动60分钟所消耗的卡路里参考值。

消耗能量(单位:千卡)

运动项目	消耗能量
爬楼梯 1500 级(不计时)	250
慢走(1小时4公里)	255
快走(1小时8公里)	555
慢跑(1小时9公里)	655
快跑(1小时12公里)	700
单车(1小时9公里)	245
单车(1小时16公里)	415
单车(1小时21公里)	655
游泳	550
跳舞	300
网球	425
桌球	300
跳绳	660

注：数据会因运动强度的不同而有所改变，仅供参考。

由上表可以看出，在有氧运动中跑步单位时间燃烧卡路里的效率

还是很高的，所以被称为“有氧运动之王”也是当之无愧的。

人从中年开始，身体的新陈代谢速度就开始变慢。即使和年轻时摄入同样的热量，也会不知不觉胖起来。跑步可以帮助提高身体的代谢速度，消耗热量，不但让身材变得更有型，身体也会变得更有耐久力。跑步强壮骨骼、跟腱和肌肉。跑步过程中，腿部、臀部肌肉充分运动，下半身会变得紧致有线条。跑步燃烧身体脂肪，消灭小肚腩，塑造纤细的腰部曲线。跑步过程中不断摆动双臂，有效锻炼肱二头肌和两臂肌肉，让你和“蝴蝶袖”说拜拜。对女性来说，长时间的跑步就像在给脸部做“桑拿”，不断留下的汗水让皮肤的新陈代谢加快，同时也把脸上的“脏东西”清洗干净。相比价格昂贵的化妆品来说，跑步的性价比可谓很高。

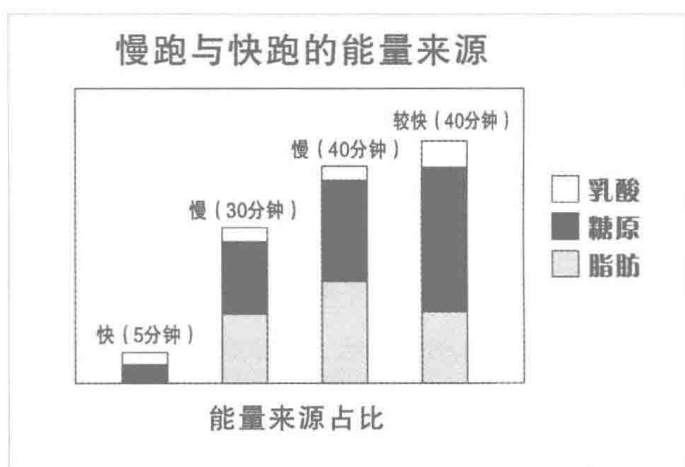
如果你希望通过跑步减肥，请记住只有消耗大于摄入，才可能减轻体重。跑步后不要想吃什么就吃什么，很多跑友经常在跑步后，放开肚子吃，所以尽管他们跑得很辛苦，但是还是瘦不下来。不要用食物作为你跑步计划的奖励，这只会拖累你的减肥计划。另外还有些跑友，每周只跑一次，如果你真的想通过跑步减肥，争取每周至少2~3次，每次半小时以上，40~60分钟尤佳，坚持就会瘦下去。

体重超标太多的人，刚开始准备用跑步来减肥，尤其要注意循序渐进，控制好锻炼的节奏，否则很有可能减肥还没有成功，膝关节或是其他部位却受伤了。另外还需要注意的一点是，虽然跑步是一种很好的有氧运动，能够有效地消耗体内的脂肪，但是如果过量了，体内的肌肉也会一起被消耗掉，所以要注意适度，同时饮食配合也不可忽视。

1.3 | 跑步跑多久，怎么跑才可以减肥？

跑步是一种非常有效的减肥手段，但是我们会经常看到很多人，一开始就卯足了劲，以冲刺的速度飞奔，坚持了几百米后，气喘吁吁地停了下来，虽然跑得很累，但是这样的跑法对减肥来说效果不大。

减肥的根本目的是减脂肪，下图是慢跑与快跑的能量来源对比：



由上图可以看到，如果你以很快的速度只跑了5分钟，这其实是无氧运动，整个过程中脂肪不会参与供能。跑步持续半小时以上，整个过程中脂肪参与供能的比例就能达到一半以上。

所以，跑步减肥并不是跑得越快越好，太猛烈的跑步反而变成无氧运动，不能彻底燃烧脂肪。而且过分激烈的运动是难以长时间持续的，那么脂肪也就无法被持续地消耗。因此，缓慢、匀速、长时间的跑步，可说是最理想的燃脂运动方式。一般建议跑步30分钟以上，推荐40~60分钟，可以慢而匀速，时间要跑足。

那么到底跑多慢效果才最好呢？如果从心率上来看，理想的减脂心率是最大心率（ $220 - \text{减年龄}$ ）的60%~80%，而超过最大心率的80%



即进入无氧心率。

心率的测量需要专门的设备，如果没有这个条件，普通跑步爱好者也可以根据自己跑步时的状态来简单判断：当你跑步时微微出汗，还能比较轻松地说话，呼吸、步频等节奏稳定，这就是有氧心率状态；相反，当你跑得上气不接下气，呼吸急促，无法维持当前的配速，那就是进入无氧运动状态了，这个时候就需要适当减速，让心率重新回到燃脂心率区间，然后继续跑下去。当然，如果你能在有氧心率下快速地跑 40 分钟减脂效果肯定比慢慢跑要好。

有很多跑步者容易受到外界因素干扰，速度一会儿快一会儿慢，不能稳定在一个比较均匀的速度范围内，这样会减弱运动减肥的效果，也会让自己感到很不舒服，体会不到跑步的乐趣，从而降低对跑步的兴趣。

1.4 | 我跑了很久了，体重却没有变，怎么回事？

跑步是最好的有氧运动，会燃烧大量的脂肪，因此很多人会想当然地以为自己会轻下去。为了减轻体重，很多人还会拼命地长跑。

其实，事情并没有那么简单。很多人会有这样的经历，虽然自己很努力，但是站在体重秤上却发现连一斤都没减下来。这是怎么回事呢？让我们来分析一下原因：

1. 摄入的热量超过消耗的热量

我们会高估自己在运动时所消耗掉的卡路里，而低估了自己摄入的食物所包含的卡路里。很多人在运动后，就理所当然地以为自己要补充营养，不知不觉就多吃了一点儿。其实，哪怕你今天跑了 10 公里，你所消耗掉的热量也远没你想象的那么多，可能几块芝士蛋糕就让你的努