



跑步 上瘾

郑素素◎著

跑步时，我孤单

但——不寂寞

我们跨过了别人的眼光

孤独地去跑自己认为对的路

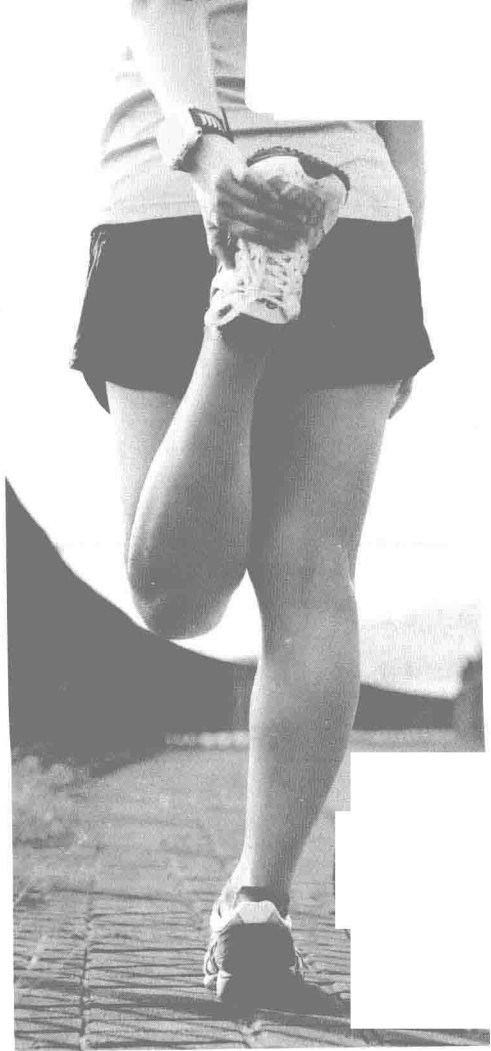
或许我们曾经迷失

但我们始终会在路上遇见



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>



跑步上瘾

郑素素◎著

跑步时，我孤单
但——不寂寞

我们跨过了别人的眼光
孤独地去跑自己认为对的路
或许我们曾经迷失
但我们始终会在路上遇见



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目 (CIP) 数据

跑步上瘾 / 郑素素著. -- 武汉: 华中科技大学出版社, 2019.6

ISBN 978-7-5680-4789-0

I. ①跑… II. ①郑… III. ①跑—健身运动 IV. ①G822

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第057576号

跑步上瘾

Paobu Shangyin

郑素素 著

策划编辑: 郭善珊

责任编辑: 陈锦剑

封面设计: 梁元高

责任校对: 梁大钧

责任监印: 徐露

出版发行: 华中科技大学出版社 (中国 · 武汉) 电话: (027) 81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园 邮编: 430223

录 排: 北京欣怡文化有限公司

印 刷: 北京富泰印刷有限责任公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.125

字 数: 130千字

版 次: 2019年6月第1版 2019年6月第1次印刷

定 价: 59.00元



华中出版

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换

全国免费服务热线: 400-6679-118, 竭诚为您服务

版权所有 侵权必究

推荐序

本书中有一节说到跑步的初衷，令我感触最深，作者谈到由玩乐追逐到竞技比拼，趣味渐渐失去，尤其在巴西里约热内卢奥运前的一年训练期，可以说是一种折磨。从前是因喜欢而去做，现在则有点是为了满足别人的期望和要求而去做，当然，这其中也会有挑战自己这一目标。

以前年幼无知时，我会疑惑跑得不快或潜质不高的人为什么仍要那么努力去训练，反正都没机会获得奖牌。但其实，享受竞赛、创造个人最佳成绩、在世界各国的马拉松比赛中占一席位，又或者如作者素素般单纯地以跑步作为强身健体、发泄压力的途径，又或者像我的先生家豪一样喜欢跑步后喘气的感觉等，也是训练的目的。跑步可以使人的心灵得到极大的满足，而且人的潜能有时是连自己都无法预知的。

2016年巴西里约热内卢奥运马拉松中国香港地区代表

姚洁贞

序言

在阅读本书开始之前，我很想与大家分享一个故事，有关独角马的故事……

从前有一个国家，人们每日辛勤地工作，工作结束后与家人、朋友吃饭欢聚，从没有想过自己想要过怎样的人生。

这种生活习惯不用选择、不需用脑思考，大家晚上睡觉时已经很少人会做梦。每天人们都小声地问友人：“你昨晚有没有做梦？”许多时候，都看见对方摇摇头，叹口气说：“没有了，许久没有了，很想做梦啊！”小声说完后，像是生怕别人听见，赶忙用手捂住嘴，圆溜溜的眼珠子环视四周，还吓得出了一身冷汗！

不过，脑部尚在发育的小朋友还是有梦的，然而，有梦亦要静悄悄地做，因为如果被国王知道有哪位小朋友还有梦，该小朋友就会被士兵捉拿，带到皇宫将他们脑袋中仅余的梦强行拉出，然后用力地将梦丢在地上，尽情地踩踏。有人曾经见过梦的影子趴在地上嘶叫，继而窒息而死，化作一缕轻烟升上天

空，还好，梦始终有个家可以回去……

有一位小女孩名叫素儿，是街上行乞的可怜孤儿。她身无分文，只能靠街旁餐厅的厨子接济，然而她内心存在着的珍宝，竟然就是国王四处寻找的纯真善良的梦！

国王面红气喘地对士兵叫喊：“你们这帮废物！还未找到一个纯真善良的梦！我要凭这个梦引诱独角马出来，只有独角马才可以带领我找到失去的梦，我要寻回属于我的梦！”

素儿这晚睡不着，便起身来到火炉旁取暖，她擦着双手哈气，望着窗外想着一直不明所以的问题：“为什么母亲要把我的名字改作素儿？如果我什么都不是，为什么我还要有名字？既没有人唤我，亦没有人记起我的名字……”她一面想着，一面充满疑惑地看着天空。

一个温柔的声音响起：“素儿，你好吗？很冷吗？坐在我身上吧！”

传说中纯白色的独角马出现在眼前。素儿情不自禁地爬上马背，双手捉住马儿的温暖的独角，内心突然变得很平静很快乐。

独角马拍拍双翼飞上了夜空，说：“是你的梦唤我来的，在这个只能被动选择和无梦的国家，只有你值得我乘载你去感受星空的灿烂，你让我觉得在这个国度里还有知心人。”

素儿和独角马在森林里愉快地分享彼此的感受，却不知士兵已经包围了森林四周。原来独角马发光的身体已经被国王发

现，国王对着素儿说：“素儿！把独角马交出来，我会赏赐你任何东西！”

素儿倔强地说：“你这个没有梦、没有知心朋友的人啊！你不明白我和独角马的相遇相知的感情是千金不换的，我是不会放手的！走！独角马！快走！”

独角马说：“只要你叫我留下，我就会留下，因为只有你才有唤醒梦的能力！”

素儿着急了：“走！不用理我，因为我还有梦！我会找到你的，你也会认得我的，对吗？”独角马不舍地飞走了，它心痛地回头看着素儿，心想：“我会回来的！”

国王眼睁睁地看着独角马飞走，气愤地说：“素儿，我要夺去你的所有，包括你的名字！你以后就是 Nobody！看独角马还如何认得你！哈哈！”然后国王拿了一瓶果汁出来喝！“哈哈！哈哈！哈哈！”

这些日子，Nobody 已经习惯了一个 Nobody 的生活，可是她内心还热切地等候着独角马的归来……

有一天，独角马终于出现了……

“你好，我认得你，你是我最熟悉的 Nobody，是你的心、你的梦唤醒我，使我找到你的，我终于找到你了！”

Nobody 说：“我已经是 Nobody，还配做你的知心朋友吗？”

独角马用温暖的独角蹭了蹭 Nobody：“傻孩子，你说什么

呢？坐到我的背上，我带你去我所居住的地方，我的出生地。”
然后他们一起飞上了天空……

如果你看见天上有一朵云，像一位长发女孩骑着马，那或许就是——

“Nobody rides on the unicorn”^①

我们每个人的内心都活着一个纯真追求梦想的小孩……

以写作为生，是我从小的梦想。

我还记得小时候看《明报》，心想若终有一天能够在《明报》上撰写文章多好，它对于我来说，就是一个殿堂级的形象。数年前，《明报》“客座随笔”和“世纪版”刊登了我的生活小品文章，我到现在还记得自己当时手执稿费支票，第一次因为稿件得到刊登而热泪盈眶的样子。我的梦想成真，从来不靠运气或天赋（因为我没有），而是靠着不放弃和不断尝试的勇气，也可以说，我之所以能梦想成真，正是因为我愿意忘记失败的痛苦，锲而不舍，屡败屡试。

我们小时候都有许多梦想，却从来不知道那些梦想是否切合实际，是否可以通过努力而实现，就好像爬山时走在迷雾中，眼前的路完全看不见，更不知道还有多远才能爬到山顶，然而我们要坚持走完这山路，因为只有走到终点，我们才能知道山

① 出自 Adrian Mitchell 著：《Nobody Rides The Unicorn》。

顶等着自己的是刺骨的寒风，还是毕生难忘的迷人日出。

记得儿时每次默书得一百分，父母都会用礼物奖励我。有一次我心血来潮让父母奖励我一本配有金钥匙的日记本，这日记本对我之后的人生产生了很深远的影响，我第一次拥有自己的秘密世界！我喜欢写什么就写什么，我的笔迹、我的思想不再局限于课本和画册。因着这个日记本，我的写作生涯自小学三年级便开始了。

虽然曾于校内写作比赛获奖，朋友们也时常给我鼓励，但对于自己在大学本科读的不是中文系这回事，心里始终有刺。何况，在中国传统文化所言的士农工商中，我是最底层的商人。我问自己：“我这沾有铜臭味的笔杆真的可以感动人心吗？”

因为跑步，我的情感比以前更为丰富；更因为跑步，我认识了许多志同道合的朋友，了解他们的人生故事，让我的阅历倍增。尤其是那些身体或精神有障碍的跑友，他们通过跑步传达的人生的正能量，令我看见生命的曙光，更让我想用我的笔杆，扶起那些想放弃自己生命的人！

有一日，朋友突然问：“素素，朋友创办的报纸在找写跑步题材的作者，你有兴趣吗？”于是，我开始为《am730》报纸写啊写，我的文章与另外两个言辞愤慨的前辈并排刊登在报纸角落，也开始有跑友在我的 Facebook 留言支持，亦有朋友说我写出了他们的心里话，我这才明白我们从跑步中获得的人生哲

学，是我们得以沟通的一道桥梁，令我们的思想距离更近。记得某位前辈说过，一支笔比一支枪要更有力地影响别人的思想和行为。

许多跑友一开始以为我是记者，因为他们多通过阅读我的文章而认识我，殊不知，我只是一个满身铜臭味的商业人。但我对大家的故事真的感兴趣，因此愿意用我上下班时的乘车时间，不断地写和分享我的想法。

有一次，我出席了某出版社为某著名作家举办的文章分享会，当我们一众读者相谈甚欢的时候，坐在旁边一直观察我们的那位作者，突然有感而发认真地说：“我不在乎你们是否有共鸣，我就是写我认为对的事！”一室二十人都沉默了。

当时我觉得他的话很突兀，本来我没有特别喜欢他的行为或文章，但经过时间的沉淀，我现在变得很认同他，以至于欣赏他的想法和他当时的言论。虽然我不是作家，只是一个写作者，我许多的文章只是将思想以文字的方式搬到纸上，尝试去写出别人的故事和自己的故事。“说出来”只是一个过程，我并没有希冀有特定的读者。就像跑步，我们也不是为谁而跑，而是纯粹抱着“想做就去做”的心态，跑出自我！

不是人人都知道自己最想要做什么，梭罗^①说过：“知道自己知道什么，也知道自己不知道什么，这就是真正的知识。时

① 亨利·戴维·梭罗，美国作家、哲学家，主要作品《瓦尔登湖》。

间决定你会在生命中遇见谁，你的心决定你想要谁出现在你的生命里，而你的行为决定最后谁能留下。”

我们一直在做的事情，不一定非要别人的认同，但要从中找到属于自己的满足感，并一直坚持下去，这样才能活出自我！

在香港地区，写作不能赚大钱，这并不是稀奇事，就像为香港地区举办马拉松比赛的“香港业余田径总会”常说自己是“业余业余”的，我们对其希望和压力也不会太大，然而，要讨论业余和认真、廉价和优质，就如讨论云吞面是否能登大雅之堂一样，需要抱着开放的心态。我在业余中有认真，也有简单故事中的人生哲学，喜欢与否，随你。（不是我骄傲，而是不随你的话，我也不知如何是好，哈哈！）

我带着一身的铜臭味，希望继续我又业余又认真的跑步和写作人生。希望你们支持我这个寻找梦想的人。

推荐序

序言

第一篇 跑者的初衷

从酒精上瘾到跑步（上）/2

从酒精上瘾到跑步（下）/5

威士忌与马拉松 /8

跑出健美正能量 /11

跑步的初衷 /15

日跑夜跑，你精神有问题吗？ /19

如果爱，如果不爱 /22

跑步就是燃烧自己 /25

愿我无知，赤子之心不变 /28

第二篇 跑进内心恐惧

跑者的忧郁 /32

跑进恐惧 /35

雷雨中第一次脱跑 /37

弃赛是懦弱的表现？ /40

不正常的跑者 /44

左右脚的对话 /48

- 全然痛，才明白乐 / 51
 意外，找上了跑者 / 54
 喽啰跑者 / 58
 不是逆来顺受的跑者 / 61
 为什么跑者要买保险？ / 63
 下雨，就不跑了吗？ / 66
 停下来的勇气 / 68
 输得起 / 71
 领跑员：跳脱、跑步、沉醉 / 75
 乞求明灯的铁女子 / 77
 主宰雨中步伐的那位是谁 / 79

第三篇 跑出身体极限

- 跑山，对自己的生命负责 / 84
 跑步，生命的救赎 / 87
 跑者生病又如何？ / 90
 输在起跑线，不等于必定输在终点 / 93
 人生“超级”马拉松的精神 / 96
 “冰封”香港地区一百千米越野赛，零下五度的蜕变 / 99
 “冰封”一百千米比赛后的三个月 / 102
 婆娑树影，绵绵人情：薄扶林越野挑战赛 / 105
 毅行者：你没法一边忧虑，一边快乐 / 108
 毅行者：挑战自己，不设底线！ / 111
 港大百周年慈善环岛跑 / 114
 赤子心，赤足跑 / 117
 跑者·不是跑者的二三事 / 120
 渣马比赛开始前的倒数日子——从心态到饮食 / 123

- 香港地区超级马拉松：挑战相同的风景 / 126
- 香港地区超级马拉松：如果怯，何以爱？——说说运动的纯粹 / 129
- 夏天的马拉松备战训练 / 133
- 冬天的马拉松训练 / 137
- 跑步时，我孤独，但不寂寞 / 140

第四篇 跑步时，我孤独，但不寂寞

以跑，游历自己

引子 跑步是为了扩大生命的可能 / 146

- 二月东京马拉松（上）
人生第一个马拉松 / 149
- 二月东京马拉松（下）
以支援者身份重踏旧地 / 154
- 名古屋女子马拉松
幸福知多少？ / 159
- “运动·冲绳”之石垣岛马拉松（上）
深度认识冲绳 / 164
- “运动·冲绳”之石垣岛马拉松（下）
跑在零污染的小岛上 / 168
- 韩国春川马拉松
红叶、黄花绕岩湖 / 172
- 新加坡马拉松
四分钟的意义 / 176

- “夸父追日” Chi Running
二百二十千米环台北接力跑 / 180
- 台北女子马拉松
没大志，完成炎夏的半马 / 186
- 贵阳国际马拉松（上）
贵阳人文体验 / 189
- 贵阳国际马拉松（下）
饮食、住宿与比赛 / 194
- 西樵山二十四小时超马
遇见最真的你们 / 202

以跑，心灵相遇 / 207

Scott Jurek：与超马之神的越野精神之旅 / 208

陈家豪：阳光教练 / 215

施 sir：“癫傻”一百八十千米。再不疯狂便老了！ / 217

Gary Lui(AustSports Association 创办人)：铁人路上的
爱与恨 / 221

Healthy Wong(Foodsport 膳动衡创办人)：以跑步去
关爱 / 225

Vivien Cheng (“绿惜地球”小区协作总监)：环保事
业的大女子 / 228

亚必：从跑者的创伤后遗症，体味难得的幸福 / 231

阿 Kim / 加力首领：致无私的业余赛跑策划人 / 233

叶伯：未开的花，未跑的路 / 237

后记 / 239

第一篇

跑者的初衷



从酒精上瘾到跑步（上）

笔者原从事广告相关的工作，回想毕业后那几年所经历的：不分昼夜地工作、一直找不到出路、不知不觉地对酒精上瘾、开始跑步后人生的大逆转，以致以跑步为职业……一切也是冥冥之中的安排吗？

以下笔者将为大家呈现一个最真实的自我，（深呼吸）我要开始了。

我三岁时与父母于大牌档吃晚饭，嚷着要试喝爸爸正在喝的金黄色、像汽水、有白泡泡在杯顶的饮料。