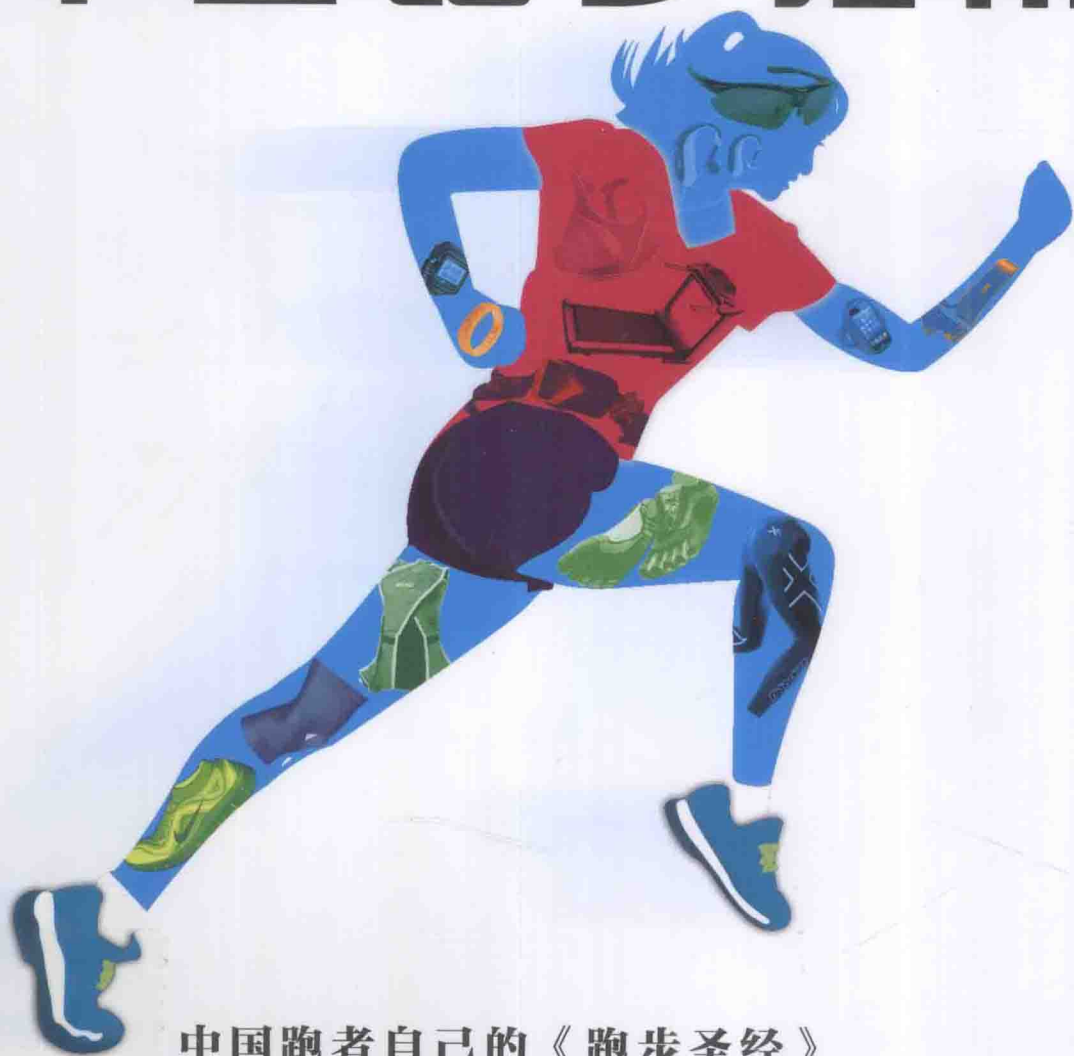


不跑会死

中国跑步指南



中国跑者自己的《跑步圣经》

宋歌 ◎ 编著 李福仁 ◎ 审核
豆瓣超人气跑步达人 《跑步圣经网》创始人

 煤炭工业出版社


紫图

不跑会死

中国跑步指南

宋歌 ◎ 编著

豆瓣超人气跑步达人

李福仁 ◎ 审核

《跑步圣经网》创始人

煤炭工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

中国跑步指南/ 宋歌编著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2014

ISBN 978-7-5020-4579-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第147247号

煤炭工业出版社 出版
(北京市朝阳区芍药居35号 100029)
网址: www.cciph.com.cn
北京市昌平开拓印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本720mm×1000mm¹/₁₆ 印张14
字数110千字 印数1-7 000
2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
社内编号7356 定价: 39.90元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换

推荐序

人人均可轻松养成跑步的习惯

人不是天生爱劳动，但是人天生爱运动。

几百万年前，我们就在草原上奔跑。清晨的露水，初升的朝阳，柔软的小草，绚烂的小花，都是我们的伙伴，见证着我们的故事。微风吹过我们的长发，明月听过我们的吟唱，山涧赏过我们的舞蹈，鹿儿和我们一起奔跑。我们在奔跑中获得食物，也在奔跑中收获欢乐；我们在奔跑中成长，也在奔跑中收获爱情与芬芳。

小时候，只要能坐起来，我们就想走；只要能走，我们就想跑。我们打闹、嬉戏、玩耍、追逐，触摸着新奇的一切。看似无目标的运动，促进我们的大脑生长，促使我们的身体成长。

运动是人的天性，跑步更是人的天性！人类天生爱运动。

然而，为什么成年后的我们觉得运动变得很困难了呢？为什么每次运动都像从心理和生理上打了一场大战一样呢？

因为我们的教育，使我们受到了影响。耶稣在十字架上受难，而后人类得救赎。这个寓言形象地说明了，我们的教育认为欢乐来自于努力，解放来自于痛苦后的救赎。

我们还有一种倾向，成功，总是来自意志和坚持，来自对痛苦的战胜。对于本应快乐的运动，我们也接受了这种态度。我们总以为，运动就是痛



苦，运动就是坚持，运动就是疲劳，运动就是肌肉的折磨，运动收获的快乐是对我们承受痛苦的奖赏。

就是这样，没有正面的反馈，没有快乐的奖赏，只有对痛苦的承受和压力的坚持，我们还能持续地运动下去吗？只要有个借口、有个理由，我们就停止了运动。

运动，本应一开始就是快乐的，由始至终都是快乐的，没有痛苦，也无需我们坚持，放松我们的身体，娱乐我们的精神。舒展四肢，我们自然与日月一样熠熠生辉，自然与草木一样生长旺盛。

小孩子想跑就跑，想打就打，自得其乐；跑完了，打完了，就放下了，可曾见他们要求自己跑得快，打得赢，制造压力乎？如果你能够在快乐和轻微的痛苦之间不断转换，不勉强、不过量，轻轻松松地运动，不为达成什么目标，一直运动下去，你就时时刻刻都快乐，你就收获了人的自身。而原来设定的目标，不过是一个个垫脚石而已。

我们要从运动中自然产生快乐，而不应从运动中寻找痛苦。要运动，就运动，步调一切全随我，不勉强，不痛苦，生生不息乐无穷。“气以直养而无害，劲以曲蓄而有余”，古之人不余欺也！

李福仁

2014年6月26日

作者序

爱上跑步， 是因为享受不断突破自己的喜悦

在外奋斗了 10 年，由于父母身体原因，我辞职回到了家乡，一个普普通通的三线城市，在父母的帮助下做着一份稳定且收入不高的工作。

变得疏远陌生的儿时伙伴、不理解自己的父母、毫无挑战的单调工作，让我整个人开始变得懒惰起来，那个时候我对一个词特别感同身受，就是“混吃等死”。这样浑浑噩噩地过了一段日子，我原本基数就很大的体重飞到接近 100 公斤，并且顺利地春节期间超过了这个数字。

春节过后，我猛然觉醒，不打算在这安逸的环境下自暴自弃，放任体重肆意地疯长。于是，我给自己定下了减肥的目标。

好在我的执行力还算不错，能够保证每周 4 ~ 6 天的运动量，分别是游泳 2 公里 / 次、跑步 7 ~ 10 公里 / 次、骑行 35 ~ 40 公里 / 次，三种运动交替进行。除此以外，每天都记录体重，对着镜子拍照，有意识地计算每天摄入的热量，维持基础代谢（指人体维持生命的所有器官所需要的最低能量）就足够了。体重随着较大的运动量，以及控制饮食，迅速地减了下来。直到现在，一直维持在 74 公斤左右。

而减肥带给我更重要的意义是，我已经离不开跑步了。

以前我对于跑步这件事，简直是深恶痛绝，上学时也好、工作后也好，



从没有坚持超过一个星期，原因多种多样。回想起来只觉得跑步真是一项枯燥的运动——一个人自顾自地跑着，没有人与你交流，不知道目的地在何方，乏味且容易疲劳，总是一下子就放弃了。几次都是因为突然一时兴起去跑步，第二天整个腿都非常酸痛，犹如灌铅一般，于是马上就放弃了。我想，对跑步有这种感受的应该不只我一个人。

只有坚持下来，才会发现跑步的乐趣。

运动的方式有很多，跑步是最简单的，没有什么器械要求，也没有什么特别的姿势，但却是最容易突破自己的运动。为什么这么说？因为跑步的距离是越来越长的，每增加哪怕1公里也是成功突破了自己——即使距离没有变化，而时间缩短了，同样也是突破了自己。

彻底迷恋上跑步，是在跑完第一次半程马拉松之后。虽然完赛后腿在发抖，而且感觉快要抽筋，但整个人却兴奋得不像样子，心里有种无法言表的成就感：我遵循自己的想法，去实现自己许下的愿望——我的人生中也跑了一次半程马拉松，不管以后如何，至少我跑过了！

我没有什么天赋，从小学习就不怎么好，甚至连偏科这种事都没有发生在我身上，学过几样乐器，但都仅仅是《小星星》的水平，也没有任何值得炫耀的事情——无论怎么想，也不过是个平凡的人。

虽然平凡，但这不妨碍我欣赏自己。随着跑步的速度越来越快，看着比以前的速度提高了多少分钟，那种挑战自己后的喜悦感和满足感让我不能自拔——或许跑步是一件最容易让你认可自己的事情。

跑步不需要你去努力学习技巧，你一个人跑着，并没有什么排名，所谓的超越仅仅是超越你自己。你需要做的就是两个字“坚持”罢了。

我应该就是最好的例子，证明人人都可以跑步的例子。

宋歌

2014年6月20日

编辑荐语

翻开本书， 加入到跑步这项让人上瘾的运动中

如果你关注名人时事，你一定会发现，跑步这项最简单的运动正在风靡全世界，奥巴马、卡梅伦、村上春树、奥普拉……都在用实际行动展示自己对跑步的痴迷。而在中国，这股跑步的热潮也已经愈演愈烈，马英九、潘石屹、郁亮、毛大庆、魏江雷、刘震云、李连杰、李云迪……无论他们身处政界、商界还是文艺界，无论他们跑步的初衷是疗伤、健康、减肥还是保持体力，跑过之后，他们都毫无例外地沉溺于跑步，身体力行地诠释着“不跑会死”，并积极地把这一感受传达给他人，影响了更多人开始跑步。

跑步为什么有这么强大的魅力？

那是因为跑者们确实通过跑步改变了自己，获得了更好的状态。跑步不仅代表健康的生活，还意味着拥有毅力、智慧、时尚、正能量等一切你所需要的！

和大多数人一样，本编在编辑这本书之前，也曾是一个坚持跑 800 米都成问题的体育废柴，把跑步当做生活的一部分？对本编来说简直是天方夜谭。但跑步带来的种种好处打动了我，于是也按照书中所列的 8 周训练计划开始了跑步人生。从根本跑不起来，只能快走，到跑 5 分钟，快走 3 分钟的缓慢进步，再到一口气坚持跑 45 分钟后精神倍儿好，让本编每天都在期待



下班后的夜跑或是静态训练，就这样有了跑步的瘾！跑步大概是在最短的时间就能让人获得极大成就感的事了，而且它永远能让你期待下一次更高的目标，像本编已经开始幻想人生中的第一个半马，甚至全马，因为我知道，只要坚持跑下去，这是必然可以达成的。

本书源自 2013 年引发微信、微博疯狂转载的豆瓣热门帖《跑步入门指南》，确定该跑步指南的实用性与指导意义后，我们向该帖作者宋歌（网名 "Dexter S"）约稿。在与作者共同努力下，我们查阅了大量国内外运动类书籍、资料，联系、咨询了国内众多跑者，并请国内最知名、会员数最多的跑步门户网站之一——跑步圣经网创始人李福仁（网名“最后的神”）严格审核后，这本历时近一年，专为中国跑者打造的跑步指南书终于得以面市。非常感谢在这本书编著过程中给予我们热情帮助的盖小远、沧浪火、qiuyuke、梅林初见、candyXM、Styeath、shikang、lee_ou、风清扬、lyshewa、kkrabbit……特别要感谢跑步圣经网的大力支持，是你们使这本书能够臻于完美地呈现给那些怕跑步、想跑步、在跑步的朋友们。

本书站在中国跑者的角度，全面介绍了我们为什么要跑步、如何跑步对身体更好、如何预防和应对运动伤害、怎样为自己制定科学的跑步计划、如何选择跑步装备等跑者必知的各种问题，还附有多位跑者的励志日记，为你呈现最真实的中国跑者世界。本书还特别罗列出能让中国跑者迅速找到跑步组织的各种平台，无论是论坛、微信、微博，还是各大城市的知名跑点，只要你想开始跑步，绝对能够带给你强烈的归属感，让你跑得起来，更跑得下去！

读罢本书，希望你会和我们一样，迫不及待地挑选一双合脚的跑鞋，找一处合适的跑点，从容迈开双腿，迅速加入到“不跑会死”的运动中！

编者谨识

2014 年 6 月 25 日

C 目录 Contents

第 1 章 跑步让你找到更好的自己

一、跑步的好处说也说不完	2
1. 跑步让你告别臃肿的身材	2
2. 跑步提高心肺能力，预防心血管疾病	4
3. 跑步舒缓情绪、释放压力	5
4. 跑步让你更自信	7
5. 跑步让你做事更有计划，治愈拖延症	9
6. 跑步让你的感觉更敏锐	10
7. 跑步带给你的其他好处	12
二、那些跑步中要抵御的影响	14
1. 要抵御厌倦心理	14
2. 要抵御伤痛	14
3. 要抵御异样的目光，甚至是嘲讽	15
三、每个入门跑者都想知道的	17
Q1 开启跑步人生前，我需要做什么准备？	17
Q2 慢跑到底要多慢？	17
Q3 我的血压偏低，可以跑步吗？	17
Q4 我很胖，可以跑步吗？	18
Q5 如何判断自己的运动状态是有氧还是无氧？	18
Q6 我的血压偏高，可以跑步吗？	18
Q7 跑步好还是游泳好？	19
Q8 每次跑多长时间比较好？	19



Q9 平时心率就很快，可以跑步吗？	20
Q10 我有乙肝，能跑步吗？	20
Q11 我有糖尿病，能跑步吗？	20
Q12 都说跑步能减肥，我太瘦了还能跑步吗？	21
Q13 感觉跑腻了的时候怎么办？	21

连老跑友都有可能存在的误区	22
---------------------	----

第2章 迈开第一步，你会越跑越轻松

一、姿势错了跑不远	24
1. 要开始跑步，先学会放松	24
2. 跑不动是因为没找到合适的摆臂幅度	24
3. 用鼻子呼吸能避免岔气	25
4. 用蹬地的力量推动身体向前	26
5. 女生和入门跑者适合用全脚掌跑法	27
6. 进阶跑者可以用前脚掌跑法	30
7. 还没有足够能力跑？那就从快走开始吧	33
8. 速度、步幅、步频间的关系	35
二、为了跑得更久，必须让身体做好准备	38
1. 跑步前热身，唤醒你的身体	38
2. 跑步后拉伸，放松你的肌肉	41
3. 核心肌肉训练，拥有修长线条的关键	46
三、什么时候跑步最适合	51
1. 一天当中最适合跑步的时间	51
2. 一年四季，跑者需要注意的问题	52

四、什么地点跑步最适合	54
1. 草地	54
2. 塑胶跑道	54
3. 跑步机	54
4. 柏油路	55
5. 郊外或野外	55
6. 水泥路	56
五、一次完整的跑步过程	58
1. 热身	58
2. 跑步	58
3. 冷身	59
4. 按摩（可选）.....	59
六、每个入门跑者都想知道的	61
Q1 女孩子跑步，会变萝卜腿吗？	61
Q2 第一次跑完腿感觉很酸痛、很沉怎么办？	62
Q3 跑步的时候想些什么？	62
Q4 路跑遇到红绿灯怎么办？	62
Q5 我刚开始跑步，经常放屁怎么办？	62
Q6 不能跑步的时候，只做做拉伸有好处吗？	63
Q7 跑步当中的呼吸问题？	63
Q8 跑步的时候听音乐可以吗？有什么推荐？	63
Q9 我是上班族，把跑步安排到什么时间合适呢？	64
Q10 感冒或者发烧了还能跑步吗？	64
Q11 空气很差还要户外跑吗？	64
Q12 空腹跑步是不是更容易减肥？	65
连老跑友都有可能存在的误区	66



第3章 为了跑得更久，远离运动伤害

一、跑步中可能面对的伤痛	68
1. 腹痛	68
2. 崴脚	69
3. 抽筋	69
二、跑步后常见的运动损伤	72
1. 胫前痛	72
2. 跟腱炎	73
3. 应力性骨折	74
4. 足底筋膜炎	75
5. 跑步膝	76
三、每个入门跑者都想知道的	79
Q1 开始跑步后要改变饮食习惯吗?	79
Q2 跑步后下肢水肿，怎么办?	79
Q3 怀孕了还能跑步吗?	79
Q4 第一天跑步后浑身酸痛，是继续跑还是休息一下?	79
Q5 跑步第二天走路时足外侧偏中间位置痛，怎么办?	80
Q6 准备怀孕的人能跑步吗?	80
Q7 为什么长时间跑步后会想吐?	80
Q8 胸大对跑步会有影响吗?	80
Q9 上初中前的小孩子可以跑步吗? 跑量多少合适?	81
Q10 感到疼痛怎么办?	81
Q11 跑步会让女性乳房下垂吗?	81
连老跑友都有可能存在的误区	82

第4章 科学的训练计划让你顺利实现目标

一、没有训练计划就难以进步	84
1. 为什么要制定训练计划	84
2. 怎样科学地制定训练计划	85
二、入门级的训练方法	86
1. 0 ~ 10 公里 (2 个月)	86
2. 10 ~ 18 公里 (2 个月)	87
3. 半程马拉松 (2 周)	88
三、MAF 训练法	90
1. 最大训练心率	90
2. 自我评估	91
3. 训练过程	93
4. MAF 更适合哪些人	93
5. MAF 需要注意的问题	94
四、LSD 训练法	95
1. LSD 训练法的优点	95
2. 用怎样的速度跑 LSD	95
3. 为什么要慢慢跑	96
4. 为什么要推荐 LSD	96
5. 一个国外的 LSD 训练计划表	97
6. LSD 应当注意的问题	97
五、间歇跑训练法	99
1. 短距离间歇训练	99
2. 中距离间歇跑	100
3. 变换距离间歇训练	100



六、跑步训练日志	101
1. 简单的记录	101
2. 阶段性记录	101
七、每个入门跑者都想知道的	104
Q1 每周跑步的次数不一样可以吗?	104
Q2 女生跑步会使胸部变小吗?	104
Q3 跑步一定要按照时间或距离来确定结束吗? 跑累了就停可不可以?	105
Q4 宿醉后能跑步吗?	105
Q5 跑步的频率、距离有规定吗?	105
Q6 为什么刚开始跑的时候小腿会变粗?	105
Q7 我的身体能承受我越跑越快的速度吗?	106
Q8 晚上跑步会引起失眠吗?	106
Q9 生理期还能跑步吗? 如果因此中断训练需要重新开始跑吗? ...	106
Q10 彻底停跑会怎么样?	106
Q11 爸爸妈妈跑步好不好?	107
Q12 会越跑越壮吗? 特别是女生?	107
连老跑友都有可能存在的误区	108

第5章 谈谈装备，为这些高科技的 靓丽玩意也值得去跑

一、跑鞋大概是你能买到的最舒适的鞋	111
1. 一双好的跑鞋能减少你受到的伤害	111
2. 选跑鞋前要知道自己的脚型	111

3. 体重与跑鞋级别的选择	116
4. 写给新手买鞋的话	118
5. 简单地推荐几双跑鞋	120
二、跑步衣物的选择标准不是“吸”而是“排”	128
1. 根据温度一般分为三层穿衣	128
2. 专业运动品牌服装介绍	129
3. 我们是否需要一件压缩衣?	131
4. 专业的裤子比上衣效果更明显	132
三、实时监测运动状态的心率表	134
1. 心率表的作用	134
2. 从入门到高端，介绍几款比较常见的心率表	136
四、让跑步数据化的可穿戴设备	140
1. Jawbone UP2	140
2. Fitbit Force	140
3. Nike+ FuelBand SE	141
4. 咕咚智能手环 2	141
五、其他跑步装备	142
1. 臂带、腰包	142
2. 头巾	142
3. 手套	143
4. 运动内衣	143
5. 口罩	143
六、每个入门跑者都想知道的	145
Q1 不穿袜子跑步可以吗?	145
Q2 可以“穿着跑鞋走天下”吗?	145
Q3 “一双跑鞋跑天下”可以吗?	145
Q4 网购一双跑鞋怎么样?	145



Q5 跑步时用什么耳机听歌不容易掉?	145
Q6 什么样的跑鞋可以淘汰了?	146
Q7 有必要买穿戴设备吗?	146
Q8 我有扁平足, 穿什么样的跑鞋合适?	146
Q9 在跑步机上跑步, 跑多久比较好?	146
Q10 跑步的装备多久清洁一次?	146
Q11 跑步机的选择	147
Q12 跑步机是功能越多越好吗?	147
Q13 天气太冷或空气不好时跑步可以戴口罩吗?	147
Q14 在跑步机上跑的话, 用哪种跑法比较适合?	147
Q15 在跑步机上跑是看电视比较好还是听歌比较好?	147
连老跑友都有可能存在的误区	148

第6章 跑者必须知道的那些事儿

一、那些你可以参加的马拉松	150
1. 跑马拉松前必知的血泪经验	152
2. 国内十大马拉松赛事	153
3. 国际十大马拉松赛	158
二、有意思的小型比赛	164
1. 跑不动? 有徒步赛!	164
2. The Color Run	164
3. 赞助商的中距离比赛	165
三、中国各城市重要的“约跑”场地	166
1. 北京	166
2. 深圳	168