

女孩跑起来

Girls Let's Run

梨露子
作品

liluz

你就是女神！
跑起来

Girls
Need
Revolution

时代出版传媒股份有限公司

时代华文书局

女孩跑起来

Girls Let's Run



梨露子 作品

liluz

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩,跑起来/梨露子著绘.--北京:北京时代华文书局,2016.3

ISBN 978-7-5699-0775-9

I. ①女… II. ①梨… III. ①漫画—作品集—中国—现代

IV. ①J228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 007601 号

女孩,跑起来

著 绘 | 梨露子

出版人 | 杨红卫

选题策划 | 曾 丽

责任编辑 | 曾 丽 石乃月

装帧设计 | 良 田 王艾迪

责任印制 | 刘 银 范玉洁 訾 敬

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-64267397

(如发现印装质量问题,请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 7.5

字 数 | 170 千字

版 次 | 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0775-9

定 价 | 35.00 元

版权所有,侵权必究

青春总会因为一个人 开始闪闪发亮

.....

作为一个全职插画师，我一直很少出家门，总是一个人在电脑前埋头苦干，一不小心就从晚上熬到第二天清晨。每当这时候，我都特别害怕看到别人晒出的早安照片，因为我又弄丢了一天中最美好的清晨时光。

那时候的我，其实并不自豪，很自卑，很苦恼，很焦虑，也很虚弱，感觉自己连最起码的生活规律都找不回来了。

不知道是从什么时候开始，跑步开始流行起来。不管是两年前还在美国巴尔的摩的我，还是现在住在纽约的我，出去买饭或买咖啡，总是会迎面遇见那样一些人。他们不论是下雪或者暴晒，都穿的不多，脸颊红彤彤的，戴着耳机、穿着运动鞋，大步跑着从我身边经过。每次，我都看不够他们，继而转过头，目光随着他们飞速远离我而远去。

有时候，自己做一个决定，也需要酝酿很久，总是不敌身边朋友的一些鼓励。我就是这样一个容易羡慕，却没有勇气的人——总觉得自己一定不行。一直到我看到梨露子开始在朋友圈发她的漫画，我才敢悄悄问她：要怎样才能开始？

之后，跟着梨露子的更新，我也有了：第一次买好一点的运动鞋、第一次雇私人教练、第一次学拳击、第一次坚持运动三个月以上……这样属于自己的纪录。虽然工作很忙碌，但看着自己渐渐硬朗起来的肩膀和腹部，就觉得这段时间的付出，真的很值得。

在《女孩，跑起来》这本书的开头，梨露子也是这样，从对跑步的渐渐开始喜欢，到系统性的了解。这样的她，就像我以前在路上忍不住回头多看一眼的跑者那样：流着汗，在阳光里闪闪发光。

是她，让我开始慢慢学着喜欢运动，也是那个时候，我决定，我也要做那样闪亮的光点。

Lisk Feng



Lisk Feng

自由插画师，出生于美术世家

2012年毕业于中国美术学院插画与漫画专业
后赴美国马里兰艺术学院就读插画系研究生
于2014年夏毕业，现居纽约
是目前在美国较为活跃的新生代插画师

代表作

《童》《打个盹》《四重奏》《一个人的博物馆》等插画绘本
现主要与《纽约时报》，《科学美国人》，美国《连线》杂志等合作
作品曾获第八届金龙奖最佳绘本奖
美国插画大赛两届入选，Communication Arts 两次获得杰出奖
A-CJ 日中插画大赛优秀奖等

推荐序 2

跑步的意义

跟梨露子同学认识有好些年，她是我身边为数不多的一直在坚持跑步的人。我们在跑步软件上互加了好友，我看着梨露子同学每个月那惊人的公里数，自愧不如。

跑步，是一项所有人都可以进行的运动。

运动细胞很差的我，在上学时，体育成绩一直都徘徊在不及格边缘，已经习惯体育老师漠不关心的眼神，一副“反正你就这样了”的表情。篮球，跳绳，排球……让我叫苦连天，而跑步的成绩，却比其余的科目要好一点。

这是一项，只需要坚持和毅力，无需太多技巧便可以有所收获的运动。我还记得，大概在几年前，刚开始尝试跑步的我，只跑了1公里，便感到呼吸困难，浑身瘫软。后来，学会了一点一点适应，逐渐增加，2公里，5公里，10公里。

增加自己跑步的公里数，有一种很奇妙的快感。一开始，你定了3公里的目标，然后，到达目标了——为何不多坚持1公里？你会这样想。于是继续跑下去。不知不觉，已经到了5公里，或许调节一下呼吸，还能再跑一小段路呢，再坚持一下。最后，你跑了6公里，比原定的目标多出一倍！虽然身体很疲倦，但你知道，你又

一次成功地挑战了自己。

没错，你只需要坚持并有毅力，便能获得达到目标的快感。

法国有一座城市——圣马洛，位于布列坦尼地区，每年的十月，那里会举办漫画节，我每年都受邀过去。我很喜欢这座位于诺曼底海峡旁边的城市，城市在海边，有一条约10公里长的海岸线。清晨，呼吸着难以置信的清新空气，沿着海岸线散步，会看到各种各样的人在慢跑。情侣，老人，结伴同跑的两个英俊男子……跑累了，便坐在海岸线旁边的小路上歇一会儿。远方，日出的霞光在一点一点地扩散。

这是一座非常适合跑步的城市。我很愿意在这里沿着海岸线慢跑，听着浪涛的声音，看着头顶上大片雨云飞快地掠过，在不知不觉间，完成一个5公里，又完成一个10公里。

不断地坚持，并获得新的突破，身体获得新的能量，心理变得更强大而坚韧。这，便是跑步的意义吧！

高 佬





高佬 Golo

知名漫画家、动画前期设计师

在中国及欧洲漫画界均享有较高声誉
作品多次受邀参加“法国里昂漫画展”等漫展

代表作

《丫丫的战争童话》（又名《丫丫历险记》）中文版及法文版
《独自等待》《等风来》《萤窗异草闻道集》
以及《你好，旧时光》《你好，薇薇安》等漫画作品

跑吧， 像个天真的漫画家一样

.....

认识梨露子的时候，我已经是国内主流跑步网站的主编了，朋友圈里有一大票“不是跑过很多世界各地的比赛，就是跑得很快，要不然就是随便跑个100公里”的大牛。有一天朋友说，给你推荐个女生，她在画跑步的漫画。于是我第一次见到了梨露子——在她的漫画里。

带着不知何时上身的某种“跑圈思维”，我打量着这个细胳膊细腿儿的小姑娘：嗯，（果然）跑步也不忘化个妆，也没跑过全程马拉松嘛，看看配速，每公里8分朝上（慢）——差点，对我来说是差点。我就随手把她归入了“坚持不了多久”的跟风一族。

然而，并没有。最大的原因，可能是梨露子竟丝毫没有停下来的意思。并且，我发现她的画常常把我逗笑：

为了跑全程马拉松而开始“魔鬼”训练，“做梦的时候把今天的晨跑计划完成了，一睁眼感到整个人都不好了”。

第一次每公里跑进6分钟的喜悦……

男友良田有点搞笑的温馨陪伴……

梨露子会把跑步过程中哪怕很微小的一点一滴的感悟都画成漫画。我呢，则会追着看，捧腹痴痴地笑。更多的，是有点难以名状的感动，从心底微微漾出来。

只是跑起来而已！生活就多了那么多值得记录的点点滴滴。回头看看，一定会是一笔不小的财富。梨露子“人生回忆录”的开始，便是这本《女孩，跑起来》。

从0到21.0975，一个半程马拉松，有人用短短的一个多小时就能跑完，但这个曾经“很干枯、很憔悴”的画漫画的女孩，却用了人生中一段不短的时间，才改变了自己，改变了固有的生活轨迹，一步一个脚印，把跑步这件小事坚持了下来，并写进了生命里。

这些小画似有神奇的魔力，可以穿越时空间隔。梨露子的酸甜苦辣，是每个跑步的女生，甚至是男生都经历过的。它们或许就是你曾跑过的路，只是在梨露子的笔下，它们闪耀出美好的初心。

这本书写给所有对于跑步，爱得“比脸色还单纯，比宠物还天真”的人。

只是跑起来而已！世界越跑越大，路也越跑越长。

考 尼



考尼

国内主流跑步网站 42 旅
42trip.com 联合创始人，主编

跑龄 2 年，跑过不同国家、城市的 10 余场马拉松
喜欢以参赛为名的跑者大派对
喜欢在路上发现新事物的感觉

自序

跑步前， 热身很重要

大家好，我叫梨露子。喜欢漫画，也喜欢跑步。我时常问自己，跑步是为了什么？为此花费大量的时间，甚至自掏腰包去国外跑马拉松——何况我并不是专业的运动员——这值得吗？

有趣的是，每当我跑完步后，很多问题就迎刃而解了。一开始，我是为了变得漂亮而跑步。后来我发现，跑步可以让头脑变得清醒，让我能冷静地思考问题。在伤心难过时，跑步成了我发泄情绪的手段。在创作遇到瓶颈时，跑步可以让我排除杂念。记得有次我在写作时遇到问题，很焦虑，便打电话向老爸求救，他的回答居然是：“你可以把这件事放一放，不如先去跑个步吧，说不定你就豁然开朗了。”而事实的确如此呢。顺带一提，我爸坚持每早5点起床跑步，几十年来风雨不改。

跑步，是动用到全身肌肉神经的一项运动，跑步时的呼吸、心跳、汗水，让我确实实地感受到了活着的美好；跑步时头脑被放空，看什么、跑去哪儿都随心所欲，这总是让我不自觉地开始审视自己，认识自己。而身体的疲惫感，让我觉得我又为自己努力了一把，这让我更有成就感，更喜欢自己。每次跑完步后，面色红润、水肿消失、睡眠香甜……健康成了顺理成章的事情。

或许女生和男生跑步的理由不太一样，我身边很多男生跑者更多的是追求速度感、爽快感，还很注重跑姿；而女生似乎更在乎跑步在跑步后带给她们的改变——变漂亮、变自信、变坚强。我被身边很多女生跑者追求改变的能量影响着，这也促使了我的改变，我认为女生如果真的下了决心，那么她们的改变会让所有男生大吃一惊。

而这本书，便是记录我从只能跑两公里，到与几个美丽的女孩邂逅，一起跑过6公里，然后机缘巧合接触马拉松，在挑战人生第一次半程马拉松的道路上，对跑步、对自己更深入认识的故事。

如果看了我的漫画，能让你也想跑起来，那真的太赞了！而如果你能坚持地跑下去，不管怎样的距离，怎样的速度，那等着你的，就将是更美好的蜕变。

梨露子

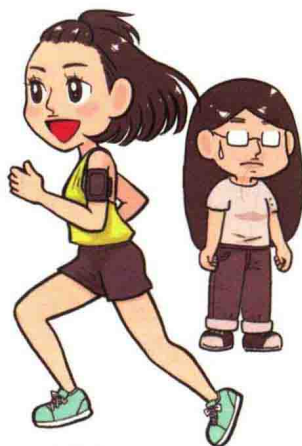
Girls

[ˈgɜ:lz]



梨露子 *liluz*

本故事女主角，漫画创作人。原本是个有些社交恐惧症的内向宅女，后发现跑步会让自己变得自信、开朗，而开始沉迷跑步。



麻薯

梨露子的好朋友，某潮流品牌主脑，原本是个自卑的小肥妹，因为跑步而减肥成功，并收获了自信与美丽。

Welcome to
女孩，跑起来



Hi，女孩们，扫描二维码登陆
女孩，跑起来 # 话题页面，
分享你们的跑步故事吧！

跑步的女孩们



小云

不仅拥有自家设计的服装品牌，还擅长搭配各种潮流跑步装备，是一位让女孩们可以随时跑起来的神奇、帅气造型师！



琳琳

广州珠江跑群队长，一度因感情问题而失去自我和勇气，后凭着跑步懂得感恩，学会付出，收获真爱。



欧阳靖

演员、作家、跑步传教士，同时也是跑者们心目中的女神！青少年时患重度抑郁症长达6年，是一个因跑步而重获新生的传奇女孩。

& Menfolk

[ˈmenfəʊk]

最佳男配角

船长

琳琳的丈夫，
珠江跑群负责人之一。

阿材

某潮流报刊主编，
本地某型跑团队的队长。

Mag

梨露子的男朋友。

Jimmy

麻薯的男朋友。



Girls Let's Run
Attention Please



本漫画由真实人物与事件改编
如有虚构成分，纯属梨露子风格的艺术加工啦
请不必在意

