



[美] 马修·因曼 著  
Matthew Inman  
杨轲 译

The  
Terrible And  
Wonderful  
Reasons Why I  
**Run**  
Long Distances

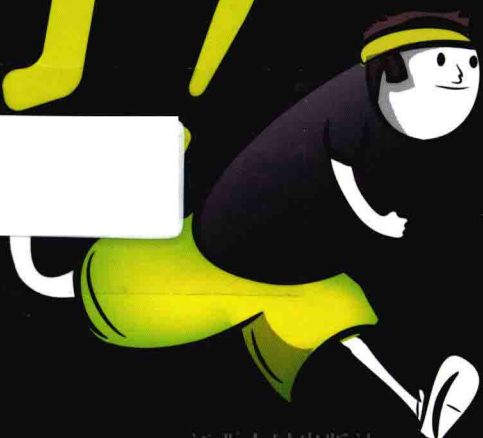
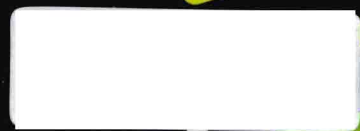
# 我烦死了， 跑步



# 我爱死 跑步了！

纽约时报  
超人气漫画家

让你大开眼界的  
趣味跑步  
漫画



江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
中国江西出版集团

后浪



我烦死  
跑步了，

[美] 马修·因曼 著

Matthew Inman

杨轲 译

The  
Terrible And  
Wonderful  
Reasons Why I

**Run**  
Long Distances

我爱死  
跑步了！

江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我烦死跑步了, 我爱死跑步了! / (美) 因曼著; 杨轲译. — 南昌:  
江西人民出版社, 2016.7

ISBN 978-7-210-08306-1

I. ①我… II. ①因… ②杨… III. ①长跑—基本知识  
IV. ①G822.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 071136 号

THE TERRIBLE AND WONDERFUL REASONS WHY I RUN LONG DISTANCES BY MATTHEW INMAN

Copyright © 2014 BY OATMEAL, LLC.

This edition arranged with ANDREWS MCMEEL PUBLISHING  
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2016 by Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.  
All rights reserved.

本书中文简体版归属于银杏树下 (北京) 图书有限责任公司  
版权登记号: 14-2016-0083

## 我烦死跑步了, 我爱死跑步了!

## The Terrible And Wonderful Reasons Why I Run Long Distances

著者: [美] 马修·因曼 (Matthew Inman)

译者: 杨轲

责任编辑: 王华

出版发行: 江西人民出版社

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

720 毫米 × 1030 毫米 1/16 9.5 印张 字数 91 千字

2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-08306-1

定价: 45.00 元

赣版权登字 -01-2016-135

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com  
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

# 目录



## Part 1 苦与乐，一千个长跑的理由

-  1. 扑哧小鬼 8
-  2. 饮食：暴饮暴食 16
-  3. 利己主义和克拉肯海怪 22
-  4. 虚荣 28
-  5. 苦恼 36
-  6. 空 44

## Part 2 离题千里不回头之跑步是与非

- 1. 离题千里不回头之大雀蜂 58
- 2. 第一次跑马拉松时，你该做的和不该做的 62
- 3. 扑哧小鬼的节食指南 76
- 4. 在健身房里：谁在看着谁 88



5. 跟我的味蕾谈话 97

6. 是什么让我跑得更快 101

### Part 3 怎样成为一个跑步选手


→  1. 停下嘴巴，跑步去 112

→  2. 不要试图一次就把所有坏习惯都改掉 116

→  3. 记住：刚开始的时候跑步一点都不好受 120

→  4. 在户外跑步 124

→  5. 报名参加一次比赛 128

→  6. 切勿三思而后行 132

→  7. 成为一个瘾君子 136

→  8. 今天就弄伤你自己 142

**备注&声明** 146

**关于本书作者** 147

**出版后记** 149



[美] 马修·因曼 著  
Matthew Inman  
杨轲 译

The  
Terrible And  
Wonderful  
Reasons Why I  
**Run**  
Long Distances

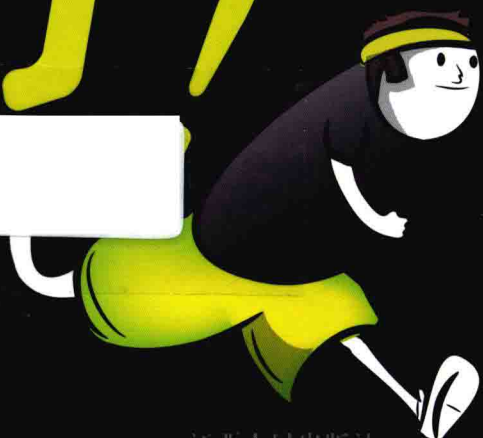
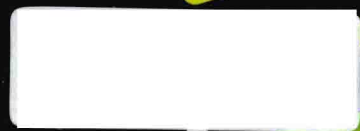
# 我烦死了， 跑步了，



# 我爱死 跑步了！

纽约时报  
超人气漫画家

让你大开眼界的  
趣味跑步  
漫画



江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
中国江西出版集团



这不仅仅是一本关于跑步的书  
这还是一本关于怪兽哥斯拉和懦夫小丑的书  
这是一本关于虚荣、痛苦、狂喜、忍耐……的书  
它讲述我们每一个人每一天醒来时，如何面对阳光和雨水、天堂和地狱

每一个跑步选手都应该读读这本充满魔力的漫画——然后再出去跑步。

——迈克尔·卡普拉，加拿大跑步杂志社

他跑。他流汗。他气喘吁吁。他恨跑步。他爱跑步。他跑得脚趾甲都脱落了。他问自己这是为什么？所有华丽的、勇敢的、愉快的、真诚的，出人意料的答案，都在这里。

——美国国家公共广播电台

终于！这是天使和扑哧小鬼共唱的杰作！

——《天生就会跑》作者 克里斯托弗·麦克杜格尔



后浪微信: hinabook



后浪出版咨询(北京)有限责任公司  
www.hinabook.com

陈列建议：运动、漫画、大众

ISBN 978-7-210-08306-1



9 787210 083061 >

ISBN 978-7-210-08306-1

定价：45.00 元

后浪



我烦死  
跑步了，

[美] 马修·因曼 著

Matthew Inman

杨轲 译

The  
Terrible And  
Wonderful  
Reasons Why I

**Run**  
Long Distances

我爱死  
跑步了！

江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社



# 目录



## Part 1 苦与乐，一千个长跑的理由

-  1. 扑哧小鬼 8
-  2. 饮食：暴饮暴食 16
-  3. 利己主义和克拉肯海怪 22
-  4. 虚荣 28
-  5. 苦恼 36
-  6. 空 44

## Part 2 离题千里不回头之跑步是与非

- 1. 离题千里不回头之大雀蜂 58
- 2. 第一次跑马拉松时，你该做的和不该做的 62
- 3. 扑哧小鬼的节食指南 76
- 4. 在健身房里：谁在看着谁 88




5. 跟我的味蕾谈话 97


6. 是什么让我跑得更快 101


### Part 3 怎样成为一个跑步选手

→  1. 停下嘴巴，跑步去 112

→  2. 不要试图一次就把所有坏习惯都改掉 116


→  3. 记住：刚开始的时候跑步一点都不好受 120

→  4. 在户外跑步 124

→  5. 报名参加一次比赛 128

→  6. 切勿三思而后行 132

→  7. 成为一个瘾君子 136

→  8. 今天就弄伤你自己 142

备注&声明 146

关于本书作者 147

出版后记 149

Part 1

# 苦与乐， 一千个长跑的理由



**大约十年前，**  
我开始了我的跑步生涯。



最开始是短程的慢跑，后来渐渐加到5千米、10千米，半程马拉松，  
全程马拉松，三项全能，一直到最后的  
**超级马拉松。**

2011年我第一次跑超级马拉松，80千米的山地赛道，从起点到终点，  
海拔提升了5千米。我跑了整整11个小时，脚趾甲盖儿都跑崩了，一天  
之内，我就瘦了6斤。

对我来说，跑步是一项适于冥想的运动，跑步的时候，我思考。我的  
大部分灵感都是在跑步时窜进脑子里的，所以可以这么说，这11个小  
时的比赛，还有那些训练时跑过的日日夜夜，给了我充足的时间去深  
入而真诚地思考：我为什么跑步。

最终，这些思考汇聚起来，构成了这本漫画。

# 1. 扑哧小鬼



马拉松参赛者经常遭遇这样一种现象：“鬼打墙”。



碰到比赛中所谓的“墙”时，他们全身乏力，精神受挫，不想再跑下去。



我倒不怕这堵“墙”，  
我怕的是**扑味小鬼**。

扑味小鬼是一个肥胖的小鬼灵精。  
我跑步的时候，它老跟在后头。



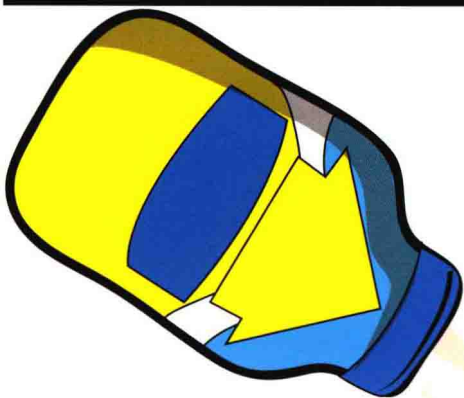
它是个讨人厌的懒东西。

我说老大，慢点，慢点！咱回家吧，吃点东西睡会儿觉，多好。那个《铁甲威龙三部曲》还等着你看呢！

它跟我说，跑慢点。

走会儿吧。

干脆退出吧。



用手把食品从软管包装中挤出来的时候，发出的声音是**扑哧**。



酒足饭饱之后，我肚子的形状是**扑哧**。

在**没有任何理由**闲下来的时候，我却大屁股闲坐着，我把这叫作**扑哧**。



扑哧代表了困扰我生活的所有东西：贪嘴、冷淡和漠不关心。



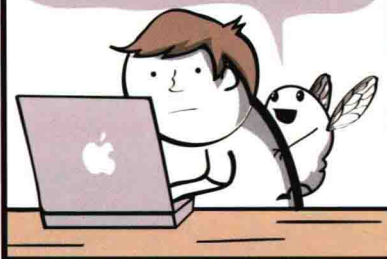
我回家，他尾随着我。我工作，他来捣乱。

从白天到黑夜，他简直如影随形。

我们再睡会吧，要我说，多歇会儿也是应该的。



嗨！收起活计来吧，我们去翻翻那些我们讨厌的东西的差评，以确保我们依然很讨厌它们。



OK，先生，您想享用这个套餐吗？您可以免费获得一块足足有4000卡路里的巧克力蛋糕哦。

兄弟！拿着你的蛋糕。



墙是坚实的客体，你挪动不了它。

你没法无视它，

你没法逃开它，

你也无法打败它。

但是，你是可以打败扑味小鬼的，

你也可以让他闭嘴。

嗨，11:00了，我们该喝酒玩耍了！



这不是时候，扑味鬼。我该跑步了。

