

BORN TO RUN

天生就会跑

〔美〕克里斯托弗·麦克杜格尔 著 严冬冬 译

隐秘的部落,神奇的跑者,揭示跑的真谛



BORN TO RUN

天生就会跑

〔美〕克里斯托弗·麦克杜格尔 著 严冬冬 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

天生就会跑/[美] 麦克杜格尔著; 严冬冬译.-海口: 南海出版公司, 2012.8

ISBN 978-7-5442-6033-6

I. ①天… II. ①麦…②严… III. ①纪实文学-美国-现代
IV. ①I712.55

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第144607号

著作权合同登记号 图字: 30-2011-010

BORN TO RUN by Christopher McDougall

Copyright © 2009 by Christopher McDougall

This translation published by arrangement with Alfred A. Knopf,
an imprint of The Knopf Doubleday Group, a division of Random House, Inc.
through Bardón-Chinese Media Agency
All rights reserved.

天生就会跑

[美] 克里斯托弗·麦克杜格尔 著
严冬冬 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 袁 静 马秀琴
装帧设计 韩 笑
内文制作 王春雪

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 640毫米×960毫米 1/16
印 张 20
字 数 240千
版 次 2012年8月第1版
印 次 2012年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6033-6
定 价 39.50元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

献给我的父母

约翰·麦克杜格尔和琼·麦克杜格尔，
他们给予了我一切，并且

至今仍在付出

隐秘的部落，神奇的跑步者
世人从未目睹的
伟大赛跑

善行无辙迹。——《道德经》

1

与幽灵同居需要孤独。

——安妮·麦珂尔斯，《漂泊手记》

几天来，我一直在墨西哥的马德雷山脉寻找那神出鬼没的卡巴洛·布兰科。这个西班牙语名字的意思是“白马”。最后，我终于到达了旅程的终点，我绝没有想到能看见他的地方——不是传说中他出没的荒野，而是一座尘土飞扬的沙漠小镇，一家老旧旅馆光线昏暗的大厅。

“没错，那匹老马在这儿。”前台接待员点点头，用西班牙语说。

“真的吗？”无数次在形形色色的地方被告知跟他擦肩而过，我都已经开始怀疑卡巴洛·布兰科不过是个编造出来的传说，和尼斯湖怪一样，是专门用来吓唬小孩和糊弄不明真相的白人的。

“他总是五点钟出现。”接待员又加了一句，“就像仪式一样固定。”

我不知道是该拥抱她，还是高兴地跟她击掌相庆。我看了看表。很快就要见到那位传说中的幽灵了，只要再过……等等。

“但是现在已经六点了。”

接待员耸耸肩。“或许他又走了吧。”

我垂头丧气地在破旧的沙发上坐了下来，浑身脏污，饥肠辘辘，

疲劳至极。又一次失败了，又一次弄丢了线索。

有人说卡巴洛是个亡命徒，也有人说他过去是个拳击手，在赛场上失手打死了人之后，就自我放逐以赎罪。没人知道他的真名、年龄以及来自何方。他就像是美国西部那些传奇枪手，留下的只有淡淡的雪茄烟痕和夸张的传说。到处都有人宣称亲眼见过他；相距十分遥远的两个村子里的村民都在同一天说他曾徒步经过，对他的形容更是五花八门，从“随和幽默”到“神经质的大个子”都有。

关于卡巴洛众说纷纭，但有几处是一致的：他多年前就来到了墨西哥，曾经徒步进入荒僻的铜峡谷，在那里跟塔拉乌马拉部落的人一起生活。据传，这支土著仍然保留着石器时代的生活方式，可能是世界上最健康、最安宁的族群，也是有史以来最优秀的长跑手。

在超长距离耐力跑领域，没有什么可以胜过塔拉乌马拉人——无论是赛马、猎豹，还是奥运会马拉松冠军。外界很少有人见识过塔拉乌马拉人奔跑，但是几个世纪以来，铜峡谷一带一直流传着各种关于他们超人耐力和与世无争的故事。曾有一位探险家信誓旦旦地说，他见过一个塔拉乌马拉人一路追赶一头鹿，直到它累得倒地而死，“蹄子都磨秃了”。另一位探险家骑着骡子，花十个小时才翻越了铜峡谷旁的一座山峰，而塔拉乌马拉人只花了一个半小时就跑完了。

“试试这个吧。”一个塔拉乌马拉女人对累倒在山脚下的探险者说，同时递给他一个装满了浑浊液体的葫芦。他喝了几口，惊讶地发现周身充满了力量，然后站起身来，迈着轻快的步子爬上了面前的山峰，像是喝多了兴奋剂的夏尔巴人。他后来又说，塔拉乌马拉人还拥有一种神奇能量食品的配方，是他们的不传之秘，这种食品让他们身材修长，体格强健，耐力持久：只要吃几口，就可以不停

地跑上一整天。

不管塔拉乌马拉人藏了多少秘密，他们确实将自己隐藏得很好。直到今天，仍然居住在高耸的峭壁边，很少遭人打扰。铜峡谷是北美大陆最偏远、最荒僻的地方之一，堪称陆地上的百慕大三角，能够吞噬误闯其中的迷途人。在那里，令人遭遇不测的事随时可能发生：吃人的美洲虎、剧毒蛇、难以忍受的酷暑，还有可怕的“峡谷热”，一种当地特有的热带疾病，发作起来可以致人死命。越是深入峡谷，压迫感越重。两侧的山壁仿佛就要把你挤扁，山影越来越长，到处回荡着缥缈的回音；每条道到头来似乎都是死路，通往无法攀爬的岩壁。迷路者往往会为疯狂与恐惧击溃，甚至会割裂自己的喉咙或者跳下悬崖。正因此，很少有外人见过塔拉乌马拉人居住的地方，更别说塔拉乌马拉部落的身影了。

但是“白马”卡巴洛却成功进入了铜峡谷深处。据说他为塔拉乌马拉人接纳，被他们视为朋友和同伴，成了幽灵中的幽灵。他的确从塔拉乌马拉人那里学会了两项技能——藏匿行踪的能力和令人难以置信的良好耐力，因为尽管有许多人都在峡谷周边看见过他的形迹，却没人知道他究竟住在哪里，下次会出现在什么地方。我听说，要是有人能够解读塔拉乌马拉人延续下来的远古奥秘，那么非他莫属。

我是一心一意想找到他。在旅馆沙发上半睡半醒的时候，我甚至能想象出他的声音。“或许就像动画片里的瑜伽熊走进塔可钟餐馆点玉米煎饼那样。”我思索着。像这样一个浪迹天涯的人，一定是活在自己的世界里，很少能听见自己的声音。他可能会讲古怪的笑话自娱自乐。他可能笑起来声音洪亮，可能讲着一口糟糕的西班牙语，可能说话大声又健谈，喜欢……喜欢……

等等，我真的听到了他的声音。我睁开眼睛，看见一个风尘仆仆、戴着破草帽的人，正在跟接待员逗乐。瘦削的脸上沾满了灰土，就像土著人出征前抹的油彩退了色，浅黄色的头发乱蓬蓬地挤在帽檐下，简直可以直接用猎刀来修剪。一副被放逐在沙漠孤岛上的流浪模样，迫不及待要跟人说话。

“卡巴洛？”我嘶哑的嗓子终于发出了声音。

他微笑着转过身来，我顿时觉得自己像个白痴。他看上去并没有任何戒心，只是有点困惑，和一名游客听见旁边沙发上有个疯子忽然大喊“喂，你这匹马！”的时候一个表情。

不对，这不是卡巴洛。卡巴洛根本不存在。一切都只是编出来的，我受骗了。

他开了口：“你认识我？”

“天哪！”我跳了起来，“真高兴能找到你！”

他的微笑消失了，目光迅速朝门口移去。很明显，他已经准备好随时夺门而出。

一切都始于一个没人能回答的简单问题。

这个问题引着我找到了一张照片，上面是一个穿着短裙飞奔的男人。从此，事情变得越来越奇妙了。没多久，我便开始一系列遭遇：谋杀案、贩毒游击队，以及一个头上用绳子系着个冰淇淋杯的独臂男人，一位金发美女巡林员，她为寻求解脱而赤裸着身体在爱达荷州的林中奔跑，还有一个头发梳成马尾的冲浪女孩，她在荒漠中奔向死亡，一个颇具天赋但将死去的年轻跑手，两个死里逃生的人。

我不停地追寻，一路上遇到了赤脚蝙蝠侠……裸露男……卡拉哈里的丛林人……手术摘除脚指甲的人……热衷长距离耐力跑与性爱聚会的邪教……蓝岭山脉的野人……最后才是古老的塔拉乌马拉部落，以及幽灵般追随他们足迹的卡巴洛·布兰科。

终于我找到了答案。我见识了外人永远无法目睹的伟大赛跑，就发生在只有塔拉乌马拉人知晓的隐秘小径上。参加这场五十英里赛跑的有如今最伟大的超长距离耐力跑选手，也有古往今来最擅长跑步的部族。我惊讶地发现，《道德经》上那句“善行无辙迹”，并不是什么抽象的大道理，而是最具体的训练方式。

一切的一切，都源于二〇〇一年一月，我问医生：

“为什么我的脚会疼？”

我会找全美最权威的运动医学专家就诊，是因为我的脚底真的很疼，像被一根隐形的冰柱刺穿了一样。之前的那个星期，我还在积着雪的乡村路面上进行轻松愉快的三英里慢跑，忽然感到右脚传来钻心的疼痛，不禁叫出了声。终于站稳了之后，我脱下鞋子察看情况。我以为肯定是脚底被地上的钉子或是尖锐的石片扎破了，却发现上面根本没有血迹，鞋袜也没有破洞。

“是跑步造成的损伤。”几天后，乔·托格大夫在费城的诊室里告诉我。托格大夫是运动医学领域的奠基人之一，他跟同行合著了《跑步运动员》一书，对所有跑步可能造成的损伤都进行了详尽的分析，还配有透视图片。看到我一瘸一拐的样子，他给我做了X光透视，诊断结果是骰骨损伤。那是一块跟足弓平行的骨头，而在此之前，我甚至不知道它的存在。

“但我的运动量并不大呀。”我说，“隔天跑两三英里，并且不是在柏油路上，是乡间土路。”

那也没有用。“人类的身体结构不适合承受跑步带来的压力。”托格大夫回答，“特别是你的身体。”

他的意思我当然清楚。我身高一米九三，体重一百零四公斤，经常听人说，我这副块头就该去做篮球运动员或是总统保镖，不应该在人行道上跑。四十岁之后，我才渐渐体悟出他们的意思：练习长跑五年来，我已经两次小腿肌腱撕裂，多次跟腱拉伤，两只脚踝交替扭伤，足弓经常疼痛。很多时候，我下楼都不得不踮着脚倒退，因为脚后跟实在疼得厉害。而现在，我脚上最后一块完好的骨头也终于受不了了。

奇怪的是，我在从事其他运动时从来不会受伤。作为《男性健康》和《时尚先生》杂志的专栏作者，我的工作有很大一部分都与

半极限运动有关。我曾趴在冲浪板上进行四级激流，踩着滑雪用的单板滑下巨型沙丘，骑着山地车穿越北达科他州的荒野地带，还曾三度为美联社作战地报道，在非洲治安最糟糕的地区待过好几个月，全都毫发无损。这一次，我只是在路上慢跑了几英里，就脚疼得在地上打滚，像中了枪似的。实在太说不过去了。

以我如此高的受伤率，在其他任何运动领域，都完全可以被判定为不适合这项运动。而在跑步界，我的情况再正常不过了。不正常的反而是极少数从来不受伤的跑步者。百分之八十的跑步者每年都会受伤。进行这项运动时，不管你体重是大是小，速度是快是慢，距离是长是短，都有可能伤到膝盖、胫骨、跟腱、髌部和足跟。你下次不妨在参加感恩节赛跑的时候，记住你左、右手的参赛者，看看圣诞节慢跑大会时你们三个中还有谁会到场——根据统计数据，有两个都会因为受伤而缺席。

到目前为止，还没有哪种新技术能降低跑步者的受伤概率。近三十年内，人们发明了用微电子芯片自动调节支撑方式的跑鞋，但是跑步者依旧那么容易受伤。事实上，受伤的概率不仅没有下降，就某些方面而言还在增加，例如跟腱受伤的概率就增加了百分之十。跑步似乎成了健身领域的酒后驾车：你或许在短时间内可以侥幸逃脱，甚至开开心心，但迟早将遭遇悲剧。

“真是新鲜。”运动医学界的专家总是这样调侃，当然更多的说法是，“任何需要奔跑的运动员，都会让双腿承受巨大的负荷。”而英国“运动损伤公告”网站则写道，“跑步时，每迈出一大步，单腿承受的冲击力都相当于体重的两倍还要多。就像反复锤击可以敲碎岩石，如此频繁的冲击必将对骨骼、软骨、肌肉、肌腱和结缔组织造成破坏。”美国骨科医学学会的一份报告则宣布，长距离耐力跑“对

膝盖的完整性造成了严重威胁”。

毕竟，你的双脚并不像岩石般坚硬，反而是全身最敏感的部位之一。你知道脚底的神经类型吗？告诉你，跟生殖器中的完全一样。你的双脚仿佛是挤满了活鱼的水桶，每一条都是一根蠕动着探寻敏感源的神经，只要给一点点刺激，造成的神经冲动就会蔓延至整个神经系统，也因此挠脚心可以让你大笑不止、全身抽搐。

难怪南美各国的独裁者在折磨囚犯时喜欢从脚底下手。鞭打脚地板的酷刑最初是由西班牙的宗教裁判所发明的，后来为世界各地的虐待狂采用。无论是红色高棉还是萨达姆的儿子乌代，都喜欢采用这种刑讯方式，因为他们知道，脚底的神经同双手、面部的神经一样直通大脑。这就是为什么你的脚趾会和嘴唇、指尖一样敏感，能感觉到最温柔的抚摸和最细小的沙粒。

“难道我不能采取什么措施吗？”我问托格大夫。

他耸了耸肩。“你可以继续跑，但迟早会再接受治疗。”他说着用指甲弹了弹装满可的松的针管，这东西待会儿就要注射进我的脚掌。我还需要花四百美元定做专门的足部矫正鞋垫，放在矫正过度足内翻的支撑性跑鞋里（每双一百五——还会涨价，而且我需要两双替换着穿，也就是三百美元）。即使这样，我还是免不了再度受伤。

“想听听我的建议吗？”托格大夫最后说，“买辆自行车吧。”

我谢过他，答应听从他的建议，但一出门就去找其他医生了。或许托格大夫有些年老，太过保守了。一个从医的朋友向我推荐了一位自己也跑马拉松的运动医学足科专家。

足科专家给我做了X光检查，又用手指按压我的脚掌。“看来你是得了骰骨综合症。”他下结论说，“我可以给你注射可的松消炎，但你还是需要矫正鞋垫。”

“真没劲。”我咕哝着，“托格也是这么说的。”

他正要离开诊室去拿注射器，听见我的话停住了脚步。“你已经去找过乔·托格了？”

“是呀。”

“他给你注射可的松了吗？”

“嗯，注射了。”

“那你还来这儿干什么？”他马上一脸不耐烦和怀疑，好像我对足部注射很享受，甚至要上瘾了一样。

“你不知道托格大夫是运动医学界的教父吗？他的诊断通常都是准确的。”

“我知道。我只是想确认一下。”

“我不给你注射了，但可以帮你定制矫正鞋垫。还有，你确实该考虑换个爱好，别再跑步了。”

“好吧。”我说。这位身为耐力跑选手的足科专家也给了我跟托格大夫完全相同的建议。我根本没法同他争辩，只好再度另寻高明。

这样做，不是因为我有么固执，甚至不是因为我有么喜欢跑步。尽管我已经二十年没重读《盖普眼中的世界》了，但却从未忘记书中的一处细节：主人公盖普在每个工作日的中午都要冲出门跑上五英里。跑步是一种独特的体验，它融合了人类的两种原始冲动：恐惧与快感。无论是害怕了还是快活了，我们都会去跑步。既是奔跑着逃开不幸，也是奔跑着追寻幸福。

境况越是糟糕，我们就越拼命去跑。美国的长距离耐力跑运动经历过三次大起大落，每一次兴起都是在国家遭遇危机的时期。第一次是在大萧条时代，两百多个跑步者每天跑四十英里，跨越了美国本土全境，同时掀起了一股浪潮。之后渐渐平息，在七十年代初

卷土重来，当时的美国人刚刚经受过越战、冷战、种族暴乱、一名总统犯罪和三名领袖遇刺的打击。第三次则是在9·11过后一年，越野跑忽然成了全美发展势头最猛的户外运动项目。这三次起落或许并非偶然，也许是因为人类心理存在着某种开关机制，意识到危险来临时，就会激活最原始的求生本能。在缓解压力和营造快感方面，跑步甚至比性更有作为。人类天生就具有奔跑的欲望，需要做的只是将它释放出来。

所以我寻找的，不是昂贵的矫正鞋垫，不是按月服用的止痛药，而是既释放奔跑欲望又不至于受伤的方法。我并不是太喜欢跑步，但又真的想跑步，于是去找了第三位医生，伊琳·戴维斯博士，一位生物力学专家，同时担任特拉华州立大学跑步损伤诊所主任。

戴维斯医生让我在跑步机上跑了一会儿，先是光脚，然后轮流穿上三种跑鞋。她让我慢走、快走、慢跑、全力冲刺，让我在冲击力测量器上跑，获取我跑步时双脚承受的冲击力。然后她把整个过程的录像放给我看，结果吓了我一跳。

我原本以为自己奔跑的姿势就像正在追逐猎物的纳瓦霍人一样轻盈，然而屏幕上显示的却活脱脱一个手舞足蹈的弗兰肯斯坦怪物。我的身体上下起伏幅度非常大，脑袋经常会跑到屏幕范围之外，胳膊前后挥舞，大脚落地有声，简直让屏幕都在震颤。

戴维斯医生似乎觉得这样还不够，又用慢速度播放了一遍，让我看清楚自己的右脚是如何外翻，左膝是如何内拧，后背是如何剧烈起伏，简直就像心脏病发作一般。看我这怪相，居然还能跑出去，实在是不可思议。

“好吧。”我说，“那正确的跑步姿势是什么样子的？”

“这是个不朽的问题。”戴维斯医生说。

至于不朽的答案……可就不是那么好找了。我或许可以让步伐变得平稳些，比方让全脚掌着地而不是脚跟着地，好增加脚底的缓冲。然而这样又可能带来新的问题。换种不熟悉的跑步姿势，可能会让脚跟和跟腱因承受陌生的压力而再度致伤。

“跑步对双腿造成的压力确实很大。”戴维斯医生轻声说，声音里带着一丝歉意。我知道她没说出来的话：尤其是你的双腿，大块头。

我又回到了原点。此后的几个月，我去找过不少专家，也在网上查阅过许多相关资料，却一直没找到最终答案，只在两个死死循环的问题间纠结：

为什么我的脚会疼？

因为跑步不适合我。

为什么跑步不适合我？

因为我的脚会疼。

但是究竟为什么呢？羚羊从来都不会患胫骨骨膜炎，狼的膝盖从来不会活动不畅。我也不相信百分之八十的野马每年都会因为奔跑受伤而丧失行动能力。于是我不禁想起了罗杰·班尼斯特讲过的一个寓言。班尼斯特是位临床医学研究员，也是全世界第一个在四分钟内跑完一英里的人。故事是这样的：在非洲，羚羊每个早晨醒来的时候，都知道它必须比跑得最快的狮子跑得更快，不然就会被吃掉；而狮子醒来的时候，也知道它必须比跑得最慢的羚羊跑得更快，不然就会饿死。不管是狮子还是羚羊，太阳升起的时候，都要开始奔跑。

既然地球上的其他哺乳动物都可以自由奔跑，为什么人类就不