

跑步

〔美〕詹姆斯·菲克斯 著



Paobu

新华出版社

跑 步

(美) 詹姆斯·菲克斯著

白 梅 译

跑 步

[美]詹姆斯·菲克斯 著

白 梅 译

*

新华出版社出版 四川省新华书店重庆发行所发行

新华社印刷厂排版 重庆新华印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 9.75印张 220,000字

1980年7月第一版 1980年8月重庆第一次印刷

统一书号：14203·001 定价：1.10元

出 版 说 明

本书作者美国詹姆斯·菲克斯是一个跑步爱好者，马拉松赛跑运动员，曾获得康涅狄格一万米长跑冠军。作者根据自己的多年实践体会，并吸取了其他跑步者、科学工作者、著名的心脏病学家、心理学家的经验，加以分析而写成此书。书中论述了跑步对身心现象的探索，跑步对寿命的影响，以及有关跑步的其它各种问题。它将对我国体育专业人员和业余体育爱好者提供有益的参考。

本书原名《跑步全书》，一九七七年四月在美国出版，成为当时的畅销书。

前言：一本别开生面的书

本书的目的首先是要把你引入一个不同寻常的跑步运动的世界，其次是要改变你的生活。

如果你还没有跑步，本书将向你展示如何使自己变得健康愉快起来，而达到你从来没有想象过你能达到的程度。不管你的身体如何虚弱、肥胖、衰老、难看，也不管你曾经多少次地尝试过其它运动项目而无济于事，本书都能使你变得象上面所说的那样愉快。只要适当地作些准备，按照一些基本注意事项行事，凡是能走路的人几乎都能从事跑步锻炼。

如果象我希望的那样，你已经成为一名跑步者，甚至已经是一名非常优秀的跑步者，本书将能帮助你进一步强健身体，提高跑步速度，增长知识，更好地享受跑步带给你的特殊乐趣。

不论你跑步的技巧高低，本书将向你介绍跑步的许多益处，并教你如何得到这些好处。在本书中，你能了解到的情况包括：

- 甚至在老年时期，人体也可以很好地适应体育锻炼。
- 跑步是一种天然的镇静剂。
- 跑步可以增加性生活的乐趣。
- 在营养学方面有一种诀窍，使跑步者可以吃大多数忌食者绝对禁止吃的食物，而又能减少体重。
- 跑步者可以一次跑二百英里，而并不感觉到疲惫不堪。
- 心脏病患者，经医生同意，不但可以参加二十六英里赛

跑，而且参加比赛后的感觉比发病前好。

总之，你会发现跑步的好处很多，而其中有些只是刚刚开始为人们所理解。

如果你觉得这种说法言过其实，作者不会感到意外。你完全有权提出这样的问题，这些说法是谁提出来的？提出这些说法有什么根据？对于这些问题，本书将一一加以解答。不过在开头作一番概括的说明也许是必要的。

大约是在十年前的一天，我同一位名叫沃尔特·古扎迪的朋友在打网球。古扎迪和我势均力敌，我们总是打得非常卖劲儿。那时我大约有三十五、六岁，在曼哈顿一家大的杂志社工作。我的一个比较愉快的差事是招待为杂志撰稿的作者吃饭。由于马丁尼酒喝得太多，参加的体育锻炼又太少，我的体重不断增加，（松弛的肌肉一盎司一盎司地增加着）。我十几岁时只有一百七十磅，后来长成了一个体重二百一十三点五磅的大胖子。

然而靠着老早培养起来的反应能力和技巧我的网球打得还凑合。另外我对自己的球艺有点儿自鸣得意——这一点我承认。也正是由于这个缘故，在同古扎迪打球的那天，当我感到右小腿上有一种撕裂的感觉的时候，我就莫名其妙地发起火来。当我正向球场的左侧跑去，古扎迪为了使我失去平衡，把球向右打去，这正好同我前进的方向相反。他的策略收效了。为了改变前进的方向，我转得过猛，这一下把肌肉拉伤了。

伤势并不严重，虽然有一两个星期我感觉疼痛，走起路来一瘸一拐，我怕麻烦，连医生也没有找过。

令人吃惊的是我对自己伤势的感受。我的身体不中用了，这使我很气愤。我仍然把自己看成是一个运动员，至少暗地里是这样想的。一个人打了一辈子的网球，有时还摸一摸足球，并且参

加星期日下午的垒球比赛，总不能就这样倒下去。

我不准备就这样听天由命。一等到疼痛减轻，我就决定跑跑步来增强腿部的力量。我只是在陆军基本训练中跑过步，我对跑步有一种憎恶的心理。我仿佛仍然听到，一个表情阴郁的大个子得克萨斯中士拖着双脚同我们一道跑，嘴里呼哧呼哧喊着“么、二、三、四”。我仿佛又同我的一块儿入伍的伙伴们汗流浹背地追着队伍跑，饱受弗吉尼亚夏天的火辣辣的太阳炙烤。但是，由于我只经历过军队的跑步，我就穿上了一双笨重的靴子，走出门去，沿着人行道缓慢地开始跑了起来。

我当时一点也看不出我在这样做了之后已经开始改变自己的生活。然而实际情况正是这样。尽管我大腿疼痛、肺里象火烧一样难受（我每天吸两包烟也不管事），但是我仍然坚持跑。我非常希望能够避免再一次把肌肉拉伤。每星期跑三到四次，每次跑半英里左右，很少比这更多。当工作太忙的时候，我就索性全停下来。但是迟早我总是恢复锻炼。

最后我从纽约搬到了康涅狄格市的郊外，在那里，跑步是一件更有兴趣的事情。那里有乡村的小路，小溪和大河，遍地长满青草的公园和树林。我戒烟了（军医局局长的报告把我吓坏了），跑步的距离也增加了一些。有时候，我同一个名叫内德·塔锡尔的年轻的邻居一块儿跑。他刚从海军陆战队复员，身体非常健壮。他跑得很快，我实在不想跑得那么快，但是他的奔放的热情鼓舞着我前进，只要他冲得不太猛，我通常能够跟得上。

有一天，我在我们当地出版的报纸上看到，再过两三个星期，在阵亡将士纪念日那天，就在我居住的那个镇上，将举行一次五英里赛跑。任何人都可以报名，连象我这样一个年纪已到三十五岁、体重也超过普通标准的老年病学研究对象也可以报名。

第二天我试着跑了五英里。我的速度，特别是在快到终点的时候的速度就象一只蜗牛在爬，但是我总算勉强跑了全程。我把参加比赛的报名单寄出去，卖劲儿地练了起来，每天早上上班之前都要跑。

比赛前的那一天夜里，我的睡眠情况非常糟糕，就象几年前每当我就要参加一场重要的网球比赛的时候一样。在市政厅前面的起跑线上，我向四周张望，足有两百名运动员参加了这场比赛，大多数是年轻、精瘦的人。他们瘦得一根根肋骨都看得清楚，双颊深深地陷下去。但是也有一大批四十多岁、五十多岁，甚至六十多岁的人以及少数妇女和小孩。要是运气好，我也许不会跑得差劲儿。有人介绍了市长，市长祝我们跑出好成绩，接着鸣起跑枪。

我无法相信跑的速度，我还没有跑出十几步，跑在最前面的人已经拐了第一个弯儿。但是我至少没有落到最末一个。我不停地跑着——从一座铁路桥下面穿过，又过了一座横在小溪上的桥，然后进了一个公园。我的腿越跑越不听使唤，但是我仍然向前跑。我围着公园兜了一圈，开始向山上跑去。但是这时我的速度开始大大降低。妇女和小孩子已经开始赶上我了。不一会儿我落到了倒数第一个。在我前面的妇女和小孩子离我越来越远了。

我感到丧气而又不知所措。到底我为什么跑得这样糟糕？我曾经下苦功进行过那种训练，我在这场比赛中又不是最胖、最老、最笨拙的人。

我到当地的一家图书馆去，在那里搜罗了一些关于跑步运动的书籍。一个朋友还借给我几本《跑步者世界》杂志。我开始了解到什么叫锻炼，同时我还开始了解到为什么一个人如果锻炼得法，不但能提高速度，增进健康，而且在心理和生理方面都变得更年轻。我对跑步运动想得越来越多。并不是每一个人都喜欢

这项运动，但是我喜欢它。我强迫自己使体重减少，以便跑得更好，而且我开始每天跑步。朋友们开始告诉我，我看上去身体好极了，很长时间以来，没有人对我这样讲过了。最后，在我初次参加跑步运动之后两年，我甚至在我同年龄的人中得了一个小冠军——康涅狄格一万米长跑冠军的称号。

我更加感兴趣的是我的头脑开始发生的变化。我变得更加镇定，不那么忧虑不安。我比以前更容易、也能更长久地使自己的注意力集中起来。我感到对自己的生命具有了更多的控制力。意外的挫折不能再象过去那样容易使我烦躁不安。我觉得有一种悄悄的力量，我一旦感到这种力量在逐渐消失，我只要到外面跑上一会儿，立刻就可以把它召回来。

每一个跑步者对这些变化都很熟悉。虽然人们把这种变化同打坐时发生的变化相比，但是前者的内容更丰富，也许是因为异常强壮的身体把这种变化扩大了。

说到不寻常的心理状态，我始终是怀疑的。但是甚至我在最固执多疑的时候，承认跑步对我的心理附带产生了一些了不起的作用*。当我第一次开始疑心情况是这样的时候，我很想知道自

* 人们甚至可以说，这种作用是精神上的。有人问我的一个跑步的朋友的妻子，既然她的丈夫是卫理公会的信徒，而几乎所有的比赛又都在礼拜天举行，他怎样使这两点协调起来的。这位朋友的妻子回答说：

“汤姆过去是卫理公会的教友，而现在他是一个跑步者。”著有《人是做游戏者：对文化中的游戏因素的研究》一书的著名历史学家约翰·赫伊津哈对娱乐的意义想得也许比其他任何人都要多。他在指出柏拉图把游戏和宗教仪式等同起来的时候写道：“虽然柏拉图把游戏和神圣事业等同起来，他并没有因为把后者称作游戏而玷污了它，相反地，他把游戏的概念提到了精神的最高境界。”

己的看法是不是只是个人的独特的看法，不适用于其他任何人。因此我开始询问其他跑步者的体会是怎样的。原来另外许许多多跑步者有着同我差不多的体会。事实上，情况几乎是一样的。有代表性的情况是：一个人开始跑步，以求得身体健康（减少体重，使体型更健美，感觉更舒服），虽然也有少数人跑步是为了消耗自己多余的精力。经过几个月或者几年的时间，他们逐渐地开始花很多时间跑步，所花的时间远远超过使身体强健所要求的程度。他们终于知道跑步中有些东西对于人的头脑有一种独特的有益作用。

跑步的这方面的内容使本书成了一种很不协调的结合体。谁听说过有哪一本书既讲超然物外又讲穿下体护身呢？然而如果不对身心两方面的问题给予同样的注意，那是无法充分而又确切地论述跑步这项运动的。

人们长期以来就对跑步对身体的益处（和害处）作了详尽的科学研究，而对跑步对心理产生的作用的探讨还只是处于最初阶段。然而如果小看跑步对身体的益处，那将会引起误解，因为跑步在这方面的益处还是很多的，而且它们与在心理方面产生的益处是密切地联系在一起的。

因此本书的总的安排是这样的：

在第一部分，我们将讨论跑步是怎样在身体、头脑、社交和精神方面使你发生变化的。

在第二部分，我们将讨论跑步运动的各种理论和技巧，以发现寻求——和找到——所有跑步者都体会到的有益变化和好处的方法。

最后，在第三部分，我们将观察跑步世界，看看有什么东西在等待着。在这里面，要谈到这个世界的奥妙，一些重要人物

和它的一些比较奇特的方面。

最后还有一步，这一步必然超出本书范围。那就是跑步本身，这是要由你自己来做的事。也要由你自己来决定你每次跑多长时间，跑多远——只是首先要记住，长跑是需要经过锻炼的。研究过跑步对身体所产生的作用的研究人员认为，每天跑十五到二十分钟，每星期至少跑三天，就能产生显著的效果。（起初看上去也许运动量很大，但是不用经过很多锻炼就能够跑这么多。）另一方面，许多刚开始参加跑步运动的人象我一样发觉，随着他们的身体越来越强健，跑得越来越快，他们希望多跑一些——只是因为这好玩。许多人每天跑八到十英里，他们觉得这一个到一个半小时的跑步是一种振奋精神的休息。但是由于每个人的情况不同，因此跑步以后的反应也就不同。你跑一英里以后也许同我跑十英里以后一样感到爽快，因此跑步以后要仔细注意自己的身体有哪些独特的良好感觉和不好的感觉。跑多跑少都要随自己的意愿而定。经过一段时间，你也许希望多跑一些——或者少跑一些。不论你如何决定，你都会感到本书对你有极大的帮助，书中所讲到的原则不但适用于马拉松赛跑，而且适用于在街道上短跑。

詹姆斯·菲克斯

于一九七七年爱国者日（四月的第三个星期一）

目 录

前言：一本别开生面的书

第一部分：为什么要跑步

- 1、身体会感觉较好..... (1)
跑步是一种能解除病痛的药剂
- 2、你的脑子会发生变化..... (12)
对身心现象的探索
- 3、为什么要跑步？..... (41)
跑步不是唯一的运动，但是也许是最好的运动
- 4、长寿的因素..... (52)
跑步对寿命的影响

第二部分：跑步的技术

- 5、开始..... (60)
开始跑步时需要知道的事项
- 6、瘦下来..... (79)
用数学来计算怎样看起来象个跑步者
- 7、精益求精..... (88)
训练速度和耐久力的方法
- 8、关于妇女跑步者的神话..... (104)
跑步使她们得到的好处为什么通常总比她们预料的还多
- 9、当你已经年过四十..... (119)
你会真正开始盼望过生日
- 10、孩子们..... (127)
他们跑得比你想的要快、要顽强

- 11、使跑步适应你的生活.....(135)
 对找时间问题的一些意见
- 12、服装用品.....(142)
 不管气候怎样都要穿的东西
- 13、应付.....(153)
 如何对待雨、雹、雪、狗和其他恼人的事物
- 14、为了跑步而进食.....(170)
 如果你真爱吃东西，那可是好消息
- 15、预防性保护.....(186)
 怎样使一切都保持正常
- 16、如果尽管十分小心还是出毛病.....(195)
 一种医学上的矛盾现象及其对策
- 17、比赛.....(205)
 关于竞赛精神的意见
- 18、波士顿马拉松赛跑的胜负.....(216)
 怎样在脚不打泡的情况下愉快地到达终点
- 19、同冠军一起跑步.....(228)
 一位奥林匹克马拉松赛跑运动员谈自己的体会
- 20、世界上重病号跑步俱乐部.....(238)
 有时候心脏病发作竟然是最好的事情

第三部分：跑步世界

- 21、传播消息.....(251)
 跑步者自我崇拜的杂志
- 22、跑步理论家.....(261)
 乔治·希恩不同于你遇到过的任何医生
- 23、体育科学家们.....(270)
 寻找跑步秘密的实验室
- 24、其他一些问题.....(279)
 仅仅跑二十六点二英里是不够的
- 后记：跑步的奇迹.....(285)
- 附录.....(287)

第一部分 为什么要跑步

1 身体会感觉较好

跑步是一种能解除病痛的药剂

十一月的一个阴暗的早晨，我沿着马萨诸塞州温切斯特的一个小湖边跑步，这个地方在波士顿北郊。在我前面，一位老人拄着手杖沿着小道慢吞吞地拖着脚步走。当我跑过他的身边时，我大声说：“您好！”他也向我打招呼，接着出我意料地在我后面喊道：“喂，跑步对你有什么好处？”我回过头大声说：“跑步使人感觉良好！”

我说的话完全是真的，但是还很难说是一个完全的回答。这一章的目的就是回答这位老人的问题，虽然回答的时间晚了一些。

为了方便起见，我们不妨把跑步的好处分成身体上的好处和心理上的好处，尽管两者之间的界限并不是真正清楚的。（比如说，一定时间——四十五分钟左右——的跑步在心理上起的兴奋作用同对身体产生的锻炼效果是密切相连的。）在这一章里，我们将对跑步给身体带来的一部分好处进行简略的研究。

大多数美国人的健康状况很可怕。我们烟吸得太多，酒喝得太多，太胖，锻炼太少，不该吃的东西吃得太多。加利福尼亚州

的一位病理学家托马斯·巴斯勒在作了多次尸体解剖之后说，每三个死去的人中，就有两个人死得过早，死得太早的原因同他所说的游手好闲者的心脏，吸烟者的肺和酒徒的肝有关。伊利诺斯大学健康研究室教授托马斯·丘尔顿曾经说过：“美国一般年轻人的体格就象中年人一样，他们连城市的两条街之间的距离也跑不到，他们爬一段楼梯就会喘不过气来。他们的智力在二十多岁的时候就已达到四十多岁的人才会有到的程度。”

不很年轻的人又怎样呢？丘尔顿接着说：“在我们国家里，一般的中年人都接近于死亡。只要感情一冲动，或者突然用力气，他们的心脏病就会大发作。”如果你觉得这是过甚其词的话，请你注意一下今后几天的讣告栏里的年龄吧。

但是在这方面岂不是有一种矛盾现象吗？自从第二次世界大战结束以来，参加运动的人一直在不断增加。从一九四六年到一九六三年，参加运动的人数增加了一倍。只要瞧一下任何一个网球场或者高尔夫球场，就可以看出从那时以来增加的人数越来越大。不幸的是，参加运动的大部分人是只占人口的一个零头的那些人。其余的人都是旁观者。在美国人中，有一半以上的人肯定没有进行足以使他们得到任何好处的锻炼，有五千万成年人从来没有进行任何锻炼。

费城的一位刑事案件律师尼尔·卡弗的经历是很典型的。卡弗是瘦高个儿，现在身体很结实，可是他在三十三岁的时候身体很差。他曾经对我说：“有一天晚上，我把我的两个孩子抱上楼，放在床上。我累得几乎喘不过气来。我对自己说，我一定要在这方面干点事情。”卡弗开始跑步。他已经跑了七八年了，今天，他不仅可以参加八英里的比赛，而且每年夏天都要花一些时间带着他的妻子和孩子们攀登新罕布什尔州的崎岖不平的总统岭。

连美国儿童的身体状况也不好。在马萨诸塞州的一个学校里，在五年级的一班五十三名学生中，只有八名学生的健康情况使他们可以获得总统的健康奖。在康涅狄格州，在一班四十名学生中，只有两名学生身体合格。不久前，马萨诸塞州总医院的一份研究报告表明，在一千九百名七年级的学生中，有百分之十五的学生的胆固醇指标过高，有百分之八的学生有高血压。（这两种症状同患心脏病和脑溢血的可能性增加有关系。）尽管我们对运动越来越感兴趣，但是我们的孩子们的健康情况也没有改进。密执安大学为美国教育总署对一千二百万十岁至十七岁的青少年进行了测验，发现十年来在体力、反应能力和速度方面没有任何提高。（唯一的例外是女孩子们的耐久力稍微增强了一些。）

本来我们指望给予健康指导的那些内科医生，他们的健康状况也一样不好。不久前在加利福尼亚州南部，对五十八名医生进行了体检，发现大多数人的身体状况很差。他们每五人中有一人抽烟；每三人中有两人身体过重；每四人中有一人有高血压；每五人中有一人在运动时心电图不正常；一半以上的人血脂*指标过高。他们的身体状况可以反映出我的一位朋友的态度，他是一位年轻的内科医生，烟抽得很厉害。他对我说：“我并不担心得上肺癌，到我得上肺癌的时候，就会有办法治疗这种病了。”

我们的医生常常不向其他人提供一个非常鼓舞人心的例子，这可能是因为，正如印第安纳波利斯的一位有头脑的内科医生约翰·莫所指出的：“内科医生既无知而又态度冷淡，这两者是紧紧联系在一起的。从医学院开始就很差劲，这使局面更加严重。

* 血脂包括胆固醇和甘油三酸酯之类的物质。这两种物质同心脏病都有很大的关系。

十年前，当我还在学校的时候，花在认真研究你和我所了解的那种意义上的保健工作上的时间是微不足道的。我很疑心这种状况并没有多大改变。

“缺乏锻炼、易得冠心病的内科医生把自己看成是健康问题方面的权威。他们往往向别人显示他们自己的生活方式，认为他们提出的意见是好的、正确的。由于他们把自己看成是权威人物，因此他们觉得很难接受同他们看法不同的意见，特别是当这些意见跟他们认为是正确而稳健的做法根本不同的时候。”

联邦政府能否帮助我们使身体健康起来？这是不大可能的，尽管在欧洲有几个国家有这方面的事例。虽然不能否认政府是关心我们的身体健康的（每年大约总要在这方面花费十二亿五千万美元），但是实际上这并没有起多大作用。乔治·威尔在《新闻周刊》上发表文章说：“健康问题今天成了一个说明政府的局限性的有启发性的事例，人们只能抱着祈祷的心情希望某个政界领导人会有勇气说出这样一个令人忧郁的事实：所增加的用于医疗的每一块美元所带来的有限好处不断减少。但是期待他们这样做是没有道理的。”

如果我们不能指望我们的医生和政府使我们得到健康，那末我们能指望谁呢？答案是明确的：我们自己。这个结论不久前得到洛克菲勒基金会主席约翰·诺尔斯博士的支持。诺尔斯指出，许多美国人认为“懒散、暴食、过度饮酒、乱开车、乱搞男女关系和吸烟”是宪法赋予的权利，并且期望政府为这些行为的后果付出代价。他说，这种态度以及这种态度产生的医疗制度，必然导致费用增加。他预料，在医学上的下一个重大突破将产生于我们的生活方式的改变，而不是产生于医生、医院或药物能为我们做的任何事情。