

一场最完美、最真实的自我之战
一次寻找个人生活意义的生命之旅

万科集团高级副总裁

毛大庆 担纲翻译并鼎力推荐
我们不要沉静绝望的生活



奔跑的力量

FINDING ULTRA

[美]里奇·罗尔 (Rich Roll) 著
毛大庆 译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

奔跑的力量

FINDING ULTRA

REJECTING MIDDLE AGE, BECOMING ONE
OF THE WORLD'S FITTEST MEN, AND
DISCOVERING MYSELF

[美]里奇·罗尔 (Rich Roll) ◎著
毛大庆 ◎译

图书在版编目(CIP)数据

奔跑的力量/(美)罗尔著;毛大庆译. —杭州:浙江人民出版社,
2014.7

ISBN 978-7-213-06074-8

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2014-66号

I. ①奔… II. ①罗… ②毛… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第093201号

上架指导:运动健身/马拉松

版权所有,侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

奔跑的力量

作者:[美]里奇·罗尔 著

译者:毛大庆 译

出版发行:浙江人民出版社(杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话:(0571)85061682 85176516

集团网址:浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑:王方玲

责任校对:姚建国

印刷:蕺城市京瑞印刷有限公司

开本:720 mm × 965 mm 1/16

印张:17.75

字数:23.7万

插页:7

版次:2014年7月第1版

印次:2014年7月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-213-06074-8

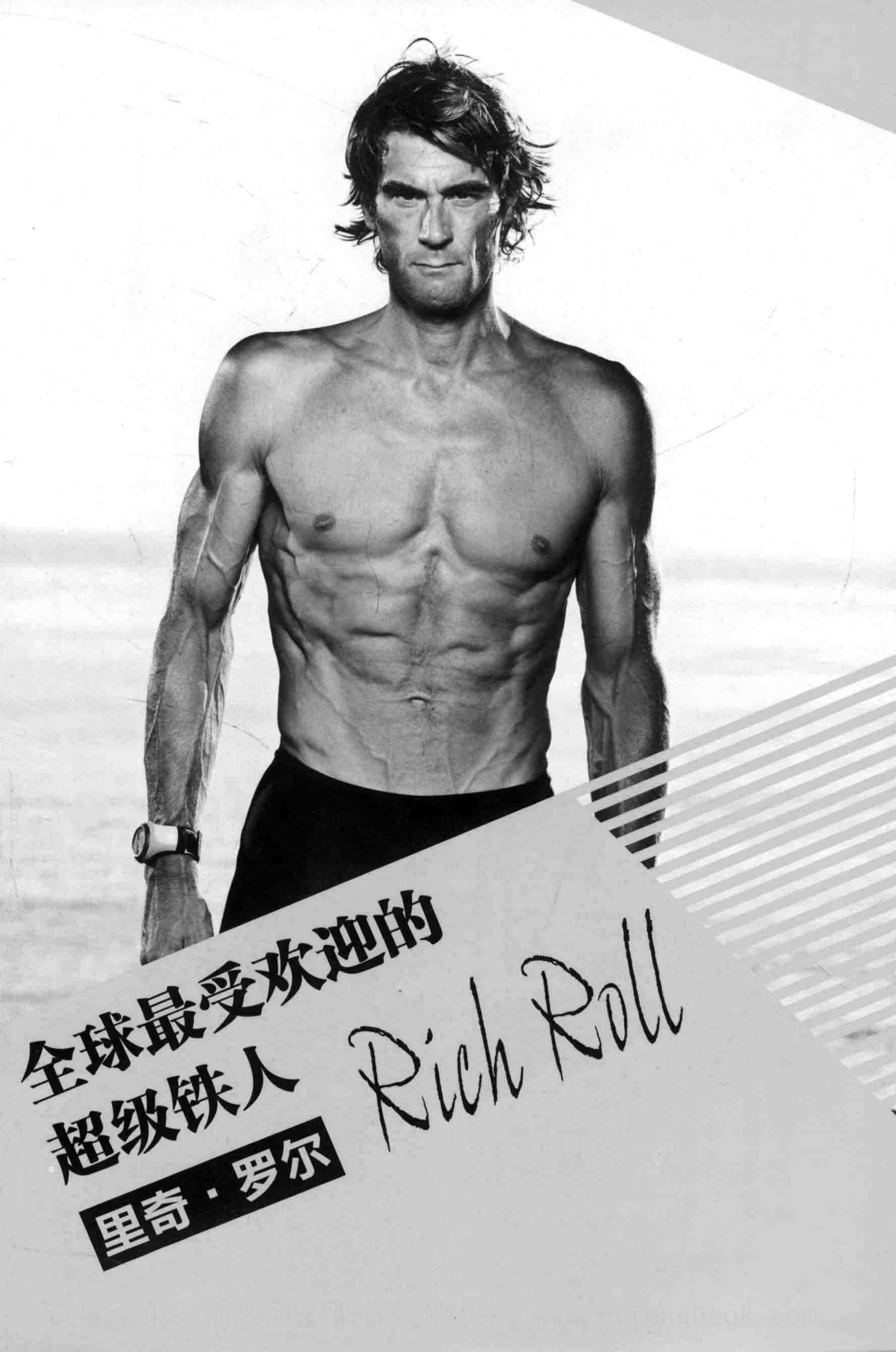
定价:49.90元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。

C 湛庐文化
Cheers Publishing

a mindstyle business

与思想有关



全球最受欢迎的
超级铁人

里奇·罗尔

Rich Roll

我不要沉静绝望的生活

20世纪80年代，里奇曾是常春藤名校斯坦福大学的游泳健将，而在2006年10月一个凉爽的夜晚，在即将跨入40岁的前夜，他却对自己的未来感到不寒而栗——当时，他的体重达到了94公斤，比在大学游泳队时重了近20公斤。每上一级台阶，他都不得不停下来歇歇，否则就没法爬完楼梯。他似乎看到了当前久坐不动的生活方式会将自己带往何处。

在看清事实的那一刻，我们大多数人都会选择视而不见，因为改变似乎太困难了——这需要打破我们当前的节奏，与惯性作战。但里奇觉得，如果不抓住这一刻，命运便不会再赋

予他第二次机会，让他变成他想成为的人。于是，他全身心地投入到改变之中。在阔别竞技体育20年、并与酗酒等不健康生活方式做了一番斗争之后，里奇在2008年减掉了40多斤，并以40岁的年龄开始了他在奥特曼世界超级铁人锦标赛中的猛烈攻势。

奥特曼世界超级铁人锦标赛是最让人望而生畏的耐力比赛之一。它是一项为期仅三天的双倍铁人赛事。比赛第一天的日程是10公里游泳和145公里的自行车赛。第二天需骑车272公里。比赛在第三天达到高潮——参赛选手需要在灼热的科纳熔岩层上跑完大约84公里。



Rich Roll

经历了2006年那个夜晚的大彻大悟之后，里奇开创了一种新的生活——不吃加工食品，以摄入植物性营养为主，立志每天训练。

里奇仅靠植物来补充能量，他已然成了诠释“素食主义”一词的全新代言人，或者如他更偏爱的叫法——“植物性饮食”。他完全颠覆了能带来一流运动表现的传统饮食概念，在长期健康日益受到重视、生活节奏不断加快的世界中，他是一个有着常春藤血统的“时尚明星”。

里奇是植物性营养和健康的推广者，经常在传统媒体或者网站上发表文章，并在公

共场合演讲。在墨西哥坎昆岛举办的“COP16 联合国气候变化与可持续发展会议”上，他被誉为“绿色英雄”，并获得了“健康生活先锋”的荣誉。

他的素食主义行为也受到了动物保护组织的支持。善待动物组织 PETA (People for the Ethical Treatment of Animals) 成立于1980年，拥有成员超过200万名，是全球最大的动物权益组织，它特别以“素食主义超人里奇·罗尔”等主题对里奇的故事进行了宣传。

从中年“懒骨头”变身“奥特曼”



全世界最健美的男人

里奇从一个身材走形的中年人变成了一台耐力“机器”，他的巨大“转型”引起了媒体的关注，被美国《男士健身》杂志评为“2009年度全世界最健美的25位男士之一”。

里奇多次被CNN首席医学记者、神经外科医生桑杰·古普塔（Sunjay Gupta）博士在CNN上提及，之后，又被CNN.com邀请撰写有关个人经历的文章，这些文章包括《里奇·罗尔的健康实验》（*Rich Roll's Experiment in Fitness*）、《从悲剧人生到极致男人》（*From Miserable Man to Ultraman*）等。在这些文章中，他描述了自己在两年内从一个久坐不动的40岁超重者到精英级超级耐力运动员的快速蜕变，并将绝大部分成功归功于他那充满争议的100%植物性饮食。在他首次亮相CNN那天，richroll.com在一天之内就收到了90000条留言，一周之内的独立访问量达到了200000次。

通过运动与饮食，里奇挣脱了绝望的“正常”生活，引领了一种新的生活风尚。他不仅仅作为世界级的运动员而名声大振，更因作为普通人获得的成功而成为鼓舞人心的“中年精神领袖”。

各方赞誉

Finding Ultra

每个人都对自己的命运有无穷的期盼，试图创造生命的意义。跑步是一个完整的体验，一个学会参与、磨砺坚韧、尊重生命、把握自己的过程。在湛庐乐跑人生系列图书中，众多世界顶级跑者将自己丰富的经验跟大家分享，而这些都将为拥有不同能力和不同经验的跑者开启一个可以提高成就的新视野。

每个人都能成为跑者，但要想成为一名真正的马拉松跑者，必须有勇有谋。湛庐乐跑人生系列图书以其系统性、专业性、权威性，如师亦友般陪伴我们站到起跑线上！

在竞争激烈的当代中国，跑步是一个众人关注的课题。大家都希望通过跑步提高生命和生活质量。不管你是希望通过跑步强身健体，还是完成个人“初马”目标，湛庐乐跑人生系列图书都会给予你及时的帮助和指导，让你能够从容面对。

以马拉松运动为代表的跑步热潮已经成为都市金领、白领们最为推崇的生活方式。跑步热的出现，跟这项运动的易于开展有关：每个人都能跑。跑步作为最古老的运动项目，同样需要专业知识来指导，否则跟其他激烈运动项目一样易于造成伤病。湛庐乐跑人生系列图书汇集了跑步专业领域里最知名的专家和践行者，他们提供的科学方法以及先进理念，会有助于跑友们培养健康的跑步习惯，规避伤痛，

王石
万科集团董事会主席

毛大庆
万科集团高级副总裁

魏江雷
联想集团副总裁

张涛
安踏体育用品有限公司副总裁

在人生道路上跑得更长、更远！

田同生
北京略博咨询公司执行董事

当我跑过 36 个马拉松之后，一直想着能不能找到一种更好的训练方法来提升奔跑速度，让我在有生之年能够达标波士顿马拉松赛的成绩门槛。湛庐乐跑人生系列图书蕴含了大量提高跑步能力的宝贵知识。我认为，这套跑步书对于尚处于爆发期的中国跑者来说，一定是会有冲击力的，也是让人耳目一新的。

于 嘉
中央电视台体育评论员

无论是疯狂喜欢跑步却不知如何提高的初跑菜鸟，还是已创高峰仍想精益求精的跑界高手，都希望拥有切实帮助自己提高的理论依据。湛庐乐跑人生系列图书也许会是最好的选择，无论你属于哪个群体，都能找到适合自己的那一款。只凭自己实践总结，时间长，心里没底；有了这套书，也许就能事半功倍。相信我，这是一套对中国跑步事业有着革命意义的书籍。

金飞豹
著名探险家
《绝地撒哈拉》作者

在今天，马拉松成为普通人难以攀登的“珠穆朗玛”。湛庐乐跑人生系列图书中讲述了一些面对生命里的最大挑战而怀有希望、毅力和耐力的感人故事。这些作者通过自己的实际经历告诉我们，无论年龄多大，只要怀有自我信念和积极的态度，就能取得伟大的成绩。我相信，读过这套书，你会迫不及待地盼望着下一次跑步！

谭 杰
《篮球报》总编辑

你是不是还在为没有时间接受专业的跑步训练而苦恼？在湛庐乐跑人生系列图书中，你会收获诸多教练和良师益友。这些作者是最慷慨、最有天赋的教练，如果你无法亲自接受他们的训练，那么这套书就是最好的选择，他们将会送给你开启精彩跑步旅程的钥匙。

各方赞誉

跑步是最简单的运动，然而把最简单的事情做至完美，则是最难。湛庐乐跑人生系列图书体系完整，既有历久弥新的经典之作，又有源自著名跑者的切身体验和科学总结，几乎涵盖了跑步的方方面面。读完这些，你对跑步的认识和你的跑步生涯，必将上升到一个全新的高度。

晏懿

《跑者世界》（中文版）执行主编

中文版序

Finding Ultra

我们不要沉静绝望的生活

里奇·罗尔 | Rich Roll

热爱和平的素食主义者

大约在七年前，我四十岁生日前夕，忽然惊觉自己处于绝望之境。

表面看来，一切似乎都完美无缺——顺利摆脱酗酒恶习，成为一名娱乐业律师；有幸结识了我美丽的太太，携手步入婚姻殿堂；在风景秀丽的加州马里布市安家落户，共同建造属于我们的梦想家园，甚至还拥有一辆保时捷跑车。

从各方面来看，我已经完全实现了每个美国人都梦寐以求的“美国梦”。

我应该为自己的成就感到骄傲自豪。过去，我曾经认为幸福就是拥有稳定的未来，这是我一切努力的成果。为了这份稳定，我刻苦学习，考取最好的学校，谋得一份美差，加班加点工作以求晋升。

然而，就内心而言，我感觉自己正在步步迈向死亡。除开过度肥胖与不当的饮食习惯之外，我觉得自己就像头困兽，困在名为“生活”的牢笼里，而这却并非出于我自己的选择。毫无疑问，我深爱我的妻子和孩子，但是为何我会如此沮丧、抑郁呢？又为何对这份人人艳羡的生活失去兴趣，感到不满呢？

粗略看来，本书内容是一个男人经历的重要人生转折。首先，健康问题

迫使我作出改变，摆脱长期困扰自己的不良生活方式。接着，伴随着一系列不可思议、出乎意料的事件，此次变化完全改变了我的人生轨迹——身体健康素质与运动水平大大提高，这些都是我过去从未想到的。

然而，最为重要的是，本书字里行间所展现的是个人精神状态的变化——这是一次寻找个人生活意义的生命之旅，一场最完美最真实的自我之战。

亨利·大卫·梭罗是我最喜欢的一位诗人，他曾说过，“男人们在沉静的绝望中生活”。这是梭罗那个年代的真实写照，也可能更加适用于描绘当代生活。其实，我的生活也毫无例外，完美体现了这句箴言。

不论你是生活在加利福尼亚还是北京，男人面临的共同现实就是：科技全球化与发达国家形式多样的现代的便捷生活方式所催生的一种文化——男性优势削弱，沉溺于短暂幸福的男性心情更加抑郁，体重逐步超标，面临压力增加，消极懒惰怠工，依赖药物治疗。总体来说，男性的不幸福感与无成就感，已经达到了人类历史最高点。

随之产生的结果难以改变，形成了困扰广大男性的恶性循环。这迫使男性选择逃避，利用不良饮食、电视节目、电脑游戏、酒精、违禁毒品与药物、购物、赌博或婚外情等方式来安慰自己因为空虚、一事无成的生活幻境破灭而产生的苦闷之感。毫无疑问，我们永远无法填补这种空虚感，相反，内心空洞逐渐扩大，渴望逃避之心愈发急迫。无穷无尽的空虚、悲惨之感牢牢束缚着我们，而我们却甘之如饴。梭罗认为这是一种屈服于幻想需要的表现，是一种极端的精神失常行为，正在摧毁人类灵魂，残害地球生命。

首先，我们都病得不轻——无论是个人还是地球，都比过去更为脆弱。如果我们再不悬崖勒马，人类和地球的未来将前景黯淡，令人堪忧。

事实上，人类正在经历一次无法言喻、无法持续的全球医疗危机与环境

危机。每年美国人花费 220 亿美元购买风靡一时的节食产品与减肥产品，即便如此，仍有 70% 的美国人过度肥胖，其中儿童肥胖率再创新高。在美国，1/3 的人死于“头号杀手”——心脏病。预计到 2030 年，约有 30% 的美国人会患有糖尿病或前期糖尿病。为此，人们不得不“受命”于医药行业，制成药品可以有效治标，但对于预防或治愈根本的慢性疾病作用甚微甚至毫无作用。与此同时，工厂、农场正在破坏土地肥力，而这种破坏是无法逆转的。大量食用牲畜肉类，使得人类摄入过多造成血管堵塞的饱和脂肪酸、性激素、农药，还有转基因组织，这些成分不仅会影响人类身体健康，同时也会以难以估量的速度破坏生态环境。

但是，这些并非美国所独有的问题。快速的城市化发展促使中国“复制”了西方国家曾遭受的各种疾病。研究表明，中国约有 34% 的人口罹患心脏病，有一亿多人患有二型糖尿病，忧郁症患者人数也在增加。

奇怪的是，按理说，在我们所生活的社会中，一切都是为了人类更加舒适安逸地生活而服务。我们的文化环境要求人类克服所有困难，安逸闲散的生活才是最大的成就——一种不受任何压力、痛苦、困难与斗争困扰的生活。与此同时，我们重点关注物质积累，多数都是为了让生活更加便捷舒适。经过洗脑，我们错误地相信平板液晶电视、移动设备、高速网络、快餐，以及治疗任何所知疾病的想象或已经出现的药物对于我们身份与幸福感至关重要。

不论是在美国还是在中国，公民普遍追求消费主义。在这样的文化环境中，公民的首要任务就是寻求此类物质的积累，越多越好，最起码要比邻居或朋友多。购物就是最大的幸福。

但是我们真正买了些什么呢？

真正的健康与幸福是内在追求。这种健康与幸福，只有通过打破自我保护的社会伪装，诚实深入地挖掘内在追求，才能释放；只有经历斗争、挑战与失败获得个人成长，了解自我，才能塑造；而最终只有通过无私奉献他人，遵循内心真实想法，才能获得。其实，这种说法屡见不鲜，但是践行者少之又少。

所有人都可以理解其中的内涵，但是最终多数人都会选择逃避，退守安逸的幻想阵地，像瘾君子一般沉迷其中，拒绝接受现实。这是一个满足社会期望的世界，你要按照惯例行事，购买物品，保持沉默。

我深谙其道，因为我也曾深陷其中。过去十几年，我一直尝试用各种可以想到的方法摆脱空虚无力之感——快餐、药物、酒精，等等。这是一条让我走向黑暗与绝望的不归路，为此我甚至屡次成为被抽查检验“酒驾高手”。但是，最终通过超越自身力量的坚持，我成功走出了困境。

好消息是，现在已经找到解决问题的办法。这种解决办法可以说“成也在食，败也在食”。就个人而言，我发现这条路艰辛坎坷。

2006年，我是个典型的电视迷，挨着沙发就不想动弹，体重超标40斤，加班时间过长，消极倦怠，心情抑郁，几乎天天靠着“窗口饮食”生活——之所以称之为“窗口饮食”，是因为通常都在快餐店的车行窗口买快餐然后吃掉，完全不用下车。

当然，我也为此付出代价。

后来，在40岁的时候，我开始实行以蔬菜为主的饮食方式，完全是出于担心绝望，害怕将来不久罹患心脏病，痛苦不堪。当时，我的目标微不足道，仅仅希望自己可以活下去，减减肥，健健身，像孩子一样充满活力而已。那会儿我个人并不认为这种方式可以起到作用，在这个世上，我是最不可能

成为“素食主义者”的那个人，在我看来，“素食主义者”这5个字简直糟透了！

令人惊奇的是，这个小小的改变让我踏上了一条完全未曾预见过的道路。这不仅仅是一次运动健身之旅，同时也是一次自我发现之旅，让我找到了生活的真正意义与目的，让我了解到了如何做人——一个真实的人。

饮食习惯的转变不仅改善了我的健康状况，而且让我浑身充满活力，难以想象。感觉到体内充满能量，我决定重新开始健身，减掉超标体重。没过多久，我的体重就从190斤减到147斤，也就是我高中时期的体重。惊讶之余，我开始尝试加大运动量，脑海中不停想着这个问题：如果几十年过度服用药物、酗酒、吃快餐造成的身体不适可以被短暂的运动与饮食变化消除，并让我重新恢复精力，那么人类身体的适应能力该有多强呢？

人们总是提醒我，如果没有摄入动物蛋白，我不可能拥有运动员般健康的体魄。但是我的身体告诉我的却恰恰相反。仅仅两年之后，我就发现自己与世界上一些耐力最为持久的运动员表现不相上下。

虽然过去从没有参加过自行车比赛或跑步比赛，但是在2009年的奥特曼世界超级铁人锦标赛（Ultraman World Championships）中我却取得了第六名的好成绩。比赛为期三天，包括围绕着整个夏威夷岛511公里的铁人双项项目和三项全能项目，很多人都认为这个比赛是世界上最考验耐力的比赛之一。第二年，我继续参加比赛，虽已步入中年，但却突破人类极限，成为第一位参加“史诗之战”比赛的选手（和同为素食主义者的贾森·莱斯特一起）。这是一种超耐力的冒险比赛，一周不到的时间内，我在夏威夷5座岛屿上完成了5个超级铁人三项，当时我已经44岁了。

我的疑惑也已得到解答——人类身体的适应程度远远高于人类的想象程

度，只要合理调整，身体蕴含的能力完全可以让人震惊。

这些成就为我带来荣耀，我接受过 CNN 的采访，也登上过包括《男士健身》在内的各大报纸杂志，《男士健身》曾经授予我“世界上最健康的 25 位男士之一”的称号。最终，历经多年，我开始着手写书，致力于宣传健康的生活。

前行之路磕磕绊绊，几乎自己前进的每一步都充满着严峻考验与巨大痛苦。我没有打算详细讲述自身成就来满足自我陶醉的心理，我也绝不会站在基础成就之上，止步不前。相反，我举出个人成功案例只是为了强调一点，即自我开始成为素食主义者之后，生活的各个方面都发生了翻天覆地的变化。

不是每个人都想要成为一名超级耐力运动员，这点我可以理解。重点在于，所有人体内都锁着一个更加完美、更加健康、更加真实、更加渴望表现的自我。既然我可以彻底改变，那我就完全有理由相信每个人内心都住着这么一个自己。

以素食为主的饮食方式不仅仅改善了 my 健康状况，更重要的是开启了我内心的大门，促使我踏上疯狂之旅，释放自己从未想过的内在个人力量，实现最好、最真实的自我。

援引梭罗的一句话“我们不需要沉静绝望的生活”，你完全可以打破束缚的枷锁，掌控自己的健康和命运。不论身处何地，境况如何，改变永远不晚。

那些继续不良生活方式的人，心脏病、糖尿病、过度肥胖和癌症一定会如影随形。但是，90% 的疾病都是可以通过改变饮食和生活习惯而实现预防或逆转的。对个人以及地球而言，素食是唯一通往可持续健康的正确道路。