

女子跑步全书

COMPLETE BOOK
OF WOMEN'S RUNNING

[美] 达格妮·斯科特·巴里奥斯 著

益跑网编辑部 译



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

女子跑步全书

COMPLETE BOOK OF WOMEN'S RUNNING

[美] 达格妮·斯科特·巴里奥斯 著

益跑网编辑部 译



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女子跑步全书 / (美) 巴里奥斯 著 ; 益跑网编辑部 译 .

北京 : 中国发展出版社 , 2014.9

书名原文 : Complete Book of Women's Running

ISBN 978-7-5177-0237-5

I . 女… II . ①巴… ②益… III . 女性—跑—健身运动—基本知识 IV . G822

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 211066 号

Copyright © Dagny Scott Barrios, 2007. All rights reserved.

Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

书 名: 女子跑步全书

著 作 责 任 者: [美] 达格妮·斯科特·巴里奥斯

出 版 发 行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标 准 书 号: ISBN 978-7-5177-0237-5

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京七彩京通数码快印有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15.75

字 数: 260 千字

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

咨 询 电 话: (010) 68990535 68990692

购 书 热 线: (010) 68990682 68990686

网 络 订 购: <http://zgfcbs.tmall.com>

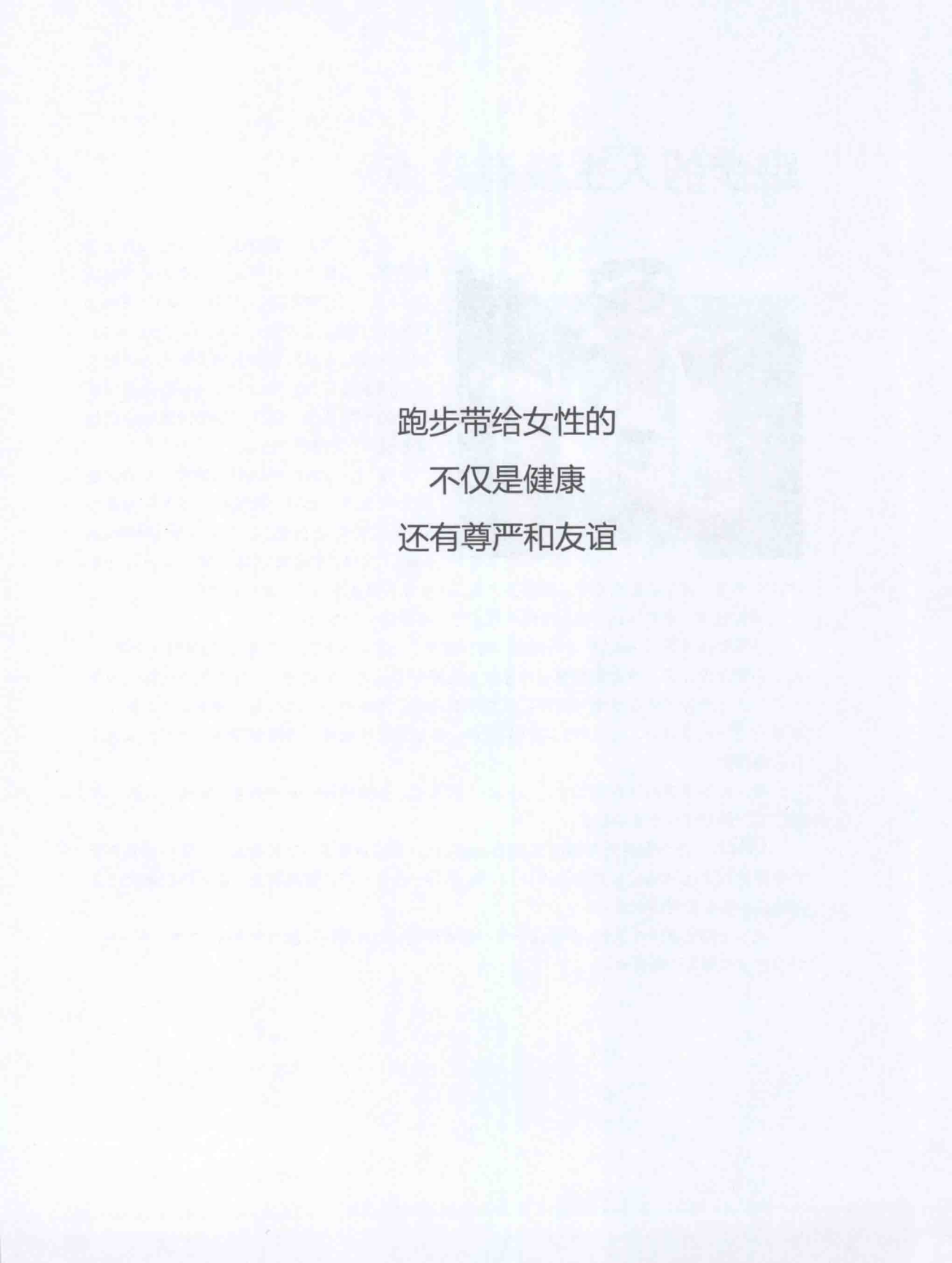
网 购 电 话: (010) 88333349 68990639

本 社 网 址: <http://www.developpress.com.cn>

电 子 邮 件: viola_lu@yeah.net

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

A background image showing a group of people, mostly women, running outdoors in a park-like setting. The image is slightly faded and serves as a backdrop for the text.

跑步带给女性的
不仅是健康
还有尊严和友谊

跑步的人生没有终点



近二十年前，耐克做了一个以我为主角的广告。画面上，我独自一人奔跑在空旷的道路上，上方写着：“There is No Finish Line(跑步的人生没有终点)。”那时我还年轻，初为人母，在努力为家庭辛苦付出的同时又要克服重重压力，完成专业跑步运动员需要进行的一切训练，在寻求平衡的过程中仍丝毫不减对运动事业的热情。

那时，或许是因为生活繁忙，又或许是因为对跑步的热爱，我没有太多时间来细细品味这则广告的意义。There is No Finish Line，就像我的运动生涯一样，我已经多次

冲过终点线，创下了多个纪录，完成了许多人生目标。这些难道还不是终点线吗？

当时我想，事实如此，这就是终点线了吧。可事实绝非如此。

今天距离我冲过1984年洛杉矶奥运会首届女子马拉松比赛的终点线，已经整整三十年了。如今回想那次比赛，我意识到其实自己参加比赛并不是为了穿越终点。我对跑步的热情和爱早已比第一个冲过终点线更为重要。我想不断通过长时间跑步或者在某个特定的地方跑步，来给自己一些既鼓舞人心又意义非凡的经历。其他跑者的故事一直激励着我，所以我永远不会厌倦跑步。

每一位跑者的故事都是独一无二又令人振奋的。跑步的原因和目的各有不同，但我们却能以不同的方式从跑步中获益。

1984年，当我跑进洛杉矶体育场的隧道中时，我暗自发誓，如果我能一路保持领先并最终夺得首枚奥运会马拉松女子金牌，我一定要用一己之力回馈体育事业。这大概就是为什么我的运动生涯没有终点线吧。

我的运动生涯如此之长，要得益于四个基本原则：激情、耐心、毅力和坚持。如果没有这些，我恐怕早就离开了体育界。



我还坚信，每个跑者都有一条属于自己的路。不仅跑步如此，人生亦如是。女性不能唯唯诺诺、亦步亦趋，而要有挑战新领域、寻找新世界的勇气和信心。跑步能给绝大多数女性带来自信、自尊和幸福感。对我个人而言，跑步还能让我更关注于日常事务，分清轻重缓急并明确哪些才是更重要的责任。

同样，成功没有捷径。想要成功，必须努力付出。曾和我一起跑步的人都知道，我训练时从来不抄近道，转弯时总是跑最远的路线。

我读高中刚开始训练跑步时，女生一次跑步不允许超过1英里或1500米。因为当时人们都说女生长跑对身体有害，会影响生育。现在，我已经有两个孩子，跑步累积15万英里（约合24.1万公里），至今仍在参加跑步赛事和马拉松，乐趣不减当年。在洛杉矶奥运会30年后的春天，我与我的两个孩子 Abby 和 Anders 跑完波士顿马拉松，相互差距不到30分钟。就像我前文说的，这一切都是人生的经历和故事。

顺便提一句，我在两次怀孕期间也都适量跑步。

或许无论跑步还是人生，我的最高追求都是平衡。体育运动中人们常常说身、心和灵的三合一，时时保持这三者的和谐平衡是人一生最重要的，诸如至关重要的膳食营养平衡。我很认同“我们吃的东西决定我们自身”的说法，因此总是选择健康新鲜的有机本地食品。我家有个大花园，每次去花园，总能感到耳目一新。得益于健康平衡的膳食习惯，我的运动生涯中几乎不吃任何保健品。

前方的道路等着你去征服。去抒写你自己的故事吧！去跑步吧，享受当下，激励他人！

自助者助人。健康地跑下去吧！

Just Do It!

琼·本诺伊特·萨缪尔森

写给女性的跑步经典

《女子跑步全书》（Complete Book of Women's Running）是“益跑丛书”的第二本书。本书由美国跑步类畅销书作者、全球著名跑步杂志 Runner's World 专栏作家达格妮·斯科特·巴里奥斯（Dagny Scott Barrios）女士撰写，为女性开始跑步、保持热情、修身塑形、避免伤病、确保安全以及全面训练提供了权威建议。

女子跑步是融合了时尚与健康的最佳运动。相关研究指出：女性在跑步的时候最为美丽动人。2013 年，美国女性跑者已达到 2100 万人，超过了男性；女性马拉松完成者达到 23 万人，占全体完成者的 43%，其中 18 岁以上者又占到 99%。近年来，跑步在中国亦渐成气候，女性跑者崭露头角，成为跑道上的靓丽风景。出版于 2007 年的《女子跑步全书》英文版提供了丰富的跑步知识和经验，引领并推动了全球女性跑步浪潮的发展，全书内容经过了成千上万女性跑友的验证。我们相信，《女子跑步全书》中文版将能推动这股运动浪潮席卷中国，也能指导更多女性在跑步中绽放魅力、焕发青春。

女性在体型、肌肉与内分泌等方面与男性迥异：在臀围 / 身高比、肌肉 / 体重比、跑步时关节承力状况等方面，两性差异明显；女性的健康水平与成绩表现也更容易受到激素以及生理周期影响。由于这些“男女有别”，女性跑者需要一本专门的跑步指导书。

本书适合各个水平的女性跑者，从入门准备、训练提高、鞋服装备、伤病预防、精神心理、营养保健、生理健康、家庭关系等方面，以女性视角与感悟，为女性跑者提供从“跑起来”到“跑得好”的系统化解决方案。在书中，女性初级跑者亟待解决的问题，都可以找到简单易懂的实用答案；对资深跑者的思索困惑，也有现身说法的解疑释惑。就运动医学最常见问题，作者认真消化艰深的权威文献与专家建议，以通俗生活语言加以阐释。每章的作者心得，以女性特有的细致风格，引发读者共鸣思考。

跑步对女性有哪些益处？医学权威研究证明，跑步运动，可以修身塑形，可以增进健康，可以排解压力，真正让你的美丽由内而外，优雅浑然天成。白驹过隙，韶华易逝。坚持跑步健身，能够延长美好身材与姣好容颜的保质期。比起开销与风险巨大的化妆品与医学美容，性价比高得多。

怎样跑才能修身塑形？会把腿跑粗吗？室外跑一定会损害皮肤与秀发吗？如何避免常见运动损伤？生理期与妊娠期如何运动？本书都给出了答案。女性爱美，除了对形体美的追求，还表现在对服饰的精心选择上。本书教你如何面对“乱花渐欲迷人眼”的跑步装备，穿出舒适、个性、美丽与自信。

跑步，不可能是人生的全部。如何处理跑步与生活中其他方面的关系？怎样看待跑步社交？如何保证安全？仔细翻阅本书，你一定能找到参考建议。如何从小培养孩子对运动的爱好？本书中的相关章节，值得每位将为人母或已为人母者借鉴深思。

在成书过程中，编辑团队利用网络与图书馆资源，认真逐一查证了书中有据可查的人名、机构名与赛事名称，做了近百条脚注。

感谢耐克体育（中国）有限公司对本书出版给予的大力配合。基于对女子跑步潮流的共同认知和在中国推广女性跑步的社会责任，耐克根据本书内容，专门拍摄了大量照片。这些照片与内容相映成趣、相得益彰，能够令女性跑友们得到更直观、更鲜活的阅读体验。

益跑网的每一位成员，都为成书贡献了才智和心血。本书由于博文统筹，赵小钊等执笔翻译。感谢毕业于美国俄亥俄州立大学体育管理专业的谢颀博士对本书前五章文字的悉心修订。感谢耐克体育（中国）有限公司传播部及中国发展出版社尚元经先生与陆淼女士的专业意见与大力协助，感谢摄影师徐争及万博宣伟对本书照片拍摄及处理提供的帮助，感谢美国印第安纳布鲁明顿大学宋心卉、《男士健康》周松先生为本书出版提供的帮助。

我们十分荣幸地邀请到首枚奥运会女子马拉松金牌获得者暨 1984 年洛杉矶奥运会女子马拉松冠军琼·本诺伊特·萨缪尔森女士 (Joan Benoit Samuelson) 专门为《女子跑步全书》中文版本撰写序言，特此致谢。她的个人历程和职业生涯令人感动并充满能量。希望女性读者们能够通过她的经历感受到女性跑步对人一生的好处和意义。

女性对身边事物的感知，往往更为敏锐，总是能够迅速地捕捉到来自环境的细小改变，或是自身微妙变化的微小信号，由此产生丰富的联想，引燃思维的火花。尽情奔跑吧，用婉约细腻的心，去体验身心的提升，去觉察风景的多彩！你，可以！

本书编译过程中请教了诸多体育训练与运动医学专业出身的人士，但在名词术语等翻译上难免疏漏瑕疵，敬请谅解。如果您有任何意见、建议或合作渠道，请发送邮件至 info@erun360.com 或联系新浪微博“@ 益跑网”，我们敬候指教。

益跑网编辑部

2014 年 9 月

鸣谢

关于跑步，最难忘的应该算是我见过的跑者了。这些年来，我十分有幸结识了许多优秀的跑者、教练、医生以及俱乐部领队。在本书的写作过程中，他们中的许多人十分慷慨地贡献出了自己的时间和智慧。

在这些人中，我首先要感谢莫林·罗本 (Maureen Roben)¹——一位有着崇高品格的跑步运动员、教练和母亲。她始终保持着微笑，充满了积极的自然力量，这些年来，她与她的女性跑步训练营一起，将这种力量辐射到了跑步运动当中。她为本书提供了许多建议，并帮忙设计了书中的训练计划单。同样，我要感谢戴安·帕尔玛森 (Diane Palmason)²，她和莫林一起领导了跑步训练营。她的关于女性跑者的健康知识储备，对成书无比珍贵。十分感谢她们两位允许我将训练营用作同其他女性跑者们共同讨论图书内容的论坛。

感谢美国运动医学足病学院的前院长托马斯·桑卡 (Thomas Shonka)³ 博士对本书创作给予了极大的帮助，感谢他对我等跑者的伤病进行悉心治疗。他是跑者理想的足病医生：理解跑者们想尽快康复的强烈愿望，千方百计帮助大家早日康复。

还有数不清的专家为本书贡献智慧，其中包括亨利·盖碧尔 (Henley Gabeau)⁴、朱迪·马勒·路特尔 (Judy Mahle Lutter)⁵、林恩·雅菲 (Lynn Jaffee)⁶、苏珊·卡利什 (Susan Kalish)⁷、路易斯·马哈拉姆 (Lewis Maharam)⁸、杰克·丹尼尔斯 (Jack Daniels)⁹、大卫·马丁 (David Martin)¹⁰、尼尔·皮雷 (Neal Pire)¹¹、雷·勃朗宁 (Ray Browning)¹²、艾米·罗伯茨 (Amy Roberts)¹³、斯蒂芬·安格雷德 (Steven Ungerleider)¹⁴、卡罗·奥蒂斯 (Carol Otis)¹⁵、

1. Maureen Roben，1980年代美国著名女子马拉松运动员。

2. Diane Palmason，加拿大著名高龄女性跑者。

3. Thomas Shonka，美国运动医学足病学院 (American Academy of Podiatric Sports Medicine)。

4. Henley Gabeau，美国路跑者俱乐部 (Road Runner's Club of America) 主席 (1980~1991)。

5. Judy Mahle Lutter，与 Lynn Jaffee 合著 The Bodywise Woman 等女子健身畅销书。

6. Lynn Jaffee，与 Judy Mahle Lutter 合著 The Bodywise Woman 等女子健身畅销书。

7. Susan Kalish，美国运动营养学家、美国跑步协会 (American Running Society) 前执行董事。

8. Lewis Maharam，美国运动医学专家、多个知名赛事医学顾问。

9. Jack Daniels，跑步类畅销书 Daniels' Running Formula 的作者。

10. David Martin，美国田径队发展部运动科学与医学委员会 (USATF - Developmental Group - Sports Medicine & Science Committee)。

11. Neal Pire，美国著名运动教练。

12. Ray Browning，美国科罗拉多州立大学 (Colorado State University) 副教授、运动生理学专家。

13. Amy Roberts，科罗拉多博尔德运动医学中心 (Boulder Center for Sports Medicine in Colorado) 研究员、《女性健康》(Women's Health) 杂志健身专栏作家。

14. Steven Ungerleider，美国运动心理学专家、畅销书作者。

15. Carol Otis，美国运动内科学专家。

16. Nancy Clark，美国运动营养学专家，《南希·克拉克运动营养指南》(Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook) 等多部畅销书作者。

南希·克拉克 (Nancy Clark)¹⁶、苏珊·昆德拉 (Susan Kundrat)¹⁷、杰瑞林·普瑞尔 (Jerilynn Prior)¹⁸、道格拉斯·霍尔 (Douglas Hall)¹⁹、杰瑞·林奇 (Jerry Lynch)²⁰、罗伊·班森 (Roy Benson)²¹ 以及丽莎·卡拉汉 (Lisa Callahan)²²。谨此一并致谢。

特别感谢在书中和我们一起分享她们的想法和建议的运动员与朋友们：雪莉·司迪丽 (Shelly Steely)²³、纳迪亚·普拉沙德 (Nadia Prasad)²⁴、简·威尔哲尔 (Jane Welzel)²⁵、利比·希克曼 (Libbie Hickman)²⁶、金·琼斯 (Kim Jones)²⁷、安·博伊德 (Ann Boyd)²⁸、罗琳·莫勒 (Lorraine Moller)²⁹、安妮·奥黛因 (Anne Audain)³⁰、乔安·贝姆·斯科特 (JoAnn Behm Scott)、雪莉·凡·思路特恩 (Shirley Van Slooten)、米娅·琼斯 (Mya Jones)、劳里·麦兹纳 (Laurie Mizener)³¹、玛丽·科斯林 (Mary Kirsling)³² 以及其他很多人。

还要向我的教练威利·里奥斯 (Willie Rios)³³ 衷心地道一声谢谢。在写这本书时，他是我的精神领袖。虽然我已不再参加比赛，但是他却始终是我的“教练”，就像跑步比赛时一样，他一直陪伴着我。

对本书编辑约翰·里瑟 (John Reeser)，我也欠他一份感谢。感谢他的友好和慷慨，让我在本书的创作中倍感乐趣。

最后，还要感谢我的丈夫阿图罗 (Arturo)³⁴，感谢他在成书期间给予我的支持。在世人眼中，他是一位优秀的运动员，而我则有幸了解到他是一位优秀的男人。

17. Susan Kundrat, 美国运动营养专家。

18. Jerilynn Prior, 美国妇科医学专家。

19. Douglas Hall, 美国妇科专家。

20. Jerry Lynch, 美国运动心理学家。

21. Roy Benson, 美国知名健身教练。

22. Lisa Callahan, 美国运动医学专家、纽约市特殊外科医院女性运动医学中心 (Women's Sports Medicine Center at the Hospital of New York City) 联合创办者。

23. Shelly Steely, 美国精英跑者，曾多次代表美国队参加 3000 米、一万米距离等国际大赛。

24. Nadia Prasad, 法国精英跑者，马拉松最好成绩 2 小时 29 分 48 秒 (1995)。

25. Jane Welzel, 美国精英跑者，5 次入选美国奥运代表队参赛。

26. Libbie Hickman, 美国精英跑者，参加过 2000 年奥运会女子万米赛。

27. Kim Jones, 美国精英跑者，马拉松最好成绩 2 小时 26 分 40 秒 (1991)。

28. Ann Boyd, 美国医学会运动医学分会 (American Medical Society for Sports Medicine) 运动医学专家。

29. Lorraine Moller, 新西兰精英跑者，4 次参加奥运会，1992 年巴塞罗那奥运会女子马拉松季军。

30. Anne Audain, 新西兰精英跑者，3 次参加奥运会。

31. Laurie Mizener, 美国精英跑者，通过 1996 年美国田径队奥运马拉松选拔赛。

32. Mary Kirsling, 生于 1922 年，美国著名高龄跑者。

33. Willie Rios, 美国跑步教练，曾于 80 岁之际完成 1996 年纽约马拉松。

34. Arturo Barrios Flores, 1980 年代墨西哥精英跑者。

序言

如今，女性已逐渐担当跑界的半边天。不管是体育用品公司的商务调查，还是 Runner's World 杂志的最新订阅数据，甚至是参加比赛的女性人数统计等等，都显示出女性跑者已经占了跑步总人数的 50%，而且还在不断增加。

这绝对是一次变革，25 年前女性跑者才占跑步总人数的 5%。变革之所以发生，因为跑步是符合女性特质的完美运动。

很早之前，我就预测到了女性跑者的数量会大幅增长。简简单单的一句话，根本不需要什么水晶球之类的魔法，你只要想想女性以及女性参与带给跑步运动的价值。

许多女性在社会各方面成功演绎着自己的角色——职场丽人、家务能手、母亲或妻子等等。对于这些女性来说，跑步十分简单，因为跑步所需的就只有纪律、毅力、一点简单的装备以及跑步组织。

此外，跑步不需要特殊的运动技能。你并不需要反手击球、区分三号球杆和九号球杆或猫跳滑雪等技术。你只需要下定决心，坚信自己要跑就行了。

女性的心理特点也适合跑步。相比男性，她们做事更有耐心，也更明白遵循指导与计划的重要性。跑步成功的关键是循序渐进，不管是初步计划、中间计划、高级计划，还是比赛计划。女性心理中的耐心与遵循计划的特质，是她们成为跑者的一大优势；她们也从这种特质中获益良多。

女性还比男性更能体会跑步中的感情因素。男性有时会认为跑步是与秒表对抗的竞赛，唯一目的就是跑得更快。在这期间，不可避免会与疲劳甚至伤病为伴。更糟糕的是，当因为年龄与生理原因而致跑步水平下降时，男性通常会非常沮丧。

女性也想跑快。她们训练的刻苦程度与成为精英跑者的愿望未必不如男性。但是，女性比男性更能接受跑步的本质，将跑步看做一种简单的、给人带来极大满足感的健身运动。跑步，贵在自我思考、感受安静与友情、发泄日常生活压力等等。

这些年来，我很幸运能和一些著名的女性一起跑步。我和琼·本诺伊特 (Joan Benoit)³⁵一起跑步，离她成为波士顿马拉松和奥运会冠军要早得多。我和奥普拉·温弗里 (Oprah Winfrey)³⁶一起跑步，却是她成为知名电视主持人之后。

以下就是我从琼、奥普拉以及其他成百上千的女性跑者身上学到的：你可以让跑步成为任何一种你想要的样子。你可以跑向金牌，或者只是跑去追寻你认为不可能的某个东西，即使无人留意。

这完全取决于你。我想你可以做到，因为数千万的女性跑者已经做到了。一位明智又富有经验的女性跑者——达格妮·斯科特 (Dagny Scott)³⁷已经在这本书中列出了所有的跑步计划、诀窍以及你所需要的智慧。

下一步就看你的了。

安比·波夫特 (Amby Burfoot)³⁸

Runner's World 执行主编

35. Joan Benoit, 美国精英跑者，1984 年洛杉矶奥运会女子马拉松冠军。

36. Oprah Winfrey, 美国著名谈话类电视节目主持人。

37. Dagny Scott Barrios, 美国多本女性跑步与运动类畅销书作者。

38. Amby Burfoot, 1968 年波士顿马拉松冠军，Runner's World 执行主编。

目录

引子	1	第六章 从慢跑跑步：中级跑者训练	44
第一章 女性和跑步	2	更长、更强、更快	46
女性跑步潮	4	新的极限	47
启程	5	训练注意事项	48
训练记录	5	种类与强度	49
第二章 跑步装备	6	16 周计划	51
跑鞋	8	下一步	52
运动内衣	11	训练记录	53
短裤和上衣	13	第七章 从跑步到比赛：高级跑者训练	54
应对风雨	13	成为最好的自己	56
袜子	13	掌握平衡	57
电子装备	14	登上巅峰	57
太阳镜	18	优化训练	59
水袋	18	训练	62
训练记录	19	下一步	64
第三章 初跑者常见问题指南	20	训练记录	69
常见问题答疑	22	第八章 怎样比赛	70
揭开疼痛的神秘面纱	26	心理准备	72
训练记录	27	选择比赛	73
第四章 训练准则	28	赛前减量	74
你想从跑步中获得什么	30	开始倒计时	76
你的个人跑步计划	30	做一只乌龟	77
跑步规则	31	保持稳定的速度	78
训练记录	35	怎样坚持到底	79
第五章 从走路到慢跑：初跑者训练	36	不能认输	80
跑步动作	38	训练记录	81
设定自己的速度	39	第九章 征服马拉松	82
8 周计划	41	以完成为目标	84
下一步	43	以竞赛为目标	89
训练记录	43	训练记录	95
		第十章 跑步社交，你准备好了吗	96
		单独跑	98
		和伙伴一起训练	98
		跑友组织	99
		教练	100
		私人教练	102

跑步训练营	102	第十七章 安全	172
男女搭配	104	发现异常	174
训练记录	105	其他威胁	175
		训练记录	177
第十一章 各种平衡	106	第十八章 成为全能跑者	178
为什么你应该花这个时间	108	拉伸运动	181
为什么会有对跑步的反对声	108	力量训练	187
对自己做出承诺	109	动作练习	196
照顾孩子也能跑	110	交叉训练	199
跑步路上	110	训练记录	201
变化的角色	111		
过犹不及	112	第十九章 准妈妈跑者	202
训练记录	113	最初的反应	204
第十二章 保持动力并超越：跑步的精神层面	114	调整优先级	205
保持乐观态度	117	尊重身体的信号	206
精神健康的众多好处	119	亲友的声音	210
跑步怎么帮助女性	121	产后恢复	210
训练记录	123	训练记录	213
第十三章 吃好才能跑好	124	第二十章 年轻跑者	214
女性饮食的原则	126	健康地成长	216
健康平衡	126	正确的开始	217
女性跑者特别提示	128	向比赛过渡	221
训练记录	137	与教练的关系	222
第十四章 瘦下来：跑者的塑形计划	138	身体形象	223
重新学习怎么吃	140	训练记录	225
训练记录	143	第二十一章 老年跑者	226
第十五章 体型问题	144	永远不晚	229
爱自己的身体	146	终生训练	229
激发动力	147	能力变化	231
饮食障碍	148	更年期	232
饮食失调	150	训练记录	233
训练记录	151		
第十六章 善待身体	152		
什么困扰了你	156		
训练记录	171		

引子

在坐下来写这个简介之前，我刚刚跑步回来。大汗淋漓的我被 11 月的风吹得满身尘土、蓬头垢面。虽然是周末，但我已经打开了电脑，把跑步后所有神清气爽的时间用于工作——就像我经常做的那样。

今天，我在跑步的路上看到了两位朋友正沿途散步。这是一帧辽远而静谧的景致，广袤无垠的大草原延伸向东，庄严的气势让落基山脉都为之汗颜。贝丝和詹妮弗正和她们的三只狗在一起，阳光为一切镀上了一层香槟金，也呈现出奶油般的甜美温馨。我们聊到了跑步、生活、昨天的锻炼以及狗。她俩说：跑步的时刻，就像神圣的仪式般令人期待；跑步时，不用再为任何家庭或工作的琐事烦心。这番话使我的内心深受震动。

我目送贝丝、詹妮弗和她们的狗，继续我的跑步，享受一天中的美好时刻。我想弄明白为什么跑步这件简单的事情令人如此感慨。很多女性都在这条路上跑步——不管成群结队，还是形单影只，甚至比男性都多。女性跑步发展之迅速，让我感到吃惊。一个世纪以前，跑步只是男性精英跑者才参加的竞技体育运动。直到在第二次跑步热潮，越来越多的女性开始加入进来。在跑步当中，人们不分性别，都可以在强身健体、历练心性的同时广交朋友、相亲相爱、互相信任。跑步，一如脚步那般坚定，一如呼吸那般单纯。

因此，写作本书使我倍感荣幸——我感受到了强烈的责任感。怎样才能更好地去服务跑者和即将上路的初跑者？怎样才能把握住这个机会让更多人参与并享受这项健康快乐的运动，历练身心、提升自我？甚至以此为业？收获友情乃至爱情？

在写作本书的一年里，我的目标始终是揭示跑步对女性的意义。跑步带给女性的，不仅是健康、尊严和友谊。我期待本书能将女性跑步的力量和鼓舞传递给你。

我希望，在阳关大道、乡间小路或是羊肠小道上，都能看见你奔跑的身姿。祝你跑得开心！





千万女性在跑步中，听到了自己的声音，
了解自己的心意，寻得了自己的梦想。

第一章

女性和跑步



一个需要了解的重要事实：千万女性在跑步中，找到了自己的声音，了解自己的心意，寻得了自己的梦想。此刻正在翻这本书的你，也可以成为这个幸福群体中的一员。所有跑步的果实，都在这里等着你去收获。

为什么这是一本关于女性跑步的书？女性跑者和男性不一样吗？看上去，跑者们都是先迈一只脚，再迈另一只脚，如此循环往复地跑下去；跑者们都经历气喘如牛的艰辛，也体验健步如飞的快乐，并因此欢欣鼓舞。在这些方面，女性跑者和男性跑者并没有什么区别。但是，稍等一下。

听听那成百上千位女性跑者的故事。听听她们平静地讲述自己的故事：有的人在家人酣睡的黎明时分就开始训练，有的人喜欢在结束跑步后呼朋唤友聚会吃喝。女性跑者们有笑有泪，也会面对困惑与友情，但更多的还是跑步带来的快乐——“我觉得自己充满力量”，“我已经准备好迎接下一个挑战了”，“我从没想过自己可以，但现在的我居然真的做到了”。

通过跑步，女性跑者们会建立特殊的友情。这份友情源自对跑步收获的认可与分享。她们在跑步中感受到了成长、进步以及亲友们支持和关爱。对不少人而言，跑步是为了体验和分享对生命的感受：不论成群结队，抑或形单影只，更不以快慢论英雄。