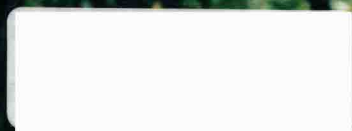


健康活力唤醒系列

跑在路上， 匀加速

健康活力唤醒系列编写组 编



你可以跑得更快

你可以跑得不费力

你可以跑得不受伤害

健康活力唤醒系列

跑在路上， 匀加速

健康活力唤醒系列编写组 编



化学工业出版社

北京

跑者们新手上路，总会觉得无所适从，到底该注意些什么？准备些什么？防备些什么？怎样才能让自己安全又健康地越跑越快，越跑越自信，越跑越在行呢？

《跑在路上，匀加速》为你准备了：开跑前的问东问西，决定开跑这些细节你得知道，跑在路上我们一起匀加速，跑得爽也得在意自我保护，跑步与营养补充，工欲善其事必先懂装备，徒手训练计划7样跑者法宝，面对各种问题，3个一直跑在路上的人给出了不同方向的解答，还有运动科普专家开具的运动处方全面提升体能。

启云：昔日的运动健将，跑圈的小旋风。

Piri：运动生理专家，跑在路上的医生。

顺顺：健身抗击病魔，跑在路上的女汉子。

景琦：勤奋的运动科普博主，微博健身大V。

有职业运动员，也有运动医学专家；有男，也有女；有跑了几十年的，也有跑了没多久的；有跑过无数个完赛的，也有刚刚经历了人生第一次全马的。相信这样一个全方位、立体化、360大包围的回答团队，能带给你不一样的学跑体验。

图书在版编目（CIP）数据

跑在路上，匀加速 / 健康活力唤醒系列编写组编.

北京：化学工业出版社，2018.6

（健康活力唤醒系列）

ISBN 978-7-122-32061-2

I. ①跑… II. ①健… III. ①跑-健身运动-基本知识 IV. ①G822

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第082281号

责任编辑：宋薇
责任校对：宋夏

装帧设计：张辉

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印装：中煤（北京）印务有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张8 字数128千字 2018年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80元

版权所有 违者必究

人物介绍



我所认识的启云：

经人引荐结识了启云，各种不明觉厉的光圈笼罩下，有点儿好奇到底能是个啥样的人。初见他时才发现，是个腼腆、爱笑的大男孩，一口整齐的小白牙，配上黝黑的圆脸，除了跑得快之外，最大的感受是：这人长得可真喜庆。最初客套的称其为：郭老师，聊过之后改口：小郭，看过经历之后，惊呼郭大侠，听piri和顺顺提到他，都尊称为郭大神。最羡慕他的是，什么都吃，什么好吃的都能可劲吃，吃什么、吃多少都能消耗得掉。



我所认识的piri：

是个文质彬彬的人，有着令人艳羡的纤瘦身材，突出的印象是两条大长腿，之所以这么说，羡慕嫉妒主要是恨的成分比较多。虽然是校友，但他不是以“习武见长”的体育生，而是被院里群众仰视的“运动医学”专业出身。跑了7年的piri，其实挺让人敬佩的，听他说起，最初也跑不了多远，凭着一颗恒心，也跑了不少地方，参加了很多比赛，是个自学成才的典范。



我所认识的顺顺：

是个正装笔挺的职业女性，办事严谨，总是保持一丝不苟的状态。隔了段时间没怎么联系，再见她的时候臭美了，总是戴着项链。仔细看才发现，脖子上多了一条细细的疤痕，才知道她做了手术。顺顺会自我调侃地说“我是一个奔跑着的癌症患者”，也许是生病让她更加认清了奔跑的意义，也许是奔跑让她忘了自己是个病人，无论怎样她都是我见过的真人励志典范。



跑在路上，匀加速

目 录

第一篇 开跑前的问东问西1

1. 什么人可以跑 ?	1
1.1 什么人不能跑 ?	1
1.2 决定跑前需要体检吗 ?	1
2. 怎么开始跑 ?	4
2.1 什么年龄的人可以跑步 ?	4
2.2 什么时间可以跑步 ?	4
2.3 什么地点可以跑步 ?	4
2.4 和什么人一起跑最好 ?	9
3. 心理状态如何调节 ?	13
3.1 如何应付一时冲动 ?	13
3.2 怎么坚持跑下去 ?	14
3.3 如何将训练计划分成不同阶段 ?	14
3.4 鼓励自己的小方法 ?	15

4. 走路好还是跑步好 ?	18
4.1 跑不动怎么办 ?	19
4.2 如果走，需要什么节奏 ?	19
5. 跑步能减肥吗 ?	22
5.1 会不会跑出肌肉疙瘩 ?	23
5.2 小腿会变粗吗 ?	23
5.3 跑了一段没瘦，什么原因 ?	24
6. 跑步机跑、原地跑和路上跑的区别 ?	26
6.1 跑步机跑、原地跑和路上跑能相互替代吗 ?	26
6.2 跑步机跑、原地跑和路上跑哪个方法更好 ?	26

第二篇 决定开跑这些细节你得知道 27

1. 想要去跑该准备什么 ?	27
1.1 生理 ?	27
1.2 心理 ?	27
1.3 装备 ?	28
1.4 常识 ?	28
1.5 客观的身体评估 ?	28
2. 训练计划的安排 ?	29
2.1 自己一个人的时候训练计划怎么安排 ?	29
2.2 有同伴的时候训练计划怎么安排 ?	32
2.3 什么时候需要请教专业人士 ?	32
2.4 请教专业人士的途径 ?	32
3. 不同条件下的跑要注意什么 ?	32

3.1 水泥路跑要注意什么 ?	32
3.2 柏油路跑要注意什么 ?	33
3.3 山间小路跑要注意什么 ?	33
3.4 操场跑要注意什么 ?	33
4. 跑步的时候可以做什么 ?	34
4.1 跑的时候可不可以说话 ?	34
4.2 跑的时候可不可以喝水 ?	36
4.3 跑的时候能不能停下来，歇会儿再跑 ?	37

第三篇 跑在路上我们一起匀加速..... 39

1. 新手开跑各种不适应 ?	39
1.1 跑完睡不着怎么办 ?	39
1.2 跑完浑身疼怎么办 ?	41
1.3 跑完喘不上来气怎么办 ?	41
1.4 跑完咳嗽怎么办 ?	42
1.5 开始跑步小腹痛怎么办 ?	42
1.6 每次跑步前几分钟都特别难受怎么办 ?	43
2. 怎么保护膝关节 ?	43
2.1 跑步需要护具吗 ?	43
2.2 跑步需要挑什么样的护具 ?	44
2.3 如果已经受伤了，还能跑吗 ?	46
3. 跑步的数量 ?	47
3.1 每天都要跑吗 ?	47
3.2 每周跑几次 ?	47

3.3 每次跑多久 ?	50
3.4 怎么延长跑的时间和距离 ?	50
4. 如何改掉坏习惯 ?	51
4.1 跑步时都有什么常见的坏习惯 ?	51
4.2 跑步时呼吸有什么技巧 ?	51
4.3 怎么克服跑步时的坏习惯 ?	51
5. 跑步中意外事件的处理方法 ?	53
5.1 受伤了怎么办 ?	53
5.2 跑步路上可能遇见的问题有哪些 ?	54
5.3 如何克服自己的心理反复问题 ?	54
6. 慢跑 ?	54
6.1 到底多慢算慢跑 ?	54
6.2 跑不动了能不能走 ?	55
6.3 长时间慢跑有什么好处 ?	55
7. 如何检测跑量 ?	57
7.1 开始跑步时，是以时间为基准好还是以距离为基准好 ?	57
7.2 绕圈跑时，逆时针跑好还是顺时针跑好 ?	60
7.3 怎么知道自己的跑步水平处于哪个级别 ?	60
8. 什么时间跑步好 ?	61
8.1 早上跑还是晚上跑比较好 ?	61
8.2 夜跑需要注意什么 ?	61
8.3 在户外跑步，一年四季都需要注意什么 ?	62
8.4 第一次参加跑步比赛需注意什么 ?	62
9. 跑步姿势 ?	63

9.1 正确的跑姿是怎麼樣的 ?	63
9.2 跑步時前腳掌著地好還是後腳掌著地好 ?	64
9.3 跑步姿勢難看如何調整 ?	65
10. 遇上這樣的問題還能跑嗎 ?	66
10.1 如果外面空氣不好，怎麼跑 ?	66
10.2 感冒了還能跑步嗎 ?	66
10.3 下雨天不方便在戶外跑步，進行什麼樣的運動可以 替代 ?	67
10.4 酒後能跑步嗎 ?	67

第四篇 跑得爽也得在意自我保護.....69

1. 常見損傷 ?	69
1.1 常見的运动伤害成因有哪些 ?	69
1.2 跑步中不受伤有什么诀窍 ?	69
1.3 在水泥地上跑步是不是很容易受伤 ?	70
1.4 跑步時如何保護膝蓋 ?	70
1.5 受傷時該冰敷還是熱敷 ?	70
1.6 平時訓練後有點兒小傷自己怎麼處理 ?	71
1.7 跑步後如果只有一個人，怎麼進行按摩放鬆 ?	71
2. 跑步中的那些疼 ?	71
2.1 跑步為什麼腿會抽筋 ?	71
2.2 跑步後為什麼趾甲會變黑 ?	73
2.3 腳上跑出水泡了怎麼辦 ?	76
2.4 跑步時為什麼膝蓋外側會疼 ?	76

2.5 跑步中为什么脚底会疼 ?	76
2.6 跑步后为什么脚跟会疼 ?	77
2.7 跑步后为什么小腿前方痛 ?	78
2.8 崴脚后脚踝疼怎么办 ?	78
2.9 长跑时衣服磨痛乳头怎么办 ?	78

第五篇 跑步与营养 81

1. 跑步中的吃喝 ?	81
1.1 跑步前后可以吃东西吗 ?	81
1.2 跑步中需要喝水吗 ?	81
1.3 吃能量胶有什么作用 ?	82
1.4 跑步中什么时候喝运动饮料合适 ?	83
2. 跑步减肥需要吃什么 ?	86
2.1 只要坚持跑步，是不是可以想吃什么就吃什么 ?	86
2.2 跑步减肥期间吃什么合适 ?	87
2.3 准备减肥，除了跑步，饮食上有什么需要注意的 ?	87
3. 营养补充 ?	87
3.1 为什么经常看到参加马拉松比赛的运动员吃香蕉 ?	87
3.2 跑者要经常摄入哪些营养才能补充训练的消耗 ?	88
3.3 跑者除了正常三餐，平时还需要补充营养品吗 ?	88

第六篇 工欲善其事必先懂装备 89

1. 跑步需要哪些必需的装备 ?	89
------------------	----

2. 跑鞋什么样的好 ?	95
2.1 跑鞋怎么挑选 ?	95
2.2 跑鞋怎么试 ?	95
2.3 一双跑鞋大概能穿多长时间 ?	95
2.4 如何保养跑鞋 ?	98
3. 跑步的 APP 有哪些 ?	98
4. GPS 手表 ?	102
4.1 为什么要准备 GPS 手表 ?	102
4.2 购买 GPS 手表要注意什么 ?	102
5. 其他准备 ?	103
5.1 带手机跑步怕累赘怎么办 ?	103
5.2 跑步袜怎么挑选 ?	104
5.3 跑步需要穿紧身衣（裤）、压缩衣（裤）吗 ?	104
5.4 女性跑步为什么需要穿运动文胸 ?	105
5.5 运动文胸该怎么挑选 ?	105
5.6 日常使用运动文胸有哪些需要注意的 ?	105
5.7 不同季节跑步时该穿什么衣服 ?	108
5.8 跑步时应该怎么系鞋带 ?	108

第七篇 徒手训练计划 109

1. 推荐训练内容——男 ?	110
2. 推荐训练动作——女 ?	114



跑在路上，匀加速

第一篇 开跑前的问东问西

1. 什么人可以跑 ?

1.1 什么人不能跑 ?



启云：心肺功能不全者必须慎重。



Piri：最好先进行体检，如果有心血管系统疾病，或体重超重人群不建议进行跑步。



顺顺：身体检查合格的人员都可以参加跑步。

1.2 决定跑前需要体检吗 ?

需要体检，对自己的身体进行了解。



表1 风险评估指标

是	否	
		1. 医生是否曾经指出你的心脏有问题？
		2. 医生是否曾经指出你只能做某些特定的体育运动？
		3. 过去一个月内，是否在进行体育运动时感到心口痛？
		4. 是否曾因为眩晕而失去知觉或者平衡感？
		5. 骨骼或者关节（如脊骨、膝盖或者髋关节）是否有问题？
		6. 骨骼或者关节（如脊骨、膝盖或者髋关节）存在的问题是否因为体育运动而恶化？
		7. 是否在服用降压药或者治疗心血管疾病的药物
		8. 是否有其他原因使你不能参与体育运动？

表2 心血管疾病的主要症状

是	否	
		1. 胸口疼，胸部有压迫感？
		2. 胸口的疼痛范围会延伸到颈部、肩部、手臂、下颚？
		3. 有眩晕感
		4. 夜间呼吸困难
		5. 脚踝出现水肿
		6. 夜间因为呼吸困难而心跳加速
		7. 间歇性跛行
		8. 心脏活动有杂音
		9. 休息充分的情况下仍旧感到疲劳

表3 冠心病风险评估

是	否	以下情况可以运动的，评估后运动量控制一下对身体更好
		风险因素
		1. 家族病史：父亲、兄弟或者儿子在55岁前，母亲、姐妹或者女儿在65岁前，曾经患有心肌梗死、接受冠状动脉搭桥手术、接受扩张冠状动脉、植入支架的“血管再成形术”，或者突然死亡
		2. 吸烟：未戒烟或者吸烟超过半年
		3. 高血压：收缩压超过140毫米汞柱，或者舒张压超过90毫米汞柱，或者正在服用治疗高血压的药物



续表

是	否	以下情况可以运动的，评估后运动量控制一下对身体更好
		4. 高血脂：总胆固醇量超过5.2毫摩尔/升，或者低密度脂蛋白胆固醇（LDL）高于3.4毫摩尔/升，或高密度脂蛋白胆固醇（HDL）低于0.9毫摩尔/升，或者正在服用控制胆固醇的药物
		5. 不良血糖值：空腹血糖超过6.1毫摩尔/升
		6. 肥胖：按照亚洲人的标准，身体质量指数（BMI）超过25
		7. 久坐不动
		保护因素
		高密度脂蛋白胆固醇（HDL）高于1.6毫摩尔/升

表4 体重指数参考

	WHO标准	亚洲标准	中国标准	相关疾病发病危险性
偏瘦	< 18.5			低（但其他疾病危险性增加）
正常	18.5 ~ 24.9	18.5 ~ 22.9	18.5 ~ 23.9	平均水平
超重	≥ 25	≥ 23	≥ 24	
偏胖	25.0 ~ 29.9	23 ~ 24.9	24 ~ 27.9	增加
肥胖	30.0 ~ 34.9	25 ~ 29.9	≥ 28	中度增加
重度肥胖	35.0 ~ 39.9	≥ 30	—	严重增加
极重度肥胖	≥ 40.0			非常严重增加

最理想的体重指数是22。

表5 冠心病罹患级别

低风险：男性45岁以下，女性55岁以下，没有冠心病和眩晕等病症，只有1项或者没有任何以上风险因素
中风险：男性45岁以上，女性55岁以上，具备2项或者以上风险因素
高风险：1. 有冠心病及眩晕等病症 2. 已有心脏病、脑血管疾病、慢性阻塞性肺部疾病、哮喘、糖尿病、甲状腺疾病、肾病及肝病等
参与运动的自我评估
低风险人群：现在就可以制订一份有规律的训练计划
中风险人群：可以进行中等强度运动量的训练，如果要做剧烈运动，需要先做身体检查
高风险人群：运动前需要找医生做身体检查，遵医嘱，进行适合类型的运动



2. 怎么开始跑 ?

2.1 什么年龄的人可以跑步 ?



启云：不分年龄，人人可以跑。



Piri：迈开双腿就开始了，如果体能不行，可以先从快走开始，逐渐过渡到慢跑。

2.2 什么时间可以跑步 ?



启云：夏季早晚跑步比较好，中午天气过热容易出现中暑等现象，而且早晚跑的话女士不用怕晒黑。



Piri：可以根据个人的时间安排，早上、中午、晚上其实都可以，不用纠结具体在什么时候。果断地跑起来，比纠结哪个时间段更重要。不过运动一定要在饭后1.5 ~ 2个小时才能开始。



顺顺：只要开始跑步，任何时间都是适合的时间。

2.3 什么地点可以跑步 ?



启云：公园或田径场，比较安全。



Piri：不同的跑步场地，对身体的冲击、跑鞋的选择、训练效果都有不同影响，常见的水泥路面和柏油路面较硬，跑起来扎实而不费力，但相对身体的冲击也较大，不适合跑步新手；跑步新手可以选



择路面较软的跑道，比如塑胶跑道，这样跑起来对关节和骨骼的压力较小，但就跑步的感觉来讲，和路跑比赛场地略有不同。

 顺顺：对于刚刚开始跑步的人来说任何一个人员不密集、自然环境优良的区域都可以，如公园、生活小区等。但如果是跑量大的跑者，地面的软硬度对关节的冲击力度不同，应该尽量选择铺有塑胶的跑道进行训练。

关于在什么地点开始跑步，Piri 有话说：

以下列出不同的跑步场地和他们的优劣势，仅供跑友们参考：

• 柏油路

优点：

- (1) 和路跑赛场地相同，能模拟比赛真实路感；
- (2) 路面的摩擦力和硬度都较高，跑起来不费力；
- (3) 风景或街道随时变化，路途不单调；
- (4) 方便、随性，每个人家门口都有这样的路面，穿上鞋出门即可开跑。

缺点：

- (1) 路面相对较硬，跑量太大和跑姿不良都容易累积身体压力，易疲劳；
- (2) 路面由于排水需求，大多侧倾，可能会影响跑姿；
- (3) 交通安全问题。

• 水泥地

优点：