

# 长跑顾问



人民體育出版社

---

# 长 跑 顾 问

---

董 天 恩 编 著

---

---

人 民 体 育 出 版 社

---

封面设计：肖光

## 长跑顾问

董天恩 著

人民体育出版社出版

朝阳展望印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 4.5印张 110千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—5500册

\*

ISBN 7-5009-0029-5/G·28

定 价：2.20 元

责任编辑：阎海

## 前 言

在两千五百多年前的古希腊埃拉多斯山崖上，刻着这样三句话：“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”

长跑是一项很好的体育活动，既能锻炼身体，又能锻炼意志，还能提高奔跑能力，对建设祖国和保卫祖国有着重要的意义。由于长跑的运动量较大，除了掌握正确的长跑技术外，还必须注意长跑卫生，防止发生伤病。为此，我在1978年编写了《长跑卫生》一书。该书出版后，受到国内外广大读者欢迎，很快销售一空。日本、加拿大的长跑爱好者也寄来书信，鼓励我编写一本题材广泛的长跑全书。于是，我在那本书的基础上，重新编写了以长跑健身为主、又有长跑技术和长跑趣闻的这本知识性读物，使它的内容更加完整，形式更加活泼，读者更加喜爱。

本书在编写过程中，曾参考了有关报刊上的一些资料，又经陈文浩、赵世一、邢银田、刘聚光、董洪波等人审阅，在此一并表示感谢。

由于作者水平所限，缺点错误在所难免，希望广大读者批评指正。

董天恩 1987年2月

于石家庄河北科技出版社

# 目 录

## 第一章 长跑趣闻

- 1、长跑在我国有悠久的历史…………… (1)
- 2、美、苏、日等国的长跑日…………… (1)
- 3、世界长跑之乡…………… (2)
- 4、马拉松赛跑的来历…………… (4)
- 5、第一届奥运会马拉松赛趣闻…………… (4)
- 6、单腿奔跑八千里…………… (5)
- 7、畸形脚打破女子5000米世界纪录…………… (5)
- 8、假心脏的人参加长跑比赛…………… (6)
- 9、在世界屋脊上长跑的两兄弟…………… (7)
- 10、奇特的长跑比赛…………… (8)
- 11、女童每天长跑三万米…………… (9)
- 12、第一个跑步横越加拿大的妇女…………… (9)
- 13、女子马拉松赛跑的“鼻祖”…………… (9)
- 14、世界长跑和步行之最…………… (10)
- 15、奇特的马拉松选手…………… (11)
- 16、在国外出现的慢跑热…………… (12)
- 17、健身跑的创始人——艾思斯特·范·阿肯…………… (13)
- 18、爱跑步的总统——卡特…………… (14)

## 第二章 长跑明星

- 1、太空和海洋里的“长跑明星”…………… (16)
- 2、11岁的女子马拉松冠军…………… (17)
- 3、长跑女皇——格雷特·韦兹…………… (18)
- 4、长跑老将的成功之路…………… (19)
- 5、北欧的飞毛腿…………… (20)
- 6、全国老年人长跑的男女冠军…………… (21)
- 7、从冠心病患者到马拉松冠军…………… (22)
- 8、绕地球长跑一圈多的人…………… (23)
- 6、肝炎患者成为长跑冠军…………… (23)
- 10、80岁的长跑运动员…………… (24)

## 第三章 长跑技术

- 1、长跑前后要做好准备活动和整理活动…………… (26)
- 2、长跑锻炼要掌握一定的原则…………… (27)
- 3、长跑时采取什么样的姿势较好？…………… (29)
- 4、长跑时怎样掌握正确的呼吸？…………… (29)
- 5、为什么要逐步增加跑程？…………… (30)
- 6、长跑是天天练好还是隔几天练一次？…………… (31)
- 7、长跑运动员要参加其他项目的运动…………… (32)
- 8、老年人练长跑注意什么？…………… (32)
- 9、少年儿童练长跑注意什么？…………… (33)
- 10、女同志练长跑注意什么？…………… (34)
- 11、体力劳动的人还要长跑锻炼吗？…………… (35)
- 12、为什么脑力劳动者长跑后感到全身轻快？…………… (36)
- 13、冬季练长跑的特殊意义…………… (37)
- 14、夏天怎样坚持长跑锻炼？…………… (38)
- 15、风天怎样练长跑？…………… (39)

- 16、雨雪天怎样练长跑? ..... (40)
- 17、怎样防止长跑中出现过度疲劳? ..... (40)
- 18、在长跑锻炼中怎样掌握运动量? ..... (42)
- 19、短跑能代替长跑吗? ..... (43)
- 20、练习短跑会影响长跑的成绩吗? ..... (44)
- 21、长跑比赛前后要注意什么? ..... (45)
- 22、越野跑要注意什么? ..... (46)
- 23、跑弯道时要注意什么? ..... (47)
- 24、在马路上练长跑要注意什么? ..... (48)
- 25、怎样减轻和克服长跑中的“极点”? ..... (49)
- 26、长跑的动作要轻松协调..... (51)
- 27、有哪些发展长跑的专门练习和辅助练习? ..... (51)
- 28、练长跑是匀速跑好还是变速跑好? ..... (52)
- 29、练长跑为什么要多练一些反复跑? ..... (52)
- 30、怎样练长跑才能不感到单调? ..... (53)
- 31、长跑时不要用脚跟着地..... (53)
- 32、长跑的快慢与步长和步频有无关系? ..... (54)
- 33、怎样衡量长跑的技术是否正确? ..... (55)
- 34、练长跑能出现超量恢复吗? ..... (56)
- 35、长跑时怎样合理分配体力? ..... (57)
- 36、长跑时小腿上绑砂袋好吗? ..... (58)
- 37、三班倒的工人在什么时间练长跑合适? ..... (59)
- 38、长跑要沿逆时针方向前进..... (59)
- 39、长跑时不要说话..... (60)
- 40、怎样避免抢跑? ..... (61)
- 41、怎样练习交替跑? ..... (61)
- 42、女子能跑马拉松吗? ..... (62)

- 43、怎样测验12分钟跑? ..... (63)
- 44、怎样测验2400米跑? ..... (65)

#### 第四章 长跑卫生

- 1、长跑为什么能使身体健美? ..... (66)
- 2、长跑为什么能使人聪明? ..... (67)
- 3、练长跑能提高人的抗寒耐热能力 ..... (68)
- 4、长跑为什么能使人精神愉快? ..... (69)
- 5、长跑锻炼能推迟衰老 ..... (71)
- 6、长跑对哪些疾病有特殊的防治作用? ..... (72)
- 7、长跑对上肢也有锻炼作用 ..... (73)
- 8、为什么长跑前后不要大量饮水? ..... (74)
- 9、长跑运动员要注意哪些饮食卫生? ..... (74)
- 10、长跑时吃水果糖好吗? ..... (76)
- 11、吸烟、喝酒对练长跑有无影响? ..... (76)
- 12、长跑时穿衣多少和及时穿脱外衣问题 ..... (78)
- 13、长跑时穿什么鞋好? ..... (78)
- 14、长跑时戴口罩好吗? ..... (79)
- 15、长跑时勒腰过紧为什么不好? ..... (80)
- 16、长跑后肌肉为什么会酸痛? ..... (81)
- 17、怎样防止肌肉拉伤? ..... (82)
- 18、长跑时为什么脚跟疼痛? ..... (83)
- 19、长跑能引起肝炎吗? ..... (84)
- 20、长跑能引起高血压吗? ..... (85)
- 21、退着跑能治慢性腰痛 ..... (86)
- 22、长跑前排空大小便好不好? ..... (87)
- 23、长跑时迷了眼睛怎么办? ..... (88)
- 24、夜问遗精后第二天能长跑吗? ..... (88)



- 25、雪后练长跑要防止“雪盲”……………(90)
- 26、冬天练长跑怎样预防感冒?……………(90)
- 27、春天长跑为什么鼻子好出血?……………(91)
- 28、冷天练长跑为什么有时骨头酸痛?……………(92)
- 29、长跑后膝关节疼是什么原因?……………(93)
- 30、长期低烧的人能不能练长跑?……………(94)
- 31、饭前饭后练长跑好不好?……………(95)
- 32、在马拉松长跑中为什么要饮葡萄糖盐水?……………(95)
- 33、饭后长跑能引起阑尾炎吗?……………(97)
- 34、早晨长跑好还是睡觉好?……………(97)
- 35、晚上长跑好不好?……………(98)
- 36、长跑时爱出脚汗怎么办?……………(99)
- 37、雾天练越野跑有碍健康吗?……………(100)
- 38、跑步上班要注意什么?……………(101)
- 39、边学习边跑步好吗?……………(102)
- 40、冬天练长跑时,怎样防止手、脚、脸、耳冻伤?(102)
- 41、长跑时小腿抽筋怎么办?……………(103)
- 42、长跑时脚掌磨了泡怎么办?……………(104)
- 43、有平脚板的人能练长跑吗?……………(105)
- 44、有痔疮的人能不能练长跑?……………(106)
- 45、冷天长跑为什么好流眼泪?……………(107)
- 46、感冒后能练长跑吗?……………(107)
- 47、长跑时怎样防止踝关节扭伤?……………(108)
- 48、有气管炎的人能否练长跑?……………(109)
- 49、长跑后为什么尿色发生变化?……………(110)
- 50、有关节炎的人能练长跑吗?……………(111)
- 51、在高原地区能不能参加长跑锻炼?……………(112)

- 52、经常站立工作的人要多练长跑……………(113)
- 53、为什么胖人更需要练长跑? ……………(114)
- 54、初练长跑的人为什么一跑就上不来气? ……………(115)
- 55、初练长跑的人为什么一跑就心跳得厉害? ……………(116)
- 56、长跑后体重减轻是怎么回事? ……………(117)
- 57、为什么有些人长跑时好头晕? ……………(118)
- 58、长跑时出汗对健康有无损害? ……………(119)
- 59、长跑后为什么口干舌燥? ……………(120)
- 60、在硬地上练长跑为什么容易引起疲劳性骨膜炎? ……………(120)
- 61、长跑时为什么好肚子痛? ……………(122)
- 62、长跑时怎样防止胸疼? ……………(123)
- 63、冷天长跑为什么皮肤痒? ……………(123)
- 64、长跑时为什么脚底板痛? ……………(124)
- 65、冷天长跑为什么好咳嗽? ……………(125)
- 66、长跑后为什么不能洗冷水澡? ……………(126)
- 67、练长跑时间长了能把关节磨损坏吗? ……………(127)
- 68、练长跑能引起“X”或“O”形腿吗? ……………(128)
- 69、长跑后晕倒了怎么办? ……………(129)
- 70、哪些心脏病病人不能练长跑? ……………(130)
- 71、长跑前后怎样按摩好? ……………(131)
- 72、怎样消除长跑后的疲劳? ……………(132)
- 73、怎样做好长跑的医务监督? ……………(133)
- 74、让长跑深入你的生活之中……………(135)

# 第一章 长跑趣闻

## 1. 长跑在我国有悠久的历史

长跑在我国有悠久的历史。远在十二世纪的元朝，长跑就已成为比赛项目了。当时称长跑为“贵由赤”。元朝陶宗仪著《南村辍耕录》和清朝阮葵生著《茶余客话》中都有关于“贵由赤”的记载。这种活动在当时很盛行，“贵”是快速跑的意思，“由赤”是穿着红衣裳的官员主持比赛的意思。

当时北京每年都举行一次长跑比赛，参加的人很多，由朝廷委派官吏主持。路线是从西务（北京武清县东北三十里运河西岸的一个地方）到大都（北京），距离约为180里。那时没有一定的比赛规则，只在起跑线拉条绳子，参加者在绳后排成队，绳子一放便开始赛跑。谁先跑到大都谁就是冠军。优胜者有物质奖励，冠军赏银，其余赏给绸缎。

## 2. 美、苏、日等国的长跑日

美国运动杂志《跑步者世界》1982年10月号报道，美国总统里根已宣布10月9日为“美国跑步与健康日”，“使身体活动所带来的乐趣和好处引起更大的注意。”这一活动是由美国跑步与健康协会发起的，将在全国各地进行各种娱乐

性跑步、竞走和老年人散步等。

1983年9月11日，是苏联第一个全国跑步日。以后每年的这一天，都将举行跑步活动。全国各地男女居民，不分老幼，不管干什么工作，纷纷走出家门，参加群众性的长跑。仅摩尔曼一地，在一次跑步活动中就有81000人参加。全国城乡计有数百万人参加这一活动，声势十分浩大。

在澳大利亚，每逢国庆节都要组织群众性的长跑活动。出发的时间全国统一，由电台发出信号，凡是在75分钟内跑完10公里，或者是两小时内走完10公里的人，都可获得纪念品。这一天，澳大利亚的各行各业的居民，都纷纷走向街头或体育场，参加跑步锻炼。

每年的9月15日，是日本的敬老日。日本海龟长跑协会每年在这一天举行长跑大会。男子年满四十岁，女子年满三十岁，都可以参加。也有美国、英国、南朝鲜、中国的老年人参加。项目有25000米、10000米、5000米，每五岁编一组，最老的一组是八十岁以上。他们举办长跑大会的目的是促进老年人的健康和友谊，成绩和名次是次要的。凡是能跑到终点的都发给一块金牌和一张奖状，以示鼓励。

### 3. 世界长跑之乡

世界长跑之乡是非洲的埃塞俄比亚，因为那里的人们不仅热爱长跑，而且出了不少优秀的长跑运动员。

在历届奥运会的田径比赛中，埃塞俄比亚的长跑成绩最好。如1960年奥运会，埃塞俄比亚的阿贝贝赤着脚跑完了马拉松全程，以2小时15分16秒2的成绩获得冠军，为非洲国家夺得第一枚金牌。四年后，阿贝贝在东京举行的第18届奥运会上，又以2小时12分11秒2的成绩再次夺得冠军。在

1968年奥运会上，埃塞俄比亚运动员沃尔德获得马拉松和10000米金银两块奖牌。四年后，沃尔德又以2小时15分8秒4的成绩，获得马拉松铜牌。1980年，埃塞俄比亚的运动员伊夫特夺得5000米和10000米两块金牌。自1960年埃塞俄比亚加入奥运会长跑比赛项目后，能人辈出，成绩优良。

长跑是埃塞俄比亚开展较为普遍的体育运动，无论在城市还是在农村，都经常举行长跑运动会。男女老幼参加这项运动的积极性很高，大家锻炼得津津有味。在学校，老师给学生上第一堂课就是讲长跑的好处，指导学生掌握长跑的方法，使学生从小爱好长跑运动。这种广泛的群众基础，为国家选拔长跑运动员提供了雄厚的后备力量。

埃塞俄比亚对长跑运动员的训练也是非常严格的。他们以惊人的毅力，克服种种困难，完成训练计划。他们利用本国优越的自然条件，在起伏的山峦上、在森林的小路上、在海拔2500米的高原上，反复进行长跑训练，而且经常进行负荷长跑训练。每天训练的时间达几小时，跑程累计达80公里左右。为了提高运动员的长跑速度，运动员经常采取计时跑、定时跑、快慢交替跑。每个运动员在每阶段都有详细的训练计划，到时必须完成。

虽然埃塞俄比亚的体育设施比较落后，全国没有一处塑胶跑道，运动员的训练都是在煤渣跑道上进行。这个国家的其他条件也不如欧美国家优越，气候又干燥、炎热，但是他们能吃苦耐劳，一心为国争光，再加上他们的拼搏精神和刻苦的训练方法，从而造就了一批又一批的优秀长跑运动员。所以，埃塞俄比亚被人们誉为世界长跑之乡。

## 4. 马拉松赛跑的来历

目前，马拉松赛跑风靡世界各地，它的距离是42195米。为什么马拉松赛跑不象其他的长跑是一个整数呢？说起来还有一段动人的故事。

远在公元前490年，波斯侵略者向希腊发动了侵略战争。当侵略军入侵到希腊东北部的马拉松镇时，希腊人民和军队对波斯军队展开了英勇顽强的斗争。经过几天的战斗，终于打败了侵略军，保卫了马拉松镇。希腊军队希望把这一特大喜讯从马拉松镇尽快报告给首都雅典的人们，让全国人民早些高兴高兴。因为当时没有现代化的通讯设备，又没有现代化的交通工具，所以只好派一个人去送信。派谁去呢？士兵菲迪皮德斯跑得最快，他主动接受了这个任务。为了早些让雅典的人们得到消息。他在路上不肯停留，一口气跑到了雅典。到达雅典广场时，他已经累得精疲力尽，几乎说不出话来。当他刚喊出“我们胜利了”这句话，就累得昏倒在地，不长时间便牺牲了。

后来，希腊人民为了纪念这位伟大的爱国战士，在1896年雅典举行的第一届奥运会上，开辟了一个新的比赛项目，就是从马拉松镇跑到雅典，距离是42195米。以后国际上举行的历届运动会，都把这个距离的赛跑列为正式比赛项目，并且称为“马拉松赛跑”。因为菲迪皮德斯是在大路上跑的，为了纪念他，马拉松赛跑也在公路上进行（起点和终点在田径场）。

## 5. 第一届奥运会马拉松赛趣闻

1896年在希腊首都雅典举行的第一届奥运会，列入了马拉松赛跑。比赛的道路仍是两千多年前菲迪皮德斯跑的路

线，大约42公里。

参加这次马拉松赛跑的共有5个国家，25名运动员。出于国家和民族的荣誉感，当地观众强烈希望希腊运动员能取得冠军，许多百姓纷纷悬出私人赏格，对运动员进行鼓励：一位裁缝答应为冠军免费制做一生的衣裳；一位擦皮鞋的师傅愿意为冠军擦一辈子皮鞋；一个饭店老板表示让冠军在自己的饭店里免费吃一年饭；更有趣的是，一个富商人家，愿意把自己的女儿嫁给冠军，并且赠送一百万希腊币的嫁妆。结果，这届奥运会的马拉松赛跑冠军果然被希腊运动员鲁伊斯夺得。他是一个牧羊人，由于经常追赶羊群，所以跑得很快。当时的成绩是2小时58分50秒。遗憾的是，他已经结了婚，没有得到那位富商的女儿，只得到一年免费用餐支票和一生免费擦皮鞋的待遇，还得到了一块肥沃的土地。

## 6. 单腿奔跑八千里

加拿大的特里福克斯是一位因癌症截除了右腿的青年，他具有非凡的毅力和无畏的精神。1980年曾勇敢地进行横穿加拿大的长跑，并为癌症科学研究募捐，行程八千多里。后因癌细胞扩散到胃部和肺部，不幸去世，当时只有22岁。从1981年起，每年9月份全加拿大都举行一次10公里的“特里福克斯”长跑活动，以纪念这位与癌症做斗争的英雄。1983年9月17日，在加拿大首都渥太华的市中心，为深受全国人民敬佩的“长跑英雄”特里福克斯建立了一座铜像。第二天，全国1500个城镇35万男女老幼参加了特里福克斯长跑活动。

## 7. 畸形脚打破女子5000米世界纪录

26岁的女运动员安妮·奥戴恩，在新西兰奥克兰市举行

的一次长跑比赛中，一举打破了女子5000米的世界纪录。她得知这一喜讯时，激动万分，泪如泉涌。

你也可能认为她从小就具有良好的体质，善于奔跑。其实不然，她一生下来双脚就有严重的畸形，经过矫形手术后，直到13岁才开始练习走路。给她做手术的医生对她的家长说：“奥戴恩能学会走路就不错了！”可是性格倔强的奥戴恩不但学会了走路，也学会了长跑。

当她刚开始练习跑步时，两脚疼痛得厉害，一跑就是一身汗。她不怕苦，不怕累，每天坚持到一个体育俱乐部里去锻炼。三年之后，她夺得了女子800米和1500米两项全国冠军，轰动了国内体坛。

但是，她没有因此而骄傲，而是更加刻苦地进行锻炼。为了达到世界水平，她不断参加长距离比赛和公路环行赛跑。在约翰·戴维斯教练的指导下，她参加了10000米和15000米两个项目的比赛。10000米比赛刚开始，她在混乱中被人推倒了，于是马上爬起来奋起直追，终于夺得第三名，把自己的最好成绩提高了1分多。

奥戴恩凭着自己坚强的意志和顽强的奋斗精神，刻苦锻炼，终于推翻了医生“能学会走路就不错了”的结论，由只会走路锻炼成5000米的世界冠军。

## 8. 假心脏的人参加长跑比赛

我们知道，心脏是身体的动力，心脏功能不好，就不能参加剧烈运动。奇怪的是，有个心脏移植的人，用假心脏作动力，竟参加了20公里长跑比赛。

1983年6月，在比利时首都布鲁塞尔举行的20公里长跑比赛中，一位48岁的参加者，带着一颗假心脏站在起跑线



后。他因有严重心脏机能不全，曾于1982年8月进行了心脏移植术。术后，由于他逐渐地参加了一些体育活动，使心脏功能恢复得很快。他居然能参加长跑比赛了。

一声枪响，他随着起跑的人流开始了20公里的健身跑比赛。他以每小时8公里的速度跑完了全程，成绩是2小时30分钟，在16000名竞赛者中获得第12031名。这一成绩虽然不能与优胜者相比，但对体内安装着一个假心脏的人来说，他的成绩能超过3969人，这是相当可观的了。比赛后他的身体状况良好，血压130/80毫米汞柱，脉搏最快170次/分，一小时后降为92次。

这位体内安着假心脏的人，成功地完成了这次长跑比赛，目前他又准备长途负重步行，进一步锻炼身体。

## 9. 在世界屋脊上长跑的两兄弟

英国的理查德·克莱恩和阿德里安·克莱恩是弟兄俩，他们于1983年6月27日结束了穿越世界屋脊的长跑活动。

哥哥是29岁的地质学家，弟弟是27岁的计算机顾问。他们自3月18日从印度的达吉岭出发，沿着喜马拉雅山脉奔跑，途经尼泊尔、印度、巴基斯坦，用了101天的时间，穿过了14座世界上最高的山峰，其中包括珠穆朗玛峰。

他们沿途奔跑，攀登和穿越冰雪、沙漠、森林。在2500公里的长途中，每个人都穿坏了7双跑鞋，曾一度三、四天没有吃饭。他们背着睡袋和药物，依靠地图和指南针辨别方向；白天尽情奔跑，晚上睡在雪地里。他们克服了种种困难，吃了不少苦头，终于跑到终点，受到拉瓦尔品第居民的欢迎。