

一呼一吸，还原一个最简单的自己！

爱上跑步的 13 周

〔加〕伊恩·麦克尼尔 & SportMedBC 著 潘小飞 译

**THE BEGINNING
RUNNER'S HANDBOOK**

南海出版公司

G7822
J0141

P1

阅 览

爱上跑步的 **13** 周

[加] 伊恩·麦克尼尔 & SportMedBC 著 潘小飞 译

THE BEGINNING
RUNNER'S HANDBOOK



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

爱上跑步的13周/[加] 麦克尼尔, 加拿大不列颠哥伦比亚运动
医学理事会著; 潘小飞译. —海口: 南海出版公司, 2014. 1

ISBN 978-7-5442-6766-3

I. ①爱… II. ①麦…②加…③潘… 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(2013)第201491号

著作权合同登记号 图字: 30-2013-201

The Beginning Runner's Handbook © Ian MacNeill and the Sport Medicine Council of
British Columbia, 2012

First Published by Greystone Books, an imprint of D&M Publishers Inc.

2323 Quebec Street, Suite 201, Vancouver, BC, V5T 4S7, Canada

Simplified Chinese language edition published in agreement with

Graystone Books, through The Grayhawk Agency.

All rights reserved.

爱上跑步的13周

[加] 伊恩·麦克尼尔 & SportMedBC 著

潘小飞 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 马秀琴 葛建亭
特邀编辑 李怡霏
装帧设计 金山 朱柳柳
内文制作 田晓波

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 640毫米×960毫米 1/16
印 张 15
字 数 114千
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-6766-3
定 价 32.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

新经典文化有限公司
www.readinglife.com
出品

C 目录 Contents

- 序 /1
- 引言 /3
- 1 为什么跑步/6
- 2 为跑步作好准备/17
- 3 在路上/35
- 4 让我们开始13周跑步行走计划吧/48
- 5 跑步心理学/72
- 6 在一起跑步的家庭/87
- 7 成为一个更好的跑步者/107
- 8 给身体补充营养/126
- 9 常见的伤病及恢复/154
- 10 为10公里赛事作准备/175
- 11 接下来做什么? /186
- 附录 A /208
- 附录 B /219
- 附录 C /225

序

当你在路上开车或者在公园散步的时候往往会被这样提醒：很多人选择跑步来保持或者改善他们的健康状况。跑步获得人们的青睐不仅仅因为它对装备和地点的要求甚少，更是因为这种运动已被证实能够降低诸如心脏病、高血压、糖尿病、肥胖和抑郁症等疾病的发病风险，而要想获得这些益处，人们只需要每周花费几个小时即可。正因为如此，世界上成千上万的爱好者认为跑步是一种理想的锻炼方式。

本书主要针对那些需要健身方面的信息并且想跑步的人群。跑步看上去很简单，所以很多人都去尝试，他们认为成功是轻而易举的；但是跑步初学者通常会因为训练强度过大或过于频繁而受伤。本书提供了中等强度的 13 周跑步行走计划和指南，热忱的跑步者从中能够获得一些非常关键的知识，这些知识将为他（她）在尽可能减少受伤风险的前提下一步步实现预定的目标提供保障。

本人曾经是一名奥林匹克跑步运动员，在过去 55 年中担任过几十名奥林匹克跑步选手的教练，我对跑步本身蕴含的价值深信不疑。我同时也是一名运动医学专家。在过去这些年有很多跑步者来我所在的诊所就诊，他们占了我们诊所 50 多万病人的大部分。如果遵循本书中

提出的跑步计划，他们很可能就根本不需要医生的治疗了。本书以简洁明了的表达方式为初级跑步者提供信息。我愿将它推荐给每位读者，希望读者能以此为途径，获得健康的身体，过上更美好的生活。

道格·克莱门特医学博士

引言

这本书专门为跑步初学者而写，它是为回答初学者跑步时可能面临的一些实际问题而设计的。它会告诉你如何避免肌肉疼痛和受伤，并为你提供跑步动力方面的建议，帮助你树立切实可行的目标。最重要的是，它会提供一条成功的途径——一个经过实践证明效果很好的跑步入门训练计划。

这本书的中心和灵魂是不列颠哥伦比亚运动医学理事会的培训计划，这项持续 13 周的跑步行走计划起源于温哥华太阳跑步赛（Vancouver Sun Run）——目前世界上最流行的 10 公里跑活动之一。这项活动在 1983 年创立时还鲜为人知，但是现在却吸引了成千上万的跑步者——2004 年有近 50 000 名参与者。但是随着活动参与人数的增加，组织者发现与跑步相关的损伤也发生得更频繁了。首次参跑者的数量相当可观，他们当中很多人并没有做正确的训练和准备工作，而是受伤后才学会安全跑完全程的一些必要措施，有的人干脆退出了比赛。

这一切清楚地表明，跑步之前接受专家的建议将使这些参与者受益。

本书中的跑步计划是由运动医学医生道格·克莱门特博士最先提

出来的，他是前加拿大国家跑步队教练，最近刚从不列颠哥伦比亚大学的艾伦·麦兴仁运动医学中心的主任职位上退休。在结束持续多年的治疗跑步伤病者的工作后，他决定制订一个跑步初学者能够接受并从中受益的训练计划。这项任务很简单：制订一个渐进的方案，把慢跑或跑步穿插在步行中来帮助人们增强体格的稳健性，使他们能够在10公里的路程中跑步、行走或慢跑都不受伤。

1996年，该13周计划成为不列颠哥伦比亚运动医学理事会创立并管理的一系列社区跑步诊所的基础。本地的娱乐中心、健身俱乐部、基督教青年会和基督教妇女会都设有这种诊所。虽然该计划的基础部分是一样的（在走路中穿插慢跑或跑步），但是每个训练部分都经过了非常谨慎的微调。原训练程序经过5年不断的修正，最终超过75000人使用它进行了实际的跑步体验，效果非常棒。经诊所的活动参与者推荐，我们决定把该训练计划呈现给广大读者。部分参与者认为这项训练计划为他们提供了一种前所未有的幸福体验，甚至改变了他们的人生。从这以后，世界上成千上万的人通过《爱上跑步的13周》实现了他们的跑步目标。

很多人证明了此项计划是行之有效的，他们一开始对跑步有恐惧感，但最终还是坚持了下来，达到了自己设定的跑步目标。本书包括这些跑步者第一手的叙述——比如挑战、挫折、成功和失败。另外本书还提供了营养、运动医学、运动科学、心理学和训练辅导等领域内专家的建议，以及奥林匹克田径教练、跑步专家莱恩·卡努夫的运动小贴士。

不管你是想通过跑步来减轻体重、缓解压力、戒烟、降低胆固醇水平、结识新人还是仅想让身体更健康，本书都会帮助你达到目标。

你将学会正确的训练方法，从别人的错误和成功中吸取教训并学习经验。更妙的是，一旦你开始了这项训练计划，你将能够再回到本书中对一些特别章节进行评论，比如关于激励、建议和强化的部分。本书就有点像你的私人跑步教练。我们强烈建议你写日志，本书将会帮助你记录你取得成功的过程。

需要提醒的是，当你翻阅本书并看到训练计划时，你可能会认为这项 13 周跑步行走训练计划非常容易。你可能会对成为一个跑步者为什么需要行走训练这个问题非常困惑。那是因为你的骨骼、韧带、肌腱和肌肉都需要一个缓慢的、渐进的热身来活动开，特别是在有段时间没有活动过的情况下；行走能够让它们适应跑步的强度。虽然你可能会受到一些诱惑而按照自己的想法去跑步，或者直接跳到下一步，但是你应该坚持按照计划来训练。没有魔力可以让你一下子成为一个跑步者，也没有什么通向成功的捷径或者秘诀。这项 13 周计划需要毅力和恒心。

我们知道，这个计划的确是行之有效的。即使你不准备去参加跑步比赛，你也可以下决心按照它去做。当 13 周结束时，你不仅仅会从心理上感觉自己变好了，身体也会变得更健康。谁知道呢？在人生道路上，你也可能成为一名跑步者。

1 为什么跑步

仅仅数十年前，跑步还被认为是疯子和怪人的行径，几乎没有人意识到它在健康方面的益处。健身的人会更健康、活得更长久的这种观点现在已被大众广泛认可，但是如何从科学研究的角度来进行严谨的证明还是颇费了一番周折的。

最初关注到锻炼与健康关联的是英国研究人员 J.N. 莫里斯。他在 20 世纪 60 年代研究了伦敦公共汽车售票员和司机的患病率，以及邮局里的邮件搬运工和他们的柜台同行的患病率。他发现不停活动的售票员和邮件搬运工心脏病发作率要小于那些长时间坐着的司机和办事员。此外，当售票员和搬运工心脏病发作后通常能够存活下来，而司机和办事员的生存概率很低。美国研究人员拉尔夫·帕芬伯格在 1968 年做了一个类似的研究，他比较了港口工人和码头办公室工作人员的健康状况。他的研究结果和莫里斯的一致：工人运动得多，他们就活得更久。这些研究引发了一个很重要的问题：为什么？为了获得这个问题的答案，你需要懂得一点人体如何运转的知识。



哈佛大学医学院公众健康学院在 1997 年的研究表明：一周跑步 2~3 次可以减少胆结石患病率 20%~40%。

哈佛大学 1997 年的一项研究表明：经常锻炼的女性雌激素水平低于不锻炼的女性。由该研究可以得出一个结论：经常锻炼的女性患上乳腺癌和子宫癌的风险更小。



氧气的重要性

身体中每个活细胞都需要持续不断的氧气供给。氧气通过肺部吸收到血液中，然后由血管系统运输到身体各个部分，其中绝大部分血管为静脉和动脉，一小部分为毛细血管。除了遗传因素外，运动和饮食也影响着一个人氧气运输系统的功能。

不幸的是，西方世界的人们不仅久坐不动，他们的饮食也通常含有过量的脂肪。这些脂肪进入到血液中后会以斑块的形式沉淀在动脉壁的缝隙中。经过长时间的积累，这些斑块聚集起来，最终阻止了携带氧气的血液进入心脏、大脑和肌肉等主要器官。如果心脏吸收的氧气太少，可能会导致心绞痛。患上心绞痛是一件非常痛苦的事情，在缺乏氧气供给的间隙，心脏会短暂地紧缩，随着氧气开始断续供给，它会恢复运动。但是如果氧气的输送被切断的时间够长，将会导致心肌梗死。

血液循环不良的另外一个后果是可能会阻碍血液进入大脑，导致中风。如果轻度中风，部分缺乏氧气的脑细胞会死亡，通常会导致瘫

疾或某些功能的丧失。更严重的中风可能致命。

我们的肌肉几乎在任何活动中都需要氧气。总的来说，它们活动得越剧烈，就需要越多的氧气。但是在一些能量需求激增的情况下，比如某人要逃离一头突然出现的灰熊，就几乎不需要氧气的存在。那是因为人体产生能量的方式不是唯一的。

❖

一个正常人1年心跳大概4 000万次。每天心脏会让4 000加仑(15 000升)血液在你的体内循环流动。心脏由肌肉组成，你应该通过锻炼让它强壮起来。

❖

有氧和无氧系统

名词“有氧”的意思是“在存在氧气的情况下”。当你走路、坐着、睡觉、吃饭、看电视或者看书时是处于有氧运动状态下，当你在理想的情况下锻炼身体时也是如此（之所以说“理想的情况下”，是因为如果你的身体处于有氧运动状态，它就能够产生能量以维持你长时间的运动）。简单地说，为支持肌肉运动，你所吸入的空气要和摄入的食物一起工作来产生能量。这和汽车的引擎运转需要汽油和空气一起工作的道理一样。

在有些情况下，你的身体需要被唤起以快速做出高强度动作——比如，当你突然发现自己处于熊和它的幼崽包围中时，就需要这种唤起以帮助你逃离危险境地。为了拥有逃生的机会，你需要在瞬间聚集大量的能量。这时候所谓的“无氧系统”就开始起作用了。顾名思义，“无氧”的意思是“在没有氧气的情况下”。和“有氧系统”需要氧气来产

生能量不同，无氧系统利用的是肌肉中存储的“燃料”。

日复一日，你的身体通过有氧和无氧的共同作用来保证自己有足够的能量。你活动得越激烈，提供的氧气就越满足不了需求，你处于无氧状态下的情况就越多。这就是为什么你身处激烈运动状态时呼吸会急促起来：身体尝试着吸入更多宝贵的氧气来保持有氧状态。

每个人，甚至是一个训练有素的运动员，在某些情况下也是处于无氧运动状态的。举一个美式足球比赛中的外接员在奔跑中传接球的例子，当他（她）冲刺到边线以接到传球时，需要以无氧方式产生能量。当你变得更强健，你的无氧阈值（有氧能量和无氧能量切换点）会相应提高。

无氧阈值需要提高，因为如果你的能量主要源自“无氧”，你的运动就不能持续太长时间。根据身体强健状况不同，无氧能量的供给能够持续 5~60 秒。显然，它不足以支持你跑完一个 10 公里。

另外一个需要延长你的有氧活动状态的原因是，在无氧状态中，化学反应产生的乳酸会聚集在肌肉中。研究人员认为这导致了剧烈运动后的肌肉酸痛。同样，根据身体强健状况不同，你的身体需要一天或更长的休息时间来消除乳酸。

锻炼后感觉有点僵硬和酸痛并不完全是坏事，它是让你身体变得更强健的过程的一部分。13 周的跑步行走计划会慢慢地增加你的训练容量，以保证你的身体尽可能地处于有氧运动状态下。当你一步步地训练自己时，你会发现身体在高运动强度下也能够有效地（就是说，在有氧状态下）运转了。



跑步不仅会让心脏变得更强壮，而且能够锻炼你的血管内壁。更柔韧的血管壁可以帮助心脏更轻松地把血液输送到肌肉。



锻炼和健康

为什么锻炼能够让你更健康呢？

相对来说，锻炼身体的人血管中瘀块较少，心脏病发作和中风的风险也就小。另外，一般来说锻炼的人的循环系统会得到改善，其中一部分效果是让血管壁变得更柔韧，因此心脏把血液输送到肌肉不再是一件非常辛苦的事情。尽管血管中可能有一些障碍，但是这些障碍周围的血液循环会得以改善。（关于能否减少循环系统中的瘀块仍然存在很多争议，但是如果瘀块周围的血液循环得以改善的话，这个问题就变得不再重要了。）

如果你经常训练，你肌肉中的毛细血管（那些运输养分和排出废

杰克

杰克是35年前开始跑步的。那时，他的心思都在专业足球运动员这个职业上，跑步看上去是改善耐力的好方法。他参加了1972年的第一届温哥华马拉松，是仅有的32名勇士（或者蠢货——当时有人这么说）之一。最终他的足球梦远去了，但是他对跑步的热爱却保留了下来。作为一名运动医学医生和学校运动医学中心的主任，杰克无法想象一周都没有跑步的日子该怎么熬过去。目前他60多岁，已经跑完了60多个马拉松，身体仍旧很强壮。

物的细小血管)数量就会增加,同时增加的还有线粒体(细胞中活的可以产生能量的颗粒)和线粒体中那些可以让你进行有氧运动的酶的数量。

锻炼可以激发身体产生内啡肽——身体内天然的止痛剂。内啡肽在结构上和吗啡非常相似,有一些证据表明人们迷上跑步是因为上了“内啡肽兴奋”的瘾。这样能让人上瘾又健康的東西很少见。

适度的锻炼还能够提高免疫系统的功能,这是通过改善杀手 T 细胞的功能来实现的。这些细胞是免疫系统中的军蚁;它们冲上去杀死入侵者。(但是请注意,如果你一直训练到身体彻底疲劳时,你实际上削弱了杀手 T 细胞的作用。)在极限训练(比如马拉松)后的 24~48 小时内,你的呼吸系统非常容易受感染,例如可能患上感冒。

最后,锻炼能够缓解压力。这是通过让身体更迅速地代谢应激激素肾上腺素来实现的。肾上腺素是一种天然的双刃剑,它能够让你渡过难关,但是数量太多或者作用时间太长的话又会让你大伤元气。调整好肾上腺素的数量是锻炼的另外一个潜在好处。

❖

跑步对皮肤非常好。跑步能刺激血液循环、输送营养并排出废物。因此,皮下脂肪会变少而且皮肤会变得更清洁。

❖

更多健身的理由

有规律的锻炼可以激励人们采取更健康的生活方式:低脂饮食,适

当休息，放弃抽烟等，因为这样做会让锻炼更容易也会让人更愉快。

锻炼能够帮助你控制体重。许多人在变老的同时体重也在增加，一些人认为这是由于新陈代谢变慢了，另外一些人却认为新陈代谢变慢的唯一原因是人在变老的同时活动量减少了（然而，一些人看上去什么都没有做却能终身保持苗条）。我们确切知道的是，大多数人发现有规律的锻炼计划加上健康的饮食习惯能够帮助他们减掉多余的体重。提到锻炼和饮食，对于那些锻炼的人来说，生命中会有一些额外的好处。即使体重对于他们来说无关紧要，锻炼（这意味着燃烧更多的卡路里）也可以为他们的饮食留出更多的富余空间，这样可以吃更多想吃的食物，否则这些吃进去的食物最终会留在腰部或臀部上。

健身的人会有一个更好的自我形象，一部分原因是他们看上去感觉好一些，另一部分原因是他们对自己的活动能力更有自信。可能这也是为什么很多人相信健身的人能够成为更好的恋人吧。

霍莉

作为一名教师和两个孩子的母亲，霍莉感觉她一丁点儿锻炼的时间都没有。在有孩子之前，她是一个热忱的跑步者，但是过去的4年她完全被家庭和工作给消耗掉了，从来没有给自己留一点儿时间。当意识到需要作出一些改变的时候，霍莉和一个13周跑步行走诊所签订了合同。刚开始她非常害怕1周跑不够3次，但是和丈夫协商后，她的丈夫担负起了一部分照顾孩子的责任，她可以在孩子上床睡觉后立刻开始跑步。“重新找回自己的这种感觉真的很重要。找借口不去锻炼是很容易的。没有什么比去跑步更能激发我了，我认为跑步甚至让我成了一个更棒的妈妈。”