

关于对抗、寻找和爱的真实励志生活记录

跑起来， 只为认真 对自己

艾美奖获得者、CNN 资深记者 Tom Foreman

[美] 汤姆·福尔曼 著 周静茹 译

**我用奔跑
告诉我的女儿们，
生活远不止活着**

12 个月之内，3000 公里训练，从零基础开始
4 场半马，3 场全马，1 场近百公里的超级马拉松

Goodreads
亚马逊
超高分佳作

波士顿马拉松冠军
纽约马拉松冠军
感动推荐

中国友谊出版公司

博

跑起来，

My Year of Running Dangerously

只为认真

Tom Foreman

对自己

[美] 汤姆·福尔曼 著 周静茹 译

 中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

跑起来, 只为认真对自己 / (美) 汤姆·福尔曼著 ;
周静茹译. — 北京 : 中国友谊出版公司, 2020.1

书名原文: MY YEAR OF RUNNING DANGEROUSLY

ISBN 978-7-5057-4414-1

I. ①跑… II. ①汤… ②周… III. ①传记文学—美国—现代 IV. ①I712.55

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第134584号

著作权合同登记号 图字 : 13-2015-073

Copyright © 2015 by Tom Foreman

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Blue Rider Press, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

书名 跑起来, 只为认真对自己
作者 [美] 汤姆·福尔曼
译者 周静茹
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 唐山富达印务有限公司
规格 880×1230毫米 32开
10印张 217千字
版次 2020年2月第1版
印次 2020年2月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-4414-1
定价 49.80元
地址 北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编 100028
电话 (010) 64678009
版权所有, 翻版必究
如发现印装质量问题, 可联系调换

电话 (010) 59799930-601

雙[®]

给琳达、罗尼和阿莉

——福尔曼家跑步俱乐部

引子

当我冲过山顶的时候，发现这条灌木丛生的小径已经因积雪变得泥泞不堪。我赶紧放慢速度，展开双臂保持平衡。然而地面太滑，根本无法控制动作，我感觉自己马上就要一头撞向地面。还有五十步、二十步、十步……灾难发生了。

我左脚侧滑，整个人摔了出去，我的双手想抓住树枝或者别的什么，却什么也没抓着，只能任凭自己像只被扔下火车的猪似的在地上翻滚，狼狈不堪，直到后脑勺猛地撞上一棵树才停了下来。我的视线渐渐模糊，耳朵嗡嗡作响，肩膀一阵麻木，我大声喊叫让自己保持清醒。此时才发觉，我半边身体裹着冰冷的泥水，一股暖流从脖子淌下来。我将白手套按在头上，再看时已是一片血红。

此时此刻，我只有三个选择。一是坐在这条偏远的小路上等上几个小时，也许有人会来救我；二是穿过树林到最近的公路上，不过如果我在途中不慎跌下山，那我有可能明年春天才会被人发现，没准发现我的是个德国旅行者：“Vas fur ein tier es das？”（这是什么动物？）又或者……

我踉踉跄跄站起来，用手捂住伤口，在冰雪和泥泞的洗礼中



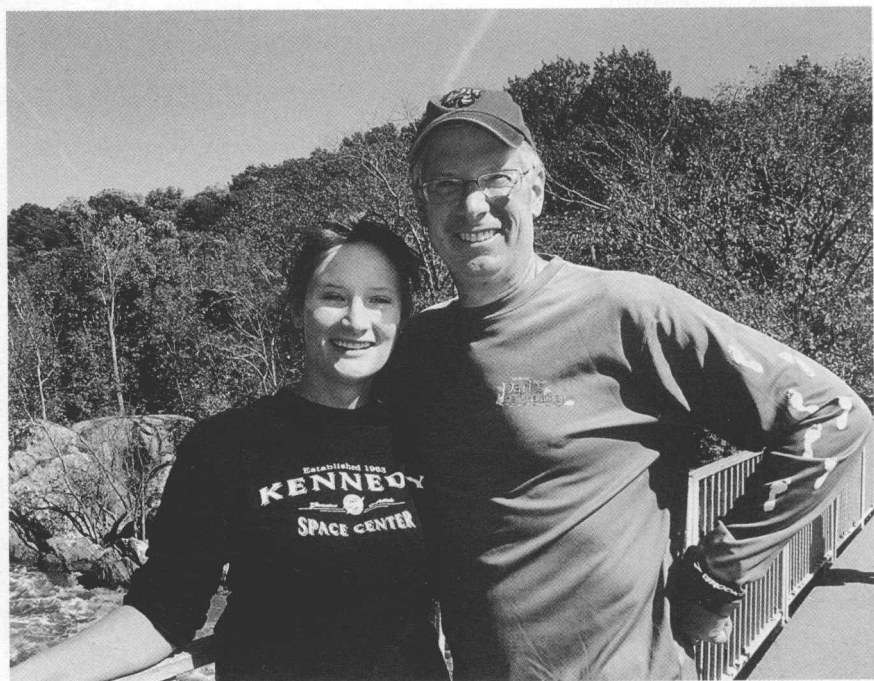
狂奔四十五分钟，终于回到了家。我的妻子琳达急忙带我到卫生间检查瞳孔，看看是否脑震荡，然后清洗伤口。我那沾满血污的手套被扔在水池里，活像一场谋杀案的证物。

“你不用缝针。”她说，然后给我涂上厚厚的抗菌药膏，再把我的头发拨弄整齐。

我看着镜中的她，咧嘴笑了：“多谢啦，实习医生格蕾^①。”

她只回了我一个词：“白痴！”

① 《实习医生格蕾》(*Grey's Anatomy*)，美国广播公司(ABC)出品的超级热播剧。



目 录 | CONTENTS

引子

1

第一章 一起马拉松吧!	001
第二章 开始跑步	009
第三章 青春一去不复返	019
第四章 与罗尼的约定	037
第五章 马拉松的历史	049
第六章 冬天来了	057
第七章 生活与跑步	067
第八章 新奥尔良小试牛刀	075
第九章 红岩峡谷历险	087
第十章 决战亚特兰大	099
第十一章 葛底斯堡再出发	117
第十二章 超级马拉松!	127
第十三章 重整旗鼓	141
第十四章 丛林野趣	153

第十五章 喝水吃饭的科学	173
第十六章 进退两难	183
第十七章 半程马拉松? 小菜一碟!	195
第十八章 逞强! 海军陆战队马拉松!	205
第十九章 赛前焦虑	215
第二十章 下马威	225
第二十一章 出发! 超级马拉松!	233
第二十二章 困难重重	241
第二十三章 致命错误	251
第二十四章 搭上“公交车”	261
第二十五章 痛苦洞穴	271
第二十六章 胜利在前方	285
第二十六点二章 尾声	293
感谢	303
关于作者	305

跑起来，
只为认真
对自己

第 一 章

一起马拉松吧！

即使我听过所有这些明智的建议，当我女儿突然给我提出这个问题时，我还是立刻毫不犹豫地下了决心。我不会去做体检，不会去做热身训练，甚至不会去买双新鞋。

我只会跑起来。

我对超级马拉松的痴迷始于一个感恩节。我们享用了感恩节大餐，刷好了碗碟，看了一会儿电视。当我再回到厨房时，我十八岁的女儿罗尼问了一个让所有老爸都胆战心惊的问题：“您可以和我一起跑马拉松吗？”

我瞬间心跳加速，一块吃剩的馅饼从我的叉子上掉下来。作为一名资深记者，我经历过战地采访，去过暴乱地区，实地报道过自然灾害，我曾和连环杀人犯聊过天，从持刀暴徒的刀下逃脱，躲过枪林弹雨，但我从来没想过会以这样的方式面对自己人生中最可怕的时刻。我盯着她那蓝色的大眼睛，脑中却拼命在想怎样才能躲过一劫。

我二十岁时曾经跑过马拉松，而现在我已经敲开了五十一岁的大门。当我爬下床的时候，膝盖都会嘎嘣作响，腰上的肌肉松弛得都可以用来演奏《雾山崩塌》^①了。整个人的灵活度就跟人字梯差不多，身体比肉桂卷还要软弱无力，在我的印象中，任何可以用数字数出来的英里数都应该与发动机和飞机票挂钩。

现在，虽然我还偶尔把自己塞进运动衫，时不时地出去慢跑

① *Foggy Mountain Breakdown*，一首节奏欢快的美国乡村乐曲。

一下，但我明显能感觉到多年的出差、熬夜工作、饮食不规律在自己身上所留下的伤害。

“先生，再来一份炸虾吗？”

“必须的！能给我再来一份塔塔酱吗？”

要知道，这样的搭配相当于一份热量炸弹，但很多年里我却从来没考虑过这个问题。

关于马拉松我只记得两件事：训练需要花很多时间，以及我从来都没好好训练过。因此，以往我每次参加比赛都显得很荒唐。起跑的时候我跑得很快，跑到中间的部分就已经快散架了，跑到最后，我就像最近人们说的“没头脑和不高兴”似的傻瓜一样，踉踉跄跄地走到终点。

相比之下，罗尼年轻、健壮，终身锻炼的理念在她脑中根深蒂固，使她养成了良好的饮食及合理的睡眠习惯，再加上她在工作 and 娱乐中保持着良好的平衡，这让她脱颖而出。她的肌肉线条优美而有力，这对于青少年来说是理所当然的。我不知道是什么促使她问我这个问题，只想赶紧拐弯抹角地结束这个话题。

“你知道吗，亲爱的，为这样的长跑做准备是很难的。”

她看着我，没有说话。

“别忘了，这是你大学的第一年呢。你学的是什么，杂耍吗？”

“航空航天工程。”

“听起来任务繁重啊！身体会吃不消的，我可不想你受伤。你知道吗，有些女人最后甚至因此不孕不育。”

她什么都没说。我像被法官问到是否明白自己被控有罪一般

叹了口气。

“好吧，我们什么时候开始？”

让我略感安慰的是，几十年来，马拉松运动员的形象，已经从人们口中因跑步而脚趾甲变黑的受虐狂，转变得稍微正常一些了。如今，你跟人说你刚跑完一场马拉松，人们更可能会对你说“恭喜你啊”，而不是“天哪！为什么！”。我想，这些“变态”的人肯定是使了什么新的计谋来美化这样令人闻风丧胆的长跑。

数据显示，在美国，每年有将近 50 万人绑紧鞋带，在他们身体私密处抹上凡士林，完成在全国举办的 1100 场沥青路远征中的一场。

很多人都会说，这是他们人生中最好的体验，但是的确很不容易。除了寻常的大量出汗、肺部缺氧疼痛和肌肉酸痛等像在俄罗斯集中营里一样的待遇外，长跑运动员还要冒诸多风险，比如水疱、肌肉拉伤、中暑、体温过低、日晒、冻伤、外胫夹、擦伤、瘀伤、脱水、皮肤发炎、关节痛、足弓下陷、肾衰竭、应力骨折、髌关节脱位、胸痛、背部痉挛、足癣、胯部腐烂，还有所谓的髂胫束综合征^①。

通常这些问题只是暂时的，但有时候也会造成永久伤害。

不管哪种方式，大部分跑步的人都会很自豪地说他们经受过这种严酷的考验，毕竟只有不到百分之一的美国人有这个资格去炫耀。他们参加任何家庭聚会都穿上自己的纪念 T 恤，把在比赛中遇到的那些可怕的事情当成笑话来讲，还在车后贴上马拉松车贴，告诉全世界“去过那儿，跑过这儿”。如果他们能快过奥普

① 长期跑步引起的膝关节外侧疼痛，俗称跑步膝。