

只要我能跑， 没什么不能解决

それからの僕には
マラソンがあつた



坚持跑步九年，
无论去到哪里，
都不会觉得害怕。

MATSUURA YATARO

[日] 松浦弥太郎 —— 著 涂纹凰 —— 译

松浦弥太郎

一个非常懂生活的日本男人
老牌生活杂志《生活手帖》总编辑
松浦弥太郎的跑步哲学

跑步并不只是单纯的运动，
也可以调整大脑的状态。
只要努力锻炼强健的体魄，
无论几岁都能持续挑战新事物。

CS

湖南文艺出版社



博集天卷
CS-BOOKY

只要我能跑， 没什么不能解决

それからの僕にはマラソンがあつた



湖南文艺出版社



博集天卷
CS-BOOKY

[日] 松浦弥太郎 —— 著 涂纹凰 —— 译

SOREKARA NO BOKU NI WA MARASON GA ATTA

BY MATSUURA YATARO

Copyright © MATSUURA YATARO 2017

Original Japanese edition published by Chikumashobo Ltd.

All rights reserved.

Chinese (in Simplified character only) translation copyright © 2020 by China South Booky Culture Media Co., Ltd.

Chinese (in Simplified character only) translation rights arranged with Chikumashobo Ltd. through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号：图字 18-2019-323

图书在版编目(CIP)数据

只要我能跑，没什么不能解决 / (日) 松浦弥太郎著；
涂纹凰译. —长沙：湖南文艺出版社，2020.4
ISBN 978-7-5404-8380-7

I. ①只… II. ①松… ②涂… III. ①散文集—日本
—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 033387 号

上架建议：散文·生活励志

ZHIYAO WO NENG PAO, MEI SHENME BUNENG JIEJUE 只要我能跑，没什么不能解决

作者：[日] 松浦弥太郎

译者：涂纹凰

出版人：曾赛丰

责任编辑：丁丽丹

监制：毛闽峰 李娜

特约策划：李颖 陈鹏

特约编辑：李睿

版权支持：金哲

特约营销：刘珣

封面设计：尚燕平

版式设计：李洁

书籍插图：由冥

出版社：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014)

网址：www.hnwy.net

印刷：北京中科印刷有限公司

经销：新华书店

开本：787mm × 1092mm 1/32

字数：81 千字

印张：6.5

版次：2020 年 4 月第 1 版

印次：2020 年 4 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5404-8380-7

定 价：48.00 元

若有质量问题，请致电质量监督电话：010-59096394

团购电话：010-59320018

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

それからの僕にはマラソンがあった

目录

前言

只要我能跑，
没什么不能解决

第一章

从三百米到三千米

016 开始跑步的原因

019 舒爽的疲倦感

021 每天跑步

023 目标三千米

025 克服懒惰

- 027 成长需要累积
- 029 持续就是力量
- 032 成果是无法直接看见的
- 034 一段能够了解自己的时间
- 036 用去咖啡店喝杯咖啡的感觉跑步
- 038 失败才能从中学习
- 040 第一次受伤
- 042 欲速则不达……
- 045 还有很多事情要学习
- 047 跑步的齿轮
- 050 正确的选鞋与穿鞋方法
- 053 诚实的人
- 056 失败会成为日后的宝贵经验
- 059 彻底面对
- 061 变成跑者体形之后才发现的事
- 063 不害怕改变自己
- 066 想象三年后的自己
- 068 何谓学习
- 070 如果太累，放弃也无所谓

それからの僕にはマラソンがあった



第二章

以四十五分钟跑七千米的速度 每周跑三次

- 074 重启练习
- 076 自己学习拉筋
- 078 重点在于正确的姿势
- 080 了解自己能力的极限
- 083 不要缩短完跑时间
- 085 第二次受伤

- 087 发现“体干”的重要
- 089 何谓体干
- 091 锻炼腹肌是最重要的训练
- 093 为了寻找正确的答案
- 095 跑步就是测试自己最好的方法
- 097 跑步塑造了我的生活方式
- 100 三年的时间
- 102 随时关注自己的目标非常重要
- 104 挑战

对谈

无论如何我都不想失去跑步的自由！ 西本武司 × 松浦弥太郎

- 108 开始跑步的契机
- 113 只要能跑步，大部分的事情都能解决
- 119 全程马拉松里的故事
- 124 正确的穿鞋方法
- 126 状况不佳时停下来方法
- 128 制作一份国外的跑步指南吧！

それからの僕にはマラソンがあった

- 131 自己能跑十千米就会产生安全感
- 134 要有一条优秀的练跑路线
- 136 享受世界田径锦标赛的方法
- 139 跑步的相关活动
- 142 跑步会改变生活
- 145 身体出问题的时候该怎么办？
- 148 跑步的自由

第三章

保持五分四十五秒 跑完一千米的速度

- 152 养成一整天的规律生活
- 155 该怎么吃
- 158 我的健康管理方式
- 161 让足部保持柔软
- 163 厌倦跑步
- 165 做到八成之后该怎么办？
- 167 找到“美感”



- 169 为了更上一层楼而发现的事情
- 172 跑出美感需要什么
- 175 真正的质量
- 177 做好准备
- 180 跑出美感的理想距离与时间
- 182 什么是崭新的跑步形态
- 184 不要被老旧的既定观念束缚
- 188 借由跑步恢复活力
- 191 参加马拉松大赛
- 194 为了跑马拉松而设定的基准
- 196 不要勉强跑步
- 198 与年龄增长共存
- 200 永不放弃进取心
- 203 健康就是财富
- 206 美感蕴含在所有事物之中

只要我能跑， 没什么不能解决

それからの僕にはマラソンがあつた

[日] 松浦弥太郎 —— 著 涂纹凰 —— 译



湖南文艺出版社



博集天卷
CS-BOOKY

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录

前言

只要我能跑，
没什么不能解决

第一章

从三百米到三千米

016 开始跑步的原因

019 舒爽的疲倦感

021 每天跑步

023 目标三千米

025 克服懒惰

- 027 成长需要累积
- 029 持续就是力量
- 032 成果是无法直接看见的
- 034 一段能够了解自己的时间
- 036 用去咖啡店喝杯咖啡的感觉跑步
- 038 失败才能从中学习
- 040 第一次受伤
- 042 欲速则不达……
- 045 还有很多事情要学习
- 047 跑步的齿轮
- 050 正确的选鞋与穿鞋方法
- 053 诚实的人
- 056 失败会成为日后的宝贵经验
- 059 彻底面对
- 061 变成跑者体形之后才发现的事
- 063 不害怕改变自己
- 066 想象三年后的自己
- 068 何谓学习
- 070 如果太累，放弃也无所谓

それからの僕にはマラソンがあった



第二章

以四十五分钟跑七千米的速度 每周跑三次

- 074 重启练习
- 076 自己学习拉筋
- 078 重点在于正确的姿势
- 080 了解自己能力的极限
- 083 不要缩短完跑时间
- 085 第二次受伤

- 087 发现“体干”的重要
- 089 何谓体干
- 091 锻炼腹肌是最重要的训练
- 093 为了寻找正确的答案
- 095 跑步就是测试自己最好的方法
- 097 跑步塑造了我的生活方式
- 100 三年的时间
- 102 随时关注自己的目标非常重要
- 104 挑战

对谈

无论如何我都不想失去跑步的自由！ 西本武司 × 松浦弥太郎

- 108 开始跑步的契机
- 113 只要能跑步，大部分的事情都能解决
- 119 全程马拉松里的故事
- 124 正确的穿鞋方法
- 126 状况不佳时停下来方法
- 128 制作一份国外的跑步指南吧！

- 131 自己能跑十千米就会产生安全感
- 134 要有一条优秀的练跑路线
- 136 享受世界田径锦标赛的方法
- 139 跑步的相关活动
- 142 跑步会改变生活
- 145 身体出问题的时候该怎么办？
- 148 跑步的自由

第三章

保持五分四十五秒 跑完一千米的速度

- 152 养成一整天的规律生活
- 155 该怎么吃
- 158 我的健康管理方式
- 161 让足部保持柔软
- 163 厌倦跑步
- 165 做到八成之后该怎么办？
- 167 找到“美感”



- 169 为了更上一层楼而发现的事情
- 172 跑出美感需要什么
- 175 真正的质量
- 177 做好准备
- 180 跑出美感的理想距离与时间
- 182 什么是崭新的跑步形态
- 184 不要被老旧的既定观念束缚
- 188 借由跑步恢复活力
- 191 参加马拉松大赛
- 194 为了跑马拉松而设定的基准
- 196 不要勉强跑步
- 198 与年龄增长共存
- 200 永不放弃进取心
- 203 健康就是财富
- 206 美感蕴含在所有事物之中



それからの僕にはマラソンがあった