

亚历山大·舒莫维奇

跑痴的 一年



跑步与生活的一年



那又怎样！这本书不是写给冠军的。
这本书是写给喜欢冒险的人的。

目录

01	开篇	4
02	一月	7
03	二月	16
04	三月	24
05	四月	33
06	五月	40
07	六月	47
08	七月	57
09	八月	62
10	九月	74
11	十月	88
12	十一月	96
13	十二月	101
14	新的一年	108
15	后记	111
16	跑步愿望清单	115
17	你是跑痴吗？	119
18	跑步与旅途	122



开篇

先剧透一下：我身上发生了什么
我是怎样开始跑步的

01

有一次跑完比赛，我在Facebook上发了一张挂着完赛奖牌的照片，还写道：马拉松备赛这事，读读指南，照着好好练，还真管用。朋友丹尼斯·克列缅季耶夫在下面问：“什么指南？”我想，那就简单写写赛前怎样增加训练负荷、怎样减量吧。转念一想，这点内容好像不够，还得说说周跑量。还有心率区间，它们帮了我不少忙。步频也得提两句……毕竟，我读过一些书和不少文章，尽量把学到的东西用在自己身上，亲身体会各种方法究竟会带来什么。于是我决定，年底把这些事写得详细一点，说不定对谁有用。结果，写出来的东西远远超过了一条帖子。

这里写的，都是我自己的观察：哪些事做成了，哪些地方栽了跟头。不是让你照着做。这是我的经历，换成你会怎么样，我也不知道。只希望你读着觉得有意思，也能学会享受跑步。

我把这本书叫作《跑痴的一年》。因为不知从什么时候起，跑步再也装不进日程表上“锻炼”那一栏了。它钻进了我的习惯、计划、旅行和闲聊。这本书讲的，就是后来发生的事。

先剧透一下：我身上发生了什么

曾经有一阵，我身高180厘米，体重89公斤，连1公里都没法一口气跑下来，身上自然散发的气味也不怎么好闻。

后来开始跑步，情况好了一些。体重降到82公斤，跑完一场马拉松——42.2公里——用了不到4小时。总的来说，我对自己挺满意。

到了45岁，我对跑步更上心了。这一年，我瘦到72公斤，体脂率不超过8%，马拉松成绩到了3小时12分。

事情还得从头说起。

我是怎样开始跑步的

几年前，我和朋友阿列克谢·别尔洛夫去美国旅行。我们租了一辆车，从大西洋开到太平洋，沿途经过华盛顿、迈阿密、新奥尔良、科罗拉多、亚利桑那、拉斯维加斯，最后抵达洛杉矶。不少男人都有这么一个梦，我们把它实现了。那真是一次美妙的冒险。晚上，我们在当地酒吧喝啤酒；早上，阿列克谢出去跑步，然后我们再沿着路线开上一整天。

我问他：“你为什么跑步？”他说，这能让他从完全不同的角度看一座城市。跑起来，看见的东西比慢悠悠步行的游客多，也比只从主干道开过去的司机多。你能看见送奶人挨家送牛奶，看见当地人去上班；能看见步行街、海滩和公园，而不只是停车场和几处主要景点。能看见的东西可多了！

我觉得有道理，于是跑了人生中的第一个5公里。地点在鲍威尔湖边，天气很热，四周是尘土飞扬的荒漠，而我跑得糟糕透顶。浑身疼，速度慢得要命，喘得不像话。我当场就放弃了。

不过，回到哈尔滨的家后，我还是买了一双Nike跑鞋——纯粹因为喜欢它的广告。既然鞋都买了，我又下载了Nike Run Club，慢慢开始跑起来。我这个住在哈尔滨的外国人，就这么成了Nike系跑者，也渐渐跑出了几条熟悉的日常路线。

不过，接下来一段时间，并没发生什么有意思的事。

我偶尔跑跑，先完成半程马拉松，然后跑了第一场全马、第二场。但成绩相当一般。

02 / 17



一月

挑战：跑满365天

规律

第一个月

02

挑战：跑满365天

有一年12月底，我在Instagram上看见朋友安东·韦尔特发的一条帖子。他在总结这一年，写道，每天跑步真棒。我心想：这才是真英雄！不是体育杂志里某个遥不可及的人物，就是一个活生生的普通人，做生意，有家庭。他居然能每天跑步。不找借口，就是硬核！太厉害了！我也要这样！

于是第二天，也就是1月1日，我开始了自己的挑战：跑满365天。这不是经过深思熟虑的决定，更像是一时冲动。晚上读了帖子，第二天就出去跑了，何况跑鞋本来就有。

那一年，我每天都跑。说实话，不是每次都值得骄傲。我病过几回，发着烧出门跑步实在不舒服，所以有些“跑步”只有300—600米。当然，纯属完成形式。但至少没断。

有一回，我的航程长达一整天，只好趁在阿姆斯特丹转机，沿着机场来回跑。没穿跑鞋，脚上是沉重的登山靴。速度可笑得很，可还是没断！

那年9月，我跑了莫斯科马拉松，成绩在4小时以内。双腿疼得要命，几乎走不了路，上楼都费劲。第二天出去跑，简直不可想象。于是接下来几天，我又只跑很短很短的距离，但关键是：没断。

得承认，到了12月，我已经像颗榨干了汁的柠檬，彻底没劲了。跑步也跑烦了。所有跑步上的雄心壮志都实现了，却还得继续跑一点，有时只是象征性地动动腿，就为了把挑战做完。

没错，我做到了。12月31日，我录了段视频，讲自己连续跑了365天，累得够呛。帖子收获了一大堆赞，我则打开Instagram，准备谢谢安东：是他激励了我，给了我灵感。

我找到了那条帖子。就在12月31日，我挑战的最后一天，我终于把它读完了
.....

原来，他给自己定的是一个要在365天内完成的目标：一年跑够一定的公里数，而不是每天都跑！

1月初，安东跑了一趟自己的“目标一公里”，边跑边想，给自己定了全年总里程的任务。一年下来，他完成了，实际跑步的天数却远远不到365天。他也感冒过，参加过公司聚会，累过，遇到过各种意料之外的突发情况。总之，他有理由不跑。但答应自己的那些公里，他一米也没落下。

太好笑了。真该让你看看我当时的表情！

不过，换个角度想，我很庆幸自己当时没把那条帖子看完，就这样幸福地误会了一整年，以为自己一直在追赶朋友。我也就没动过破例的念头。很快，我习惯了每天跑步，跑步成了日常生活里自然而然的一部分。到了第二年1月1日，不出门跑一趟，对我来说竟然真是件难事。我硬是靠意志力，才让自己待在家里。你能想象吗？有时候，不跑步才需要意志力。

无论如何，第一次挑战结束后，我有了这段经验。我知道，自己能每天跑步。真的是一天不落。

马拉松跑者的运动手表

又一个新年，妻子意外地送了我一块Garmin Forerunner。不是顶配，算是比较简单、但功能已经相当不错的运动手表。它收集了许多数据，记录我这副美妙身体里发生的种种奇妙变化。

和我当时那块Apple Watch不同，它不会到晚上就没电，而是能撑3—4天。戴着睡觉，还能分析睡眠。这一点特别打动我。

以前我戴Apple Watch跑步，但跑的时候看心率不方便，所以可以说，我根本没关注过心率。可惜了。这件事值得做。

我开始观察自己的心率、睡一晚攒了多少能量、压力水平有多高。另外，手表提供的跑步数据也很精确。这是一场挺有意思的自我探索。

戴上它的时候，我想：既然如此，那我应该又能每天跑了。

第一次挑战之后的那一年，我当然也跑步，只是没那么规律。每天跑步的那年，我跑了1600公里；第二年，却只跑了90次，共577公里。一整年才90次！成绩不可能不受影响。我的马拉松用时从3小时56分退步到了4小时12分。跑得很痛苦，硬逼着自己往前，结果还是更慢。

说实话，我也想念跑步了。能重新投入365天挑战，感觉很棒。给自己定一个高目标，就是把自己摇醒。于是，带着新跑表，我决定再过一个跑步年，这次要聪明一点。毕竟，我有了新工具。

规律

我在跑步中发现的最有意思、也大概最有争议的一件事，就是每天跑。

读跑步文章时，我总看见人们强调休息多么重要，让身体有时间恢复多么重要。这没什么可争的：休息时间当然必不可少。忽视这一点，会伤害健康。连冠军都安排休息日，尤其是冠军。

不过，每个人只能打好大自然发给自己的那手牌。我知道自己的性格：有点懒，做事也不算有条理。只要有偷懒的机会，我一定能找出理由。要不把这次训练挪到另一天？这周或下周多休息一点？把日程记混？我肯定能找到打乱计划的借口。

年轻的时候，我不止一次想早点起床，锻炼身体，或者学学外语，或者干点活。我在心里向自己保证：明天早上，我一定精神抖擞，浑身是劲。我就是意志力本人，一定要好好练练自己。减掉赘肉，让身体柔韧又强壮。去跑步，去拉单杠，在公园里迎接清晨……

可早上六点，闹钟一响，大脑也醒了，立刻找出一堆合情合理的理由：昨晚其实睡得挺晚；每天睡够八小时有益健康；也没那么需要锻炼，我现在状态就不错；晚上也可以练嘛。再说了，还是从星期一开始比较好。你懂的。

就这样，我的“理性”一次又一次打败了我的“意志力”。没错，我是个理性的人，说出来还挺自豪。那还能怎么办呢。

不过，我也知道自己非常固执。在365天挑战里，少跑一天，就等于整个项目失败。而且它没要求每天必须跑10公里，没要求一大早跑，更没要求一定跑得快。都没有。可以慢慢跑，跑一点，什么时候跑都行。关键是规律。

每天至少挤出10分钟，总归做得到，只要腿没断。顺便说一句，胳膊断了也不妨碍跑步，只不过跑得慢些。何况我已经有过一年天天跑的经历，确信自己还能再来一次。时间一长，难受的事都忘了，只记得当时挺开心。另外，闲聊时还可以亮出一句：“我每天都跑步。”多帅！

我就这样解决了训练规律性的问题：每天跑。不是每一天都值得自豪，但如果有人问：“你哪几天跑步？”我能轻松回答：“每天。”我的跑步年里，任何一天都跑。

这日程够简单吧？

再没有比这更简单的日程了。忘不了，也弄不混。

就这么简单。

非常简单。

第一个月

跑步老手都真心实意地说：跑步不难。这几乎是最简单、最没门槛的运动。基本不需要什么装备，穿上跑鞋、运动服，出去就是了。谁还没有一双运动鞋和最基本的运动服呢！不需要像健美那样用复杂器械，可以不要教练，不需要冰球那样的专门场馆，也不需要高尔夫、足球、排球那样的特定场地，甚至不用像网球那样找个搭档。而且免费！

一个人就能跑，在公园里也好，在街上也好。任何城市，任何路面，任何时间。没错，要追求好成绩，确实需要装备、专门的跑鞋和教练。但如果只是为自己跑，为了开心，就都不需要。老手们真信这个，也没撒谎。把他们接上测谎仪，仪器多半会证明：他们说得非常真诚。

嗯，听起来真不错。可事情不是这样。

只不过他们已经入门了，也爱上了这项运动。大多数人却讨厌跑步，因为根本享受不到乐趣。他们只觉得肌肉酸痛，喘不上气，脚上磨泡。呼吸费力，汗水湿透衣服，身上发臭；跑得慢，让人难堪；体能差得不可思议，让人泄气。那些精神抖擞的跑步老手还特别招人烦。受过几次罪、丢过几次脸后，跑步便被划出了生活，直到下一次尝试。

这也完全合乎逻辑。

跑步是强度不小的身体活动。第一次跑步的负荷，大概比第一次练哑铃还大。身体突然承受压力，招架不住：没做好准备，没法立刻适应。于是喘、酸、疼，整个过程毫无乐趣。

但我知道，一切都会改变。跑步的快乐会来，取得进步的兴奋也会来。眼下只需要保持规律，就这样。不必逞英雄，只要坚持做。

尽管我已经有不少跑步经验，重新开始规律训练依然不容易。好在我提前知道，这只是暂时的，所有不舒服的感觉很快都会过去。真的是所有。

我从2—3公里开始，常常改成走路，整体速度低得可怜。肌肉开始疼。第一天起，心里就有个声音悄悄说：这个主意太傻了。又不是非得每天跑才能跑好，休息一下嘛。我这个刚入门的“跑渣”，偏偏还挺有理想。

不过没事，我把这些念头赶走了。我早知道它们会来，也知道自己能对付。就这样，一点一点，我进入了状态，感觉可以跑得更远、更久。

私人教练，以及其他选择

总体来说，跟教练练应该有帮助。但我自己的经历不太成功。以前跟指导老师练，无论力量训练还是瑜伽，往往没多久就受伤，然后恢复很长时间。所以很遗憾，我对跟教练练这件事有个人偏见。

也许问题在于，听教练的意见时，你仿佛把做决定的责任交给了他。可训练影响的是你的身体，责任也应该由自己承担。这份责任，哪能说交就交出去。就像学开车，你只坐着看教练开，却不自己握方向盘。

不过，我有一些朋友确实跟教练练，这一点值得说说。很多人喜欢这种方式，因为教练能激励他们，回答问题，设定目标。可我听他们的建议时，却常常忍不住想反驳。我觉得，应该倾听自己的身体，自己分析结果，读训练方面的文章、博客和书，弄懂是怎么回事。

我的朋友们大多接受线上指导。也就是说，在某个地方，有一个懂跑步的人，收取不多的咨询费，为你制定计划，监督执行。例如通过软件，或者 Garmin Connect 账号。教练回答问题；当你没人可以聊跑步的烦恼和喜悦时，他总能听听、帮帮忙。答应教练要做的事，不好意思让他失望，只好努力兑现。

但我这个标准内向型选手，没有教练也过得去。

如今软件很多，我更愿意跟着它们练，当然，也不总听它们的。它们给我一些参照，我就够用了。跑步如此，瑜伽、健身房训练、饮食、呼吸练习也是如此。对我来说，足够了。

训练计划

所以，我没有教练，也没人给我制定训练计划。自己又不会，于是我干脆没写一个毫无意义的计划。再说，多半也执行不了，何必装模作样呢？

因此，在跑步年的第一个月，我没定训练计划，只管坚持跑，每次跑完记下来。作为起步，这也不坏。况且我清楚，自己正处在建立新习惯的阶段。重点不是成绩，不是速度、距离或身体感受。我只管按时出门，一次次跑下去。

人们说，一件新事重复21次，就会形成习惯，之后便成为常态。也许是吧，信一信总不错。不过，如果你决定每天做，习惯迟早都会形成。

除了每天跑步，我每天还称体重并记下来——记录很重要。我的意思是，我真的每天早上都称。和跑步一样，我没有什么特定、明确的减肥目标或计划，只是在做记录。

星期一和星期二的体重差别很小，小到几乎看不出来。但它能培养习惯，也会让你的注意力转向体重。我没特意对体重做什么，可我确实在关注它，也就是把它记下来。体重后来变了，只是需要等上几个月。

跑步软件

我的主要跑步应用是NRC，也就是Nike Run Club。Nike有一个庞大的跑步社区。我能在里面找到现实中的熟人，比比各自跑得怎么样。加上好友后，就能看见自己在周榜、月榜里的名次。熟人不算多，我还加了其他国家的跑者，好友列表里有德国人、美国人、日本人、墨西哥人、巴西人。挺有意思：大清早跑完，发现自己第一个完成；可等欧洲、非洲、美洲也迎来早晨，好友们就开始追赶，甚至超过你。为了守住排名，你可能还会决定晚上再跑一次。

平常，我在周榜、月榜里大致排前十；到了跑步年，经常第一。多数好友我并不认识，加谁删谁都不会有太多心理负担。我把好友圈调整到大家差距不大的程度。一个人跑量大得根本追不上，只会打击你；远远少于你，又只会让你自满。靠比自己弱的人找优越感，没什么意思，也不会进步。所以，最好选择你有可能在排名上超过、但得费些力气才能超过的好友。这样的组合最理想。

应用里还可以参加挑战，比如在某个日期前跑完50或100公里，也能参加公益线上跑。例如Nike承诺，某一天你跑多少公里，就向慈善基金捐多少钱。那我当然努力多跑一点。

我也能创建自己的里程挑战，还有名人带跑的音频。总之，挺愉快。Nike Run Club的数据统计，也许不如Strava、adidas Running——以前叫Runtastic——Garmin、Under Armour等其他跑步应用丰富。但对我够用了，而且我觉得自己属于Nike这个社区。

我还喜欢线上跑活动，例如周日5公里“Just Do It on Sunday”，以及一些特别的跑步活动。应用里有训练建议、计划、饮食建议，还有其他帮助你、鼓励你的东西。

它有自己的动态页——Nike动态，可以分享跑步照片，还能配上好看的Nike贴纸。那真是一本跑步日记。

跑完后，它会显示路线和地图，告诉我跑过哪里。还有跑步日历，翻一翻，看看以前去过哪里、跑了多远，挺让人怀念。我在健身房跑跑步机，也会记录。起初应用经常算错距离，后来慢慢好些了。

另外，NRC还会给我成就奖励：完成某个目标，或者在特殊日子跑步，就能拿到不同的徽章。比如元旦、生日、春节、2月14日，或者墨西哥的五月五日节，跑一趟就有特别徽章。

一周练3次、5次、7次，跑过50或100公里，也能拿徽章。总之，NRC一直在夸我，感觉真不错。

每天都跑，就有机会把整年的成就徽章集齐。

03 / 17



二月

冬天跑步

什么时候训练

跑步机训练

03

冬天跑步

我住在哈尔滨，这里的冬天能长达半年。想在户外跑，就得习惯雪、冰，还有厚厚的积雪。

我有一双专门的Reebok跑鞋，穿它跑过雪堆也不怕，因为脚始终是干的。那个跑步年，我又买了Salomon和Nike ACG——All Conditions Gear系列——的鞋，它们也防水。

另外，我喜欢早晨跑。如果夜里下了雪，天没亮就得在还没清扫的人行道上跑。不过，习惯了就好，也没什么可怕的。

在这样的北方冬天，想在户外跑出速度，基本没戏。要么去南方，要么接受冬天跑不快。我没意见，慢慢跑就是。何况，我关注的大多数正式比赛，要到4月才陆续开始。

走上冻得硬邦邦的城市街头，我会强烈地感觉到：我是一个人。一个可以挑战自然、不向它认输的生命。我不是过冬时沉睡的植物，也不是冬眠的熊；我是一个能自己决定冬天、严寒里做什么的人。不需要太阳照着，我也能底气十足，因为太阳在我心里。那是推动我踏过冰面、穿过雪堆的发动机，是我自己的发动机，在寒冷世界里制造一小片温暖。而这点暖意，够了。总之，我为人的固执感到自豪：我们几乎在任何条件下，都能活得快乐。这是对意志和韧性的挑战，我很高兴自己做得好。

冬天，装备确实重要，没办法。得看室外温度，也得清楚自己会有什么反应。运动服里面可以穿保暖内衣，帽子和防水跑鞋必不可少。我戴Buff魔术头巾。低于零下20℃时，我用它挡住冷空气，免得肺受刺激。我把头巾拉到鼻子上，跑完时它居然会变硬，挺好玩。湿度高的时候，眉毛和睫毛上会结一层白霜，拍照特别好看。在哈尔滨冬跑，配速未必有进步，睫毛倒先有了冰雕作品。

不同跑步装备品牌，对冬装有不同的思路。有的按温度设计成套衣服，有的强调分层：每一件都能单穿，也能自由组合。Nike采用的就是分层思路，我

很喜欢。有贴身层，有普通抓绒运动服，还有轻薄或保暖的背心。根据温度，穿2层、3层或4层，都能挺舒服。

脸反而没那么怕冷。平时出门，脸通常也露在外面，已经习惯了低温。更容易冷的是血流较少的手脚。所以，戴两层手套并不是坏主意。

冬天跑步，摔倒、打滑、扭脚的风险不小。跑在外面，你更多关注的是保护双腿，而不是速度和成绩。好跑鞋也会滑。因此，冬跑的首要目标是别受伤。

传奇跑者也不总在完美路面上训练，他们会跑难走、阻力大的路线，跑黏脚的泥地，连抬腿都费劲。这样能练协调性和腿部力量。所以，趁我们这里有雪，不妨利用这个条件，跑一跑困难路线。等真正要出成绩时，就会轻松一些。

总之，冬天简直是跑步的理想季节。

什么时候训练

我在哪儿读过：最好在正式比赛开始的那个时段训练。有道理。我参加过的大多数比赛都是早晨发枪，而我自己也确实更喜欢早餐前跑。

空荡荡的街道上，你一边跑，一边看城市醒来，感觉很棒。车少，人少，谁也不碍着谁。而且一天刚开始，你就知道自己已经做成了一件事，不用一直背着“还没完成”的包袱。

夏天一热，跑步就困难了。水分流失多，还可能中暑。我倒没到那一步，但夏天总尽量早跑，赶在太阳开始跟自己作对之前。

到了晚上，我通常已经累了，所以尽量少安排晚间训练。而且我老觉得时间在流逝，今天却还有一笔账没还。每天跑步成了习惯，只要没跑，这一天就不完整。带着这种感觉过一整天，挺累的。

不过，我很多朋友偏爱晚上跑，给忙碌的一天收个尾，然后洗澡、追喜欢的剧、睡觉。我能理解。不知为什么，我晚上通常比早晨跑得快。所以晚间训练也有好处。

归根结底，重要的是确实练了。早上、中午还是晚上，随你喜欢。有时还有夜跑活动，那可真漂亮！

跑步机训练

总体来说，当然还是在真正的地面、柏油路上跑，或者去田径场跑，更好。

但总有特殊情况。冬天不想折腾装备，不想琢磨冰面状况，也不想关心清扫工什么时候来，就可以去健身房跑跑步机。想想也不坏：设好速度，放上音乐，把该跑的公里数跑完。

健身房的一个大优点是，不必注意周围环境，不用等红灯，没有坑和路缘石，也没有狗和骑滑板车的人。你以相对稳定的速度跑，机器上的数据也可信。跑了2公里还是4公里，用了多久，都清清楚楚，随时还能停。因此，没带手机也能跑。

如果本来打算跑10公里，结果只跑成5公里——这种事会发生——也不用叫出租车回家。停下机器，去更衣室就行。

跑步机当然代替不了真正的路跑，但遇到坏天气之类的特殊情况，完全用得上。

我尤其喜欢跑步机可以调坡度。路线起伏对任何跑者都重要，跑山坡和平地完全不是一回事，对很多人来说是很大的考验。平时只在平地练，比赛却有坡，速度就会慢下来，也更快跑不动。所以，想当一个适应各种路线的跑者，上坡跑是重要本领。调节跑步机的坡度，正好能练到它。

音乐

跑上几个小时，难免有点无聊。这时就想戴上耳机，去另一个世界逛逛。

我听各种音乐，也听有声书。我订阅了Apple Music，在里面听不同的歌单。有些是现成的，比如Nike Training系列；有些是我自己编的。例如Fast Run、Slow Run、Marathon List，还有其他几个。

Fast Run会让我想去创造点成绩。不是每首歌节奏都快，但只要听到喜欢的旋律，我就觉得不能辜负它，于是努力提速，仿佛是在给歌手捧场。心在唱，腿在刷公里。

Slow Run则比较放松。它不催你跑快，却能帮你保持平静，带着笑跑。需要低心率跑长距离时，特别合适。

后来，我还发现了各国和大城市的音乐排行榜。真有意思，简直打开新世界！有些城市几乎没有本地音乐，全是国际热门歌，通常来自美国或欧洲。幸好不是每个城市都这样。拉美城市波哥大、圣保罗、利马，以及非洲的内罗毕、拉各斯、开普敦，给了我很多惊喜。完全不同的节奏，意想不到的声音，特别让人想跑。不喜欢城市榜，也可以听国家榜。

这算一次小小的声音旅行。选一个想去的国家，或者回想一次过去的旅行，然后听听那个遥远地方的歌单。我很少听德国、法国或波兰的榜，通常更好奇陌生一点的国家，当然也不绝对。跑完回家，我会跟妻子说，今天是听着哥伦比亚、巴拉圭、肯尼亚或日本的音乐跑的。挺棒，日常节奏都变了。听斯瓦希里语或马拉地语的歌，而不是英语或俄语的歌，也很有意思。

我当然推荐肯尼亚的榜，毕竟世界上最出色的跑者生活在那里。我猜，他们听的音乐，多少也会影响成绩吧。内罗毕的歌很有活力，节奏好极了。

博茨瓦纳的榜特别不一样。这个非洲国家的腐败很少，独立后也没经历内战。总体上，经济增长挺快，常被当作非洲成功发展的例子。所以，我很好奇生活在那里的人都听什么。

听各国排行榜，你会明白，各地住着不同的人，口味也各不相同。有的喜欢旋律优美，有的喜欢有冲劲，有的爱摇滚、流行或电子乐。不同的人，不同风格。但博茨瓦纳不一样——听起来，仿佛大家都一样，口味也一样。那张榜像一个口味明确的DJ精心串好的歌单，一首换成另一首，你几乎察觉不到。

从音乐上说，全世界的人各不相同，只有博茨瓦纳的人仿佛是一样的。跟着他们的音乐跑，妙极了！

我就这样听遍世界各地的排行榜。碰到喜欢的歌，就加进自己的歌单。

有声书

说到书，严肃的商业书我听不太进去。毕竟跑步时注意力没法那么集中，要看周围、看车、看路上的坑，免得绊倒。复杂的观点难吸收，漏掉不少。我主要听Netflix、Goldman Sachs等成功公司的故事，也听纳西姆·塔勒布的《黑天鹅》。

轻松一点的科普就很合适。我听过一本很棒的《城市里的达尔文》，讲不同物种如何适应城市、如何进化、如何找到新的生态位。边在城里跑边听，正合适。

我喜欢《枪炮、病菌与钢铁》，它讨论为什么一些主要来自欧洲和亚洲的社会发展得更成功，后来殖民了非洲、美洲和澳大利亚，而不是反过来。我也听文学播客、历史综述、科幻。丹·西蒙斯的《海伯利安》系列和杰克·伦敦的《马丁·伊登》，都是跑步时听来的惊喜。我听完了佩列文的作品，后来听到刘慈欣的科幻小说，又惊喜得不得了。哪怕跑步没有带来其他收获，光为这个也值了。

不过，听有声书通常跑不快。它不是用来提速的，更适合平稳、不赶时间的慢跑，而这很好。眼界却能被大大打开。

看电影《沙丘》之前，我决定先听原著。那周跑得不少，刚好赶在看电影前听完。这决定太对了，不读书，很多地方都不会明白。就这样，跑步连看电影的体验都给我改善了。

视频

没错，跑步时也能看电影和电视剧。当然，不是在街上。

在健身房，跑步机就能记录速度和距离，跑得怎么样、跑了多少，都看得清楚。这次训练也就不一定非得用手机记录。

我把它舒舒服服地放在机器的小架子上，正对眼睛，接上耳机，在Netflix里找点东西看。比如跑8—10公里，差不多够看一集。这样既没落下大家在看的東西，也锻炼了身体。

“梳子”训练

我读过村上春树的《当我谈跑步时，我谈些什么》。它不是跑步教材，而是自传性的文学作品，讲了很多与跑步有关的故事。虽然不完全是体育书，它对大众跑步的普及却产生了巨大影响。书里有一点：村上很骄傲自己是一个不停下来的人。不管距离多长，他都一路跑完。很有日本人的那股劲。顺便说，日本人确实是出色的跑者，创造过许多纪录。也许正和这种“不停下来”的性格有关。

遗憾，我做不到。正式比赛可以不停，可训练时，为什么不能停呢？身体有要求，就值得听听。

Garmin应用会记录每一时刻的速度。你能看每公里或每英里的平均速度，也能看每一分钟跑得多快。跟朋友聊训练、比数据时，我发现他们常常努力保持匀速。行，这样当然可以，可不适合我。

我经常——不是总是，但经常——跑得断断续续。按舒服的速度跑，能跑多久跑多久。一旦觉得动作变形了，或者喘不过来了，就改成走，或者停下。喘匀后立刻继续，直到跑完计划的距离。

在Garmin里分析一次跑步，这些停顿和加速非常显眼。朋友的图通常是长时间持续跑，然后速度下降；我的图却像一把梳子，许多速度高峰像梳齿，齿缝之间的速度几乎降到零。

我觉得，这个节奏挺适合还没练出来的跑者。你能把距离完成，不至于中途退出；只要事先跟自己说好了，这本来就属于你的整体计划。不用责怪自己软弱，因为计划就是如此。

不管怎样，跑步仍然会改善身体状态。只不过有了这些小停顿，你能以更低的平均心率跑更远，也给“快速”路段保留力气。心率稳定了，身体承受住负荷，就会发出信号：好了，我准备好了，继续吧。于是你又跑起来。

我爱这种“梳子”。它不是间歇训练，不是强迫自己用高速跑完指定距离，而是一小段一小段地跑，中间短暂休息，帮助你逐渐进入跑步状态。只是一趟训练里，这样的小段很多。



三月

幸福感

说说心脏

聊聊狮子与有氧跑

04

幸福感

训练结束，身体经历压力后突然松了一口气，回应你的，是一种幸福感。

我也登山，那里有类似的感觉。越爬越高，越来越累，氧气越来越少，身体开始慌，努力维持运转。可下山时，氧气越来越多，就会出现那种高山上的欣快感。

训练结束时也差不多。高强度运动中，肌肉为了活动大量消耗氧气，肺拼命从空气里获取氧气，肝脏忙着过滤血液、清除乳酸。突然，这一切结束了：心率恢复正常，肌肉休息，氧气够用，于是一阵欣快，像是被氧气灌醉了，爽。内啡肽释放到血液里，大脑把它感受为幸福。好吧，先别光说内啡肽！还有研究说，血液中会释放内源性大麻素——由身体自己制造、能激活大麻素受体的物质。没错，你没理解错。

跑者经常体验到这个。人很快就会上瘾，等着下一份跑后的快乐。也许很多业余跑者，就是为了定期得到这种感觉才跑的。不瞒你说，它对我也很重要。我每天都能享受这种幸福。不需要心理治疗师，只需要跑鞋。

说说心脏

心脏，就是那块只要我们活着就从不停工的肌肉。想想看，一天24小时，连续工作几十年。它是最重要的肌肉，比二头肌、比形状漂亮的臀肌都重要。只不过它看不见，虽然我们的生命全靠它。我们珍惜它，却还是低估了它。

跑步能把这块肌肉练起来。和其他肌肉一样，不能突然给它太大的负荷，得逐渐、平稳、有序、规律地增加。就像训练别的肌肉。这样，心脏会成为体内的健美运动员，强壮而耐久。

跑步带来的健康收益，最明显地体现在心脏和血管上。而低强度训练，能带来最大的好处。

我参加过的赛事要求赛前做心电图，取得参加全马或半马的医疗许可。这很合理：组织者是在降低未经准备的人硬撑超出能力的负荷的风险。所以，别因为马拉松组织者要求证明就责怪他们。

想要一颗漂亮、强壮的心脏吗？跑步能帮忙。身体会改变，有些变化看不见，却确实会发生，也会有益于健康。

聊聊狮子与有氧跑

自然界里，雄狮和雌狮的行为有些不同。

雄狮有鬃毛，体重大，更怕热。多数时候，它在阴凉处休息，或者慢悠悠地走动。它很强壮，但很少使用这些力量，通常是在跟其他雄狮打架，或者需要给猎物最后一击的时候。雄狮能跑得很快，却坚持不了多久。典型的短跑选手。

雌狮活跃得多。体型小些，没有鬃毛，更耐热。通常是它们更频繁地参与狩猎、追逐猎物，还得照顾幼狮。总之，雌狮活动的时间多得多，也就能持续运动更久。

在我看来，这个例子能说明有氧跑和无氧跑的区别。

有氧负荷，是有氧气参与的负荷。做有氧训练时，身体来得及处理吸入的氧气，把它送到细胞，并利用它产生运动所需的能量。心率在每分钟120—160次时，跑者的身体主要依靠有氧过程供能。

有氧训练需要心率稍微升高，也就是慢一点跑。它能改善整体体能、提高耐力。这样跑得不算快，却能跑很久。

你仿佛在为未来的快速奔跑积攒能量。为此，要一点一点、一公里一公里地提高有氧能力，储备耐力。我把它叫作“雌狮跑”，好记。

无氧跑

短时间爆发、最高速度，是无氧负荷，也就是没有氧气参与的供能。当然，这时我们仍在呼吸，只是进入身体的氧气不够补偿消耗。肌肉会暂时使用先前积累的储备。无氧活动中，我们就在此刻花掉这些能量，但之后仍得补回来。这种先消耗、以后再恢复的过程，叫作“氧债”。你需要喘口气，恢复呼吸，让细胞得到补充，休息。如果用无氧强度跑很久，身体可能要恢复好几天。

无氧训练，是为了学会尽可能长时间地承受高负荷。

遗憾的是，要得到无氧训练效果，就得使尽力气，在最高负荷、最高心率的状态下跑。所以无氧训练都很累。心率大约在每分钟160—180次时，有氧和无氧过程都会得到训练；再高一些，就进入以无氧过程为特征的区间。

训练无氧能力会用到间歇跑和渐进训练，后面再讲。这些能力重要，因为它们带来速度。相信我，你肯定会想跑快的。

在哈尔滨街头跑时，身边时不时会有交通工具经过。有时是自行车或电动滑板车，有时是公交车；跑到松花江边，也可能看见水面上的机动船。通常，它们都比我快得多，毕竟有轮子，有的还有发动机。但在一小段路上，我会试着追上它们，保持同样的速度，甚至超过。我在心里把这叫作“雄狮模式”，用平常很少达到的速度跑一小段。

你知道吗，超过骑车人，再让这个一脸惊讶的骑车人落在身后100米、200米，甚至更远，感觉不可思议。我太喜欢打开雄狮模式了。

不过，冲刺结束、我觉得再也维持不了这个速度时，我仍努力不停下来喘气，而是继续跑一会儿，只把速度降下来，边跑边恢复呼吸。

疼痛与受苦

最初，我只注意训练规律和别受伤。只要不过分着急，不追速度、距离，不急着想出成绩，就不会突然崩掉，身体也会渐渐习惯有人在锻炼它。疼痛和痛苦会过去。

现在，可以想想怎样调节训练了。

低心率跑是基础，是所有教练都在说、全世界数百万跑者都据以安排训练的根基。我想，值得试试。目前还承受不了的高强度训练，更可能带来伤害，没必要。你想要舒服而有意义的训练，还是痛苦却毫无意义的训练？所以，我选择愉快而有用的那一种。

跑步书都这么说：别急。可真难！为什么难，后面再讲。

尤其当你开始规律跑步，软件就不断报来新的个人纪录，也就是跑友们常说的PB：“最长距离”“1公里最快”“5公里最快”“最快一英里”“10公里最快”。很难停下来，一切看上去都那么顺利。你会想加入这场追逐，再比不久前的自己快一点，何况还有力气。

可那样的训练强度就过头了。你受罪，感觉难受，却得不到什么好处。气喘吁吁，心跳狂飙，肌肉酸痛，和最初训练时一模一样。这些后果说明，训练比需要的更激烈。最初，对没练过的身体来说，这是自然反应；现在，就只是失误。

开车前，我会在心里问：今天要冒险，还是安全驾驶？答案永远是安全，不必冒险。跑步也一样。我决定，疼痛和受苦只留给特别的训练，留给我明确打算比以往跑得更快、更远的时候。例如一次重要的检验性比赛。为这样的比赛，我会专门准备。允许那里有痛苦，但只在那里。

我跟自己达成了这个约定：平常训练不受罪。然后，一头钻进了低心率训练这个有趣的世界。

跑步趣味经济学与心率区间

心脏跳得多快，和身体消耗氧气的强度有关。普通人睡觉时，比如每分钟跳50—70次；全力奔跑时，心脏也拼命工作，可能达到180—200次，甚至更高。运动员的数据或许不同，但对我这样的普通人，这大致就是常见范围。

心脏每分钟跳动的次数，就叫心率。

在这个心率范围内，不同区间里，身体的工作方式不同。这些心脏以不同频率跳动的范围，叫心率区间。

我一直想弄懂心率区间，后来大概这样理解了它。下面讲一个虚构的故事，一个经济学比喻，毕竟钱这东西，大家都懂。来吧！

想象一下，假如世界上有一种专门用来跑步的货币，就叫它“跑币”吧，英文叫runcoins。你可以赚，也可以花。可以赚很多，可以存起来，也可以稀里糊涂地挥霍掉，跟生活中的钱一样。

1. 最初，你和父母住，或者在奶奶家做客。长辈照顾你，给你好吃的，帮你处理生活琐事。你休息，攒力气，不怎么操心钱，因为需要时，父母会给点零花钱。可以读书、冥想、做计划，但在这种状态下，什么雄心勃勃的大事都做不成。钱也存不下来，零花钱实在太少。

这就是白色恢复区。身体很平静，你仿佛在休息，虽然也可以用极慢的速度小跑。没什么害处，也没多少特别的好处，只是一段不错的时光。跑币不赚，也不花。

这相当于跑步中的有氧过程启动之前的阶段。

2. 接着，你离开家，开始养活自己，参与经济活动，为社会做点事。父母留了点钱，所以你有一笔应急储备，虽然一开始不多。

起初，你没什么技能，也没多少钱，但有了些需求，于是开始赚点零工钱。轻松、偶尔的收入，足够支付咖啡、电影、电子游戏和小娱乐。吃的主要是快餐、各种甜食，买来就吃，味道好，也容易消化。生活没什么压力。

这就是蓝色心率区。有氧过程启动，身体消耗氧气，而且够用。但需求不大，消耗也不猛烈。能量来自快速碳水储备——糖原，因此你不觉得紧张。

不过，值得在这里待一会儿，让“经济活动”运转起来：你已经越过有氧阈，开始跑了。

跑币慢慢攒起来，你越来越有底气。赚起钱来也熟练了，可以迈下一步。加码！

3. 新的人生阶段，你找到一份固定工作，钱明显多了，能买更有意思的东西。

车、住房、假期，都负担得起。为此得辛勤工作，可越吃越有胃口。想要更多，也确实做得到；尤其好的是，到目前为止，钱还够花。跑币流水变大了，一边赚，一边花。

还有个令人愉快的变化：你开始发现，生活里有些东西其实多余，便慢慢清理，而且不是白扔。以前积下的杂物陆续卖掉，也能换来跑币。不是一夜之间，但家里的变化越来越明显：空间腾出来了，住着更舒服。卖杂物的钱，让你多享受一点，也能买些实用、漂亮的东西。

这个阶段，饮食也变了。快餐吃得少些，开始吃得更合理，也明白巧克力棒可以留着，急需加餐时再吃。于是你开始未雨绸缪，储备逐渐增加。

总之，这是一个很美好的状态，可以在这里长久地过充实、幸福的生活。

这就是绿色发展区。身体积极利用氧气，供能不光靠碳水，也分解脂肪。训练消耗“脂肪”储备，于是你瘦下来，更有耐力，也更好看。对健康正合适。这是最能促进发展的心率区，也是我的最爱。

但需求还在增长，你想要更多。比如，更快。

4. 作为专业人士，你已经赚得不错，花得也不少。终于，神奇的一刻来了：

“支出”恰好等于“收入”。你偶尔刷信用卡，但仍能及时把钱还到账户里，所以这些小额借款总体上不影响财务状况。

这是个微妙、带点抽象的时刻，很难精确算到每一分钱，但大意如此：赚多少，花多少。人生竞赛带来的压力已经不小，但你仍能应付，踩着边界保持平衡。干得不错！

恭喜，你找到了自己的无氧阈！

饮食开始有点乱。工作太多，没时间从容下馆子，也难坚持合理饮食。逮着什么吃什么：均衡的饭、快餐，突然饿了还会翻储备。不管吃什么，快就行。跑币还够，但刚刚好。

这就是黄色阈值区，也是最窄的区间。在无氧阈这个神奇平衡点前后，各留一点范围。所以，心率多或少每分钟5—10次，就可能从任何一边跑出这个区间。

放到跑步里，就是你可以在这里练节奏，在有氧与无氧代谢之间保持平衡。

5. 可雄心还在长，你准备追求更多。真正风光、漂亮的生活！贵重的大件，或者能满足自尊的宏大项目，你都想拿下。

这很烧钱。需要很多很多跑币，多到你来不及赚。于是零工收入、固定工资全用上了，还要花掉在绿色区攒的钱，接着开始借。起初一点，后来越来越多。

你把所有钱都花在眼前，直到花光。在这个比喻里，每个人的跑币迟早都会耗尽，区别只是何时。储备充足的老手，可以靠借来的钱一路跑过终点很远；没经验的人，半路就濒临跑币破产，迎面撞上那堵“墙”。这就叫“撞墙”。墙不用砌，跑币花光了，它自己就来了。

在这场欢乐的狂欢里，够得着什么就吃什么、喝什么。时间太少，来不及卖旧物，虽然偶尔也能不计价钱地甩卖一点。快餐——碳水，油腻的餐厅菜——脂肪，各种零嘴，统统吃。可没时间出去买吃的，只好动用家里早就攒好的储备，把巧克力棒、蜂蜜，能找到的一切，扫荡干净。

恭喜，你进入了红色无氧区。越过无氧阈后，状态很有意思：普通有氧来源提供的能量不够跑步用了。身体便想尽办法找能量。有氧过程照常进行，但还不够，于是大部分能量已经通过不依赖氧气的无氧方式获得。

你尽可能深、尽可能快地呼吸，心脏狂跳，血液里的乳酸却仍越积越多，身体开始“变酸”。你欠下了“氧债”，之后回到黄绿区，得把这笔账补上。

如果你信用记录好，过去长时间认真工作，账单总按时付，那么借到的额度就更大，期限也更长。要是在绿色区总偷懒，贷款就少，期限也短。

挥霍时期，你不可避免地走向跑币破产。能做的最好的一件事，就是学会把那一刻尽量往后推。在这个雄心勃勃的阶段，再多撑一会儿。

不过，红区可以跑，而且是训练的重要组成部分。你在训练对乳酸——也就是欠下的债——的耐受。短而快的间歇和加速，可以也应该这样练。不会在红区跑，就很难取得出色成绩；想学会，就得时不时练练。

红区待得太频繁，会损害信用记录，甚至损害健康。那时就没法马上回到舒服的绿色区了，得花时间康复、恢复。

个人边界

心率区间的边界因人而异，也会随着训练进步而改变。比如，目前我的训练区间是：

1. 白色恢复区：每分钟125次及以下。通常这不是跑步，而是走路时的心率。
2. 蓝色第一有氧区：每分钟126—151次，基础区。
3. 绿色第二有氧区：每分钟152—159次，发展区。
4. 黄色阈值区：每分钟160—167次，用于节奏跑、长间歇。
5. 红色无氧区：每分钟168次及以上，训练乳酸耐受，做间歇和加速。

而我能在红区跑一个多小时。慢慢地，我建立了“良好信用记录”，学会了承受这种“挥霍”的时期。

后来我一度觉得，不看心率表，也能感觉到心跳升高或降低，再看表确认一下就行。太天真了。这种感觉很会骗人，经常不准，我始终没法完全信任它。你可能觉得好极了，心率却已经蹿上去，及时发现很重要。



四月

春天跑步

永恒的话题：减肥、跑步与饮食

一场“干爽”的半马

05

春天跑步

什么时候都能跑，但每个季节各有好处和麻烦。冬天跑雪地和冰面，春天还得加上水坑。防水跑鞋，这回真少不了。冬天只管穿暖和，现在却得拿捏微妙的温度平衡，稍微判断错，就不是冷了就是热了。防水外套也常常用得上。

好在白天越来越长，晨跑不再等于摸黑跑。出门时间可以越来越早，路线也越来越多。随着哈尔滨的积雪慢慢退去，公园里能跑的路不再只有清扫过的那几条。公园也开始苏醒：最早的鸟，随后是最早的花，你都比其他散步的人先看见。真不错。

每到春天，我特别盼着终于能从柜子里拿出“正常”跑鞋：适合干燥柏油路、能跑出像样速度的鞋。冬天可想它们了。选鞋终于不是看防不防水，而是看跑步目标，简直享受。光是换了鞋的类型，速度就上来了，感觉越来越好，越来越厉害，也越来越快。

春秋的温度最适合跑步。人们常说，理想温度是10°C，身体不必为调节体温花太多能量。也不必流那么多汗，因为空气本身就在帮身体散热。跑季开始，第一批正式赛事开放了，可以报名，试试自己的本事。

另外，春天也是开始跑步的好时候。赶得上海滩季前减掉些脂肪，好好享受不错的身材。所以，如果你的跑步年从春天开始，干得漂亮。

春天是跑步的理想季节。

永恒的话题：减肥、跑步与饮食

把事弄复杂很简单，把事弄简单却很复杂。

我不是营养师，没法详细告诉你怎样减肥。我的看法很简单，基本来自还记得的学校人体解剖课：我们通过食物和饮料摄入能量，以热量衡量；然后把它用于维持生命和活动，也就是消耗热量。身体就是这么一个小小的生物反应堆。

这个简单想法意味着：摄入比消耗多，能量就可能积在某个地方，比如身体各处的脂肪。消耗比摄入多，身体就得拆开储备，使用已经存下来的能量。我故意把过程极度简化，好让原则清楚。

大多数饮食方案关注前半段，也就是热量摄入。改变吃什么、什么时候吃，制定脂肪、蛋白质、碳水之间复杂的比例。许多应用能计算食物热量，帮你遵守限制。至于我，饮食限制之一是不吃白砂糖，不往咖啡、茶和饭里加。但如果做好的菜里已经有了，那好吧，也没什么。总之，限制饮食的方法很多，这点得承认。

这些都没错，也各有作用。但我个人觉得，光盯着前半段挺无聊。关注后半段——怎样消耗能量——有趣多了。

从这个意义上说，跑步能让你大量消耗活动能量。跑得多，消耗就多，能量收支便向“花得比吃得多”倾斜。只要持续够久、做得规律，体重必然会降。不是很明显吗！

所以，注意了！减肥的秘密很简单：跑得比吃得多。规律跑得越多，瘦得越快。不过，跑量不能猛加，必须慢慢来，否则受伤不可避免。

有一次在健身房，我看见一个壮实的男人，很努力地练腹肌。他看着并不弱，腹肌多半很好，其他肌肉也很强。只不过，它们都藏在—层丰盛晚餐攒下来的脂肪里。看着他练，我想，一周3—4次训练，他恐怕很难消耗到足以甩掉那些多余公斤的程度。要是连续2—3个月，每天跑10—12公里，那就不一样了，都会掉下去。

这也是我每天跑的原因之一。另外我还遛狗。保持这样的规律，每天额外消耗500、800，甚至1500千卡，并不难。

Garmin应用里有个Insights栏目，可以拿自己的数据和其他用户比较。我猜用户不少，也许几十万，也许几百万。练了大约两个月后，我惊讶地发现，自己进入了活动量最高的1%：步数和公里数都超过各年龄组99%的Garmin用户。看来，我确实花了不少能量。

多，到底是多少？怎样进入活动量最高的1%？

我平均每天17000步，经常到25000步，纪录是48000步。全年平均，每天跑6.5公里。说实话，没看到Garmin统计前，我没觉得这有多大，结果竟然超过99%。震惊！我突然意识到，原来，我们已经这么不爱动了——如果每天走13公里的人只有1%的话。

《吕氏春秋·尽数》里有句话：“流水不腐，户枢不蠹。”门轴天天转，门旧了，门轴却还好好的。长寿的秘密，就在这个“动”字。那时候的门轴还是木头做的。道理朴素，却真妙：人得动起来！

提前透露一下：周跑量过了80公里，身体才会出现真正的变化。这是我到6月才发现的。

也有不方便的地方。现在在机场查护照，几乎每个工作人员都觉得有责任告诉我：“你和护照照片不太像。”不过，听着还挺开心。

一场“干爽”的半马

了解心率训练后，我决定试跑一段像样的距离：低心率半程马拉松。不是正式比赛，我一个人跑，纯粹为自己。

我规划了一条穿过斯大林公园、沿着松花江岸跑的路线，在当天的日程里留足时间，做好心理准备，在一个春天的早晨出门跑步。

这次跑步，我给自己定了一条不能妥协的底线：全程心率不超过每分钟145次。最好也别低于134次，但最重要的是不能超过145次。

我不追求更快、更远，也不想做加速或别的什么。只有一个指标：心率保持在这个窄范围内。

我已经有些跑步经验，知道自己肯定能完成，也大致知道要多久、在哪里会累、结束时是什么感觉。以前，半马跑完常常累得得睡一小时才能缓过来，特别想喝水、吃东西，腿累得发抖，背心真能拧出水。

可这次训练和以往完全不同，感觉非常……奇怪。

我像一个开跑车的人，慢慢穿过布满摄像头和限速牌的城市街道。引擎盖下面的发动机低吼着：“冲吧，我们还能更快！”但我没踩油门，不想违反自己定的规则。相反，我不断点刹。

整趟跑下来，我每隔几秒就看一眼表上的心率。只要稍微加快，心率就上升。我便降速，改成走，或干脆停下，让心率回到目标范围。145次是总上限，这次我还给自己设了更严格的142次的执行标准：超过142，就不继续跑。心率高了，我就站着等，多久都等。真锻炼自律。

不停给自己踩刹车，像玩一种奇怪的游戏，几乎有点好笑。但我完成了计划。这是第一次跑完半马却没觉得累。我不想喝水——都跑了21公里啊！——背心还几乎是干的。跑量可以往上整，心率可不能跟着往上蹿。

那时我的半马纪录是1小时50分。猜猜这次用了多久？不知道，也不打算翻训练档案。因为这完全不重要，跟这件事无关。肯定超过2小时。

重要的是，我因此掌握了长时间低心率跑的本领。之后，我学会像看汽车转速表一样看心率。不能爆表，那不是好信号；也不能降得太低，那只是浪费时间。像玩电脑游戏一样，让它留在合适范围内。好，这个我能做到！

这样的训练，对健康和成绩提升有最大的正面作用。

很神奇，经过这样的训练，以前觉得“特别快”的速度，过一阵就变成低心率轻松跑时的“普通”速度。

配速这回事

跑步时，大家常说“配速”，英文叫pace。它是衡量快慢的一个指标。通常我们用公里/小时，或者米/秒表示速度；跑者则关注跑1公里需要几分钟——喜欢英制单位，也可以用分钟/英里。这就是配速。

常见应用会计算并记录配速。因此，比较训练时，不光能看距离、时间，还能看每一段跑得多快。比如6分配速，就是1公里用6分钟，那么60分钟能跑10公里。也就是说，6分配速等于时速10公里。

想把马拉松跑进4小时，平均每公里5分40秒就够；想跑进3小时，平均配速则要略快于每公里4分16秒。依此类推。

除非在跑步机上，否则很难全程保持完全一样的配速。大多数时候，它会随路段变化，在应用里画出弯弯曲曲的线。正因为这些齿状起伏，我才把最喜欢的训练叫作“梳子”。分析配速曲线，很有意思。

有些训练扎实的跑者，能全程保持极稳的配速。大型赛事中，他们担任配速员，也就是大家说的“兔子”。像匀速移动的灯塔，只要跟着，就知道能以什么成绩完赛。真是活菩萨。

跑量

从跑步年开始到现在，我让训练规律起来，度过了身体适应初期负荷的阶段，也学会了低心率跑。

接下来呢？

该聊训练量了。跑者用这个词表示一段时间内跑过的距离，通常看每周、每月的公里数。这两项是最重要的跑量指标。

一次跑5、10、25公里，也许能让你很有成就感。但从全局看，单次训练并不那么重要，要看更大的尺度。

开始低心率跑后，我几乎不怎么累了。这时，跑步的种种乐趣都打开了。以前觉得有点远的距离，变得可行，也就能给自己找出合适的月跑量。

我以前已有跑步经验，所以每月100—120公里，对我很平常，相当于每周25—30公里。

其实这不算多。如果没什么雄心勃勃的跑步目标，也许已经够用。这个跑量，能把半马跑得不错，争取在2小时以内。如果把这样的月跑量保持8—9个月，就有可能用大约4—4.5小时跑完马拉松。

之后的关系很简单：想更快，就得逐步增加跑量，直到自己的极限。每个人不同，对变化的反应也不同，但总体如此。

跑步年的第四个月，我觉得状态够好了，开始加量，月跑量超过170公里；再下个月，跨过200公里。也就是说，我关注的周跑量到了40—50公里。

增加跑量很合逻辑，却非常因人而异。不能猛加，只能逐渐增加，每月10%—15%。

大概当月跑量超过150—200公里，你会觉得自己还能做得更多，想去参加正式比赛。这是个好目标。毕竟，竞技运动和一般锻炼的区别，就在于有没有明确目标。

5月快到了，意味着大众赛事也来了。你离目标越来越近。



五月

高原反应与跑步

血液、心跳与 $VO_2\max$

旋转木马的感觉

06

五月

高原反应与跑步

开始跑步后，我认识了一个以前根本没听过的健康指标： VO_2max 。

Garmin手表会分析各种身体数据。有的，比如心率，马上显示；有的则要过一段时间，才出现在应用里。有一天，软件忽然告诉我：我的 VO_2max 是48。好还是不好？完全没概念。每天跑了一个月，它到了52。我想，既然在涨，应该不错吧。顺便决定研究一下。

结果很有意思，而且有些事我其实已经知道一点。

登山超过3000米，就会遇到高原反应，登山人爱叫它“高反”。这是高海拔缺氧：山上空气稀薄，每次呼吸能得到的氧气少。进入血液的氧气少了，只好呼吸更频繁，可还是不够，于是头疼、呕吐、眩晕，甚至辨不清方向。血液变稠，红细胞增多，血压升高，血液更难送到毛细血管和各个器官。因此，影响的是全身，不光是呼吸。不过，过一阵身体会适应新环境，血液变稀一些，血红蛋白水平提高，开始应付氧气不足。身体还会“记住”这段经验，第二、第三次上山，往往比第一次容易，适应更快，也少受些罪。所以登山要分阶段：升到一定高度，过一夜，让身体“调好设置”，再往上，再过夜。

越高，负担越大。在海拔5340米的珠峰大本营，能获取的氧气大约只有正常水平的一半。再往上，更少。5000米及更高处，登山者会使用氧气瓶，吸上几口，让血液暂时得到补充，走几步，再吸。

当然，不是所有登山者都使用氧气设备。有的人带着瓶子，得自己背；有的人则能在低氧环境里生存。我读过美国登山家埃德·维斯图斯的文章，他登上过全部14座八千米山峰。他的身体特别，是父母送的礼物。他不用氧气瓶也能登顶，幸运的家伙，身体自己就能扛住。相信有不少人羡慕他。

长期生活在高山上的人群，比如藏族和尼泊尔夏尔巴人，在遗传上更适应这种环境。他们呼吸更快，升高海拔时血液没那么快变稠，从小就习惯低氧生活。所以夏尔巴背夫能很长时间不用氧气瓶，感觉还过得去。

总之，身体处理缺氧的能力，很大程度上取决于遗传。和许多能力一样，它能练出来，但天生的底子也在那里，不可能无限往上练。

在跑步里，最大摄氧能力的指标叫 $VO_2\max$ ，也体现着你的能力上限，某种运动天赋的潜力。可惜，这部分得看天生抽到了什么牌；好在每个人都能通过训练改善，接近自己的最大值。

顺便解释一下名字： V 表示体积， O_2 是氧气， $\max$ 是最大。因此， $VO_2\max$ 就是最大摄氧量。

血液、心跳与 $VO_2\max$

这个指标值得详细说说。 $VO_2\max$ ，最大摄氧量，衡量的是身体每分钟、每公斤体重能消耗多少毫升氧气，单位是毫升/公斤/分钟。它的增长可以用来观察训练进步。换句话说，它表示身体运动时所能摄取的最大氧气量。

开始训练后， $VO_2\max$ 会上升，因为业余新手的起点通常不高。这是体能改善的一个客观指标。它随身体状态一起提高，直到达到个人最大值。之后就是平台期，数值比较稳定，哪怕只提高一点，也得付出很大努力，专门调整训练。

最可靠的测量方法，是去实验室做运动功能测试。运动手表也能估算 $VO_2\max$ ，没那么精确，却方便看趋势：训练后，是升了，还是降了。

我的经历是：头半年， $VO_2\max$ 从48升到59。后半年负荷增加，它开始波动，低到56，高到58。尤其是强度大、速度快的比赛后，经常下降，降低负荷后又回来。看来，这就是我这个业余跑者的天花板。

有经验、有天赋的运动员，这个数值可以超过60，达到70；奥运选手能略高于80。少数遗传禀赋独特的人，甚至达到过84、96毫升/公斤/分钟。

加跑量，尤其是低心率跑量，能提高 $VO_2\max$ ，但只到一定程度。间歇训练、充分休息、睡眠、健康饮食，也有帮助。总体而言，越健康， $VO_2\max$ 越好。如果开始掉，可能哪里不对：训练太猛，或者休息不足。体重增加，也会让这个指标下降。

我研究过，除了多训练、好好休息，还有什么办法提高 $VO_2\max$ 。原来，有专门针对它的训练，例如Billat 30—30，以生理学家韦罗妮克·比亚的名字命名。简单说，就是30秒爆发式高速跑，接30秒轻松跑，反复进行。

不过，也不必太紧张，它终究只是一个间接指标。测一群运动员的 $VO_2\max$ ，并不能据此判断谁最快、谁最有耐力。只有真正跑起来，才知道一个人把潜力发挥了多少。精英选手可以在 $VO_2\max$ 不变的情况下提高成绩。你那个抽烟的同事，遗传潜力或许达到90，却连两公里都跑不了。要是人生走了另一条路，他也许真能当冠军。

旋转木马的感觉

跑长距离时，脑子里什么念头都在转。我们说“刷公里”，有时也在操场上一圈圈转。轮子和陶轮发明以后，旋转仿佛就成了人的天性。转圈让人着迷。

我找到了一个应付漫长公里数的心理小技巧：想象脚下有一座巨大的旋转木马，它自己转，带着我走，而跑步只是为了不从上面掉下来。感觉不是自己费劲地往前挪，而是有股力量托着你，很安心。我还发现，有些圈比别的圈更“友善”。比如第7、第11、第17公里，往往更轻松。知道这点后，我就格外盼着它们。

有时，旋转木马的感觉会突然自己来；有时，是我提前安排好的。我告诉自己，第7圈会比较容易，结果到第7公里，力气还真就来了。

下次跑步，不妨也试试这座想象中的旋转木马。

步频

地球上跑得最快的陆地捕食者是猎豹。它能超过动物界其他跑者，只是这惊人的速度维持不了太久。

一个专门实验发现，猎豹提速时，不是加大步幅，而是提高跳跃频率。灵缇等其他高速动物做不到，它们努力把每一步拉长，于是在“短跑比赛”里输给猎豹。

每分钟迈多少步，叫步频。对跑者来说，就是跑步时双脚每分钟触地的次数。速度的秘密，就藏在这个词里。

我早知道步频，却一直没真把它当回事。听说猎豹的事后，我打开软件查看自己的数据，发现跑得最好的几次，步频总稳稳停在163，步长130—135厘米。这是中等速度业余跑者的典型步频，难怪提不了速。慢跑时步频低些，快跑时高些。秘密就这么简单。

总体上，跑速可以写成这个公式：

跑速 = 平均步长 × 平均步频。

所以，想提速，要么增加步长，要么提高步频，要么两者都提高。

遗憾的是，我一想加速，通常就拼命把步子迈大。这是很常见的错误。适合短跑选手的，不一定适合马拉松跑者。结果，我几次轻微拉伤大腿后侧，整体速度却没提高多少。

不少跑步教练认为，“理想”步频是每分钟180步。1984年奥运会上，教练杰克·丹尼尔斯——名字很好记，顺便说，他可是非常有名的教练——观察了46名专业长跑选手，发现只有一个人的步频略低于180，其他人都更高。业余跑者则几乎总是更低。

虽然每个人的身体条件不同，180步/分钟这个数字，还是成了许多跑者心里的“黄金标准”。

练步频不容易，费时，还无聊。刚开始看着也有点滑稽。本来我跑得像个正常跑者，姿势漂亮，只是不快；突然，却得倒腾小碎步。

所以，不追求速度的话，也许不必折腾。但想提速，就得开始跟着严格节奏跑，把步频提高到每分钟170步以上。有专门应用，比如Metronom节拍器，精神十足地咔嗒响。听着提示，让脚跟上那个节奏。步子会变小，配速却会提高。

应用或智能手表大概都能测你的步频。看了，是130—160，对吧？这样的话，一上来就跑到180，多半做不到。可以分几步调整：先加大约5%，把这个节奏稳住。随着进步，再提高一点，再一点，直到个人极限。

为什么有用？高步频更省力，跑步动作的能量效率更高。没那么容易累，就能更长时间维持较好的配速。

跟着节拍器练

跟节拍器跑，和听音乐完全是两回事，可能枯燥又单调。听上几次，多半也不会爱上它。

不过，跑几次就能抓住节奏，让它在脑子里自己咔嗒响。肌肉记忆也会很快记住相应的动作感觉。

设好每分钟响多少次、持续多久，耳边便是规整的拍子，脚努力踩上去。我把频率设得比自己最好几次跑步时稍高一点，尽量每一步都跟住。

怎么说呢，忘不了。节拍器像蝉一样响，机械地、不容商量地响，根本不管你跑多快。但你确实跑快了不少。

节拍器训练结束后，脑子里那只布谷鸟，还会叫很久。

不想听节拍器，也可以在Apple Music或其他服务里找标着节奏速度的音乐，例如160、170 bpm，每分钟多少拍。这类音乐恐怕没多少真心喜欢的粉丝，但练步频特别合适……不过，既然只是要个拍子，我还是直接用节拍器更省事。

不必整趟训练都保持这个步频，也不必每次都练。挑一个时间段，努力跟住目标步频，其余时间按舒服的节奏跑就行。

我没法确定，但猜想基普乔格耳机里放的，恐怕不是音乐。更可能是节拍器。

Extra Mile：再多跑一英里

英语有个说法，extra mile，字面上是“额外的一英里”，通常指多付出一点，多用点心，多做一步。服务和营销里经常用。To go the extra mile，就是做得比别人期待的更多，让人惊喜，超出预期。兑现承诺，还要给得足足的，甚至冒个尖。比如客户以为会收到两个设计稿，你做了三个；咖啡旁多送一块没点的饼干；订单完成得出乎意料地快、好，总之赢得客户的心。多美好的举动。高兴的不光是多得到的人，也包括做到这件事的人。放到跑步里，这句话甚至连比喻都省了。你出门打算跑10公里，结果状态太好，觉得还能再来500米，甚至1公里。或者真多跑一英里，约1.609公里？感觉会很棒，你给了自己一个惊喜。不过，extra mile不一定临时发生。也可以是提前定下的小幅加量，比如一周不是48公里，而是50公里，虽然怀疑过自己，最终还是完成了。

关键不在公里数，而在能不能再推自己一把。你愿不愿意多做这一步，超过自己，还是只严格兑现原定承诺？能不能创造一个小小奇迹，把懒惰和拖延推开一点，再使点劲？

偶尔送自己一段extra mile，超越自己的感觉就是最好的奖赏。宠自己一下，给自己一个惊喜！

07 / 17



六月

夏天跑步
一周的训练
不同训练方式

07

夏天跑步

我最喜欢夏天跑。不趁暖和的时候积累跑量、刷公里，还等什么时候？休假时可以旅行，在新地方跑。所有适合跑步的路都开放了，能组合出无数路线。

天亮得早，可以迎着阳光，跑过空荡荡的街道和江岸，觉得整座城市都属于自己。尤其白天预计要到30°C时，早上六点正是舒服的时候。稍微错过清晨的凉意，就得顶着热气跑。

热天跑很考验人。我不止一次跑完把背心拧出水。我几乎从不拿着水瓶跑，但有些日子，非拿不可。白天跑，还需要太阳镜和帽子。总之，温度和水分平衡都得留心。

夏天跑步能晒出漂亮肤色，尤其旅行到海边、脱了背心沿海跑时。很方便，去程晒一面，回程晒另一面。为免晒伤，值得涂防晒霜。尤其要在太阳下跑两小时的时候。

夏天也有正式比赛。那时你会找阴凉，尽量跑在街道有阴影的一侧，稍微凉快一点。

夏天是跑步的理想季节。

一周的训练

跑步应用里有各种统计。最简单、也最重要的指标之一，是公里数。你知道这次跑了多少，应用还会告诉你本月、本周、本年，或其他时段的累计距离。

起初我只看月跑量，能到100—150公里，就觉得不错。NRC默认显示的也正是月度成绩。

过去那些跑步年份里，状态最好的几个月，我也几次跨过200公里，但记忆中很辛苦。既然不急着追什么，我也没再刻意去凑那个数。

可有一天，我读到一篇文章，说想以不错的成绩跑完马拉松，需要每周跑80公里。如果每月120—150公里，每周也就约30—40公里，只有需要的一半。看来得多练。

开始训练半年后，我决定试试把周跑量提到80公里。

每天都练的话，一周7天，平均每天11公里，再多一点“小尾巴”，就是77—80公里，差不多了。规律练了半年，11公里不再吓人，每天一个多小时，对日程影响也不大。

如果跑的次数少，每次就得更长。一周5次，每次16公里，那可更累。

我开始每次跑大约11公里，第一次就做到了。不过，此前已有6个月天天训练，有的轻松，有的困难，但数量很多。所以成功不是偶然。感觉只是负荷增加了一点，像朝目标又迈上一级台阶。

可每周80公里是个神奇数字，改变了一切。我的跑法变了，身体也开始明显改变。

周跑量过80后的身体变化

一周80公里是不小的距离，要求身体重新调整。而它确实会调整。这样练上几个月，你会像换了个人。

令人惊讶的是，周跑量超过80公里后，我的体味变了。我猜，现代城市居民体内都有的那些毒素，在跑步时加快排出；训练一场接一场，它们还来不及重新积累。代谢加快，身体也加快清理自己。

跑完5公里或10公里，也不比平常聊上一小时天更口渴。你知道流失了水分，需要补上，但这是理性决定，不是身体在喊救命。

当然，从跑步年开始，我已经瘦了不少。但周跑80公里后，皮下脂肪又减少了，胳膊、腿、小腿上的静脉都明显起来。

看着镜子，我几乎不相信那是自己，像有人给了我一副新身体。每周80公里，真能改变一切！

这样坚持两个月后，我报名了一场马拉松，是8月底在俄罗斯下诺夫哥罗德举行的比赛。

不同训练方式

别总在同一条路线、同一种起伏上，以同一个速度跑。过一阵身体会习惯，进步就停了，像是卡在那儿，不再往前走。很快会无聊，也会泄气。需要变化。

路线和距离要变，平地、丘陵、上坡、下坡都要有。速度也试着变化，时快时慢。即使没什么系统，你也会遇到不同负荷，身体努力适应，就会进步。

如果不只想有变化，还想清楚今天具体要练什么，下面是一些训练方式。每一种都能深入讲很久，细节很多。先简单说说。

长距离跑

顾名思义，就是一次比较长的跑步，距离逐渐增加。没有马拉松跑者建议训练时跑超过35公里，因为完整马拉松不是普通训练，而是实打实的考验。长距离偶尔到25—30公里，就绰绰有余。配速别太快，比平常短一些的训练慢些就好。

为避免受伤，先慢跑热身，最后放松跑，让肌肉松下来、心率逐渐稳定。直觉就能明白，这是耐力训练。

速度间歇

这类训练里有短暂的速度高峰。先用轻松配速、低心率热身5—15分钟，再以自己的最高速度快跑一小段时间，然后转成轻松跑，恢复呼吸和心率，再重复。

比如，全力跑2分钟，轻松跑1或2分钟；再快跑2分钟，轻松跑1—2分钟恢复，但不停下。按计划 and 身体感觉，做5、7或10组。

负荷很重，专门用来提高速度和无氧跑能力。一周不应超过一次。

节奏跑

它比长距离跑短，但要选定目标巡航配速，以及练速度的时段。一部分时间按舒服的速度跑，一部分时间快跑，并尽量维持得久一点。它不像间歇跑那样，短暂冲到最高速度就马上恢复，而是较长时间不间断地维持相对较高配速，然后才减速休息，最后放松。

比如跑7公里，头尾各1公里慢跑，中间5公里用选定的较快配速。或者跑15公里：热身后，2公里正常速度，3公里快速，再2公里正常、3公里快速，然后匀速返回。

这类训练既提高速度，也提高耐力，因为它让身体学会应对血液中的乳酸积累。

渐进跑

思路是先以任意稳定配速跑30—40分钟，或者一小时，再提速。身体要学会做了不少运动后仍能加速。换句话说，练的就是累了以后，还能不能再提一提速。

这是经典做法。新手可以先试着让第3公里比前2公里快。关键是已经有点累了，仍然加速。平常不都是反过来吗？开始精神，后来累了，慢下来。这种训练就能帮助改变那个习惯。

慢慢地，距离会变长，要让肌肉进入疲劳状态，也得花更多时间。这很棒，很鼓舞人，你会兴奋不已！

按我的经验，最好让前半程偏上坡，慢速跑过去不算太难；后半程下坡，就能痛快加速。身体有肌肉记忆，会学到以前没有的本领：累了之后仍然跑快。

法特莱克

Fartlek在瑞典语里是“速度游戏”。这种方法在二战前的瑞典就出现了，核心是让负荷在有氧区和无氧区之间来回切换，为不同条件下的运动做好准备。

法特莱克常在林间土路上跑，而不是柏油路。地形变化多，自然就能加速、减速，也会练快速上坡和下坡。

当然，在田径场、普通路线上也能玩速度游戏。最高心率跑与恢复跑交替，通常并不对称，这正是乐趣。但它很累，我这样的业余跑者，一周不宜超过一次。

组合训练

一趟跑步也可以包含不同方式。

例如热身、间歇、目标配速、节奏跑，再放松；或者热身、节奏跑、一小段慢速恢复，接着间歇，最后放松。

组合训练对我们业余跑者比较复杂，不过偶尔可以试试。它与法特莱克不同，是事先安排清楚、相对“对称”的训练。

轻松恢复跑

当然，就是低心率、慢而均匀地跑，不额外消耗太多能量。

它对进入训练状态很有必要，也是高强度训练和比赛后不可替代的恢复方式。比单纯躺沙发休息好，因为肌肉和心脏仍在工作，保持活性。

它不是看上去那种“没用的公里数”，而是积累跑步能量的重要训练。你在存跑币，而且需要存很多。

什么时候先别练

跑龄不长，比如不到半年，或者周跑量不到40公里，就先别做最激烈的那些训练。等等，积累到每周50公里以上再试。眼下专注轻松跑和长距离，够了。

跑步手表

跑者的电子设备很多，我觉得最重要的是智能手表。我用Garmin，也有其他不错的牌子，比如Suunto、Polar、小米、Samsung Gear、Apple Watch等。测评、型号比较也很多，可以读读。跟选跑鞋一样，各凭喜好。

跑表最主要的任务，是陪你跑，帮你客观地看看这次到底跑得怎么样。感觉常常骗人。有时我觉得轻松平静，手表却说心率在升；觉得跑得很快，表却说比上周慢。所以，总体上，它比主观感觉更值得依赖。

除了配速和心率，表还能记录一大堆指标。我喜欢分析睡眠、每日步数、步频和路线起伏。早上想知道自己“实际上”休息得怎样，就看Garmin Connect；跑步时，则用手表盯心率区间。

其他“普通”手表，是为了风格、身份、自我表达而戴，要配衣服、配场合。运动表却是为了全天收集身体数据，所以一直戴着。别的表会摘，这块你白天黑夜都不想摘，慢慢就像成了自己的一部分。奇妙的是，它还会逐渐挤走其他所有手表，成为唯一的一块。意料之外的变化。

为什么参加比赛

如果你是专业选手，或者有经验的跑者，大概用不着我解释，早就有自己的答案了。但如果还没参加过赛，只要知道：朋友们，真的很棒，真的。

有次看《维京传奇》，我突然特别真切地感受到，中世纪战士列阵等待厮杀时，那种恐惧与兴奋混在一起的感觉。只有前排看得见敌人，后面的人只看见同伴的背，听见前方的轰鸣。他们准备、检查武器，站到队伍中后部，等

着开始。听听自己的身体：关键时刻会不会掉链子，肌肉会不会抽，韧带能不能撑住。终于，人群动了，喊着振奋的口号向前，知道前面是战斗，自己的命运得自己决定。他们去检验自己、力量和运气。而维京人生活在严酷的北欧：冷、湿，可能下雨，穿少了冷，裹多了又碍事。

站在马拉松D区，我忽然懂了那种感觉。倒计时开始，观众呼喊，跑者一起数剩下的秒数，你也跟着数。人群先慢慢地，然后越来越快地向前。看见起跑线，跨过去，接下来，各凭本事。跑吧，拿出你的能力。真跑到了终点，才知道自己到底有几分本事。

跑步应用可以暂停：停下系鞋带，去路边咖啡馆上厕所，喝水，都能暂停。正式比赛不行，浪费的每一秒都算你的，一秒不落。不能说要等红灯、让车，顺便偷偷喘口气。没有借口，这是最诚实的成绩，要百分之百投入，不打折扣。

平时训练不必把全部力量榨干，真正全力以赴留给正式比赛。那是生活中一小段完全不同的状态。训练之所以叫训练，就是为了某个目标准备，平时多练，临场才从容。真正的比赛不是训练，而是检验：练得好不好，能否控制、感受自己，有没有进步，巅峰状态能做到什么，而不是轻松状态能做到什么。这回是正式上场，不是为将来的成功做彩排。

你等着这一天，为它准备。终于一切开始时，真棒，太棒了！

和朋友一起跑

我不记得第一次跑10公里的样子，却清楚记得第一次半马。怕撑不住，半路放弃。我算好公园路线，要跑几圈，在长椅后一个隐蔽角落藏了瓶水。第一圈跑完，就坐下来喘气。又累，从健康角度看又没什么意义。速度低，停了无数次，最后几乎是走着，才第一次完成。2小时40分，我还为此自豪了好一阵。

可这趟没白跑，我对自己更有信心了。一道心理障碍倒了，恐惧退了。我知道，虽然慢、虽然难，自己能完成，不必叫救护车，也不用打车回家。

遗憾，自己的第一个10公里不记得了。倒记得几次几乎是拉着朋友的手，带他们完成第一个10公里。一位朋友已经跑过5公里、8公里，但都是健身房跑步机。身体准备好了，心理上却不敢独自沿河岸跑满整整10公里，想有人陪。健身房随时能停，有水，有值班教练看着，不怕没人照应。那是温室；公园里跑是真实生活，不知道力气够不够。

我们来到江边的斯大林公园，在车旁换好鞋就跑了起来。漂亮的江岸，不少跑友，天气又好，还能有什么不顺？我一路鼓励，不让他中途退出。过程挺顺利：累了，湿透了，但他为自己骄傲。心里那堵墙咔嚓裂了道缝，随后轰地倒了。

一年后，他跑了完整马拉松，又开始铁人三项，完成全程Ironman，甚至跑了南非的超级马拉松。真厉害！想到这些成绩里也有我一点点作用，我很自豪。

跑步是很个人的运动。但跑者路上相遇，会抬手互相致意。我觉得，这种支持是跑步文化的重要部分。

背靠背训练

我有过一个想法：如果一天跑10—11公里，第二天再跑同样距离，两天连续跑下来，总量就大约是一个半马，相当于在为半马做准备。虽然两部分之间休息很久，但肌肉会把双倍距离视为正常。等把两段合并成一次，身体就准备好承受那份压力了。

为了21公里，连跑两次11公里，不算太多，哪怕放在一次训练里。但如果连续两天各跑一个半马，就相当于在准备全马了。

我做过几次这样的背靠背，希望它们有帮助。尤其鼓舞我的是，第二个半马的时间和速度，并不比第一个差。那真正马拉松的后半程，应该也能不错地完成。

不过，6月做了两个半马的背靠背之后，我受了点小伤。不是马上，但还是发生了。我觉得，增加的负荷和小伤有关系。过了几天，跑到大约第3公里，

腿突然抽住，我一瘸一拐地叫出租车回家。看来，加量太快。接下来两天只跑最低限度的2—3公里，便恢复了。



七月

怎样判断自己准备好了没有

呼吸

对距离的感觉

08

怎样判断自己准备好了没有

如果总体健康，眼下没生病，最近也没有扭伤、骨折，那么半马——21.1公里——你很可能今天就能完成。别惊讶。是的，会花很久，会疼、不舒服，很大一段得走，但仍能走完跑完。半马在人类能力范围内，你已经具备这种基本能力。像一次中间穿插小跑的长途散步，力气应该够。自然给了我们这样的余量。

另一个问题是，这21公里要多久？不知道，所以得试过才知道。没准备别贸然去做，结果不会让你满意。最好先花3—4个月，甚至更久准备。规律训练后，很快就知道自己在速度、距离上的舒适边界。能连续多周每周跑40公里以上，就准备好半马了。成绩多半和周公里数有关：周跑量越大，完赛用时往往越短。

全马呢？差不多。如果确实完成了半马，接下来全马也能到终点。同一个问题：要多久？同样不知道，同样要试。不过，第一个全马无论成绩怎样，都是个人成就，也让你在全马这个分量十足的项目里，记下了自己的第一个纪录。

我觉得，第一组合理目标是半马进2小时30分，全马进4小时30分，大致需要周跑量超过40公里。第二组更有野心的目标，分别是进2小时、进4小时，需要每周超过60公里。之后，就看个人追求了。

呼吸

年轻时，我读过有关西藏跑者的书，他们能做到一些不可思议的事。

比如修拙火的僧人，能在高山严寒中，把裹在身上的湿床单烘干。通过特殊咒语和专注练习，他们“点燃内火”，制造大量热量，用意志使身体升温。他们还会比赛，在风雪寒夜里，谁能烘干更多床单。床单浸进冰窟窿，再裹到静坐的僧人身上，一夜能烘干3到21条。

同一本书还讲到藏地神行者lung-gom-pa。他们能以步行者难以想象的速度，在高山上走很远很远的路。资料零碎，真正可靠的信息很少。欧洲人只遇见过他们几次，描述也颇为粗略。

据说，训练核心是集中注意力，进入恍惚状态，再加上途中低声念诵的特殊咒语。白天，神行者要盯住远处一个目标，不管发生什么，都不分心地朝它走。意识集中到近乎入定，漫长的路，就这样一步步走完了。

咒语由声音、音素、梵文词或词组构成，会对念诵者产生共振作用。换个说法，也可以理解为一种特殊呼吸节奏。

跑步时，确实可以找一句自己的“咒语”，在心里重复，用来保持节奏。句子本身不一定有什么特殊含义，有用的恰恰是规律呼吸的效果。

说实话，我没有一句包治百跑的魔法咒语。有时我在心里念“se-syo”。有名的呼吸咒是“so-ham”，so吸气，ham呼气。还有“ham-sa”“hei-ssyu”等。不过，你也完全可以在心里念“小—包—子”，诸如此类。

对距离的感觉

练到什么程度，就会觉得多远才算“跑得多”。最初，你只是记得哪天跑了、哪天没跑。5公里会觉得“好多”，3公里就没这感觉。我正是如此。

比如，我清楚记得，自己有一回是怎么跨过那道里程门槛的。我和妻子去俄罗斯阿尔泰度假，我沿着卡通河边的道路跑步。那地方美得像《怪诞小镇》里的画面：松树、山、河水声，甚至还有水塔。每次早上出门，我都想比昨天远一点，看看下一个弯后面有什么。那时跑10公里，接下来一整天都像没训练过，毫无疲劳；但跑11—12公里，腿就会微微发沉，整天留着一点练过的感觉。第二天只跑10公里，又恢复成普通的一天。那是7月中旬，我开始每周跑80公里，或者略多一点。10和11公里之间，竟有这样细微的区别。

重要的是知道自己当下的门槛：训练疲劳在哪里还感觉不到，在哪里开始出现。我想，你会注意到，这道门槛慢慢向越来越远的距离移动。

遗憾，反过来也成立。训练减少后，连较短距离，也会重新感觉到负担。

平衡感

舌头下面、下颌下方，有一块小小的、不成对的马蹄形骨头，叫舌骨。它“悬挂”在肌肉系统里，像我们天然的陀螺仪，对跑者很重要。

它的固定位置，会影响呼吸有多顺畅、能量和力量有多少、机械负荷如何分配。对我们尤其重要的是，它关系到身体会不会本能地直走，还是因为这个内部陀螺仪失调，而偏左偏右、前倾后仰。随着舌骨，颈椎、肩膀、食管也可能略有位移。结果平衡被打破，补偿性肌肉承受额外负荷，摆臂不对，疲劳更早到来。

试着真正闭上眼，双臂向前伸直，左右膝盖轮流用力抬向双手，做30—50次，再睁眼。如果还稳稳站在原地，太好了，陀螺仪调得完美。但多半你已挪到房间别处，甚至撞到墙。这说明舌骨略有偏移，平衡被打乱了。

就这样，在一个小动作里，你本能地把一部分能量花在无用动作上，位置偏了。这点平衡“瑕疵”，在舒适房间或短距离里不算大事。可在森林、旷野中，它会把你带偏，影响辨方向。跑步时，身体得连续几公里纠正这一小点偏差，白白耗掉宝贵能量。可以试着把它省下来。

所以我时不时去找一位按摩兼运动机能调理师，他的工作是调整身体张力的平衡、纠正失衡。某处拉得太紧，姿势变了，走路略不对称，跑步时脚有点内八；20公里后，你就会从身体感受里发现后果。

调理师通过反射作用，影响腿、躯干、背部，甚至与舌骨相连的肌肉，以此让身体重新平衡，调整身体或情绪上的失调，以及其他问题。这对精细调整身体、提高成绩很有帮助，也会改善整体生活质量。

瑜伽与跑步

我45岁了，真是非常不想受伤。但跑得多，受伤完全可能。我不算容易受伤的人，可安全仍要留意。

年轻时，我练过武术和跆拳道，里面有各种拉伸组合。后来不练格斗了，还是偶尔做熟悉的动作。所以到现在，我还算柔韧，大多数瑜伽体式都能做。

高强度跑后，肌肉紧、发抖、抽。我听说拉伸可以避免这些，所以会拉。通常晚上睡前，有时训练完就做：拉大腿后侧、劈叉，等等。

不知道别人怎样，我长时间训练后，背和手臂会僵。所以，背部拉伸也是我的最爱。

我试过许多瑜伽应用，最后选了Unagrande Yoga Club。一家意式软奶酪生产商赞助了这款应用，里面有大量瑜伽课程。挺好，我很喜欢。

据我所知，瑜伽没有那种真正的国际比赛、锦标赛，也没有用来互相比的排名和成绩。那是合作、少竞争的环境。练习者努力有意识地感受自己、身体与内心，为改善自己而练。做成一件重要的事，很高兴，继续练，最多再定一个个人目标；没做成，也继续。瑜伽练习者不想战胜自己，只想改善自己。

理想中的业余跑步，也应该遵循类似哲学。我们大概没人要成为世界冠军或全国冠军，所以实际上，只和自己比。做好一件重要的事，可以开心，再定新目标；没做好，就继续跑，不必为那些假想的失败苦恼。图的是自己一点点变好，不是破什么纪录。

瑜伽和跑步，像阴与阳。阴中有阳，阳中有阴。练瑜伽，或者跑出一段好距离，都能捕捉到同样的专注：融入周围，感受每个动作，感受每块肌肉伸展时的协调、流畅。奇妙的是，在最和谐的那个点，它们竟然很像。

09 / 17



八月



旅行

因为跑步，我看过许多截然不同的地方。最浪漫的几次，包括在拉萨跑——海拔约3650米，真累！——在巴黎那座著名铁塔旁跑，在摩洛哥大西洋岸边和古老的马拉喀什跑，在索契的山里、桑给巴尔石头城、布哈拉、阿斯塔纳，以及乞力马扎罗山坡上跑。

每到一个地方，我都尽量在Nike Run Club里留下一条路线。

我喜欢晨跑，所以会早起出去探路，让自己在早餐前就先看见点东西。

最初开始跑，很大程度上就是为了更好地旅行。这不是主要动机，却是最早的动机之一，一直很重要。

得承认，我热爱旅行。选新城市的酒店时，会看位置，研究能跑到哪些景点，因为这也是旅行计划的一部分。哪怕酒店没得选，我也会看看步行能到哪里、有什么有趣的东西，再尽量去实现。

不跑步、只靠步行的游客，能看到的地方挺有限。移动慢，带一堆多余东西，去的景点少。从A到B，画面变化慢，还没走到就可能无聊了。

我想，凡是要过夜的旅行，都该带跑鞋、护照和钱。其他的，到地方再买。

古人的耐力

先说一件让大家高兴的事：人类是地球上最有耐力的生物之一。我们的耐力超过猎豹、熊、水牛、鹰和鳄鱼。没错，光凭人类这副底子，你我就有不小的耐力潜力。

祖先靠狩猎为生，长时间追踪猎物正是他们的拿手本事。尤其先把它弄伤，再一直追，直到它筋疲力尽。坚持与耐力，是最古老、最成功的狩猎策略所用的工具。

一方面，我们的动作比动物更经济，用两条腿，而不是四条腿；另一方面，我们有先进的散热系统——出汗。肺容量相对较大，也让我们擅长长距离。自然本就把人塑造成适合跑步的样子。

不过，我们天生拥有的不是现成耐力，只是潜力。和动物不同，人必须训练，才能取得好成绩。不练就会失去这种本领，但也可以重新找回来。

尤瓦尔·赫拉利的《人类简史》里，讲农业出现、人类开始生产食物之前那段史前生活的部分，让我印象很深。作者对那个时代充满喜爱，我也被感染了。

按赫拉利的看法，史前人在某些方面比现代人更发达、更聪明。他们脑子里装着巨大猎场的精细地图，知道无数地形细节，认识并会利用大量植物和蘑菇，了解动物习性，也善于随机应变。他们分辨许多声音、气味，因此脑容量比我们大，抽象思维能力也更强。他们深深融入一大片土地的生活，一年四季都能自在地生活其中。从考古看，食谱丰富，包括许多动物和植物。上完学校生物课后，你去森林能找到多少可食用植物？不多。他们却能，知识都很实用。

古代猎人寿命并不一定短。如果没在童年夭折，也没在狩猎事故中丧生，完全可能活到与今天老人相近的年纪。同时，他们身体发展很均衡：快、灵活、敏捷、耐久、有力。想象一下，一群强壮而聪明的人组成的社会。自然选择把他们塑造成这样，而我们身上有他们的基因。

人类这样生活了几十万年，所以身体是在进化中为这种生活塑造的。后来驯养动物、耕种、工业革命、现代社会，发生得太快，我们遗憾地失去了一部分天然本领。比如嗅觉，在现代生活里就没那么重要了。为什么、怎么发生的，是另一个大问题，去读赫拉利吧，我们回到跑步。

我很喜欢脑海里这个过去的理想形象：速度快、柔韧、强壮、有耐力。真棒，我也想这样！得承认，跑步、瑜伽、举铁时，我会觉得自己稍微接近了塑造祖先的自然身体负荷。他们经常疲劳，大量活动，所以吃得香。好，我也这样。

规律跑步，还会把你熟悉的范围，一点点从家门口向外展开。以前没注意的路、小通道、地形细节，都知道了。哪条路有一段不明显的长上坡，哪里雨后积水，哪里灌木香，哪里苹果熟。脑海里，一大片地方的地图越来越细。总之，跑步让人接近一种自然、和谐、充分生活着的状态。

训练与比赛的地形

最舒服的路线是平的，弯少，或者弯很缓，没有上下坡。可以匀速跑，只关注自己。例如田径场上就有这种不太自然的路线。

但如果准备参加半马、全马这样的长比赛，地形一定更丰富，也会带来许多新感觉。

上坡真累，心跳猛烈得多，肌肉一下子就疲劳。没专门练过，速度会掉，还会有点慌。

我有个朋友喜欢在莫斯科高尔基公园沿河训练，起伏小，也平缓。结果，虽然跑量不错，他却没准备好应付莫斯科马拉松的坡，成绩让他很失望。莫斯科建在丘陵上，长距离跑时感受特别明显。那条赛道累计爬升超过370米，不少。越野跑者可能会笑，但对习惯平地的人，这是一场考验。其他城市赛事，起伏也未必小。

所以我明白，别只盯着一两条高差很小的训练路线。相反，要看训练中爬升了多少，多选起伏不同的路线。训练本来就是练不同本领。

上坡想保住速度，就得缩短步长，提高步频，脚倒腾得更快。反过来想，坡是大家的，不是你一个人的，人人都难。于是，就有机会超过几个没练过这种本领的跑友。

下坡则能好好提速，关键别摔。我喜欢下坡时迈出对我来说很大的步子，感觉重力在帮我，可以稍微“开个挂”。每一步都比平时带我更远。那就趁机大步加速。

跑鞋

哦，这话题值得单写一本书。运动鞋是大众文化里很重要的一部分，是人类努力创造的最舒服的鞋。许多人靠鞋表达自己，无数型号，什么口味都有。

但只有一部分，真正的跑鞋，是为运动设计的。即使在这一小块领域，也有独特潮流。无数工程师、设计师、运动机能专家团队研发新款、试验材料，想做出理想跑鞋。顶尖型号年年变，冲击新的高度。大概总能找到一款，专门适合你的身体特点和训练方式。

跑者选鞋，简直像着了魔，满腔热情全投进去。因为选对鞋，能减少受伤，也能明显改善成绩。

大型锦标赛和奥运会上，还藏着一个非正式比赛：穿哪个品牌的队伍和运动员赢得最多？也就是跑鞋厂商的奖牌榜，有老牌领头羊，也有野心勃勃的新面孔。看看喜欢的队伍和选手穿什么，挺有趣。完整的一个跑鞋世界。

品牌各选所爱。按功能，我给自己划了这样一个最低配置：

日常跑鞋：基础、主力、耐劳的“老黄牛”。大部分训练都穿它，也是最先磨坏的。最好简单可靠，适合柏油或碎石，在不同路面上都稳。

便携跑鞋：给健身房和旅行用。我有这样的鞋，最大优点是轻，容易塞进行李箱或包里。要求不高，关键是好带，哪怕行李空间紧张，需要时也在手边。跑步机当然也能穿日常主力鞋，但旅行和特殊时候，有一双轻便鞋挺好。

冬季保暖跑鞋：遗憾，冬天得有额外保暖层，比如零下20℃不至于冻脚。它们不会快，多半还重，但下雪季也能跑。鞋底要有可靠纹路，减少冰上打滑。总之，为的不是速度，是训练不断档。

防水跑鞋：下雨和越野时穿，需要拒水层、鞋底有较深齿纹，才能跑林间小径和复杂野外地面。

最好的竞速鞋：留给比赛和检验跑。贵点没关系，要尽可能轻，能量效率尽可能好。

跑者为此会买如今流行的碳板鞋，里面有带弹性的碳板。这些独特性能能保持的里程有限，但穿它可以冲自己的最快成绩。

比如，我第一次买碳板鞋，店员提醒寿命约200公里。我先试跑10公里，之后只在最重要的比赛穿，每次都刷新个人纪录。

所以，大概五双不同的鞋，才让我觉得自己是个有准备的跑者。再想添鞋，就看自己喜欢什么、最在意什么了。

尺码原则大家都知道：绝不能挤脚。跑鞋最好比日常鞋大半码。选错了，就得认识一下撞坏的脚趾甲，以及可能随之而来的伤。

装备之一

说实话，跑步最低配置很少，普通运动鞋、普通上衣、普通裤子，就能跑。但这只是“最低生活标准”。那“最高生活标准”呢？哦，这问题大概永远没有句号，因为新玩意儿可以无穷无尽地造。

鞋聊过了，不过鞋还有专门配件，比如后跟垫。小块软橡胶放在鞋垫下面，让脚跟落地更缓和。我把它放进主力鞋——本就有柔软React泡棉——舒服得一度忘了它存在。洗鞋后没放回去，下一次训练可疼多了。好东西真容易惯坏人。总之，除了软鞋底，还有这种独立垫片；脚趾之间也有专门的隔垫，用来减少摩擦。

普通袜当然能穿，也有专门跑袜。有的带压缩，有的有凸起护垫，避免脚背磨。有的更排湿，不让脚闷着，用特殊材料防水泡。有膜的袜子能排出里面的湿气，又挡外面的水。还有支撑跟腱、脚踝，强化脚跟，或照顾脚趾的。所以专门跑袜也有用。浅口短袜适合夏天和健身房；也能找到及膝压缩袜，以及冬天厚暖的袜子。

再往上，是压缩腿套。好发明，原理类似护带，紧紧包住小腿，提供额外支撑。它稳住肌肉，有助于供血、加快乳酸排出，结果是少疲劳、恢复快、少肿胀，静脉曲张风险更低，也更不容易痉挛抽筋。简直跑步神器，主要别买

错尺寸。还有个细节：刚开始跑时买的腿套，过一阵可能觉得小了——小腿肌肉长大了！可以藏在长裤下面，也可以配短裤。

有次左腿轻伤，我只有戴腿套才能继续跑，便只套左腿。后来专业人士告诉我不能这样，两条腿压缩程度要一样，否则可能添新伤。我没亲自验证，之后只成对穿。

坦白说，起初我不好意思穿紧身裤，怕看着奇怪。后来习惯了，如今成了最喜欢的跑步衣服。就是贴身运动裤，非常贴，甚至有压缩款。但它风阻小，弹性好，跑步舒服，拉伸也方便。通常是第一层，甚至唯一一层。我有春秋穿的长款，也有刚过膝的四分之三款，露出小腿，适合夏天或健身房。

紧身裤轻轻压着大腿，能更清楚地感觉动作。通常还有带拉链的小口袋，放钥匙、卡片和小物件很方便。口袋常在腰后正中，和普通衣服不一样，跑起来却特别合理：不碍事，也不磨。

裤脚小腿处常有拉链，方便通风，也可以在长袜外面拉严实。还有带抓绒层的保暖款，冷天跑很舒服。

跑步腰包特别好，手机、钥匙、能量胶都能放。大包影响动作，所以越小越好。新手常把手机拿手里，方便切歌、看数据、暂停。但拿手机会影响摆臂，多耗能量。最好养成放腰包的习惯。

跑步短裤和拳击短裤、泳裤等不同，倒也没多神秘，主要是接缝细，减少摩擦。我喜欢双层款，外面可见一层，里面还有内衬。内裤也要接缝细，别磨，尤其长距离。

一个小窍门：紧身裤、短裤口袋或腰包里，我总放一张名片，以防万一。我通常不把护照揣着跑，大概正常人都这样。但如果突然不舒服，或者遇到交通事故，我希望路人能知道我是谁，有个号码可以打。毕竟跑者看起来太像了！

装备之二

运动店里卖轻薄的筒形围巾，也就是魔术头巾，最有名的是Buff。种类多极了，保暖、轻薄、超细纤维、凉感，适合各种情况。图案也多，城市、名山、花纹、纯色都有。我想走圣地亚哥朝圣之路，所以买了两条印着Santiago de Compostela路线的。四季都好用，护住脖子，冷天挡住吸入的寒气，也能戴头上挡雨遮阳。当然，不跑步时也想戴。

还有专门的跑步太阳镜、各种空顶帽，以及雨天穿的轻得几乎没重量、又透气的外套，旅行特别方便。跑步夹克、连帽衫、卫衣，也都有专门款。

跑步背心另说，这里先讲长袖上衣。也有带压缩拼片的，但主要任务是给发热的身体通风、排汗。遗憾，我没找到特别喜欢的跑步长袖，个人更喜欢格斗用的贴身款，不磨，春秋穿着训练很舒服。

人们说，西伯利亚人不挨冻，不是因为不怕冷，而是因为会穿衣服。很对，住在哈尔滨也能体会。冬天有时觉得，这么冷，谁还出去运动？但有专门跑步羽绒服，无袖背心和长袖都有。轮廓帅得很，光为了穿出去亮相，都想跑一趟。

我还想补充，自己喜欢戴一顶能完全盖住耳朵的轻薄运动帽。它帮助调节温度，固定耳机，也不用操心发型。习惯到一年四季都戴，热天也戴。

手指比其他部位更快冷。身体开始受冻时，会按重要程度逐步节省供血，仿佛一个个“关掉”不那么重要的部分。它认为四肢，尤其手指，优先级低一点，所以先冷。手套因此有用。春秋我戴露指手套，有时用CrossFit款，冬天就得换全指。

根据天气，衣服可以也应该组合成所谓“层”。紧身裤、长袖贴身衣是第一层；外面加短裤、短袖，就是第二层，可以应付更低温度；再加连帽衫或羽绒背心，就是第三层。主要原则：刚出门时，应该稍微凉一点。

这样跑热后才舒服。要是穿得过暖，就会出汗，还有着凉的风险。

颜色方面，我喜欢尽可能亮，甚至刺眼的。不是为了风格，也不只是个人偏好，而是黑暗中，无论城市还是野外，都要让司机和骑车人看清你。荧光橙、亮粉、嫩绿，这些大喊大叫的颜色，是让训练更安全的办法。

运动衣物还远不止这些，但已经够多了。所以我在家专门腾出一层架子，放背心、紧身裤、跑袜和其他宝贝。顺便说，这一层的衣服，进洗衣机最频繁。

家附近的陌生路线

老跑同一条路，没那么有意思。田径场路面舒服，无高差，随时能停下回家。但如果好奇、热爱生活，就会嫌它无聊。

慢慢地，你会改变惯常路线、改变距离，家周围便织出一张被自己双脚踩过的路网。跑得更远，探进陌生地方，发现新院子、新街道、小公园、小桥和通道。跑步让熟悉的城市变了模样。

很快，我找到了几条能相当准确估算距离和出门时间的路线。这期间发现多少奇妙地方啊！藏着的鸽舍，家附近一小片loft街区，成片的车库，不寻常的建筑立面。借用鲁迅《故乡》里那句话：“其实地上本没有路，走的人多了，也便成了路。”我当然没跑出一条新路，只是把那些原本陌生的街巷，一点点跑成了自己的生活。

如果附近有公园，你大概只熟悉中央那些方便、人多的路。但经常在里面跑，尤其大公园，迟早会发现新景色、意外的小径、从不知道的出入口，以及以前没留意的鸟和动物。

当然，还有新的观看角度，让熟悉的建筑或风景重新变美。

同样一段时间，跑步能带你经过更多地方，沿途的景象变换得快，看见的东西也多。看见更多树、房子、鸽子、松鼠、花坛、小路，自然也就有更多发现。

跑得越多，见得越多。

公园的四季

以前有段时间，我住在一座公园旁，最早的跑步就在那儿。起点是一段约1公里的长缓下坡，沿坡边经过露天舞台，绕一个大弯跨过小溪，再沿树间土路，经过儿童游乐场。道路开始分叉，接上一条适合推婴儿车的宽柏油步道，一直通向公园另一端的门。到那儿折返，先沿原路跑一段，再拐进湖边窄径，猛烈地上下十来个坡，跨过流入湖中的小溪，来到一片平坦的遛狗场，再穿过白桦林，回到起点。合计约6公里。所以那时多数跑步就是6公里上下，一圈。

从家里窗户能俯瞰公园，看它一年里怎么变。但从地面感受四季的变化，更让人陶醉。开始跑后，我钻进公园的次数多了，完全是另一种感觉。

我从夏天开始跑，最好的时节，公园热闹、有生气，阴凉又干爽。后来叶子慢慢黄了，距离增加，我能更久地观察自然不慌不忙的变化。在落叶中跑，看松鼠和鸭子，真浪漫。一次又一次，树木越来越通透，直到有一天，训练根本没法开始。缓下坡结了一层完美平滑的薄冰，脚直往两边滑。滑出20—30米后，我决定今天不拿命运开玩笑，转去商店买冬季跑鞋。于是有了第一双防水Nike Lunarglide Flash，抓冰像抓柏油路一样牢——至少那时我这么觉得。第二天，我几乎没减速，就开心地超过那些小心打滑的行人。

公园盖上雪，严寒来了，能跑的路变少。有时已经没法绕完整圈回到起点，但冬日树林美得惊人，也干净。亮色跑鞋踏过白雪，头顶垂着积雪枝条，真好看。我一公里一公里地跑，知道若不是养成跑步习惯，就看不到这些。

接着当然是春天，绕水坑，比别人早看见第一朵花、第一片叶、第一只熊蜂或蝴蝶。我把这些发现讲给孩子，成了他们眼里第一个报春的人。

我们常说想亲近自然，却开着车在柏油路上跑得太快，来不及看季节变化；或者只走到最近的车站，路太短，发现不了细节。穿公园、沿河、经过离家很远的小绿地和院落，跑步会给你一种看待世界的开阔感，忘不了。

每天都跑，那么每一天都会留在记忆里，也留在训练档案里。

名胜

跑得越多，见得越多。跑步一个很棒的优点，是能看世界名胜，还能从意想不到的角度看。

多数城市马拉松，组织者都会精心设计路线，把城市最好的一面给你看。21或42公里，足以走遍中心区或最有代表性的街区。一口气看这么多，罕见的旅行体验。伦敦、柏林、圣彼得堡、巴塞罗那的景点，一天看个遍，难忘！

除了马拉松，你也能自己设计一趟独特游览，留下一些别处难有的记忆。很有电影感。我跑步时多次觉得自己走进电影，四周都是逼真得不可思议的布景。

跑步年前几年，我飞去西藏，准备绕冈仁波齐转山。我们这个小旅行团经广州飞拉萨，再坐巴士向北前往冈仁波齐。拉萨本身当然也极有意思。我读过很多关于这座古城的书，一直梦想亲眼看布达拉宫，那座达赖喇嘛的历史宫殿，也是布拉德·皮特主演的《西藏七年》让我联想到的地方。

拉萨海拔约3650米。惯住平原的人，刚到那里呼吸很费劲。容易高反的话，刚走下飞机舷梯就会中招。脑袋嗡嗡响，走几步立刻累，想喘口气。起初动作慢得像在水里，感觉还有点醉。

幸好身体挺会适应环境。最初，稀薄空气作用下血液变稠，心脏难把它推到毛细血管，人就无力。渐渐地，血液的生化组成变化，越来越适应新环境。况且拉萨到处有孩子、老人、商贩，都过着正常日子，你也明白：这里当然能生活。稍微忍一忍，会好的。

高海拔第一夜，头疼，不习惯，睡不踏实。街上声音听着奇怪，梦不安稳，喘不上气。但能来到这样神秘的地方，还是让人激动。

早晨大约六点，我穿上跑鞋，对了地图，出门去见布达拉宫。城市还在睡，车很少，我沿老街跑，想象牦牛商队从这里经过。高处稀薄空气里，颜色都鲜明得多，黄色比海边更黄，蓝色则蓝得难以置信。

遗憾，我不得不反复停下、改走，喘得厉害。遇见一个无聊的警察，还有最早赶着做事的工人。我发现，当地人喜欢用大音箱放音乐，围坐着听，坐长椅时也带着；人人似乎都在对手机发语音。

没在复杂街巷里绕，我沿主干道跑到布达拉宫，看见它沐浴在初升的阳光里。宫殿当然不可思议。在这么高、自然条件这么艰苦的地方，竟能建出如此壮丽的建筑。我站在匆匆来往的人群中，望着正门，心里只觉得，能站在这里，真好。电影般的现实，难以置信。

回程看见小小的孩子，穿同样的校服在学校前集合。父母送他们来，吻别，递上早餐。很温柔的画面。

一趟小跑，约5—6公里，早餐前我就回到酒店。我已经看过特殊晨光里的布达拉宫，看过许多生活片段、警察和商贩，而同团的人还在标准酒店房间里刷牙。我像探险者，像小队的侦察员。只是跑步吗？是，但还有一种只有跑步才能尝到的生活滋味。

当天，我们随导游参观布达拉宫，进内部，登上城墙。很棒，但若没看过清晨的它，体验仍会缺一块。而那一块，只有我有！



九月

性与跑步

在田径场上跑“亚索”

自己买的跑步上衣

10

性与跑步

有一次读演讲技巧的书，竟碰上一章讲演讲者生活里的性。大意是，规律性生活有助集中注意力，也让演讲者心情更好。我想：“天啊，原来什么地方、什么书里都能聊到性！”

知道我要往哪儿说了吧？

城市里很多人久坐工作，盆腔血液循环不畅，可能影响勃起。可经常跑步，这个问题就不存在了。跑步时盆腔的血液循环好极了。所以跑步不会有坏处，反而能预防，也能帮忙调整出问题的地方。

我想，这话题到此为止，其他细节就不展开了。

在田径场上跑“亚索”

操场上的风景实在单调，跑起来也很难兴奋。完全平坦的地面，一圈又一圈，一模一样。方便到极点，也无聊到极点。手机应用记录的地图，同样没意思。

好处是，选定距离后，你大概能在这里跑出最高速度。所有不利因素都排除了，只要没先无聊死，5、10、21公里，都有机会在这里跑得最快。

标准田径跑道一圈400米，正适合“亚索800米”。这是一种特别的间歇训练，以马拉松教练巴特·亚索命名。

核心是快跑800米，但配速必须能在每组里维持，组间用轻松跑恢复。

亚索800有个有趣规则：把间歇的“分、秒”，大致对应到马拉松的“小时、分钟”。例如800米用3分40秒，可作为全马3小时40分目标的一个参考。但这不是成绩保证：两圈跑得好，和撑完42.2公里，是两件事。组间恢复时间，大约与快速段用时相同。

要重复几组，通常从2—3组开始，随着准备程度逐步到10组。但组数和配速必须符合训练水平和当天状态，不能为将来马拉松好看的数字，不惜一切代价。

我喜欢这种把操场上的分钟和马拉松的小时连起来的简单关系。但它只是粗略训练参考，不是可靠预测。几组快跑，说不清你有没有全程耐力，也说不清补给、天气和当天比赛会怎样。想花20—30分钟就知道自己的马拉松成绩，做不到。终究还是得亲自跑完。

这训练较短，却容易受伤。热身必须非常认真，先跑2—3公里，把身体充分热起来，再开始间歇。

快跑过后，马拉松配速会显得轻松。这训练有助于力量和有氧能力，也可能让你爱上操场跑。

自己买的跑步上衣

正式赛事常把官方上衣放进参赛包，鲜艳、漂亮，印着赛事标志，拿到这样一件纪念品很开心。当许多穿同样衣服的人一起上赛道，你还会觉得大家属于一个大群体。那种团结感很美好，让人想融进去。

不过，想想这些衣服到底多好？多半批量采购，主要考虑价格。或者赞助商提供，也不太可能拿出系列里最贵的款。

穿一件顶多中等质量的衣服去比赛，不是最好的主意。所以正式比赛，我通常穿自己花钱买、已经验证过的那件：不磨，排汗好，也合身。

赛事上衣可以收藏，平常训练穿。路上看见一件熟悉的比赛服，心里冒出“兄弟，那场我也跑过！”很开心。

总之，我决定至少备两件自己花钱买、百分之百放心的跑步上衣。

乳头

这事不跑长距离，还真不一定知道：男性跑者的乳头可能磨破流血。化纤衣服长时间摩擦，会擦破那层薄皮。很多跑者专门贴胶布，避免受伤。

我有件足球上衣，手感好，设计也漂亮。不知厂商怎么做到的，跑90分钟以内，它完美。足球比赛恰好也是90分钟，对吧？可再跑下去，它就开始磨。

穿没试过的衣服跑半马或更远，很可能带着两条血印回来。

剪短脚趾甲

看似小事，我却用血记住了：长比赛前，得认真剪脚趾甲。真的是血写的教训。跑短距离时，长指甲也许只稍微碍事；半马以上，锋利边缘可能划破皮肤，跑完袜子上就见血。

指甲如果顶鞋顶得不对，还可能裂开，甚至整片脱落。嘶……看着太惨。

所以长比赛前，我专门设提醒闹钟，不管指甲看起来长不长，都记得把它们仔细剪短。

报名那场重要比赛

重要，不一定长。可以是5公里、10公里、半马或全马。关键是，对你来说，那是一个大日子。训练要朝它调整，争取状态巅峰，跑出最好成绩，然后以后再提高，再提高。

报名时，组织者会问姓名、性别、年龄和预计完赛时间。这里不必过分谦虚，填合理期待的目标，比填上次训练成绩更好。但也别夸大能力。有野心很好，还是要实际。

起点会按能力分区，快的先，慢的后，最后是还不知道自己水平的人。如果预计成绩填得过慢，就会和慢速跑者一起出发，前几公里挤在人群里，很难

超越。白白丢掉几秒几分钟，后来又懊悔。你也承认，马拉松3小时59分，听起来比4小时01分好得多吧。所以，谦虚归谦虚，可别谦虚过头。

外地参赛，酒店尽量选在起终点附近。这样能晚几分钟离开暖和舒服的房间，走进风雨。哪怕出租车出问题，也来得及自己到起点。

为重要比赛做准备

半马、全马这样的重要比赛前，身体需要休息。几个月、几百公里都练过了，好像准备好了。却还不能确定，因为比赛没发生，长距离里什么都可能遇到。马拉松通常在周日，方便跑者和观众。所以多半，你是在迎接一个重要星期天。

重要比赛前最后几周，叫赛前减量期，也就是taper。

典型错误是加负荷，想把没完成的计划补上。太晚了。不能再加，宁可少练一点，也别多耗力气。

既然比赛要全力以赴、拿出最好表现，之前就得把负荷降下来，走到状态巅峰。不能像没事一样照常训练，然后直接上赛道。那个决定性的日子，需要专门的准备阶段。

最后两周，应是低心率轻松跑，加很短的速度训练。很短。这样才能修复微小损伤，哪怕自己没察觉。可以去按摩，或者找手法治疗师放松紧张部位。身体也能补回此前大量消耗的微量元素，让激素、糖原等恢复到较好水平。

我试过不同办法，包括最后几天完全停跑，但似乎不是最好。

也试过直接把跑量砍半，效果仍不佳。身体很快适应新跑量，我却没感觉能量攒起来。那是骤减，不是平缓下降，效率不好。

我最成功的一次赛前安排，像下楼梯：

周一照常10公里，周二8公里，周三6公里，周四4公里，周五2公里，周六1公里，准备好周日的42.2公里。负荷平缓下降。具体数字，换成适合你自己的。

总之，这是量转化为质的时期。训练量降下来，速度和耐力随后会暂时上来。要让它们来得正是时候，恰好赶上那场重要比赛。

这个阶段很会骗人。减量时，你会觉得体能变差。但并不是，也完全不值得专门去验证。得像“按仪表飞行”一样，照减量计划走，把那些念头赶开。平静、自信，才是合适心态。减量安排会发挥作用，主观感觉则可能像以前一样骗人。

我减量时常想：是不是哪里不对，成绩会不会很差，是不是做错了？可这个方法对我、对数百万跑者都有效，值得相信统计。

赛前最后几天

比赛前的周五，务必好好休息。别长时间步行，尽量少压力。饮食和作息别突然改变，平缓调整就好。

总体上，赛前几天增加碳水：粥、香蕉、意面，避免煎肉、鸡蛋、熏肉等高蛋白食物，以及发酵乳制品、海鲜、干果。否则比赛中，你可能本想专心跑步，结果光顾着惦记肚子了。不好意思，这也得说。水要多喝，比平常多。

马拉松跑者赛前有不少奇怪仪式，比如把鞋、衣服、号码布、设备、能量胶等“家当”摆好拍照。这其实有道理：边摆边想需要什么，相当于一次准备彩排。跟着跑友们做一遍这些小仪式，心里也踏实。

得储备复杂碳水，所以赛前有个很棒的传统：意面派对。跑者聚在一起，吃意大利面和其他碳水食物。

求你了，剪脚趾甲！

一条重要原则，没有例外：马拉松不穿、不带任何没试过的新东西。鞋要磨合够，亲自验证过。就算买了寿命有限的顶级跑鞋，也得提前跑几次，再留

给重要比赛。新鞋、新袜、新压缩袜，都别直接上。提前确认尺码合适、不磨，长距离本来就有意外，能排除的先排除。

比赛日要准备：

- 一双你信任的专用跑鞋；
- 穿过、确认不磨的跑步上衣；
- 短裤或紧身裤；
- 试过、不磨的内衣；
- 压缩跑袜；
- 压缩长筒跑袜；
- 手机和耳机；
- 运动手表或腕带；
- 腰包；
- 运动补给：能量胶、等渗饮料或能量棒；帽子、头带或头巾，平时喜欢什么就带什么。我用运动帽；
- 运动太阳镜，如果是夏天；
- 雨披，如果预报有雨；
- 护照、参赛包和号码布；
- 完赛后换的干衣服；
- 宽松的鞋；
- 比赛期间用来存放衣服的包。

通常要提前一两天亲自去领号码布和参赛包。提前看看更衣室、厕所在哪，有多少，有没有其他厕所区。估算明天到起点要多久，尤其比赛日很多街道会封闭，这很重要。

前一晚，躺沙发、读书、看电影，什么都别做。休息第一。早点睡。坦白说，多半没法睡得完美。再自信、再不敏感，也难免紧张。睡眠质量不够，就多留些休息时间补一补。

躺着时，我会仔细看路线：能看见什么景点，对应哪一段。尤其看起伏，组织者常会提供。上坡在哪，下坡在哪，转弯、桥、补给站在哪。提前知道怎么分配体力，想想各段策略：力气够不够，哪里能放松，哪里该放开跑。

决定听哪张歌单，或者设好节拍器。

在脑海里过一遍比赛，记住5、8、10、16、21、40公里在哪里，想象自己轻松自如地通过。带着这个念头入睡。

比赛日

设两个相隔5分钟的闹钟，以防睡得晚，没法靠“生物钟”准时醒。为一场比赛准备半年、一年，却睡过头，这是马拉松跑者的噩梦。

马拉松前2小时一定吃早餐，而且以碳水为主：燕麦粥、米粥或意面，加香蕉、甜茶。

确认手机、耳机满电。存包前，还可以用充电宝给手机补电，没坏处，我就这样。

别穿太多层。跑得越快，身体越热，过热、体温调节失衡会毁成绩。凉天多穿一件外套或长袖，你更可能热过头，而不是冻着。还得记住，带号码布和芯片的外层上衣不能随便脱……不如带雨披，在起点暖几分钟，随后丢弃。

别到太早，容易冻着或无聊。换完衣服，留30—40分钟热身较理想，所以提前一小时到一个半小时到场，比较合适。

这段时间，做一次人生最认真、最小心的拉伸，跳一跳，跑几段20—50米的小短跑热身，再排队上厕所。后来真急了，在赛道上浪费几分钟会很心疼。

稍微晚一点，通常也不至于灾难。起跑持续一段时间，可以跟最后一个区出发，成绩仍会计算。所以排厕所队时，不必过度焦虑。当然，能按时做好一切，最好。

很可能遇到熟人。别长聊，也别打断彼此专注。说句“跑得轻松，顺利完赛”，让大家继续准备就好。

马拉松

马拉松首先是希腊东阿提卡的一个小镇，约7000人。也就是说，最货真价实的“马拉松人”只有7000个，虽然自称马拉松跑者的有数百万。我也是其中之一。

我猜，这小镇名字在全世界被提起的次数，比“雅典”还多。全怪我们跑者。把跑步当爱好的人，心里都藏着马拉松这个梦想、这个成就、这个最让人心生敬意的距离。

开始跑后，我想去马拉松镇，后来真去了。和朋友开车，穿过不高的山丘、河流和林荫道，想到那名希腊士兵大概曾沿附近路线奔跑，去报告战胜波斯人的消息，感觉真棒。我以为那里会有跑者的共同标志，体现这项运动精神的东西。结果没有，镇上并没多少跑步气氛。海滨小镇，典型希腊小餐馆，还有一座不大的战士雕像，纪念的是战役、战争胜利，而不是今天激励我们的那场奔跑。

按跑者们互相转述的希腊传说，马拉松长跑是为纪念信使菲迪皮德斯。公元前490年，希腊战胜波斯，他奔向首都报捷。据说一路不停。想必心率太高，没补给桌，渴得不行，到了雅典喊出胜利消息，便因耗尽体力倒地死去。悲伤的传说，历史学家认为是普鲁塔克编出的，却顽强流传。

1896年，皮埃尔·德·顾拜旦复兴奥林匹克运动，长距离跑项目重新进入竞技，名为马拉松。首届现代奥运会在雅典举行，比赛不在体育场里绕圈，而是在马拉松与雅典之间的历史路线上跑。首位冠军是希腊人斯皮里登·路易斯，成绩2小时58分。不过，那次只有40公里。

前七届奥运会，马拉松距离在40到42.75公里之间变化。终点因地形调整，主要是为了在奥运体育场漂亮地收尾。作为最有声望的项目之一，马拉松传统上为田径赛程压轴。

1908年伦敦奥运会，第一次跑出大约42.2公里。这颇有偶然性，最初计划25英里，约40公里。后来为方便王室观看，路线作了调整，与温莎城堡相连。随后几届距离又变，直到1921年，国际田径组织才把它定为42公里195米。

如今，全世界每年举办数百场全马和半马。真的，数百场。你也许会参加其中一场。我希望如此！

Abbott World Marathon Majors系列如今包括八座城市：东京、伦敦、波士顿、芝加哥、纽约、柏林、悉尼和开普敦。开普敦首次以大满贯成员身份举行的比赛，已宣布在2027年。全部参加，是许多跑者的另一个梦想。不过，Six Star六星奖牌仍要求完成最初六场：东京、伦敦、波士顿、芝加哥、纽约、柏林。系列扩展了，这枚奖牌的条件没变。

重要比赛的策略

前一天再训练太晚，思考却正是时候。可以提前想清楚，怎样跑完准备了那么久的半马或全马。

多数新手大概这样想：先尽可能跑，后面总能熬到终点，先赚点时间再说。结果，开头就把力气花光。到中间，早一点或晚一点，撞上所谓“马拉松墙”，更像一堵碳水墙，之后每一步都难。最后，你绝望地想：我到底图什么？靠意志往前挪，时不时改走。速度低得把开头抢来的优势全吃掉。

这叫糟糕策略。准确说，最糟糕的策略。当然，我前几场马拉松就是这么跑的。后来读文章，才发现，犯这毛病的不止我一个。好歹有点安慰：不是只有我这样。

更有胜算的办法，是前慢后快，也叫negative split：后半程跑得比前半程快。开始比目标配速慢一点，逐渐加速，后半程用时更短。世界纪录就是这样创造的。但新手想做到，真的很难。

你有没有过力竭冲线的经历，腿几乎抬不动，只靠意志往前推？有的话，起初很难相信后半程还能跑得更快。总觉得后半程注定更难、更慢。但后半程确实能加速，专业选手就这么做。那业余也能！

可以把距离分三段。第一段略慢于目标，正好起跑拥挤，很多人超你；第二段加到目标速度，超过已经有点累的新手；还有力气，第三段再快，去超越其他跑者。没力气，就守住第二段速度，说明那就是你的上限，体力用得合理。这个办法不算多高明，是种折中，所以我当然决定试试。有点两头不到岸。

教练的建议是：从比现实目标略慢的速度开始，逐渐加速。这也符合实际，因为起跑通常挤，后来才散开，你本来就不得不慢一点。没关系。试过不同策略后，我可以说，这个建议确实有效。

比如想跑进4小时，平均每公里5分40秒就够。路很长，有时间追回开头少掉的几分钟，却不会过早打乱呼吸、拉高心率、把力气花在前半程。过度疲劳的肌肉，终点前来不及恢复。缓缓起步，等肌肉热透、呼吸和动作进入清楚节奏，再一点点加速，越来越快，直到力气允许的程度。应用会不断报告平均速度在提高，给你的雄心加油；如果速度下降，就会绝望，觉得赶不上计划了……多半也确实如此。要听身体，别把自己逼进绝望。对我有用的是，把距离拆成几个检查点。把全程取个整数，按42公里算，就好拆多了：可以分2段、3段，也可以分4段。

先别弄复杂。

例如：

前4公里，大约全程10%。这时还轻松，但你知道，

这段距离还得再来9次。

6公里，约15%，已经是第一个检查点的一倍半。

10公里，差不多四分之一，再跑3个这么长的，之后

再添一点点。

14公里，三分之一，很好，可以加速。

21公里，半程，耶！越过赤道。但这仍是训练时偶尔跑过的距离，后面会比平常更难。28公里，三分之二，剩得少了，可以检验力气。40公里，快结束了，剩下的力气别心疼，再顶一下。

我最喜欢三段策略。第一段强迫自己慢点，看心率，努力稳住，心想：现在还挺轻松。第二段开始怕完不成目标，于是加速。第三段开始，我清楚觉得自己要迟到了，只好再使劲，追回秒数。那种“赶上，别迟到”的感觉很真实，像年轻时跑着赶电车。

我喜欢竞争，常常只是调皮，就想超过身边那个人。遗憾，没意义。又不是争奖牌名次，值得较劲的只有自己和以前的成绩。融进人流，让身体完成过去半年、一年为它训练的事。

最让人崩溃的，往往是最后几公里：跑不动，改走，觉得背叛了自己；或者看见别人退出。那就是撞上“马拉松墙”的时候。

比赛计划当然要在脑子里定，也可以写一条小抄，贴在上臂上，免得边跑边算三位数，把公里换成分钟。

如果这是第一场全马或半马，更没什么可焦虑的。只要完赛，今天必定是个人纪录，怎样都漂亮。门槛别定太高，明年还会想再抬高。给未来的自己留点余地。第一次别跑太快。

比赛中做些什么

学开车时，我觉得同时处理那么多事简直不可思议：油门、离合、刹车、换挡、车速、路牌、周围前方和对向的车、标线、发动机温度、油量、转向灯、雨刷，还有一堆。后来，你不但顾得过来，还能切歌、和乘客聊天、接电话，甚至留意隔壁车里的美女。

大脑适应能力惊人，注意力会按需要分配。

比赛也像开车，要顾很多事：速度、心率、起伏、弯道，已跑多远、还剩多远、离补给站多远，才能安排力气。还看步频、落脚、摆臂、呼吸、兔子。过一阵，除了这些，你又开始听见耳机里的音乐，看到超过你或被你超过的漂亮姑娘，注意穿滑稽服装的跑者，欣赏沿线建筑。还会想明天上班要做什么，下一次想跑好该加什么训练。慢慢就像开车一样自然。

看周围跑者很有意思。精英早在前面，如果路线折返，能看见他们迎面跑，真出色。落后的在身后，身边都是水平相近的人，值得观察他们的策略。我喜欢研究前面随便哪个人的动作，找小毛病：头晃多了，落脚不稳，胳膊乱摆。我看见，再努力纠正自己。长距离里，经济性极重要，多余动作越少，成绩越好。一开始松散，说明力气快没了。我就对自己说：“打起精神，别散架！”然后管住动作。

有些事提前决定，别临时犹豫，浪费时间和精力。比如哪些补给站进，哪些略过。别等口渴才喝，那有点晚，要提前。又比如，是自己按目标跑，还是跟选好的兔子一起。

有些情况要单独说，不能犹豫：感觉不对，就退赛、求助。得承认，我们业余跑比赛，不是在捍卫祖国荣誉，说到底是在玩。认真说，不是职业选手，这就是爱好！不值得为个人纪录冒健康风险。遗憾，赛场上常能看见急救人员围着高估了自己的跑者忙碌。总之，难受了该怎么办，不应再怀疑。

一个有趣练习，是在脑子里算还有多久到终点。应用报你已经跑了多少，会有心理压力：“哇，25公里了，好多。30公里了，我快死了，早累了……”

不如改算剩多少：“只剩10公里，最后四分之一，这种10公里我跑过好多次。现在只剩3公里，12—15分钟就完了，能停下吃香蕉、自拍、笑一笑。忍忍！再加点速，还能更早结束。”

还有个念头会支持我：跑得不太快，比如4小时或更久，就是4小时艰苦运动、4小时思考疑虑、4小时疼痛紧绷。冠军却只跑两个多小时。那他们反而轻松！只需在更短时间里咬牙撑住，少纠结，更早喝上饮料、拍自拍。比新手容易，两小时多一点就终点了。所以最好跑快些，早点结束，知道成绩。从这个角度，2小时确实比4小时好。

最后跨过终点，你能确定地说：42.2公里之后，还有生活。你还好好地站在这里。马拉松跑者，这回不只是个听来的称呼，说的就是你自己。今天，这点毫无疑问。你属于遍布所有大陆、所有国家的跑者大家庭。今天，你战胜了过去几个月训练里的疑虑，战胜早起、酸疼的肌肉和磨坏的趾甲。无论用时多少，完赛奖牌都配得上你。

11 / 17



十月

跑完之后
身体机能测试
秋天跑步

11

跑完之后

好了，大赛跑完了，力气用尽了，成绩也有了。不管跑成什么样，都值得高兴。

最后几公里，脑子里会冒出一个让自己泄气的念头：这一切到底有必要吗？人变得麻木，什么也不想要，只求赶紧结束。可冲线几分钟后，就又想下次再来，而且要跑得更好。计划冒出来，慢慢变成一种确信：这场戏还得演下去。

刚跑完，你浑身湿透，筋疲力尽，双腿开始发胀。这时可以赶紧给腿抹上清凉凝胶，换上干衣服。有些马拉松在终点提供按摩。做按摩的都是圣人——那感觉简直像上了天堂，什么也比不了。

如果有赛后餐食，就赶紧吃点东西。身体消耗了大量热量，急需启动恢复程序，急需。我跑一场马拉松会消耗3500多千卡，比普通人一整天的消耗还多，相当于一天到一天半不吃东西。这样想来，跑一场马拉松，仿佛额外活了完整的一天，只不过把它浓缩到了几个小时里。身体需要休息，理所当然。条件允许的话，最好去睡一觉，哪怕只睡一到一个半小时。护理双脚，洗个澡，睡觉。

接下来几天不会轻松。不管你多有经验，身体都刚刚经受了一场巨大的考验。全身的力量都要用来恢复，所以得让它休息。但这并不等于什么都不做。

如果没有受伤，可以经常拉伸，比平时稍多一点，再加上一点恢复性的运动。我试过彻底停练，坐等状态回来。效率低得可怕。被动休息，并不会自动把跑步状态还给你。

所以，马拉松之后几天出去跑跑，我觉得是合理的。肌肉会疼，但它们会开始工作，重新进入运转状态，而不是停留在那些细微损伤里。越早回到习惯的节奏越好。我通常采用反向阶梯：比赛第二天跑1—3公里，此后每次增加2—3公里，慢慢回到日常训练量。

总的来说，专业人士不建议一个赛季跑超过一场马拉松。但那样我会闷坏的。我想更经常地考验自己。

身体机能测试

跑者是怎么一步步跟自己的心脏熟起来的？大致是这么个过程。

小时候，你知道自己有脉搏。此后很长一段时间，即使偶尔想起它，也只会用奶奶那一套：伸手摸。奶奶对此十分理解，十分赞同。不过，你很少会想起脉搏，只知道它存在，有时还会加快。

刚开始跑步，或者刚开始任何运动时，你其实也不太关心心率。后来读了些东西，渐渐钻进去，给自己买了运动手表或手环。它们测心率通常算不上特别准确，所以时不时就吓你一跳。

误差开始让你烦躁，于是你又买了专门的心率监测设备。数据更准了，你便想知道更多。睡觉也戴着，好尽量准确地了解静息心率和睡眠阶段。每次跑完都仔细研究：刚才究竟什么时候心率突然升高？这又说明了什么？

接着，你开始用各种表格计算自己的心率区间。或者参考运动设备里的默认设置。或者干脆买块更贵的跑表，希望测量更准。然后开始按心率区间跑步。

再后来——多半已经跑过几场马拉松了——你戴着一副像是从BDSM现场借来的面罩，身上贴满传感器，在有坡度的跑步机上狂奔。你觉得自己像宇航员，或者军用飞机的试飞员，旁边还有人趁你跑着抽血。随后，你迅速经历失望、怀疑、抗议和接受这几个阶段。

这一关我也没躲过去。问了几个跑步的朋友后，我决定：有必要。因为没有教练，平时评价我跑得怎么样的，只有同样是业余爱好者的朋友。于是我去了运动医学中心，想听听专业人士怎么评价我的健康状况。此前我刚跑完一场马拉松，成绩比上次提高了一大截。我很想知道，这副了不起的身体究竟状态如何。

内心深处，我多少期待着测试能证明：我的天赋出类拔萃。就算没那么夸张，至少也比许多人强些。

可惜，并没有。原来，这里来过不少运动员，大家其实都差不多。想让谁大吃一惊，基本没戏。不过，你能对自己多了解一点，还能算出更准确的心率区间。

测试是这样的。你在不断加速的跑步机上跑，也就是做所谓的跑台测试。许多传感器精确记录不同速度下的心率，生成心电图。面罩分析呼出气体的成分，以判断你消耗了多少氧气，又呼出了多少二氧化碳。跑步过程中，还会从指尖采几次血，观察不同速度下血液指标的变化。

跑步机毫无感情，稳稳地、逐渐地加速，还改变坡度。总之，就是折磨你，直到你达到自己的最高速度。这时，你终于开口，请求结束酷刑。“所有人迟早都会喊停。”那位年轻的女医生对我说。她自己就是拥有运动健将称号的跑者。没人战胜得了这台机器。

根据这些数据，会画出一条反映运动中乳酸变化的曲线。你也会知道自己的最高速度。这些都是跑者想了解的事，而测试是获得准确数据的好办法。

酷刑结束，你得到那张曲线图、以后可以参考的准确心率区间，以及若干进一步检查的建议。

我原来不是什么奇才，只是个普通人。想了想，我觉得也挺好。毕竟，照片拍得很有氛围，你懂的。成绩没把自己测成大神，照片倒挺像。

测试一结束，我就修改了手表设置，让它使用我自己的数据。不过，这次跑台测试本身并没有改变我的训练。我跑得和以前差不多，只是知道了自己的情况，心里踏实了。

秋天跑步

这或许是跑步最容易出成绩的时节。许多著名马拉松都在秋天举行。也许是因为，北半球的跑者可以利用夏季充分准备，在秋天达到状态巅峰，跑出最好的成绩。

在我的这个跑步年里，莫斯科马拉松在九月，伊斯坦布尔马拉松在十一月。不过，伦敦马拉松通常在春天的四月举行，所以大赛季并不只属于秋天。

业余跑者也可以检验自己了。练了一个春天，又练了一个夏天——现在该收获了，看看这些训练究竟带来了什么。

秋天的天气很适合比赛，关键在温度和湿度。生理学家计算过，适宜跑步的天气是大约10℃，空气略带湿润。埃鲁德·基普乔格在维也纳参加INEOS 1:59挑战、历史性地把马拉松跑进两小时时，当地正是这样的天气。

熬过夏天的酷热，再在凉爽中奔跑，就像从晒得滚烫的沙滩走进酒店的空调房，深深吸进一口凉气。以前我对秋天就有好感，但要说爱得不得了，那还是开始跑步以后的事。

即使不追求成绩，也没有什么比落叶时节跑过金色树林更更好了。清晨，落叶在脚下沙沙作响，你穿行在这片美景里——简直像魔法。也不渴，速度还特别好，比春夏都快，心情直接飞上天。

秋天是跑步的理想季节。正式认证！

目标：一百

六月，也就是开始训练半年后，我给自己定下了每周跑80公里左右的目标。马拉松前后没能保持这个节奏：赛前要减量，赛后又要逐渐增加负荷，才能恢复正常。但我决定，只要条件允许，就试着一周跑100公里。

这可一点也不简单。真的。主要困难并不在于身体承受多大负荷，而在于哪里找来那么多时间。每公里5分钟左右，一小时能跑完11公里。对按时上下班的人来说，每天挤出一小时训练，还算现实。但再多就难了。一周要跑100公里，基本上得天天跑，每天约15公里。如果不是每天练，单次就得更

多。何况，跑步之外还得收拾自己、洗澡、换衣服、洗运动服。算下来，每天至少两小时。

是，可以把周末的时间拉长一点，但无论工作日还是周末，这个投入都不小。每天花一个半小时，已经不容易。不过，如果在准备重要比赛，也可以暂时调整生活安排，试着够一够那个数字：100！

我第一次一周跑满100公里，是九月底，喀山半程马拉松之前。感觉很奇妙：同一个跑步年的二月，我一整个月才跑100公里；到了九月，一周就跑完了。心里简直在唱歌。我觉得自己已经准备好迎接新的大赛了。

一天练两次

有时心情好、状态好，时间也够，尤其是在夏天，我会一天跑两次，早上一次，晚上一次。但那时还没有形成固定安排。

后来，我读到了跑界传奇埃鲁德·基普乔格的训练方式。他是第一个把马拉松跑进两小时的人。这位肯尼亚跑者在肯尼亚有座农场，有妻子，有孩子，还有牛。除此之外，他还是一台完美的跑步机器，一次次以令人难以置信的表现获胜。当然想知道，他究竟怎么练。

照搬他的训练，肯定不会得到同样的结果。教练团队为他安排的负荷，想必最适合他本人。世界级传奇有独特的身体条件和经验。而且，他在海拔2000米的地方训练，那里的空气条件不同；正式比赛时来到氧气更充足的海平面附近，就能发挥得更好。不过，看看他怎么练，还是很有意思。冠军的训练到底是什么样？

我读到的训练安排里，似乎没有什么神秘魔法。就是跑量大，非常大，每周170—190公里。当然，其中不少跑步的速度，对业余跑者来说相当快。也有很多心率很低的“慢跑”，也就是恢复跑。那份安排里完全没有健身房训练。就这么简单，没有什么秘诀。所有事情都为跑步服务，只专注这一件事。

最吸引我注意的是，他一天练两次。不是天天如此，但非常、非常频繁。通常早上跑得长一些，15—20公里，晚上再跑10公里左右。厉害。他就是这样积累跑量的。

而且，早上的训练比较难：节奏跑、法特莱克、间歇跑。晚上通常是轻松的恢复跑，负荷小一些。如果早上跑得很长或很累，超过21公里，晚上也可能休息。

对我来说，一天练两次最大的困难，就是时间。假如我准备一次跑20公里，改成两次各跑10公里，反而会花更多时间。还要多换一次衣服，多出一次门，再加上热身、洗澡和其他必需的步骤。因此，同样的距离，分两次练比一次练更费时间。

好处当然也很明显。两次跑步之间，身体有机会休息，也能更好地为真正艰巨的考验做准备。训练次数更多，就能尝试更多练法，更快积累跑量和经验。

但另一方面，每天花两三个小时，甚至更多时间运动，职业选手可以，因为这就是他们的工作。像我这样的业余爱好者，有本职工作，有家庭，有日常责任，还有别的兴趣。这样的时间投入，简直是一种很少有人负担得起的奢侈。

当然，一天两练也意味着更大的负荷，不是谁都吃得消。不过，这归根结底还是量力而行的问题：别练得超过自己能承受的程度。

即便如此，如果你已经跑上了瘾，还是可以在生活里划出一个特别的阶段——一周，或者几个月——试试一天两练，感受一下几乎成为基普乔格是什么滋味。

人们说“人生什么都要试试”时，通常指的是性和毒品。但别把自己局限住，要有点创意：试试一天练两次。

跑步会掉肌肉的传说

胡扯。跑步不会让肌肉缩小，不会把肌肉“吃掉”。

纳西姆·塔勒布在一本书里说过，自己曾掉进因果倒置的陷阱。他去了泳池，认真练起游泳，为的是……练出游泳运动员的身材。你知道的，那些高大的冠军帅哥，肩宽腰细，胸肌发达。当然，游泳不会让人长高，但其他方面总能改变吧？过了一阵，塔勒布发现身材没怎么变。然后他明白了：问题不在自己！那些肩膀宽、身形扁平的人能在游泳比赛里获胜，恰恰是因为他们的身体适合这项运动，而不是这项运动把他们塑造成了那样。

跑步也是如此。著名跑者往往很瘦，甚至有些单薄，四肢修长，肩膀窄。但如果你现在是另一种体型，并不会跑着跑着就变成他们那样。只是，要成为冠军和著名跑者，需要某些特定的遗传条件。

跑步不会让肌肉减少，也不会把肌肉当燃料。它会逐渐、均匀地减少全身脂肪，让体重下降，让原有的肌肉轮廓更清楚、更显眼。腿部肌肉会变大、变结实。脂肪层变薄，肌肉上的血管更明显，挺好看。你看上去还是现在的你，只是身体里的脂肪少了一些。

每个人的遗传特点都不同，但你不会因为跑步而失去肌肉量。

12 / 17



十一月

马拉松“撞墙”

旧跑鞋

运动补给

12

马拉松“撞墙”

跑步时，我们会大量消耗训练和休息期间储存的能量。身体主要使用碳水化合物和脂肪，但把它们转化成能量的速度不同：碳水快得多，脂肪则慢。快速的无氧跑主要用碳水，有氧跑则两种来源都用。

身体把碳水化合物以糖原的形式储存在肝脏和肌肉里。科学家算过，一个人平均可以储存约3000—3500千卡。这大概够高强度跑30—35公里，因为身体不会把储备全部花光。糖原快耗尽时，所有跑者都听说过的可怕东西就出现了——“马拉松撞墙”：身体无法继续维持原来的配速。它开始节省剩余碳水，转用脂肪作燃料。但脂肪转化成能量的速度慢得多，于是运动强度下降，人进入有氧跑状态，速度也慢下来。除了碳水不足，盐分、矿物质和水分的流失也有影响——它们随着出汗和呼吸离开身体。于是肌肉开始抽筋，还可能出现方向感混乱。

大多数常规训练碰不到这堵墙。没人建议平时训练就跑超过30公里。因此，30公里之后那种彻底没力气的感觉，得亲自经历才知道，像独自闯进一片未知的太空。你知道它，等着它，却从未亲身经历过，所以也不知道自己能不能应付。不过，跑过马拉松之后就有了经验，下次便知道会发生什么。

要储存足够的碳水、矿物质和水，在途中完全不补给，还精神抖擞地跑完全程，谁也做不到。要么速度很慢，要么就得边跑边补。世界顶尖选手为了好成绩，也是这样做的。因此，大型比赛通常每隔5—7公里就设一个补给站，提供水、能量胶、香蕉或能量棒。

旧跑鞋

音乐家对自己的乐器有一种特殊感情。精挑细选，细心照顾，认真保养——它是自己的一部分。木匠、油漆工、消防员也是如此。人和工具磨合久了，就像长在了一起。有些事，换个不熟悉它的人还真做不来。对跑者来说，跑

鞋也是自己和自己经历的一部分。一双不合适的跑鞋，像一段糟糕的短暂恋情，只想忘掉，别再犯同样的错。但要是真爱上了，那就忘不了。

可惜，这段恋情往往长不了，跑鞋终究会磨坏。于是，浪漫的告别时刻来了。你把旧鞋放进接替它们的新鞋的盒子里，回想它们曾经多么尽心尽力，初次相遇时你是什么样，如今又变成了什么样。然后，也许还要偷偷避开别人，带着一点羞愧或不舍，把它们送到那个永别的地方。

有一次，我们Eventum Premo为ASICS做了一条跑鞋纪念长廊。那是公司历史上最让人动情的项目之一。也许只是我自己的感受，但有些跑鞋，我确实会想念。可惜，人不能两次踏进同一条河，过去无法重来。但向旧跑鞋致敬，是跑者仪式的一部分。

运动补给

关于运动营养，有无数书籍和专业建议。不同运动需要不同的饮食，这也很容易理解。

以前在健身房练力量，我习惯了喝蛋白粉，觉得得给肌肉提供营养。但开始跑步后，我发现自己的口味自然而然地变了。比起高蛋白食物，跑者更需要消化较慢的碳水和脂肪。所以，现在粥和意大利面，比煎鸡蛋更吸引我。

很长一段时间，我低估了含电解质能量胶的作用。我觉得不碰“那些化学玩意儿”，像古人一样只靠水和水果跑步，是一种特别的英勇。恐怕没必要。能量胶补充的，正是跑步中会消耗的东西。这是一种合理的做法：不折腾身体，及时给它需要的东西。嘿，科学这玩意儿，还真管用。总之，我改变了看法，现在比赛时偶尔也吃胶。

比赛中吃多少胶、什么时候吃、按什么顺序吃，恐怕还是教练最能安排好。我自己的思路，是沿着赛程均匀分配。带两支胶，就把距离分成三段，在三分之一和三分之二处吃。带三支，就分成四段，依此类推。超过六支，我觉得大概就没必要了。

常见的马拉松吃胶方案是：第7—8公里吃第一支，此后每5公里一支。

道理是，胶吸收得快，但不是瞬间起效。先消耗原有能量，也就是血液、肌肉和肝脏里的碳水。跑30—40分钟后吃第一支，此后每隔5—7公里再吃。相当于油快用完时加油，用掉，再补。还要记住，吸收需要时间。如果离终点只剩2—4公里才吃能量胶，它可能还没来得及发挥作用，比赛就结束了。

有等渗胶，也有含电解质的胶。它们的作用差别不算大，都是帮助补水、恢复水盐平衡、补充流失的矿物质，并提供碳水。只是各类成分的剂量不同，包装上会写清楚。

含咖啡因的胶，是为了给身体提提神，帮助集中精神，送上一股劲儿。短距离比赛前可以吃，像喝杯浓缩咖啡。长距离比赛则更适合在最后阶段，离终点还有一小时到40分钟时用。但我总觉得，咖啡因胶像是给马加一鞭。只是这匹马，就是你和你的身体。如果马还有力气，只是有点垂头丧气，催一催，也许会跑得更精神。但如果它马上就要倒下，再抽鞭子就不人道了。

失败

得承认，并不是所有事我都做得成。我不是真正的蝙蝠侠，没法把世界安排得处处合意。也好，至少这个世界是真的。

到目前为止，我还没能让妻子和孩子们迷上跑步。他们是最早收到这本书草稿的人。不过，我原本也只指望几句支持的话，而且得到了，所以很满意。至于书嘛，他们没看。

我有一只瓷器猎犬，叫德拉朗德。按说，猎犬嘛，应该是理想的跑步搭档。它还是小狗时，我们一起跑过三四公里，帮助它长肌肉。它忍着，但看得出并不喜欢。毕竟，我要匀速跑，它却想左右乱窜、突然停下、突然加速。总之，我们的跑步偏好没有对上。也许我可以找训犬师，让它学会匀速跑，但我没做。可惜，这是我的一次失败。

像所有刚跑完马拉松的新手一样，我曾经很爱给朋友提建议。建议好不好，很难说，因为没人照着做。这也是为什么这本书里没有跑步建议。我努力弄

清事情是怎么回事，再讲出来；尽量自己试一试，再说说效果。但我一直想避开“给建议”这件事。我不觉得自己有资格当那个权威。

在那个跑步年里，我没能“破三”，也就是把马拉松跑进三小时，现在还在给这次失败找理由，劝自己：其实也没那么糟。想必很快就能接受了。

跑步传教士

出门跑步时，常常觉得自己有点孤独。如果没加入跑团，多半就是一个人跑。偶尔迎面碰见另一位跑者，抬手打个招呼，对方报以微笑。我们彼此很懂。

到了比赛现场，你会看到成百上千个同样懂一点跑步的人。他们是什么样？专注、利落，本身就很好看，不需要晚礼服、妆容和豪车。充满活力的年轻人，结实硬朗的老家伙——都很棒。

走在街上，我总能看到一些该照顾照顾自己的人。多余的体重，多出来的下巴，挪动双腿都吃力。他们坐在办公室和咖啡馆里，一天走三五千步，心想：周围不都这样吗？很正常。

我真想走过去，摇醒他们，说：动起来，多动一动！我们创造了一个久坐不动、塞满甜食和高热量食物的文明。它正在毁坏我们的身体，坦诚地看看吧！别让它把自己压扁，活得自然一点，甩掉多余的东西，动起来，动起来，拜托，多动一动！

我想，很多跑者都有这种绝望：自己明白了，却没法让那些慢吞吞的人意识到问题。也许这就是跑步爱好者总忍不住向周围所有人谈跑步的原因？这不是自我欣赏，而是一股非把人拉进来不可的劲儿。你一旦明白了什么，就想传出去，想为别人承担一点责任，努力再拉进来一个人，哪怕只跑几公里。说不定这次就成功了呢？

大概正因为这样，我才想写这么多关于跑步的文字。村上春树已经让很多人爱上了跑步。我们也都该努力。这是所有体会过奔跑之乐的人的使命。



十二月

治拖延的方子

道理都对，就是用不上

另一半

13

治拖延的方子

十二月，我在一场名叫“重要，但不紧急”的会议上发言。朋友和同事们谈了怎样定下有挑战的目标，怎样迈出第一步，怎样坚持做完，最后一个环节则讨论：忙着实现目标时，怎样也能过得开心。很有意思，不少参加者对自己有了新的认识。

我受邀参加的是“怎样不半途而废”这一环节，讲每天跑步的经历。这和商业目标、达成计划的能力不完全是一回事，但主办方不知为什么还是叫上了我。于是，我讲了自己的跑步年。

听大家发言时，我总在想：人们怎么这么频繁地抱怨拖延，说它妨碍了自己实现计划。他们努力培养习惯，想提高效率，却还是不断推迟重要的事，把它们从这一年的计划清单挪到下一年。早起多难，写完论文多难，写完书多难，改变习惯多难，等等，等等。

会议结束后，我想到，365天跑步挑战简直就是治拖延的绝佳练习。真想不出还有什么办法能更有效地治这种毛病。如果你能连续跑180天或300天，再听到“我就是逼不了自己早起”“我就是瘦不下来”“我就是没时间看书”，只会觉得好笑。你真心不明白：难在哪里？该做什么，就做什么。

我觉得，世界上到处都是拖延型完美主义者。他们说，与其做不好，不如什么都不做。结果就是，一直准备把一切做好，却一直什么也没做。完美是追求上了，事情却一件也没干成。还不如先做点什么，哪怕笨拙，至少有结果。规律跑步恰好能训练这种能力。练得不完美，也比干脆不练强。你会非常清楚地懂得这一点。也就学会了行动，而不是光做计划，一拖再拖，最后把事情搁到一边。人都出来了，先跑一点再说。打卡可以不发，脚下这几公里不能靠想。

跑完这一年，拖延症就只剩下一段回忆了……

道理都对，就是用不上

年底，是回顾成果、制定计划的时候。

我一直在读各种跑步文章和建议，也关注了很多博客。我觉得，这类内容有个绕不过去的问题：要写出重要、有意义的东西，得很懂这一行。但要很懂，你就不可能还是新手。结果，大多数文章难懂，离普通人远得要命，因为写它们的……是专家。

不少作者的马拉松最好成绩是2小时45分、2小时30分，甚至更快。他们对马拉松备赛方法的意见有权威，也正确，有扎实的成绩背书。可对于一个连10公里都没跑过的人，那简直是月球生存指南。说得没错，但很难懂，也根本用不上。

比如，教练建议每周安排一两天休息。如果一周跑80—120公里甚至更多，这当然正确，也很重要。狂热爱好者和职业选手需要休息。但如果一周只跑20—25公里，我觉得这样的“休息日”反而会打乱节奏。身体本来就来得及恢复，空出一天并没有什么用。而隔天才进行一次小训练，则让身体根本累不起来——它适应了不高的负荷，也就不再进步。

我以前也读过，跑马拉松最好前慢后快，后半程跑得比前半程快。这没错，对于能以每公里快于5分30秒跑完全马的人，当然正确。但如果基础耐力不够，“过了21公里再加把劲”听起来就是黑色幽默，几乎是在挖苦人。懂不懂这个道理，已经不太重要了：体内碳水耗光，迎头撞上马拉松那堵墙，连跑都跑不动，还谈什么提速。我跑了四场马拉松，才开始笨手笨脚地控制配速。傻啊。脑子里的道理，得靠双腿教会。

再比如，长距离要低心率跑，这是一条黄金法则。但刚入门时，为了跑完10公里，你就得拼尽全力。也就意味着心率很高，意味着不能常跑，意味着这次训练也没带来多大好处。既然看不到明显的好处，慢慢就放弃了。

总之，跑步年开始时和结束时，我对身体及其能力的了解，简直是两回事。现在翻看Nike、Garmin和Strava里前些年的训练记录，我会看得汗毛直竖：

我当时到底怎么跑的？看看第一次挑战时的速度和跑量，实在难以理解，自己怎么能把马拉松跑进四小时。那简直是个奇迹，一个现在解释不了的偶然。

不过，积累了知识，就可以回头想想，看看当时发生了什么。也正好给下个赛季做计划，再和亲近的人聊一聊。

另一半

如果你已经成家，伴侣对跑步的态度，就是影响成绩的最重要因素之一。有支持，一切都会顺利。要是对方总抱怨你不在家、没完没了地谈训练、到处参加比赛等等，那就会……很难。

有人说，如果你是跑者，而且还没离婚，那就说明练得不够。我觉得这话过了。在这件事上，我宁愿练得不够。

我妻子娜塔莎曾经希望我瘦一点。确实有过那么一阵。我答应了，所以她起初很支持。后来我越跑越入迷，我们之间便开始了战术周旋。毕竟训练会影响全家的时间表，早餐和晚餐得跟着我什么时候跑步来调整。

但最后，她的心还是软了。看着我靠跑步练出的身材，她接受了，也习惯了家里有个天天要跑步的人。男人总得有个爱好，而跑步这个爱好，不算坏。

我试着把她拉进跑步圈，但不太成功。她会跑一点，也喜欢能监测健康状况的运动手表。不过，我们没法一起跑，速度差得太多，节奏怎么也对不上。可以差不多同时出门，但走不同路线，跑不同距离。好在分享成绩和跑步见闻这件事，我们做得很好，也因此更亲近。

我那一架子运动用品、贵得像手机的跑鞋，还有一抽屉维生素，都没把她惹火。对此，我非常感激。所以我真心觉得，自己运气很好。

如果你需要一些说服另一半的理由，这里有一份清单：

- 人人都需要运动，跑步并不比办健身卡差，花的时间也不更多。
- 坚持规律跑步的人，生病更少。

- 我会经常讲跑步时发现的新地方，以后还可以一起去。
- 跑者的身材，肯定比宅在家里追剧的人好。
- 烟酒和其他有害东西上的开支会减少。
- 运动成绩，可以拿去向朋友们骄傲一下。
- 永远——永远！——有话可聊。

尼采曾提出过一个绝妙的想法：婚姻的目的是交谈。不是孩子、共同生活、性、幸福、照顾彼此或增加遗产。不，他说最重要的是交谈。这话很细腻。如果婚姻的主要目的是互相照顾，就容易激活亲子关系中的那些情结。交谈却能让人交换观点和知识，学会妥协，从而使两个独立的人都得到成长。

跑步不妨碍交谈，反而又提供了一个取之不尽的新话题。

现在，她正看着我写这一章，写她。之后我们肯定会好好聊聊：跑步、书、未来的旅行，还有这一年各自做成的事。

每次改善1%

英国自行车队曾经走过一次大运：戴夫·布雷斯福德来带队了。他此前不是伟大的运动员，却成了传奇教练。这是个著名的故事。他接手时，英国队几乎拿不到奖牌，赞助商连产品都不敢给，怕与英国自行车队联系在一起会损害品牌形象。

布雷斯福德提出了一个出色的概念：marginal gains，可以理解为把微小进步累积起来。他也成功地实施了。他的意思是：把每件事都改善1%。如果与自行车比赛有关的每个环节都进步1%，这些小改善加在一起，就会产生显著效果。

这涉及备赛的方方面面：饮食、作息、床的软硬、轮胎重量、车座形状、按摩凝胶。处处都能找到一点可以改进的东西。以前觉得没什么大不了的问题，

也开始一个个解决。那些不显眼的错误，也不再放过。每一步、每个动作都拿来分析，争取至少改善那1%。

小事累积起来，效果惊人。三年后，英国车手第一次赢得了最负盛名的环法自行车赛。第一次。

你和我近期大概都不会出现在环法赛场上，但累积微小进步的理念依然有用，值得学的东西很多。

可惜，反过来也一样：微小的退步不断累积，最后会走向灾难。螺栓直径差了一点，焊缝不够准，温度估计错了几度，等等，最终可能让火箭出事故，让还在保修期的汽车抛锚，让手机损坏。缺陷也会累积，直到彼此共振，造成破坏。

今天不吃沙拉，换成汉堡和薯条；晚上想喝啤酒，就少练一次——没什么大不了。一次不会带来明显变化。但几年下来，这些“有缺陷”的决定，就会造成重大的损失。

你想减20公斤，或者跑一场马拉松？很好。但这可不是到了某个好日子，事情就突然成了。更像是一长串对自己的小小胜利，不断积累，汇集在一起，最终在那个美好的日子化成结果。挑跑鞋、安排睡眠、丰富训练方式——所有这些共同起作用。

一旦开始认真研究跑步，各种建议多得让人眼花缭乱。每个跑者，包括我在内，都觉得自己是专家，随时准备分享建议。无数网站、博客、教练，都在给建议。哪些有效？很难说。但我觉得，几乎都有效。我读了很多，也在自己身上试了很多。通常，要么是老生常谈，要么非常有用。

想想看，原来建议都管用，只要认真听进去！只是建议太多了，反而没人听。

是的，跑步需要好跑鞋、正确技术、健康饮食、多样训练、负荷变化、呼吸、装备，等等。因素太多，根本不知道从哪儿开始。毕竟，总想先做重要的，次要的以后再说。那就得正确排序。到底什么最重要？

都重要！也没必要把一件事做到完美，再开始下一个大任务。完美不可能。那就算了，所有方面都一点点改善，哪怕只改善1%，但别停。关键在于规律地、持续地改进。这样，整体效果就会积累，最终结出果实。

也许这就是我喜欢365天挑战的原因：规律地运动，每天让自己好一点点。很多很多小胜利。小，但每天都有。正是这些小胜利，慢慢把我变成了另一个样子。《荀子·劝学》里说：“不积跬步，无以至千里。”跑步这件事，还真得一脚一脚来。

从这个角度说，也值得多读各种跑步书，从中寻找能帮助自己进步的想法。

所以，值得听听所有——好吧，几乎所有——跑步建议，拿自己试一试，只要能带来哪怕1%的改善。时间一长，成果就会很惊人。至少，对自己来说意义重大。



新的一年

有什么计划？

全书完

14

有什么计划？

新的一年，我打算一二月歇一歇，暂时把跑量降到每周30—50公里。三四月计划保持每周100—120公里，争取五月在喀山马拉松跑进三小时。也许还能去跑平壤马拉松，那一定是一次独特的经历。

明年夏天，我想短暂尝试一下基普乔格的跑量，只是为了感受真正运动员的世界。冠军的速度，我不敢指望，得对自己诚实。但他们的训练量，我觉得也许能扛下来。也可能不能。不试怎么知道。这大概不会帮到我，更可能有害。但我想冒这个险，因为我好奇。

希望能参加一场大满贯赛事，因为我似乎已经能跑出达标成绩了。不过，有这种热情的人很多，还得抽中参赛名额。最可能的是柏林马拉松。如果不成，就在欧洲或亚洲挑几场风景漂亮的马拉松。

我梦想着去肯尼亚伊滕的跑步训练营。我去过肯尼亚，不会幻想那是一趟奢华舒适的旅行。但我真的很喜欢那个国家，而肯尼亚冠军们训练的地方，对我有一种魔法般的吸引力。

希望能让孩子们，还有那些尚未跑步的朋友，也喜欢上跑步。

结语

我不想用一层糖霜般的话结束这本书，说什么只要相信自己，一切皆有可能。可惜，不是这样的。你付出很多努力，把事情做对，成绩就会提高，直到碰到某个天花板——能力的极限。

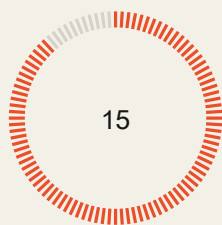
性别、年龄、周围环境，选教练时的运气，性格与成长经历，还有无数偶然，都会影响这个极限。有些能改变，有些不能，得接受。遗传条件骗不过去。跑界传奇和冠军拥有独特的基因：自然给了他们跑步天赋，机缘把他们带进这项运动。然后，勤奋和其他可改变的因素才开始发挥作用。但人们的起点，终究并不相同。

那又怎样！这本书不是写给冠军的。这本书是写给喜欢冒险的人的。

从这个意义上说，跑步是一场很棒的人生冒险，值得送给每一个人。它让你探索自己，也探索周围的世界。全身心投入生活的感觉，比业余跑者的个人最好成绩更珍贵。新认识的人，比新添的装饰性奖牌更重要。而达成目标时那份狂喜，本身就是奖赏。

下一个跑步年结束时，我还会录一段视频，说自己又坚持了一整年，每天都跑。还会梦想新的马拉松、新的练法，以及因为跑步而有机会看见的新地方。我会倾听自己的身体，听新的书和新的音乐。我会佩服那些比我快的跑者——他们很多；也会打趣那些比我慢的跑者——他们也不少。跑步本身就是目的。希望前面还有很多这样跑痴的一年。

全书完



后记

后记：书写完之后
有关医疗与法律的重要说明
谈钱：捐助

15

后记：书写完之后

有关医疗与法律的重要说明

这本书不是，也不能当作参考手册或指导教材，尤其是在医疗和健康方面。这里有我的思考、回忆和猜想，也有我读到、听到的各种信息，我按自己的理解把它们讲了出来。其中大部分，也只在自己身上试过。我不是持证教练，没有医学教育背景，不能，也不打算以权威身份教任何体育方面的东西。况且，我也没有做教练的志向。

我只是喜欢看人跑步，也喜欢写书。我努力分享经历，而不是给建议。请这样看待它。我真正郑重推荐的，是报名参加跑步课程，咨询专业教练，以及了解你情况、能给出专业建议的医生。

我最大的愿望，是让这本书像病毒一样传播。希望尽可能多的人读到它，读完后再也无法一成不变，开始跑步，发现许多新东西，发现一个新的自己。发一条社交动态，把书转给朋友，我会很感激。让跑步的圈子再大一点。

可以使用#run365challenge这个标签，这样大家就能找到彼此。世界各地都有很多人在用它。能找到怀着同样热情的同伴，真的很酷。

草稿写完，我给朋友们看。他们一个接一个发消息来：“你这家伙！我被你害得开始跑步了！已经天天跑了一周。”他们发来跑步机和公园的照片，分享路线，还有第一次跑完10公里的快乐。耶！我写这本书，就是为了这个。正是这样的消息，让我幸福。说明这本书起作用了！有人开始了自己的跑步年，我做到了！

如果你不喜欢这本书，对不起。我已经努力，也会继续努力，把它写得更好。我会修正错误，增加新章节。把书放在网上，正好可以不断更新，一版版改得更好。

让这本书免费传播吧。如果愿意，你也可以捐助，让它发展得更快一些。

坦白说，写这一本尤其不容易。写书需要时间，每天几个小时，持续几周甚至几个月。以前的书，我都是熬夜写，向睡眠借时间。但跑步时不行。身体需要休息，否则就会造反，开始罢工。所以没法夜里写，我只好请家人暂时原谅，停掉国际象棋、公司聚会，还有其他活动。一段时间里，工作之外只剩下一件事：一切为了这本书。当然，还有跑步。

不过，我希望这本书最终不算太长。我不想把它撑胖，希望读者能一口气读完，而不是拖上几周。所以，文字也尽量练得精瘦，没有多余体重。希望你能欣赏。

谈钱：捐助

有一次看史蒂夫·乔布斯的访谈，他说了个很有意思的想法。我记住的大意是：他不喜欢由采购委员会拍板的企业销售，因为里面有太多内部博弈，获胜的往往不是最好的产品，而是最会玩那套游戏的人。零售却最诚实：你面对一个产品，亲自用自己的钱，为好产品投票。

通过出版社出书，有点像企业销售。先和编辑谈妥，再出版，再通过销售渠道进入书店。到这时，书才终于见到读者。如果没和编辑谈成，就见不到了。

我想让尽可能多的人读到这本书，而不只是三五千个愿意凭着漂亮封面和好看的简介，拿500—800卢布试试运气的人。如果喜欢，他们会推荐朋友买；如果不喜欢，就会心疼花掉的钱。

于是，我决定换一种办法：书免费传播，读完以后可以付钱，也就是捐助。

这个办法还有个好处。我读过一些书评，说“可惜花出去的钱退不回来”。如果你不喜欢这本书，钱也退不回来，因为你压根没付过！相当公平。

所以，如果你喜欢这本书，可以捐助，支持这个图书项目继续发展。首页有链接，也可以查看下面的入口。

[查看目前可用的项目支持方式。](#)

捐多少？

当然是想捐多少就捐多少。就像小费，是说一句“谢谢”或“真不错”的方式。

可以捐一本普通书的钱，一次训练课的钱，或者在训练期间捐一个月课程的钱，也可以为整个跑步年捐一次。可以等减掉10公斤再捐，也可以等实现某个梦想再捐。这些值多少钱？

你觉得值多少，就是多少。如果你免费读完，之后照样去跑步，我也会很高兴。

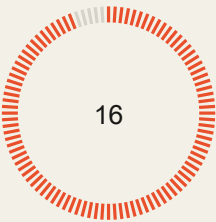
钱会用在哪儿？有个计划

1. 我会为收到的捐助缴税。
2. 请文学编辑，让这本书更好。
3. 制作有声版，让大家跑步或开车时也能听。
4. 完整的网站已经上线，可以免费阅读全文，也可以下载PDF和EPUB。
5. 这本书已有英语、西班牙语和意大利语版本，其他语言版本也在计划中。
6. 如果捐助足够多，我会继续更新，增加章节，免费发布，方便大家转给朋友。

谢谢，也祝你一切顺利！这回，是你亲自给这本书投票。我也该知道，自己到底写得怎么样了。

补充材料：跑步愿望清单

做一做“跑痴”自测清单



跑步愿望清单

16

你知道英语国家有一种很流行的东西，叫Bucket List吗？就是各种“在蹬腿之前想完成的一百件事”。里面通常有写一本书、跑一场马拉松、在雨中跳舞、谈一场恋爱、创业、在海上看日出，等等。它并不像某些自命不凡的人想的那么傻。人人心里都有这种清单，只是通常没写下来。写成清单，就把模糊的梦想变成了计划的开端。梦想会飘走，计划却是一件既可能失败、也可能实现的东西。有了计划，就得努力。而列出清单，就是计划的第一步。

我曾试着列自己的Bucket List，发现还真不容易。开始写得很顺，到了第三十条左右，就觉得不能凑数，不能把它写成购物单，或者想去的国家的旅游目录。总之，要凑出一百件事并不简单，得听听内心，诚实回答：这真的重要吗？我真的想要吗？

在那个跑步年的几年前，我列了这样一份清单，然后开始逐项完成。马拉松已经跑过，公司、家庭、孩子都有了，书也写过，所以别人的清单里一些大项目，我直接略过。但还有许多事，需要认真想。于是，我养了狗——真的就是因为把它写进了清单，早就想养，却一直拖着。于是，我去了乞力马扎罗山，比原本可以成行的时间晚了八年，后来又在桑给巴尔用斯瓦希里语点啤酒。于是，那个夏天我去了基斯洛沃茨克，在山里跑步，为莫斯科马拉松的坡道做准备。也学会了做俄式奶渣饼，以及其他一些事。都比希望的晚，但我做到了！我真的做到了！

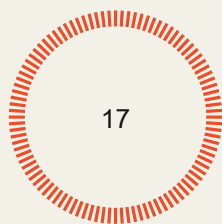
所以，即使不列一份人生愿望清单，也完全可以列一份自己的跑步愿望清单。让跑步的野心与浪漫，一项项升级。

这里有一些选项：

1. 第一次跑完10公里。
2. 第一份跑步歌单。
3. 清晨五六点，在空荡荡的城市里跑步。
4. 沿河跑一次。
5. 和朋友一起跑。
6. 参加一次跑团活动。

7. 第一件跑步电子设备。
8. 沿着滨水步道跑一次。
9. 累计跑完第一个100公里。
10. 一周练三次。
11. 第一双专门的跑鞋。
12. 公开自己的跑者身份，在社交平台第一次晒跑步打卡。
13. 第一次月跑量达到100公里。
14. 一天练两次。
15. 第一块完赛奖牌。
16. 第一场半马。
17. 在雨里完整跑一次。
18. 连续跑七天。
19. 听见别人问：“你到底怎么安排得过来？”
20. 累计跑完第一个1000公里。
21. 第一场夜跑比赛。
22. 第一次训练超过25公里。
23. 第一次月跑量达到200公里。
24. 和狗一起跑。
25. 关注一个跑步博客。
26. 第一个被你拉进跑圈的人。
27. 首马完赛。哇，你现在的马拉松跑者了！
28. 跑向大海，或者沿着海滩跑。
29. 跑到一处世界名胜。
30. 半马跑进两小时。

31. 全马破四，也就是跑进四小时。
32. 第一个跑步文身。
33. 第一次以老跑者的身份给新手提建议。
34. 第一次月跑量达到300公里。
35. 第一个跑步年：365天挑战。
36. 第一次去另一座城市参赛。
37. 第一次出国参赛。
38. 第一次周跑量达到80公里。
39. 第一次周跑量达到100公里。
40. 明显瘦下来。
41. 送别第一双磨坏的跑鞋。
42. 第一次做身体机能测试。
43. 跑过两个大洲之间的分界。
44. 认识一位跑界名人。
45. 比赛成绩达到某场马拉松大满贯赛事的资格标准。
46. 参加一场马拉松大满贯赛事。
47. 全马破三，也就是跑进三小时。
48. 参加超级马拉松。
49. 参加铁人三项或Ironman比赛。
50. 把马拉松跑进两小时。有个家伙已经做到了。



你是跑痴吗？

17

摩托车迷和摇滚乐迷会文身，因为他们热爱。跑步迷也一样，感情太满，就把它刻在身上。跑完首马后，我在右脚踝文了一只赫尔墨斯式的小翅膀，还有42.2这个数字，提醒自己：双脚永远轻盈。现在左边也有一只翅膀，配上21.1，保持平衡。朋友们则文上了对自己有特殊意义的马拉松标志。我觉得很酷，像是许下一生相爱的承诺。

网上有很多好玩的清单，比如“如果你在中国住得太久，就会……”“证明你是程序员的十个迹象”，等等。

好，这里有21个迹象，说明你已经认真迷上跑步，成了一个跑痴：

1. “轻松刷个10公里”这句话，在你听来完全合理。
2. 你至少有一个跑步文身。
3. 你的另一半知道埃鲁德·基普乔格是谁。
4. 你很清楚脚趾甲是怎么掉的。
5. 当你发现今天真的没时间跑步时，会开始慌。
6. 聚会时，你经常是脸晒得最黑的那个人。
7. 你能整理出一本“穿跑鞋的双脚”相册。
8. 到了新地方，会自动开始盘算跑步路线。
9. 随着年龄增长，你越来越难参与同龄人关于健康的谈话。
10. 听见网上那些跟跑步无关的“某某马拉松打卡营”，你会皱眉。
11. 你已经在移动厕所前排过长得不可思议的队。
12. 坐车经过街道时，会自动注意到正在跑步的人，并涌起一阵羡慕。
13. 你发现，自己有了一个包治百病的答案，从健康问题到心理困扰，都想拿它来回答。
14. 无论什么场合，你都坦然戴着运动手表。
15. 你听得懂“绿区心率，四分半配速跑半马”，也知道这到底有多厉害。

16. 聚会里只要还有一个跑者，你就不愁没话聊。
17. 你心里的“完美天气”，是10℃，略微多云。
18. 跑完后，别人问外面到底冷不冷、热不热，你反而答不准。
19. 你清楚知道自己过去一周的静息心率。
20. 比赛前，你有自己那些奇怪的小仪式。
21. 早上第一件事，是测心率。

跑步与旅途

跑步与旅行中的片刻。



雪地里的晨跑



雾中的树林



屋檐下



再向前一步



帽子店里的片刻



水边的秋天



继续向前



旅途中的合影



暮色中的光



城市的夜色



沿海岸跑过半马



薰衣草田旁



树荫下



林间公路



乡间途中



山间的长城



绿意之间



在屋檐与帽檐之间



海边片刻



广场上的晴天



伊斯坦布尔街头



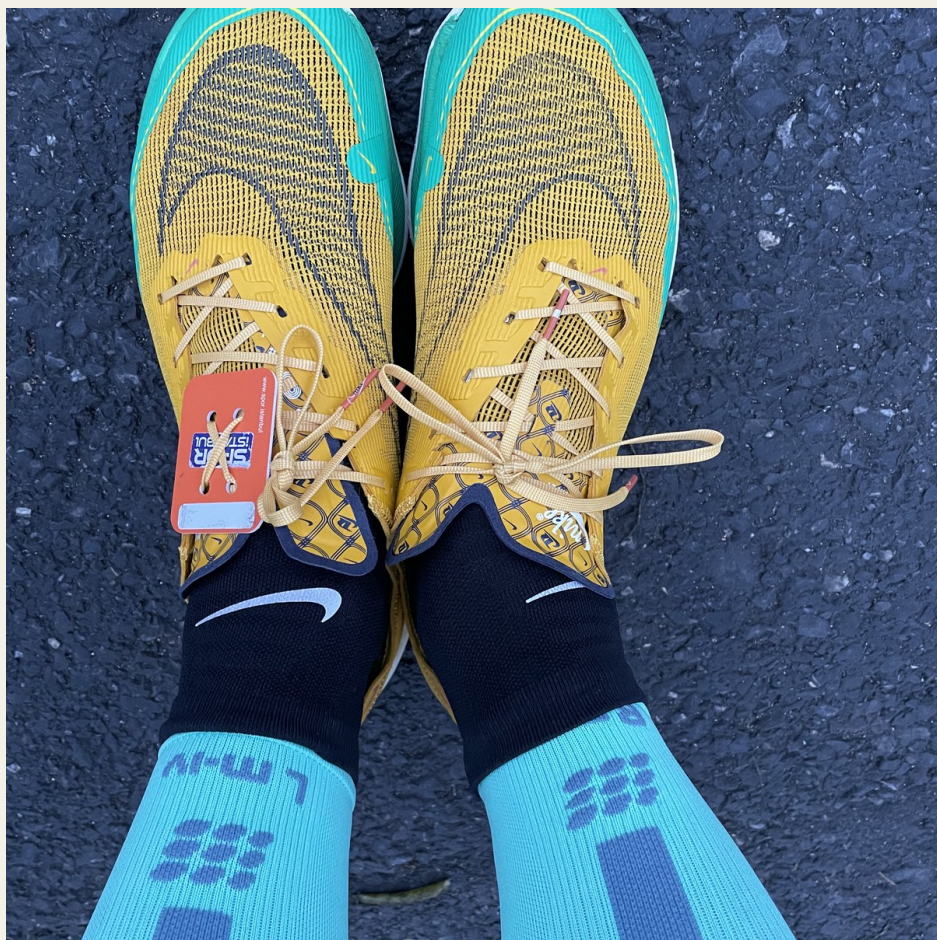
赛前的一盘意面



观众席里



起点前的人群



准备开跑



石壁上的时光



跑过博斯普鲁斯海峡大桥



完赛的笑容



亚历山大·舒莫维奇

希望前面还有很多这样跑痴的
一年。

runningyearbook.com

中文译稿 · 哈尔滨版 · 2026年10月18日

AI翻译与编辑；尚未经母语编辑独立终审。