

湛庐文化
Zhanlu Culture

与思想有关
business

心视界
XINSHIJI

奔跑的力量

「美」里奇·罗尔◎著



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

一场最完美、最真实的自我之战
一次寻找个人生活意义的生命之旅

万科集团高级副总裁

毛大庆

担纲翻译并鼎力推荐
我们不要沉静绝望的生活

奔跑的力量

FINDING ULTRA

「美」里奇·罗尔 (Rich Roll) ◎著
毛大庆 ◎译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

Table of Contents

各方赞誉

中文版序 我们不要沉静绝望的生活

译者序 跑得越远，离自己越近

序言 一个急需润滑的“生锈人”

NO.1 中年清醒的时刻 与过去划清界限

NO.2 运动的潜能在哪里 泳池里的梦想

NO.3 唤醒身体的力量 闪光的时刻

NO.4 牢笼中的困兽 醉酒漫游癖，在半醉半醒之间

NO.5 灵魂的黑洞与工作无关 天堂触底

NO.6 那个破碎的灵魂已经脱胎换骨 开启新生活

NO.7 从中年“懒骨头”变身“奥特曼” 饮食的秘密武器

NO.8 放慢速度是为了跑得更快 重塑耐力与效率的训练生活

NO.9 跑下去，我真正感觉到了自由 残酷的奥特曼运动

NO.10 一场决绝的自我之战 EPIC5挑战

后记 一条全新而充实的路

附录1 植物性饮食的具体细节

附录2 植物性饮食的一天

附录3 资源 致谢

奔跑的力量

FINDING ULTRA

REJECTING MIDDLE AGE, BECOMING ONE
OF THE WORLD'S FITTEST MEN, AND
DISCOVERING MYSELF

[美] 里奇·罗尔 (Rich Roll) ◎著
毛大庆 ◎译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

本书纸版由浙江人民出版社于2014年7月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有•侵权必究

书名：奔跑的力量

著者：（美）里奇•罗尔

字数：237000

电子书定价：29.99美元

Finding Ultra: rejecting middle age, becoming one of the world's fittest men, and discovering myself by Rich Roll.

Copyright © 2012 by Richard David Roll

各方赞誉

Finding Ultra

每个人都对自己的命运有无穷的期盼，试图创造生命的意义。跑步是一个完整的体验，一个学会参与、磨砺坚韧、尊重生命、把握自己的过程。在湛庐乐跑人生系列图书中，众多世界顶级跑者将自己丰富的经验跟大家分享，而这些都将为拥有不同能力和不同经验的跑者开启一个可以提高成就的新视野。

王石

万科集团董事会主席

每个人都能成为跑者，但要想成为一名真正的马拉松跑者，必须有勇有谋。湛庐乐跑人生系列图书以其系统性、专业性、权威性，如师亦友般陪伴我们站到起跑线上！

毛大庆

万科集团高级副总裁

在竞争激烈的当代中国，跑步是一个众人关注的话题。大

家都希望通过跑步提高生命和生活质量。不管你是希望通过跑步强身健体，还是完成个人“初马”目标，湛庐乐跑人生系列图书都会给予你及时的帮助和指导，让你能够从容面对。

魏江雷

联想集团副总裁

以马拉松运动为代表的跑步热潮已经成为都市金领、白领们最为推崇的生活方式。跑步热的出现，跟这项运动的易于开展有关：每个人都能跑。跑步作为最古老的运动项目，同样需要专业知识来指导，否则跟其他激烈运动项目一样易于造成伤病。湛庐乐跑人生系列图书汇集了跑步专业领域里最知名的专家和践行者，他们提供的科学方法以及先进理念，会有助于跑友们培养健康的跑步习惯，规避伤痛，在人生道路上跑得更长、更远！

张涛

安踏体育用品有限公司副总裁

当我跑过36个马拉松之后，一直想着能不能找到一种更好的训练方法来提升奔跑速度，让我在有生之年能够达标波士顿马拉松赛的成绩门槛。湛庐乐跑人生系列图书蕴含了大量提高跑步能力的宝贵知识。我认为，这套跑步书对于尚处于爆发期的中国跑者来说，一定是会有冲击力的，也是让人耳目一新的。

田同生

北京略博咨询公司执行董事

无论是疯狂喜欢跑步却不知如何提高的初跑菜鸟，还是已创高峰仍想精益求精的跑界高手，都希望拥有切实帮助自己提高的理论依据。湛庐乐跑人生系列图书也许会是最好的选择，无论你属于哪个群体，都能找到适合自己的那一款。只凭自己实践总结，时间长，心里没底；有了这套书，也许就能事半功倍。相信我，这是一套对中国跑步事业有着革命意义的书籍。

于嘉

中央电视台体育评论员

在今天，马拉松成为普通人难以攀登的“珠穆朗玛”。湛庐乐跑人生系列图书中讲述了一些面对生命里的最大挑战而怀有希望、毅力和耐力的感人故事。这些作者通过自己的实际经历告诉我们，无论年龄多大，只要怀有自我信念和积极的态度，就能取得伟大的成绩。我相信，读过这套书，你会迫不及待地盼望着下一次跑步！

金飞豹

著名探险家

《绝地撒哈拉》作者

你是不是还在为没有时间接受专业的跑步训练而苦恼？在湛庐乐跑人生系列图书中，你会收获诸多教练和良师益友。这些作者是最慷慨、最有天赋的教练，如果你无法亲自接受他们的训练，那么这套书就是最好的选择，他们将会送给你开启精彩跑步旅程的钥匙。

谭杰

《篮球报》总编辑

跑步是最简单的运动，然而把最简单的事情做至完美，则是最难。湛庐乐跑人生系列图书体系完整，既有历久弥新的经典之作，又有源自著名跑者的切身体验和科学总结，几乎涵盖了跑步的方方面面。读完这些，你对跑步的认识和你的跑步生涯，必将上升到一个全新的高度。

晏懿

《跑者世界》（中文版）执行主编

我们不要沉静绝望的生活

里奇·罗尔 | Rich Roll

热爱和平的素食主义者

大约在七年前，我四十岁生日前夕，忽然惊觉自己处于绝望之境。

表面看来，一切似乎都完美无缺——顺利摆脱酗酒恶习，成为一名娱乐业律师；有幸结识了我美丽的太太，携手步入婚姻殿堂；在风景秀丽的加州马里布市安家落户，共同建造属于我们的梦想家园，甚至还拥有一辆保时捷跑车。

从各方面来看，我已经完全实现了每个美国

人都梦寐以求的“美国梦”。

我应该为自己的成就感到骄傲自豪。过去，我曾经认为幸福就是拥有稳定的未来，这是我一切努力的成果。为了这份稳定，我刻苦学习，考取最好的学校，谋得一份美差，加班加点工作以求晋升。

然而，就内心而言，我感觉自己正在步步迈向死亡。除开过度肥胖与不当的饮食习惯之外，我觉得自己就像头困兽，困在名为“生活”的牢笼里，而这却并非出于我自己的选择。毫无疑问，我深爱我的妻子和孩子，但是为何我会如此沮丧、抑郁呢？又为何对这份人人艳羡的生活失去兴趣，感到不满呢？

粗略看来，本书内容是一个男人经历的重要人生转折。首先，健康问题迫使我作出改变，摆脱长期困扰自己的不良生活方式。接着，伴随着一系列不可思议、出乎意料的事件，此次变化完全改变了我的人生轨迹——身体健康素质与运动水平大大提高，这些都是我过去从未想到的。

然而，最为重要的是，本书字里行间所展现的是个人精神状态的变化——这是一次寻找个人生活意义的生命之旅，一场最完美最真实的自我之战。

亨利·大卫·梭罗是我最喜欢的一位诗人，他曾说过，“男人们在沉静的绝望中生活”。这是梭罗那个年代的真实写照，也可能更加适用于描绘当代生活。其实，我的生活也毫无例外，完美体现了这句箴言。

不论你是生活在加利福尼亚还是北京，男人面临的共同现实就是：科技全球化与发达国家形式多样的现代的便捷生活方式所催生的一种文化——男性优势削弱，沉溺于短暂幸福的男性心情更加抑郁，体重逐步超标，面临压力增加，消极懒惰怠工，依赖药物治疗。总体来说，男性的不幸福感与无成就感，已经达到了人类历史最高点。

随之产生的结果难以改变，形成了困扰广大男性的恶性循环。这迫使男性选择逃避，利用不良饮食、电视节目、电脑游戏、酒精、违禁毒品

与药物、购物、赌博或婚外情等方式来安慰自己因为空虚、一事无成的生活幻境破灭而产生的苦闷之感。毫无疑问，我们永远无法填补这种空虚感，相反，内心空洞逐渐扩大，渴望逃避之心愈发急迫。无穷无尽的空虚、悲惨之感牢牢束缚着我们，而我们却甘之如饴。梭罗认为这是一种屈服于幻想需要的表现，是一种极端的精神失常行为，正在摧毁人类灵魂，残害地球生命。

首先，我们都病得不轻——无论是个人还是地球，都比过去更为脆弱。如果我们再不悬崖勒马，人类和地球的未来将前景黯淡，令人堪忧。

事实上，人类正在经历一次无法言喻、无法持续的全球医疗危机与环境危机。每年美国人花费220亿美元购买风靡一时的节食产品与减肥产品，即便如此，仍有70%的美国人过度肥胖，其中儿童肥胖率再创新高。在美国，1/3的人死于“头号杀手”——心脏病。预计到2030年，约有30%的美国人会患有糖尿病或前期糖尿病。为此，人们不得不“受命”于医药行业，制成药品可以有效治标，但对于预防或治愈根本的慢性疾病

作用甚微甚至毫无作用。与此同时，工厂、农场正在破坏土地肥力，而这种破坏是无法逆转的。大量食用牲畜肉类，使得人类摄入过多造成血管堵塞的饱和脂肪酸、性激素、农药，还有转基因组织，这些成分不仅会影响人类身体健康，同时也会以难以估量的速度破坏生态环境。

但是，这些并非美国所独有的问题。快速的城市化发展促使中国“复制”了西方国家曾遭受的各种疾病。研究表明，中国约有34%的人口罹患心脏病，有一亿多人患有二型糖尿病，忧郁症患者人数也在增加。

奇怪的是，按理说，在我们所生活的社会中，一切都是为了人类更加舒适安逸地生活而服务。我们的文化环境要求人类克服所有困难，安逸闲散的生活才是最大的成就——一种不受任何压力、痛苦、困难与斗争困扰的生活。与此同时，我们重点关注物质积累，多数都是为了让生活更加便捷舒适。经过洗脑，我们错误地相信平板液晶电视、移动设备、高速网络、快餐，以及治疗任何所知疾病的想象或已经出现的药物对于

我们身份与幸福感至关重要。

不论是在美国还是在中国，公民普遍追求消费主义。在这样的文化环境中，公民的首要任务就是寻求此类物质的积累，越多越好，最起码要比邻居或朋友多。购物就是最大的幸福。

但是我们真正买了些什么呢？

真正的健康与幸福是内在追求。这种健康与幸福，只有通过打破自我保护的社会伪装，诚实深入地挖掘内在追求，才能释放；只有经历斗争、挑战与失败获得个人成长，了解自我，才能塑造；而最终只有通过无私奉献他人，遵循内心真实想法，才能获得。其实，这种说法屡见不鲜，但是践行者少之又少。

所有人都可以理解其中的内涵，但是最终多数人都会选择逃避，退守安逸的幻想阵地，像瘾君子一般沉迷其中，拒绝接受现实。这是一个满足社会期望的世界，你要按照惯例行事，购买物品，保持沉默。

我深谙其道，因为我也曾深陷其中。过去十几年，我一直尝试用各种可以想到的方法摆脱空虚无力之感——快餐、药物、酒精，等等。这是一条让我走向黑暗与绝望的不归路，为此我甚至屡次成为被抽查检验“酒驾高手”。但是，最终通过超越自身力量的坚持，我成功走出了困境。

好消息是，现在已经找到解决问题的办法。这种解决办法可以说“成也在食，败也在食”。就个人而言，我发现这条路艰辛坎坷。

2006年，我是个典型的电视迷，挨着沙发就不想动弹，体重超标40斤，加班时间过长，消极倦怠，心情抑郁，几乎天天靠着“窗口饮食”生活——之所以称之为“窗口饮食”，是因为通常都在快餐店的车行窗口买快餐然后吃掉，完全不用下车。

当然，我也为此付出代价。

后来，在40岁的时候，我开始实行以蔬菜为主的饮食方式，完全是出于担心绝望，害怕将来不久罹患心脏病，痛苦不堪。当时，我的目标微

不足道，仅仅希望自己可以活下去，减减肥，健健身，像孩子一样充满活力而已。那会儿我个人并不认为这种方式可以起到作用，在这个世上，我是最不可能成为“素食主义者”的那个人，在我看来，“素食主义者”这5个字简直糟透了！

令人惊奇的是，这个小小的改变让我踏上了一条完全未曾预见过的道路。这不仅仅是一次运动健身之旅，同时也是一次自我发现之旅，让我找到了生活的真正意义与目的，让我了解到了如何做人——一个真实的人。

饮食习惯的转变不仅改善了我的健康状况，而且让我浑身充满活力，难以想象。感觉到体内充满能量，我决定重新开始健身，减掉超标体重。没过多久，我的体重就从190斤减到147斤，也就是我高中时期的体重。惊讶之余，我开始尝试加大运动量，脑海中不停想着这个问题：如果几十年过度服用药物、酗酒、吃快餐造成的身体不适可以被短暂的运动与饮食变化消除，并让我重新恢复精力，那么人类身体的适应能力该有多强呢？

人们总是提醒我，如果没有摄入动物蛋白，我不可能拥有运动员般健康的体魄。但是我的身体告诉我的却恰恰相反。仅仅两年之后，我就发现自己与世界上一些耐力最为持久的运动员表现不相上下。

虽然过去从没有参加过自行车比赛或跑步比赛，但是在2009年的奥特曼世界超级铁人锦标赛（Ultraman World Championships）中我却取得了第六名的好成绩。比赛为期三天，包括围绕着整个夏威夷岛511公里的铁人双项项目和三项全能项目，很多人都认为这个比赛是世界上最考验耐力的比赛之一。第二年，我继续参加比赛，虽已步入中年，但却突破人类极限，成为第一位参加“史诗之战”比赛的选手（和同为素食主义者的贾森·莱斯特一起）。这是一种超耐力的冒险比赛，一周不到的时间内，我在夏威夷5座岛屿上完成了5个超级铁人三项，当时我已经44岁了。

我的疑惑也已得到解答——人类身体的适应程度远远高于人类的想象程度，只要合理调整，身体蕴含的能力完全可以让人震惊。

这些成就为我带来荣耀，我接受过CNN的采访，也登上过包括《男士健身》在内的各大报纸杂志，《男士健身》曾经授予我“世界上最健康的25位男士之一”的称号。最终，历经多年，我开始着手写书，致力于宣传健康的生活。

前行之路磕磕绊绊，几乎自己前进的每一步都充满着严峻考验与巨大痛苦。我没有打算详细讲述自身成就来满足自我陶醉的心理，我也绝不会站在基础成就之上，止步不前。相反，我举出个人成功案例只是为了强调一点，即自我开始成为素食主义者之后，生活的各个方面都发生了翻天覆地的变化。

不是每个人都想要成为一名超级耐力运动员，这点我可以理解。重点在于，所有人体内都锁着一个更加完美、更加健康、更加真实、更加渴望表现的自我。既然我可以彻底改变，那我就完全有理由相信每个人内心都住着这么一个自己。

以素食为主的饮食方式不仅仅改善了我的健康状况，更重要的是开启了我内心的大门，促使

我踏上疯狂之旅，释放自己从未想过的内在个人力量，实现最好、最真实的自我。

援引梭罗的一句话“我们不需要沉静绝望的生活”，你完全可以打破束缚的枷锁，掌控自己的健康和命运。不论身处何地，境况如何，改变永远不晚。

那些继续不良生活方式的人，心脏病、糖尿病、过度肥胖和癌症一定会如影随形。但是，90%的疾病都是可以通过改变饮食和生活习惯而实现预防或逆转的。对个人以及地球而言，素食是唯一通往可持续健康的正确道路。

这不是一种时尚。朋友们，素食威力变革已经来临。这是实实在在的，每个人都可以改变，你要做的只有一件事——决定。

作为一位历经“九死一生”的幸存者，本书只是一本入门级别的书，目的是为了修正我们自上而下的文化重点。它也是一份路线图，为了指引人们过上意义丰富、值得回味的生活。它还是一次呼唤，呼吁所有人立即行动，成为个人健康与

生命的掌控者，释放最完美的自我，为短暂而珍贵的生活留下最美好的回忆。

抛开过去先入为主的观念吧，读读这本书，开阔视野，大步向前。向自己和猜想发起挑战，放弃那些不良习惯，尽情接受未知的斗争，实际上，要全身心的接受斗争。不要畏惧斗争，回到原点，勇敢的直视未来，最为重要的是，要心怀大大的梦想。

不论结果如何，抓住机会，好好了解自己。尝试改变，获得成长吧。不久，你就会发现生活变化是如此美好。

谨以此译本献给我的家人和带我走上跑步之路的人。

译者序

Finding Ultra

跑得越远，离自己越近

毛大庆

时间闪回到一年前，5月12日，捷克首都布拉格。在米兰·昆德拉的旷世之作《不能承受的生命之轻》中描绘的这座浪漫之都的庇佑下，我完成了人生第一个全程马拉松。5小时的追逐与坚持中经历的痛苦与磨炼都成了我最为宝贵的财富，或许我一辈子都忘不了那一个场景——站在终点线上回望着这座承载着波西米亚厚重历史的文化名城，置身于巴洛克风格与哥特式建筑林立的千塔之堡，倾听着静静流淌的沃尔塔瓦河对我的轻声诉说……因为我知道，我完成了一次全新的超越，切实体验了一次“Finding Ultra”。

其实年少时分，我是一个不折不扣的跑步“绝缘体”，甚至还发生过因为中考体育长跑这一项不及格，导致上不了清华附中的“惨痛经历”——这次经历对跑步之于我的关系无疑是雪上加霜。这种关系一直持续到了2011年的冬季，我跟着以郁亮为队长的“菜鸟登山队”去三江源高原拉练，长期缺乏锻炼的体质使得我很快便体力透支，与我形成鲜明对比的是郁亮和队友们，很多人一路轻松喜悦，兴奋前行。但奇妙的是，这次体验对我的打击与年少时的那次经历竟产生了一种“负负得正”的结果，也就是从那时起，我开始痛定思痛，下定决心改造自己。

锻炼伊始，由于不是运动达人，我一度犹豫从哪个项目着手，也曾为置办什么运动装备逡巡不前。但很快，我就体会到“大道至简”的道理，选择一种与自己最亲密的接触媒介，它可以不用器械，甚至不用过多借助外力，完全是自我心灵跟身体的一种关系（body fuels the mind），可以让你与自己的身体进行最直接的对话，尤其当我读到米什卡·舒巴利在《长跑》里的描述：“跑步不是什么秘密，也不会创造奇迹，但可以帮助你

在某一段时间内专注于自己的内在，开始反省并学习如何料理自己的人生。正是在跑步中，我开始领悟到，生命不是百米冲刺，而是一场长跑。漫长，不断犯错，没有固定答案，不一定以超过别人为评判标准，而在于你可以坚持到最后。”我选择并义无反顾地投身到跑步这一项最原始，但也最为纯粹的运动中来，踏上了这条与身体的对话之旅。

凡事不可一蹴而就，所以我一开始与身体的通话时间只能维持在5公里以内，而且通话质量不高，信号时断时续（临床表现为走走停停）。为了不让自己在忙碌中丧失信心，我学着将目标分解，通过完成一个又一个小目标来不断激励自己，将长距离划分为若干个距离段，逐一跨越。把任务分成比较容易完成的小块，化整为零，降低任务难度。当然，跑步可以是一个人的修行与体验，也可以是一群人的扶持与陪伴，让我十分庆幸的是，我不是一个人，我身边有一群热爱跑步的伙伴，“天下事常出于人意料之外，志同道合，便能引其类。”他们的帮助与鼓励让我渐渐爱上了这一个人考验耐力的运动，从2012年

年中到2013年5月份，不管是工作日傍晚夕阳西下的朝阳公园，还是周六、周日迎着第一缕阳光的奥林匹克森林公园，跑步成了我生活的一部分，而42.195公里的距离，也随着内啡肽带来的一次次快感，悄然成为我的一个越发“正向沉溺”的目标。

于是，就有了一年前的布拉格，它为我的人生开启了一扇新的窗户，让我领略到了前所未有的自然和内心的前所未有的壮美风景。6月的圣彼得堡，8月的札幌，9月的柏林，10月的北京，12月的台北，再到今年1月的深圳，2月的东京，3月的重庆，4月的波士顿、5月的新加坡……我一次次经历着突发事件带来的艰苦与磨砺，同时却又无比贪婪且无比兴奋的用双脚丈量着这一个个充满故事与积淀的城市。

正是这段独特的经历，使我在拿到里奇·罗尔这本书，读到他从严重超重以至一眼就能看到自己悲惨的未来，再到灵台清明，醍醐灌顶，专心致志地改造自己，最终不可思议的在一周内完成EPIC5——5个超级铁人三项运动时，脑海中便闪

现出五个字——“海内存知己”！人无完人，里奇·罗尔也有过长时间的沉沦与放纵，任由自己的体重无节制地发展，但最为难能可贵的是，他及时纠偏，从一度消沉的意志中振作了起来，鼓起正视缺点的勇气，怀着敢于追求的决心，坚决地向中年危机说“不”，抓住了浴火重生的机遇，迎接一种全新的健康生活。而正是这种强烈的共鸣，促使我迫不及待地想把这本优秀的励志佳作分享给大家。我想，每一位想努力、努力着、以及经过努力已经过上健康生活、发现更加强大的那个自己的读者，都会从书中那一段段鲜活真实的体验与心理独白中找到自己的影子，心有戚戚、会心一笑，然后将这种充满追求的正能量传递给更多的人。

我想，这就是每一个追求健康生活的人应有的精神力量，是一种面对任何困难都不会望而却步的人类的精神力量。这种力量，和马拉松“挑战自我，超越极限，坚韧不拔，永不放弃”的精神恰如其分地结合在了一起，这也许就是“Finding Ultra”的另一重注脚吧。

一个急需润滑的“生锈人”

突然间，自行车像碰到了什么。头一秒钟，我还感觉不错，在瓢泼大雨里尽力把自行车骑得飞快。突然，我感觉到了轻微的磕碰，左手从潮湿的车把滑脱，接着，我从车座上飞了出去。一霎间，我有种失重的感觉，还没等反应过来，我就“啪”地一声摔倒在地。我的头猛地撞到地上，身体沿着湿滑的路面滑出了6米，小碎石硌进了左膝盖，自行车翻滚后压在了我身上，肩膀一阵灼热的痛楚，而右脚还卡在踏板里。

反应过来时，我已仰躺在地，雨水拍打着我的脸颊，唇边泛起一丝血腥味。我挣扎着拔出右脚，以手撑地，直起身来。肩膀看上去没有流

血，我歪歪扭扭地坐了起来，试着用左手握拳，疼痛感立马传到了肩膀上。我的皮肤擦破了，血水混着雨水流了下来，左膝看上去也比较惨。我试着蜷了蜷身体——感觉不妙！我闭上眼睛，心脏怦怦直跳，耳朵里隆隆地响着。我深吸了一口气，然后用力呼出，此时心里只有一个念头：经历了千百个小时的训练，我才有了现在的成绩，我必须坚持，必须站起来！这是在比赛，我得重新去比赛！我发现左踏板被摔得粉碎，碳质的零部件散落在地面上。今天的赛程还有220公里，即使用两个完整的踏板也很难完成比赛，而我的自行车只剩一个踏板，这简直成了不可能完成的任务。

夏威夷岛，破晓时分，我骑行在路面有很多红色土渣的红土路上，一些土渣深深地嵌在我的皮肤里。就在几分钟前，我还领骑了全程272公里中的56公里。这是2009年奥特曼世界超级铁人锦标赛的第二个比赛日。整个比赛共分三天，总赛程511公里，是铁人三项比赛的两倍长。赛道环绕夏威夷岛一周，十分考验人的耐力。比赛只邀请了35位足够健康、疯狂且愿意尝试这种赛道

的选手。第一个比赛日是10公里的海泳比赛和145公里的自行车赛。第二个比赛日是272公里的自行车赛。第三个比赛日，也是赛事的高潮，是在科纳海岸灼热的熔岩区进行84公里的长跑比赛。

这是我第二次挑战奥特曼世界超级铁人锦标赛，去年我就曾参加过一次，因此我对这次参赛抱有很高的期望。去年，一位不知从哪里冒出来的耐力运动爱好者，以42岁的高龄和仅持续半年的正式训练就取得了第11名的好成绩，对此我惊羡不已。而且这位爱好者还有几十年毫无节制地嗑药和酗酒的经历，同样的经历差点要了我和其他选手的命。还有的参赛者从事的是种植庄稼这样繁重的体力工作。因此在第一次参赛前，人们说，像我这样的人参加超人赛非常草率，甚至很愚蠢。毕竟，他们知道我是一个不爱运动的中年律师，有妻儿，有一份需要打理的事业，早已不做这种“冒傻气”的事情了，更别提在吃全素的情况下接受训练了——绝无可能，他们告诉我。“素食主义者都又高又瘦，除了踢毽子，不可能从事竞技性更强的运动。素食里没有蛋白

质，你不可能成功……”我听了太多这样的话，但在内心深处，我知道自己能行。

然后，我完成了比赛，证明他们看扁了我，也驳斥了“中年危机的论调”和看上去不可改变的质疑素食主义者运动能力的陈词滥调。现在，我又来参赛了。

就在一天前，我以极佳的状态开始了比赛。在金奥浩湾（Keauhou Bay）的10公里游泳比赛中，我得了第一名，领先第二名足足10分钟，即使在锦标赛25年的历史上，这也是第六快的成绩，如此开局，堪称完美。20世纪80年代后期，我曾在斯坦福大学参加过游泳比赛，所以取得这样的成绩并不意外。不过，骑自行车就另当别论了。三年前，我甚至连自行车都没买过，更不用说参加自行车比赛了。第一个比赛日，我在海洋激流中拼搏了两个半小时，非常疲惫。长时间浸泡在海水里使我的肺产生了烧灼感，在凯鲁亚湾（Kailua Bay）我呕吐了六七次，不仅把早饭吐了个精光，嗓子也因此变得很疼。今天的天气闷热而潮湿，在前往火山国家公园长达145公里的

赛道上，一路都是强烈的顶风。经过观察，我发现自行车专业选手很快会把在游泳上落下的时间补回来，在最后32公里，我就会被他们赶上，而这段路恰恰是上坡，非常消耗体力。我不时地回头看，以为能看到获得过三次超人赛冠军的巴西人亚历山大·里贝拉（Alexander Ribiero）像追捕猎物一样紧跟在我身后。但是，我却没看到他。事实上，一整天我都没碰到一个对手。当转过最后一个弯道，全力向终点发起冲刺的时候，我几乎不敢相信这一切！妻子朱莉（Julie）和儿子泰勒（Tyler）在工作人员乘坐的车上兴奋地尖叫，那情形和我赢得了第一个比赛日冠军时一样。朱莉和泰勒从车上跳下来和我拥抱，我把头埋进他们的怀里，任由泪水在脸上肆意流淌。更让我震撼的是，足足等了10分钟我才看到亚军跑到终点。我获得了超人赛的胜利，优势足足有10分钟！这不仅意味着梦想成真，也意味着我在耐力赛领域留下了不可磨灭的一笔，我创造了纪录！像我这样一个素食的男子，在经历了过去的风风雨雨后取得了这样的成绩，的确非常值得骄傲。

第二个比赛日一大早，我在火山国家公园的

起点处和其他运动员一起等待着比赛的开始。所有人的目光毫无意外地集中在我身上，天灰蒙蒙地下起了小雨，我有些紧张。发令枪响后，所有的顶级运动员犹如猛虎出柙，都想迅速占据领先优势并形成有组织的“领骑集团”。我没打算一出发就全速冲刺。我没有热身，也没想到一开始大家就骑得这么快。下坡时速度已增加到近每小时80公里，我用力蹬车以保证自己身处“领骑集团”，但我的腿很快就开始发酸，我掉到了队伍的后面。

刚开始的这一段32公里的路程，是沿火山迅速下行。当时的局面是，我可以在别的骑手后面跟骑，把自己安全地置身于“风袋”里——包裹在一小队人中，以最低的体力消耗来保持骑行速度。我最不想出现的情况就是，“掉队”——像一头孤狼那样，只能用自己的体力与顶风对抗。不过，这正是我即将遇到的情况——我被“领骑集团”落开了距离，又远远领先于第二梯队的骑手。与其说是一头孤狼，不如说是一只瘦骨嶙峋而又浑身湿冷的老鼠，我为自己糟糕的开局而懊恼，气喘吁吁地凝视着前面长达8小时的艰苦路

程。雨水让局势变得更差，我还忘了戴上鞋套，现在，双脚都浸在水里，被冻得有些麻木。疼痛使我烦躁，而湿冷的双脚更让我发狂。我想过降速，让第二梯队追上我。但是他们离我太远了，我只能选择自己迎难而上。

来到坡底后，我转弯来到小岛的东南端，此时，太阳正冉冉升起。转到红土路上骑行时，我才开始觉得暖和。这段路是整个赛道中不允许工作人员提供支持的一段，近24公里的路程，我只能靠自己。我快速骑行在这段满眼绿色但路况却糟糕透顶的赛道上，路面坑坑洼洼，弯道很难控制，不时有小石子弹起来。一路上没有看到一个对手，我独自一人，专心蹬着自行车。热带黎明的寂静中，我默默地想着现在自己身上该有多潮湿啊。想到妻子朱莉和其他工作人员在我骑进无补给区前就用完了水袋，留我一人在这孤独的路上口渴难耐，我心里便又有些恼怒。正想着，我撞到了地面上微微隆起的一个小包上，扑倒在地。

我解开头盔的扣子，发现一条长长的裂缝一

直延伸到头盔中间——头盔破了！我摸了摸头顶，乱糟糟、汗津津的头发下面，头皮有些疼痛。我用力闭了一下眼睛，然后睁开，把手指放在眼前晃动了一下。5个手指都还在！我捂住了一只眼，又换了一只眼，确定我的视力也还不错。我活动了一下膝盖，朝四周看了一圈，除了能看到一只长脖子、黑尾巴、黄胸脯的鸟在自行车旁边的路面上啄食外，一个人影儿也没有。我努力听了听，想知道第二梯队的骑手是不是赶了上来。但除了鸟儿轻柔的叫声、附近一棵树发出的沙沙声、回响在树林里的纱门猛地关上的声音，以及附近海浪拍打沙滩的声音，再也没有别的声响了。

我觉得有些恶心。我用手捂着胃，细细感觉着手底下皮肤的一起一伏，并数着自己吸气呼气的次数。我从10数到20——肩膀上的疼痛如同千军万马奔腾而来，膝盖上的皮肤也被磨得稀烂，我只能这样把注意力从疼痛中转移开。恶心的感觉慢慢消退了。

肩膀渐渐麻木了，我试着动了一下，但没有

用。我觉得自己就像一个急需润滑的“生锈人”。我前后活动了一下双脚，双脚都湿漉漉的。我小心翼翼地站了起来，重心一落在受伤的膝盖上，就痛得自己直哼哼。我扶起车，跨了上去，用脚蹬了蹬仅剩的那个踏板。不管怎样，我得再前进1.5公里，骑完这段红土路——我的工作人员在那里等着我，朱莉会照顾我、清洗我的伤口，我们会把车放在拖车里，拖回酒店去……

我歪歪斜斜地向前蹬了一脚，用一条腿骑行，另一条腿悬空，鲜血从膝盖上往下滴，这时，我的脑袋也抽痛了一下。天空渐渐晴朗起来，灰白色的天空下，零星的雨点飘入墨绿色的热带海洋。我想到自己为了这次比赛花费了几千小时进行训练，想到自己从两年前一个超重又爱吃芝士汉堡的人变成了锦标赛的种子选手，想到自己是怎样完全改变饮食，并彻底改变了自己的生活方式的。我看了一眼破损的踏板，想到摆在我面前的220公里：不可能完成了。就这样吧，我想——既感到羞愧，又感到解脱。我的比赛到此结束了！

我不知道自己是怎样完成红土路上最后1.5公里的骑行的，很快我就看到了在前面等待的工作人员、停着的车、为运动员准备的补给品和药品。我的心跳开始加快，努力朝他们蹬着车子。我马上就能看到我的妻子朱莉和儿子泰勒了，马上就能告诉他们刚才发生的事故，告诉他们我辜负了自己和他们的期望——为了我的梦想，家人们牺牲了很多。“你大可不必这样，”内心深处有个声音对我悄声说，“为什么不转过身去，或者，在别人看到你之前，溜到树林里去？”

我看到朱莉挤出人群迎接我。过了一小会儿，她才发现我的伤。伤势让她震惊，我看到她的脸上满是担忧。我的眼里噙满泪水，努力不让眼泪流下来。

本着“*Ohana*”（夏威夷语中的“家庭”）精神——这是比赛的灵魂所在，我的身边突然围了半打工作人员，其他参赛运动员的工作人员也急匆匆地过来帮我。朱莉还没来得及讲话，维托·比亚拉（*Vito Biala*）就拿出急救箱帮我处理伤口，他是今天三人接力组“夜间火车”的工作人员，也是

锦标赛的传奇人物、元老。“平躺在路上。”他平静地说。我试着打起精神回他一个微笑，但我连这个也做不到。

“不该出现这种情况的，”我有些嗫嚅地对他说，“但踏板坏了，自行车翻到了我身上。”我比划着左踏板在自行车上的位置。

说完，我觉得心里好受了一些。这几句话实际上等于向维托承认我决定弃赛了，一瞬间，我觉得肩膀上的重担减轻了很多。我竟对自己糟糕的状况感到了一丝慰藉——这是种简单而体面的结束方式，很快我就能躺在酒店温暖的床上了。我都能感觉到床单柔软的触感，想象到自己的脑袋枕在枕头上，明天也不用跑两倍于马拉松的赛程，我可以和家人一起去海滩玩耍了！

维托旁边是运动员凯茜·温克尔（Kathy Winkler）的工作组组长彼得·麦金托什（Peter McIntosh）。他看了看我，又眯着眼看了看我的车，问道：“什么类型的踏板？”

“Look Kēo的。”我结结巴巴地回答他，心想

他为什么会问这个。

彼得转身走了，车队机械师拿着我的车，转了转车轮。他们开始诊断——检查车架是否有裂缝，测试刹车片和变速器，检测车轮的精确度……他们来来回回用着通用扳手，看上去就像是在把一辆印地500（Indy 500）赛车拖回赛道。我皱了皱眉，他们在干什么？难道他们没看出来我退赛了吗？

过了一会儿，彼得回来了，拿着一个崭新的踏板，和我用的一模一样。

“可我……”我的脑子迅速启动，想要搞清楚情况为何与我预想的大相径庭。他们在为我修车，我慢慢想明白了：他们要我回到赛道上。有人用药棉擦了一下我的肩膀，我吃痛地缩了一下。这不是我想象的样子！我都想好了：我受伤了，车子坏了，比赛结束了，难道不是吗？

朱莉跪着包扎我的膝盖，抬头看了我一眼，微笑了一下。“我觉得很快就没事了。”她笑着对我说。

彼得·麦金托什把踏板安装到位，站起身来，像一位五星上将那样注视着我的眼睛说：“比赛还没完。现在，骑上车，完成比赛吧。”

我彻底无语了！我努力忍耐着，眼睛盯着地面。我能感觉到周围的工作人员都在看着我，等着我作出回应。他们希望我能听从彼得的建议，跨上自行车，继续参加比赛。

前面大概还有220公里在等着我。天还在下着雨。我丧失了领先优势，比对手慢了很多——不仅精神疲惫，还忍受着疼痛。我浑身湿漉漉的，体力也丧失殆尽。我深吸一口气，又重重地呼了出去。我闭上双眼，周围的嘈杂声好像在逐渐减弱，然后消失得无影无踪。周围一片宁静，只剩下我的心跳和眼前长长的路。

我要去做我该做的事情！摆脱了心里渴望放弃的声音后，我回到自行车上，而我的比赛看上去才刚刚开始。

Finding Ultra NO.1

中年清醒的时刻 与过去划清界限

2006年10月下旬，在我步入不惑之年的前一个晚上，夜凉如水。朱莉和我们的三个孩子都进入了梦乡，平时有些吵闹的家里静了下来，我打算享受一段闲适的时光。我把电视的音量调到最大，专心致志地看着，这是我每晚的“固定节目”。这会儿在重播《法律与秩序》（*Law & Order*），我的面前摆着一盘芝士汉堡。一边观看这部备受欢迎的电视剧，一边嚼着尼古丁口香糖——这就是我的放松方式。辛苦工作了一天，我觉得这是我应得的，也没什么不好。

后来，我才终于知道它的坏处。8年前，在接连数天没日没夜地大吃大喝后，一觉醒来，我发现自己躺在俄勒冈乡村的一个吸毒酗酒治疗中心里。从那时起，我奇迹般地清醒了——不再酗酒，也再没嗑过药。我想，我应该能大快朵颐，吃一些垃圾食品啦！

39岁，8级台阶就让我呼吸困难

就在我生日的前夜，发生了一件事情。大约凌晨两点钟，在看了整整三个小时的肥皂剧、摄入了上千卡路里的热量后，我觉得自己快钠中毒了。肚子饱了，尼古丁带来的刺激也消退了，我决定今晚的娱乐到此为止。我来到厨房边孩子们的房间，快速看了一眼泰勒和泰普尔。我喜欢看他们睡觉的样子。泰勒11岁，泰普尔也10岁了，他们很快就是青少年了，要变得独立了。不过现在，他们还穿着睡衣，睡在双层床上，做着跟滑雪板和哈利·波特有关的美梦。

我关了灯，拖着94公斤重的身躯上楼，爬到一半，就得歇一歇。我的腿变得无比沉重，呼吸也特别费力。我的脸憋得又红又烫，得俯下身去才能呼吸顺畅，我的肚腩一层层地堆在牛仔裤的裤腰上，而这条牛仔裤早就不合身了。我觉得一阵恶心，回头数了数，我才爬了8级台阶，而且还有很多级需要爬。8级台阶！我才39岁，8级台阶就让我呼吸困难。天呐，我想，我竟然变成这样了吗？

我缓慢地爬完了所有台阶，小心翼翼地走进卧室，生怕吵醒朱莉和我们两岁的女儿马西斯（Mathis）。马西斯偎依在母亲的怀里，在我们的床上睡得很香。她们俩是我的天使，月光穿过窗户洒到床上，她们看上去更漂亮了。我静静地站在床头，看着她们熟睡，等着自己的心跳恢复正常。一股复杂的情绪涌上心头——爱，夹杂着内疚、羞愧，还有一股突然迸发又十分强烈的恐惧，眼泪从我的脸上滑落。我的眼前浮现出一幅画面——在马西斯的婚礼上，她光彩照人，面带微笑，身边是满脸自豪的兄长和温柔高雅的母亲。但在我回过神来的时候，我意识到缺少了些什么——我没在场！我可能已经死了！

一股刺痛感从我的脖颈迅速沿着脊柱蔓延开来，进而变成了恐慌。一滴冷汗滴到木地板上，这滴汗让我惊呆了，这小小的、剔透的汗珠预示着我黯淡的未来——我不能活着看到自己的女儿结婚。

我奋力摆脱了这种情绪，摇了摇头，深吸了一口气，艰难地挪到了浴室里，往脸上泼了些冷

水。我抬起头，看到了镜子里的我，然后，呆住了。我以前曾是年轻英俊的游泳冠军，而现在，却再也看不到自己曾经的模样了。就在那一刻，我无处躲藏，现实第一次赤裸裸地展现在我的面前。我成了一个肥胖的、体型走样的、非常不健康的人，成了一个神情抑郁的、自暴自弃的人——这和曾经的我，和我想成为的样子完全不符。人到中年！

在外人看来，一切都很完美。距离我上次酗酒已经8年多了，在这段时间里，我修复了破碎而绝望的人生，将其重新塑造成现代美国成功人士的模板。从斯坦福和康奈尔大学获得学位后，我做了多年的企业律师——10年来与酒精为伍，每周80小时的工作令人头昏脑胀，老板像独裁者，聚会持续到深夜。最后，我清醒了，创办了自己颇为成功的小型律师事务所。我有一个漂亮、充满爱心、非常支持我的妻子，三个崇拜我的、健康的孩子。所有这一切，构成了我梦想中的家。

究竟哪儿出错了呢？我为什么会有这种感

觉？我做了所有我该做的事情，却感到非常迷惑，情绪也一落千丈。

就在那时，我深刻地意识到，我不仅需要改变，也愿意去改变。我经历过戒酒治疗，从中了解到一个人的人生轨迹通常可以浓缩成几个清晰可辨的瞬间，或者几个改变一切的决定。我也很明白这样的瞬间是不能挥霍的，它应该得到尊重，也值得人们不惜一切代价去把握它，因为这样的瞬间不会经常出现。即使只经历过一个这样的瞬间，也已足够幸运。只要稍一放松，这扇门就会关上，并且永远消失。对我来说，我幸运地有了第二次机会——第一次是在康复中心清醒的那一刻。那天晚上，我看着镜子，我能感觉到那扇门又打开了。我需要行动！

但问题是，如何行动？

我是一个极端主义者。在喝酒这件事情上，我要么一滴不沾，要么肆意狂饮，等到浑身赤裸地在拉斯维加斯一家酒店醒来时，甚至完全不记得自己是怎么来到酒店的。凌晨4点45分，我会从床上爬起来，在游泳池里游几圈。少年时我每

天都会游泳，并会躺在长沙发椅上吃巨无霸汉堡。我必须喝掺了2~5小杯浓咖啡的超大杯咖啡才会满意。如今，“饮食平衡”仍然是我要最后攻克的地带，就像一个无情的恋人，尽管她没有兴趣，但我还是会不断追求她。我知道自己有这样的秉性。我明白，任何真正的或持续的生活方式的改变，都需要严谨性、专一性和责任感，而“吃得更有营养”或者“更频繁地去健身房”等时髦概念根本行不通。我需要一份紧急且严格的计划，我需要和过去划清界限。

第二天一早，我做的第一件事就是向妻子朱莉寻求帮助。

我需要一种全新的生活方式

朱莉一直沉迷于瑜伽和其他养生方法，这些方法能带来“积极”的营养和健康理念。朱莉总是起得很早，以冥想和一系列拜日式瑜伽开始新的一天，她的早餐由香草和各种茶组成。为了提升个人修为、寻求大师们的建议，她曾拜很多大师为师，其中有埃克哈特·托利（Eckhart Tolle）、蓝眼睛的通灵大师安妮特（Annette）、南达科他

州拉科他部落（Lakota）的戈尔登·伊格尔（Golden Eagle）首领、年轻英俊的印度智者帕拉姆拉萨·尼希亚纳达（Paramhansa Nithyananda）。就在去年，她还一个人去了印度南部，登上了阿鲁纳恰尔圣山（Arunachala）——在瑜伽界，这座圣山被视为“精神的源头”。我一直非常钦佩她的探索精神。这看上去的确对她管用，但是这种“另类的思考”仅适用于她，对我却不起作用。

对食物的选择，更是如此。打开我们的冰箱，一条无形却又显而易见的线从中间把它分为两部分。一边是容易诱发心脏病的食物：热狗、蛋黄酱、芝士、膨化食品、饮料、冰激凌；一边是朱莉的食物：神秘的小塑料袋里装满了草药制剂、一两个没有标签的玻璃瓶里装着散发着腐朽气味的来历不明的药膏、还有一种“酥油”，朱莉曾耐心地向我解释过这种东西。此外就是“不老仙丹”——一种棕色辛辣黏稠的酱，由印度医学中被称为“长生不老药”的印度醋栗制成，是一种古老的印度药物。朱莉经常按照固定模式制作这些奇怪的食物，我也经常取笑她，乐此不疲。她

常劝我吃一些绿豆芽或素食汉堡，虽然我对此习以为常，但可从没打算吃这些东西。“不靠谱！”我一边摇头，一边伸手去拿肥厚多汁的牛肉汉堡。

那种食品对朱莉来说没问题，对我们的孩子来说也没问题。但我要吃我的东西，那些真正的美食。朱莉从未强迫过我改变我的饮食习惯。坦白地讲，我想她已经放弃改变我的饮食习惯的想法了。事实上，她掌握了一种我至今还不明白的、重要的精神原则：可以为他人树立一个好榜样，但是不能轻易地改变一个人。

然而，今时不同往日。昨晚的经历使我茅塞顿开：我深刻体会到我不仅需要改变，而且还想进行彻底地改变。我倒了一大杯特浓咖啡，有些紧张地在早餐桌上提到了这个问题。

“呃，”我主动开口，“你还记得去年你做的那个排毒汁吗？”

朱莉咬了一口抹着“不老仙丹”的面包，转头看着我，嘴角泛起一丝好奇的微笑：“嗯，排毒

汁。”

“那个，我想我可能，不，我应该喝一点儿？”我都不敢相信这句话是从我的嘴里说出来的。即使朱莉是我认识的最健康的人之一，我也见识过她的饮食方式和另类药物对她很有帮助（就算我在24小时前见证了奇效），但我还是会面红耳赤地争辩这种“排毒汁”不仅没有用，反而有毒。我从没找到过任何能够证明这种“排毒汁”会让人健康，或者能去除体内“毒素”的证据。任何一位西医都会说：“这种排毒汁非常不健康。”这些神秘的“毒素”又是什么？这种“排毒汁”是怎么去除这些“毒素”的？完全没有道理可言，我觉得这纯属编造，是卖蛇油的人的胡言乱语。

但是今天，我非常想喝这种“排毒汁”，我仍然能感觉到昨天晚上的恐慌，我的太阳穴在狂跳，不祥的预兆在我的眼前闪现，看起来太真了。

“当然可以。”朱莉柔声回答。她没问我为什么会提出“如此令人好奇”的要求，我也没主动解

释。尽管听上去有些老套，但朱莉的确是我的精神伴侣和最好的朋友——她比其他任何人都了解我。但是出于一些我还没有完全搞清楚的理由，我没有告诉她我昨天晚上的心路历程——可能是由于不好意思，也可能是，我感受到的恐惧是个太敏感的话题。朱莉的直觉很敏锐，不可能没有注意到我的反常，但是她一句话都没问。

实际上，朱莉并没有对我愿意改变的决心抱太大的期望，我问了她三遍，她才咨询了药剂师，带回了排毒的药品。这将很快改变一切！

我们一起开始了一段为期7天的养生疗法，尝试了各式各样的草药、茶、水果汁和蔬菜汁（想了解更多我推荐的排毒方案，请参考附录3）。采用这种疗法必须明白一点，这不是“挨饿”疗法。每天，我都通过流质补充必要的营养物质。我把疑虑放在一边，全身心地投入到这种疗法里。我把冰箱里的鲜奶油、芝士和香肠都清了出去，在架子上摆满了大桶的茶，这些茶是用各种像草一样、形状奇特的叶子煮出来的。我喝下各种汁和捣了大蒜的菠菜胡萝卜混合浓汤，然

后用带有粪便般余味的茶水服下胶囊状的草药。

一天后，我像球一样蜷在长沙发椅上，尽力一次性戒掉咖啡因、尼古丁和高热量食物。情况很糟糕，我的感觉也非常差——动不了，睡不着，感觉天旋地转。朱莉后来说，我看上去就像在戒毒。事实上，我觉得我又回到了康复中心。

不过朱莉让我变得坚强起来，她说最痛苦的时候很快就会过去。我信任她，相信她说的话，每一天都比前一天要轻松了。作呕的感觉日渐消退，取而代之的是对吞下任何食物的感激之情。到了第3天，我的味蕾适应了这些奇怪的味道，我竟然开始享受这种饮食方式。尽管卡路里很低，我仍感觉自己能量充沛，有一种重生的感觉。到了第4天，我感觉自己好多了。到了第5天，我觉得自己焕然一新。我睡得很香，而且只需要睡几个小时就能精力充沛。我的思路清晰，身体轻盈，体内注入了一种活跃、愉快的感觉，我从没想过这种感觉会出现在自己身上。突然间，我就可以背着马西斯慢跑上台阶，并保持心率基本不上升。我甚至还小跑了一会儿，感觉很

棒，尽管几年来我从没穿过一双跑步鞋，这5天也没吃过真正的食物。太令人震撼了，就像一个深度近视的人第一次戴上了眼镜，我惊奇地发现一个人竟可以有如此好的感觉。在排毒的第二天，我拔下了心爱的咖啡壶的插头，一股脑儿把它扔到了垃圾桶里。我，一个无可救药的、一生咖啡成瘾的人，与朱莉达成了一项重要的协议，这是我们之前从来没想过的事情。

7天养生疗法过后，我该吃一些真正的食物了。朱莉为我准备了一顿非常有营养的早餐——浆果燕麦、一些黄油吐司，还有我最喜欢的荷包蛋。7天没有吃实实在在的食物，在几秒钟内狼吞虎咽掉这些食物好像也情有可原。但我只是看着这顿早餐，然后对朱莉说：“我想我应该保持下去。”

“你说什么？”

“我自我感觉良好，为什么要倒回去呢？我是说，为什么要回头吃之前的食物去呢？我们继续下去吧。”我满脸微笑着说。

要知道我是一个彻头彻尾的酒鬼。如果有一件好东西，那就应该多多益善，不是吗？普通人才追求平衡，为什么一定要随大流呢？这一直是我的风格，也是我堕落的根源。

朱莉歪了歪头，皱了皱眉，很明显有话要说。这时，马西斯突然打翻了杯子，橘汁洒了一桌子——这种事每天都会发生，朱莉和我急忙去擦。“哎呦！”马西斯咯咯地笑了起来，朱莉和我也露出了微笑。我擦拭着黏糊糊的橘汁，忽然有了一种疯狂的想法：喝各种果汁、排毒汁看上去的确很愚蠢。我被这个想法震住了。“没关系。”我啜嚅地说，看了看自己的盘子，用叉子叉起一个蓝莓——这是我这辈子吃过的最好吃的蓝莓了。

“好吃吗？”朱莉问我。

我点了点头，吃了一个又一个。旁边的马西斯咯咯地笑了。

就这样，我把握住了那个十分难得的瞬间，实现了第一个目标——走出大门，站起来。但是

现在，我需要一个计划继续巩固我刚养成的习惯。我要寻找某种平衡。我害怕回到以往的饮食习惯，我需要一个切实可行的策略——不仅仅是一种“饮食习惯”，而是一种可以长期坚持的养生之道。事实上，我需要的是一种全新的生活方式。

虽然没有认真做过研究，或者向相关人士进行咨询，我决定首先从素食开始，并承诺一周三天食素。不再吃肉、鱼和蛋看上去挺有困难，但非常合理，而且很可行。戒酒时得到的教训至今让我记忆犹新，我决定不再纠结于“再也不吃芝士汉堡（再也不喝酒）了”之类的想法，每天都坚持做下去。为了支持我，朱莉为我买了一辆自行车作为生日礼物，并鼓励我开始锻炼。我也同意这样做，并开始选择普通卷饼而不是墨西哥玉米卷饼，选择素汉堡而不是牛肉汉堡，选择星期六早上与朋友一起骑自行车而不是吃奶酪煎蛋卷早午餐。

但没过多久，我的精神头就过去了。尽管仍坚持游泳，偶尔去慢跑或骑自行车，但我的体重

却仍停在92公斤，距离我得到大学游泳冠军时的72公斤还差很远。更令人困惑的是，我的体能状况也很快退回排毒前懒洋洋的状态了。我非常高兴自己又开始锻炼了，并找回了自己失去很久的对游泳和户外运动的热爱。不过，事实上，在吃了6个月的素食后，相比那晚在台阶上的感觉，我并没有觉得好多少。我仍然超重18公斤，我很沮丧，准备放弃素食计划。

那时，我没有想到的是，正是素食使我的身体变得不健康。我曾坚定不移地相信自己很健康，但当回想起自己吃的食物时，我才意识到自己的饮食以高胆固醇、易引起动脉堵塞的加工食品、高果糖玉米糖浆、脂肪奶制品为主，还常吃芝士比萨、玉米片、薯条、薯片、烤芝士三明治和各种咸味零食。严格来说，我是“素食主义者”。但这健康吗？和健康一点儿也不沾边。虽然还没有真正理解营养，我还是意识到这不是个好计划。我需要重新评估自己的计划。这次我作了一个非常彻底的决定：从自己的日常饮食中去掉所有的肉和动物制品，包括奶制品。

我决定成为“严格素食主义者”。

尽管朱莉非常注重健康的生活方式，她却不是“严格素食主义者”。所以，至少在我们家，我进入了一个完全未知的领域。我记得自己当时觉得有必要要么提高赌注，要么拱手认输。事实上，我心里很明白，如果完全素食主义不管用，我就会“浪子”回头，继续吃自己心爱的芝士汉堡。即便真走到那一步，想到自己已经尝试了所有方法，我心里也会多少有点儿安慰。

开诚布公地说，一开始我也对“严格素食主义者”觉得别扭，因为这个词很有政治色彩，而且与我对自我形象的认识完全不符。在政治上我一直保持“左倾”，不过我也绝非嬉皮士或土得掉渣的类型，我认为只有这些人才会一直想当“严格素食主义者”。每天想到这个词我都有些纠结，但是无论如何，我决定放手一博。接下来发生的事简直就是一个奇迹，它永远地改变了我的生活轨迹。

在停止饮用“排毒汁”、开始食素的时候，我发现彻底戒肉也不是那么困难，我几乎没有察觉

到任何不适。但是不再吃奶制品呢？完全不一样了。我打算偶尔放纵一下，品尝我喜爱的奶酪和牛奶。说到底，一杯美味冰爽的牛奶到底能有什么不好呢？还有比这个更健康的吗？别着急下结论。随着更专注地研究食物，我的发现让自己震惊不已。事实上，奶制品与心脏疾病、I型糖尿病、与内分泌有关的癌症的形成、充血性问题、类风湿关节炎、缺铁、某些食物过敏以及骨质疏松症都有很大的关系，虽然在我们看来食用奶制品完全不会出现骨质疏松症。简单地说，我应该放弃奶制品。进一步的研究表明，我过去吃的食物（也是大部分人吃的食物）里也含有某种形式的奶制品或衍生品，含量之多让人不寒而栗。例如，你是否知道大多数面包含有的氨基酸是从乳清蛋白中提取的，而乳清蛋白是奶酪生产过程中产生的一种副产品？乳清蛋白以及它的乳制品，还有酪蛋白也可在大多数盒装麦片、饼干、营养棒、素肉和调味品中找到？我的确不爱吃这些东西。可我心爱的松饼呢？别再去想它了吧。

我了解得越来越多，感觉又一次回到了康复中心。

刚开始的几天非常重要，你会对这些食物有很强烈的渴望。我发现自己会盯着冰箱里的切达干酪，呆若木鸡。看到女儿大口喝着牛奶，我妒火中烧。开车经过一家比萨店时，我会觉得垂涎不已。

不过，我知道这是挨过馋瘾必经的过程。我对此很熟悉，也喜欢这种充满痛苦的挑战。

幸运的是，仅仅过了一周，对奶酪，甚至对牛奶的渴望就消失得无影无踪了。过了10天，我惊喜地发现自己又充满了活力——在排毒期间曾体会到的活力。在这个过渡阶段，我的睡眠状况不太平稳，但是我体会到了蹿升的体能水平，体会到了悄无声息的健康的感受，我欣喜若狂！之前，我无精打采，晚上也不能和马西斯一起捉迷藏，现在，我能很兴奋地追着她满屋子跑，直到她累得坐在地上——这可是不小的战绩呢！在院子里，我第一次能和泰普尔一起踢足球。很明显，我企图证实素食主义无用的努力失败了。事实上，我心悦诚服。

每周，我都能发现自己的变化

近20年来，我第一次能保持每天锻炼身体——跑步、骑自行车、游泳。我还没有想过练习竞技性体育运动，只是为了恢复体型。毕竟，我快41岁了。参加竞技比赛的热情在我二十几岁的时候就用光了。我只是需要用一种健康的方法燃烧掉储存的能量，仅此而已。

然后，我就开始了跑步。

完全素食实验进行了大约一个月后，在一个春天的早上，我早早出门，在附近的马尔霍兰路上开始了简单地试跑。这条土路长14公里，非常安静，沿着洛杉矶附近托潘加州立公园里小山的山脊蜿蜒。公园从卡拉巴萨斯、贝莱尔，延伸到更远的布伦特伍德，是洛杉矶地区的一个天然绿洲——沙土地上生活着乱窜的兔子、狼，偶尔还有响尾蛇出没，在这里你能看到圣费尔南多谷、太平洋和市中心的美丽景色。我停好车，做了一会儿热身运动，然后开始跑步。我本来打算最多跑一个小时。不过那天天气不错，空气清新，我决定任自己发挥。

跑下去。

我不仅感觉良好，也很惊喜，我真正感觉到了自由。我脱掉T恤，跑到山坡上，温暖的阳光洒在我的肩膀上，时间慢慢流逝，我似乎不再有意识地思考，只剩下轻盈的呼吸声和不知疲倦迈动的双腿。后来我才开始思考（这次肯定是沉思，也就是真正的思考），平生第一次，我感受到了之前只有在“心灵鸡汤”中才能读到的“天人合一”的感觉。事实上，我有一种超然物外的体验。

原计划跑半个小时，时间到了，我还是心无杂念地继续跑着，把所有注意力都集中在跑步上。两个小时过去了，我跑过了布伦特伍德连绵不断的草地、著名的格蒂博物馆，没有觉得累，也没看到一个人。像是从梦游中醒来一般，我慢慢地从神志昏迷的状态中回过神来，看到一只雄鹰从我头顶俯冲下来又腾空而起，我一时呆住了。片刻后，我回到了现实中，我一路奔跑，已经远离了自己的车！这是什么情况？在离家如此远的地方，我在做什么？我像个傻瓜吗？仅仅过了几分钟，我的腿肚子就抽筋了，我平躺在草地

上，想着在这荒无人烟的地方，我没有电话，也没有回家的交通工具。要是被响尾蛇咬了，那该怎么办？不过我不在乎，我想一直保持这种感觉，直到永远。

我来到一个小山顶，看到一个人沿着我跑过的路线跑了过来——这是整个早上我看到的第一个人。他经过我的身边，快速朝我点了点头，竖起了大拇指。如此轻微的一个姿势，却意味深长，尽管难以察觉，但是这个姿势代表着一切，它像是一种信息，触动着我的灵魂，让我恍然大悟。从中，我不仅知道自己很棒，也确定了自己的跑步路线没错。事实上，这已经不仅仅是简单的跑步了，这是全新生活的开始！

最后，尽管很不情愿，我还是转身准备回家。这不是因为疲惫、缺水或者害怕，而是因为我想到还有一个重要的电话会议——出于责任心，我不能不参加。在回去的路上，我遇到了一个很陡的小山坡，理智告诉我应该慢一点，或者为什么不停下来休息一会儿呢？我却突然加速，追赶着一只从灌木丛里蹿出来的兔子，我的腿和

肺有了一股力量，这是我从没想过会拥有的力量。我仿佛站在世界之巅，精神振奋，俯视着脚下的山谷，我毫不费力地爬上一个砂岩山脊，又轻而易举地爬上另一个崎岖陡峭的山坡。此时，正午的太阳高高地挂在荒漠中，而我竟一无所知，也毫不在乎。我不但顺利地找到了自己的车，而且最后一段路，还感觉出奇得爽，甚至加快了步伐，全速冲刺跑完了最后8公里，布满尘土的跑鞋踢起了路上的小石子，小石子四下溅落在我身后。我有了一种飞翔的感觉。

我回到了大约4个小时前出发的地方，全程没有喝一口水，没有吃一口饭，我非常确定自己能这样跑下去。后来（查看了地图）我才发现，我跑了38公里——这是我有生以来跑得最长的一次。对于一个多年没有跑过几公里的人来说，这个成绩非常了不起。

没过多久，我就完全体会到了这个早晨的意义和影响。当天下午，我把泥沙从筋疲力尽的腿上冲洗下来，我的身体充满了能量，涌起了无限潜力。我不自觉地咧嘴大笑。这一刻，我确信了

一件事：很快，我就会寻找到下一个挑战，而且还会是一个大挑战。

这个中年男人，刚刚跑了如此长的距离，唤醒了身体里的某种力量——一种强烈的、果敢的、渴望胜利的力量。这个人将很快重返运动员的行列，不仅仅是为了乐趣，还为了与人竞技、为了一种满足感。

Finding Ultra NO.2

运动的潜能在哪里

泳池里的梦想

在还不认识朱莉、没听说过“严格素食主义者”、没想过跑上一座小山，甚至只会走不会跑之前的很长一段时间，我就开始游泳了。那时，我还不满一周岁，骨瘦如柴，还穿着纸尿裤，妈妈把我从社区游泳池的水泥面上推下去，任由我在水里扑腾挣扎。在我快要淹死的时候，她才出手相救，把我捞了出来，让我喘口气。但我没有哭，她告诉我，我当时只是笑了笑，瞟了一眼游泳池。在她看来，这一瞟只意味着一件事——什么时候能再扑腾一次？

我知道自己记不住这个细节，但我希望我能。妈妈的做法看上去可能很严酷，但她的动机很单纯：她只是想让我喜欢上水。对水的热爱夺去了外公的生命，后来我才知道，我的名字来自外公。在我出生之前很长一段时间，外公就过世了，但他仍对我后来的成长影响很大。

就这样，我开启了此生对水的热爱——这种热爱会支撑我走很远，但和我的“瘾”毫无关系。在“中年清醒”的这段时间，我重新寻回了这种情愫，它再一次让我的生命充满了意义和目标。

我终于可以做我自己

在我第一次游泳之前很久，南希·斯宾德（Nancy Spindle）还是一名拉拉队队长，有着深褐色的皮肤、闪烁的棕色眼睛和黑色短发。她用力转着手里的绒绒球，为高中时的恋人戴夫·罗尔（Dave Roll）加油助威，罗尔是格罗斯波因特高中足球队的中锋，这一年是1957年。有时生活就像美国风情画里的一系列场景，分外美好。罗尔，我的父亲，被亲切地称为“妙芙蛋糕”，他是一个学习用功的高年级学生，胸怀伟大的梦想，是学校里非常受人爱戴的学长，与那位可爱的女孩（也就是我的母亲）堪称绝配。女孩常常带着甜美的笑容，人称“斯宾儿”，比他低几年级。

1958年，父亲考上了阿默斯特学院，两人分居两地数年，相隔千里。不过，他们仍保持着对彼此的爱。直到父亲回到密歇根大学法学院读

书，两人才得以重聚。此时，母亲还是一个本科生，是卡帕卡帕伽玛姐妹会成员。

夏季里父亲努力学习，提前完成了法学院的学业，与母亲结婚，并回到家乡，在格罗斯波恩特一家法律事务所安顿下来。他们在郊区买了一幢普通的房子和一辆白色的道奇·达特汽车。之后没多久，1966年10月20日，我来到了这个世界。在我出生时，没有任何迹象表明我将来会成为一名运动员。事实上，所有的“证据”都与这背道而驰——我是一个体弱多病的宝宝：骨瘦如柴，经常生病，很容易过敏……一个斜视的虚弱宝宝，经常出现在当地儿科医生的办公室里。

我最早的记忆是，妹妹玛莉·伊丽莎白（Mary Elizabeth）的出生。她比我小两岁。父母担心我会觉得被“抛弃”了，便给我买了一个车库模型玩具。坦白地说，我不记得有过任何被抛弃的感觉。相反，和玩具在一起，孤单的日子也有声有色，而这也使得我后来变得更孤独。事实上，莫莉（Molly）与我完全不同，她身体强壮，力气大，精力足。当时，人们都昵称她

为“小胖墩”（现在，漂亮的妹妹肯定不会想起这个绰号），相对于我，她才有希望有朝一日成为罗尔家竞技荣誉及身的孩子。

1972年，在我6岁那年，父亲在联邦贸易委员会反垄断部门谋得了一个职位，我们搬到了中产阶级在郊区的聚居地——人称“马里兰州贝塞斯达”的格林威治森林，位于特区的外面。这是一个非常安全的社区，住户都是年轻家庭，我清楚地记得春天里樱花树白色和粉红色的花朵铺满了街道。我在当地的一家公立学校贝塞斯达小学上一年级。在此后的三年，我的学习成绩一路下滑，以致被分到了“慢班”里。初来乍到，看着塞在每个教室里的40多个孩子，我感到不知所措，非常害羞，很容易便陷入一个幻想中的世界，而我也确实这样做了。

我这样一副外来人的面孔，很难融入班集体，情况因此更加糟糕。我的左眼视力较弱，从出生起我就斜视，为了提高左眼的视力，我戴着厚厚的塑料边框眼镜，视力较好的右眼还会戴着眼罩。如果这还不够“显眼”，我还会戴有正畸效

果的头套——20世纪70年代发明的一种折磨人的装置。头套里有很多沉重的金属线，从我的嘴一直缠绕到脸颊，有一条弹性头带会把金属线拉直。操场是个充满痛苦的地方，即便有矫正眼镜，我也总是做不到眼手协调。直到今天，我也不能扔出或接到一个球，更不用提垒球、触身式橄榄球还有篮球了——我总是最后一个被挑出来参加比赛的。网球？算了吧。高尔夫？肯定开玩笑吧。就是现在，我对这些球类运动仍一窍不通。因此，保护右眼的眼罩会经常被球撞下来。为了矫正如此糟糕的情况，我加入了当地的足球队，喜欢足球的父亲甚至自愿来教我。我不仅充满绝望，对其他事物也完全没有兴趣。通常，人们会看到我盯着一只飞过头顶的鸟，或者在比赛中坐在地上摘雏菊花。事实上，我看上去没有一丁点儿从事体育活动的潜质。

现在回想起来，也不能怪其他孩子总是取笑我——每一个人取笑我都太容易了。我的弱点肯定会被孩子们揭露、展示出来，就像自然出现的事物一样，被他们肆意利用。孩子终归是孩子。虽然所有的这一切都看似必然，但却无法抚慰我

内心剧烈的痛苦。校车车站就在我家不远处，汤米·比恩巴赫（Tommy Birnbach）、马克·约翰逊（Mark Johnson）和一群年龄较大的孩子会推搡我，他们很清楚我不会还手。还有，无论是在校车上还是在学校食堂里，我都是一个人孤零零地坐着。冬天，孩子们会偷我戴的羊毛小帽子，拿着帽子做令人捧腹的游戏。无数次，放学后我从校车上灰溜溜地下来——被人打过一顿、帽子丢了，头低垂着，回到家里在母亲温暖的怀抱里痛哭。

我继续沉浸在自己的世界里，成绩也一直下滑。我不关心课堂上的事情，学习的想法早就抛到九霄云外去了，尽管才三年级，我却早就迅速落后于其他人了。

我喜欢水

夏天，我们家会在密歇根湖旁古朴的小屋里，与我亲爱的表兄弟一起度假，有时也会选择马里兰州乡下的深溪湖（Deep Creek Lake），那时我才觉得开心。而在政府放假的时候，我一般会在埃奇摩尔（Edgemoor），那是当地社区的游

泳和网球俱乐部。我在那里度过的时光非常独特：早上，妈妈把我和妹妹送到俱乐部，让我们在那里待一整天，只有救生员看护着我们，她来接我们的时候通常天都黑了。6岁时我正式加入了我的第一个游泳队，夏季联赛上，我用“狗刨”的方法在泳池里取得了不错的成绩。但成绩并不重要——从婴幼儿时妈妈把我丢进水里起，我就非常喜欢水。从氯气的味道到救生员的口哨声，一切都让我觉得熟悉。最重要的是，我喜欢潜入水中的寂静——在水下，如同被子宫保护那样的感觉笼罩着我，让我有了一种在家的感觉，一种完整的感觉。所以，我学会了游泳。

然后，我学会了快速地游泳。

8岁的时候，我已经经常能获得当地夏季联赛游泳比赛的冠军了。我迷迷糊糊地找到了我真正在行的东西。我喜欢成为团队中的一份子，但更重要的是，我喜欢在这个过程中自己来作决定。有人认为，无论是赢还是输，努力训练和纪律性让我保证了自己的优异成绩——其实，这只是一个意外的发现。

夏季联赛的游泳比赛是我青春期的亮点。我找到了一些有意义的事情，并收获了乐趣。埃奇摩尔游泳队里有各个年龄段的孩子——从6岁到18岁。我仰视那些年长的孩子，甚至会崇拜其中几个，尤其是汤姆·韦尔丹（Tom Verdin），一个注定上哈佛的美少年——他几乎保持着每个泳池的纪录，赢得了所参加的每一场比赛，他是一个伟大的游泳运动员，非常聪明。“总有一天，我也会成为一个伟大的游泳运动员，就像汤姆一样。”我心里默默地想。于是，我跟在他身边，像一只迷路的小狗般死乞白赖地缠着他，直到他接纳了我。你怎么游得这么快？你能憋气多久？我也要去哈佛！我向他提了很多这样的问题。难能可贵的是，汤姆一直耐心地辅导我，他让我觉得自己很特别，甚至有机会成为像他一样的人。在去哈佛上大学前，他把自己的泳衣送给了我。他穿着这身泳衣赢得过很多次冠军，这件泳衣就像一根接力棒，意味着我迈进了新的阶段。虽然我永远不会忘记那些被羞辱的经历，甚至还想过在校车的车站把那些孩子痛扁一顿。在这个世界上，我终于可以做我自己，可以面带微笑，直视别人的眼睛，甚至可以脱颖而出。

10岁那年，我设定了自己第一个真正的运动目标：赢得当地夏季联赛中10岁及以下年龄组25米蝶泳比赛的冠军。为了实现这一目标，我甚至放弃了到密歇根湖度过我心爱的暑假的机会。那年暑假我和爸爸留在家里进行训练，而妹妹和妈妈则去了北方度假。不幸的是，我以一趾之差输给了我的“克星”哈里·凯恩（Harry Cain）——只比他慢了一个指甲的距离，屈居第二。但是，我16.9秒的成绩创造了我们游泳队的新纪录。在之后的30年里，1977年创下的这个纪录也算是好成绩了。如此微小的差距让我有了大业未竟的感觉。从那一刻开始，我在所有事情上都百分之百地投入。我成了一个游泳运动员。

为了挽救我快速下降的学习成绩和近乎为零的社交生活，我的父母作出了明智的决定——让我从公立学校退学。于是，我进入了圣巴特里克主教走读学校读小学五年级，这是位于乔治敦郊外的一所教区学校，这次转学挽救了我。圣巴特里克学校的教职工为每个孩子开设了小班，营造了一种培育人、支持人的环境。我第一次觉得自己融入了集体，我的成绩迅速回升，也交到了朋

友。夏天，我五年级的老师埃里克·西沃森（Eric Sivertsen）甚至到游泳比赛的现场看我比赛，为我加油。从只能在车站盯着自己的脚趾到现在，的确是一段很长的路。

与此同时，我的游泳成绩也提高了。我甚至开始全年在同一个队里训练，队友都是当地基督教青年会友善的孩子。

但事情很快急转直下。从圣巴特里克小学毕业后，我不得不再次试着适应新的学校。1980年是我在兰登男校的第一年，这是一所预科学校，美得像世外桃源：高规格的运动场、雕塑、修葺得十分整洁的小径。人们普遍认为这是华盛顿最负盛名的全男子预科学校之一，兰登曾经是——现在在许多方面也仍然是，男子汉的天堂。这个“预科生天堂”的足球、曲棍球实力与它的常青藤入学率一样有名。

不幸的是，我不会打曲棍球，也不会踢足球。尽管我的游泳技术逐渐提高，但我看起来还是一个傻傻的“书呆子”：戴着厚厚的眼镜，静静地捧着一本翻烂了的《麦田里的守望者》，而此

时我的同学们则穿着花呢夹克、系着马德拉斯领带在操场上练习曲棍球。尽管如此，我还是很为自己能被这个无与伦比的学校接纳感到自豪，我的父母也很骄傲。当时，我的父亲跳槽到了世强律师事务所，而我的母亲经过多年的夜校学习，刚刚拿到了美利坚大学特殊教育学的硕士学位，在华盛顿实验学校教授有学习障碍的孩子。不过，即使收入增加了，我的父母也不得不动用积蓄来支付兰登男校高昂的学费。在他们眼中，学生们在那里接受的教育就是通往光明的未来的钥匙，我永远不会忘记我的父母愿意牺牲一切——只为确保我能有出息！可唯一的问题是，我与它格格不入，就像一滩油中的一滴水。

这并不是说我没有试着努力过。七年级的那个冬天，当时兰登篮球队还叫“Form I”，我决定试着加入它。如果你见识了我当时笨手笨脚的“光辉历史”，一定会认为这是一个大胆的举动。在命运的某些奇怪的安排下，我成功躲过了一次次减员，成为球队中资格最老的人。问题是我在这个新队伍中没有位置，队友中许多人从第一天进入兰登起就在一起打球，一切就像又回到

了三年级。我很为自己进了大名单感到自豪，但也很困惑——我甚至把一个长期跻身于出场名单的队友都挤了出去。在球场上，我的表现简直太糟糕了。我运不了球，愣在场上，非常紧张，习惯性地将球传给对手，还经常投出空气球（即俗称的“三不沾”）。尽管父亲在家里的车道上架起了一个篮筐供我练习，我还是那么不可救药。为此我遭到了狠狠地嘲笑，很快就成了大家的笑柄，还挨打了。

有一天，训练结束后回到更衣室里，我突然发现自己被包围了，当时我身上只披着一条毛巾。几个队友紧紧地把我围了起来。块头有我两倍大的托德·洛莱普（Todd Rollap）走上前来，停在我的面前。

“你不属于这里。现在，你应该退出球队——从哪儿来，回哪儿去！”

“放过我吧，托德。”我有些畏缩地答道。托德笑了起来，队友们把我围得更紧了，他们戳着我的胸，嘲笑我，试图激怒我。迫于形势，我出手推搡了站在我面前的托德——事件升级！队友们

猛地把 我推来推去，好像在推一个烫手的山芋。

“放开我！走开！别碰我！”我哭喊着。这伙人感觉到了我的软弱，叫嚣着要“见血”，他们步步紧逼，眼看就要痛下杀手。为了冲出困境，我奋力挥拳打向托德，但完全没碰到他的脸。可以想象得到，和我的跳投一样，我只是打到了空气。

然后，“轰”的一声！托德一拳结结实实地打在了我的下巴上。接下来的事情，我只记得自己躺在地上，瞪着我的队友，他们看着我痛得扭曲而又难堪的身体，歇斯底里地笑了起来。他们高呼着：“里奇·罗尔，被打趴在地上了！里奇·罗尔，被打趴在地上了！”后来，这句话成了大家嘲笑我的口头禅。

我半裸着，吓得发抖，满腔屈辱，匆匆抓了衣服，哭喊着从更衣室跑了出来……我在兰登男校无数古老的回忆之一，到此落下了帷幕。

第二天，威廉姆斯（Williams）教练把我拉到旁边一个空教室里。“我听说了昨天的事。你

没事吧？”

“我还好。”我回答说，尽我所能不让内心翻滚的情绪表露出来。

“你知道我为什么要把你留在队里吗？”他问道，光秃秃的额头闪闪发光，透过一副约翰·列侬式的金属边框眼镜凝视着我。我面无表情地盯着他的胡子。事情已经发生了，我想不出任何原因。我不想接受兰登男校里的任何事情，更别提篮球了。“这和你打篮球的能力没有关系，”他继续说，“因为你是一个领导者，你有难得的热情和充满感染力的乐观精神。这是球队需要的。”

也许是这么回事吧，但我不需要球队了，这一点我是知道的。我不明白为什么他把我当作领导者。在我看来，没有任何迹象显示我是打篮球的料。

“但如果你想退出球队，我也能理解。你自己作决定吧。”

我非常想退出球队，但也明白，如果这样

做，我的篮球生涯就到此为止了。我从来没有想过会这样结束，所以，我同意坚持下去。这段经历非常不愉快，调侃继续——甚至升级了！但我尽我所能坚持着，不能让他们赢了我。

我唯一能做的就是，把我的事情做到最好，然后走人。从那天起，一直到高中毕业，我不再参加兰登男校举办的一切社交活动。我一直低着头，努力学习，发现自己完全被孤立了。我在兰登男校收获了优异的学习成绩，但也只有成绩。

最大的池塘，最小的鱼

到了15岁，基督教青年会提供的游泳课程已经难不倒我了。如果我想和大男孩竞技，就得提高游泳技术。即使兰登有游泳课程（事实上学校里没有），我也需要专家级教练的指导，才能让自己的天赋提升一个新台阶。

因此，我对父母说，我想加入柯尔游泳俱乐部，这是里克·柯尔（Rick Curl）教练新创办的俱乐部，柯尔的职业生涯始于同城的另一家名为“Solotar”的游泳俱乐部，他能把运动员的水平

提升到国家队级别。现在，他有了一个新团队，成立了自己的俱乐部。而在青年会，我已经像小池塘里的一条大鱼了。

柯尔游泳俱乐部是我见过的最大的“池塘”，而我是其中最最小的一条鱼。每一个和我同龄的游泳者都比我更有天赋、更有能力。不仅如此，我每周还需要参加10堂游泳训练课，上学前有4堂75分钟的训练课，星期一至星期五放学后还有5堂两小时的训练课，每星期六还有1堂3小时的训练课。任务艰巨，这是一定的。而我的父母也很负责任地关心我，担心这么大的训练量会影响到我的整体发展。对他们来说，教育才是第一位的，他们不希望这种大运动量的游泳训练影响我的学习成绩，因为我的学习成绩才刚刚开始朝着正确的方向前行。但我说服了他们：我可以兼顾两者。而且我知道，如果竭尽全力，我可以触及天空！柯尔同意我加入他的俱乐部。但最重要的是，我不顾一切地逃离了与兰登男校有关的一切事情。

计划中只有一个纰漏——兰登男校以自己强

制性的课余体育课程为荣。下午3点下课铃响后，每个学生都必须参加一项学校体育活动。如果我想游泳，参加游泳训练，就得找到一个权宜之计，逃过这条规定。在父母的帮助下，我向校长马尔科姆·科茨（Malcolm Coates）和体育主任洛厄尔·戴维斯（Lowell Davis）申请“豁免”。我本以为这没什么大不了的，因为学校在意的是竞技水平，在兰登没办法提供训练所需条件的情况下，我想学校会支持一名渴望把自己运动能力提高到最高水平的学生的。

结果，我大错特错！戴维斯从一开始就坚决反对我的想法。在这所始建于1929年的学校的历史上，还没有一名学生曾获准不参加兰登的体育课程，并无视这项传统带来的骄傲和喜悦，而且他们也不想打破这项传统。这难道真是一个问题吗？如果我无需如此备受煎熬地参加这些课程，这就不是个问题。难道参加体育运动的目的不是建立学生的信心吗？在兰登，我的信心低得不可能再低了。再说，我的要求也不像去上个厕所那么无聊，我想要的是一个非常简单的权利：一个像真正的运动员那样参加训练的权利，训练所需

的精力、强度和时间投入三倍于兰登的要求，但我被拒绝了！我没有退缩，而是把自己的请求写了下来，像上诉律师一样申诉我的请求（后来我也的确做过上诉律师）。随后，我与学校领导见了面，他们的话咄咄逼人。校方担心由此而开的先例，却在口头上关心我能成长为一个什么样的年轻人。如果你更合适网球或高尔夫球运动，那该怎么办？你会怎么选择呢？在我看来，这是无论如何也不会出现的问题。

那段日子，每天晚上睡觉前，我的脑子里只有一个想法：他们怎么就不让我去游泳呢？！

谢天谢地，科茨校长最终回应了我的坚持，决定听一听我的情况。他被我不懈的努力打动了，最终说服了戴维斯批准我的请求。据我所知，我至今仍然是兰登男校唯一网开一面的学生。我不会浪费掉这个机会。

生活在顷刻间发生了改变。从第二天起，我的闹钟每天早上4点44分准时响起。爸爸给了我极大的支持，他会和我一起起床（直到一年后我拿到了自己的驾照），我们一起摸黑开着他心爱

的名爵敞篷跑车，驱车20分钟，来到乔治城预科学校昏暗的地下游泳馆——柯尔教练在这里租了游泳池。在我游泳的时候，爸爸会坐在车里，标记着法庭辩论的要点。那么长的时间，他从来没有抱怨过一次。更衣室经常有蟑螂出没，到处都是污垢。游泳池也很黑暗、阴沉和寒冷。青霉菌无处不在，黑色焦油状的东西从老化发霉的天花板上滴下来，穿过潮湿的雾气，滴在氯化过头的水里。但是，从看到这个地方的那一刻起，我便喜欢上了它，因为它让我的生活又有了盼头。

从一开始，我就被扔进了“鲨鱼群”里。泳道里挤满了孩子，他们拥有几十个国家级各年龄组的纪录。我的队友里有几个奥运选拔赛选手，甚至还有几个全国冠军。如果你住在华盛顿地区，并希望和最好的游泳运动员一起游泳，唯一能去的地方就是这里。我有太多的人要追赶，在训练上不能浪费一丁点时间。

我决心要尽快赶上同学们的游泳水平，所以几乎连一次训练都没有错过。我的水平迅速提升，但很快就意识到，上帝没有赐予我取得好成绩

绩的天赋。如果想赶上其他人，并跃升到国家级水平，就不能依靠天赋，我得更加努力。我决定把精力集中在200码蝶泳上，众所周知，这是最困难、最费体力的项目之一，大部分人都对此不感兴趣。这让我很快有了一项优势：人们的兴趣不大，竞争对手较少，意味着取得成功的机会更大。

我愿意通过加倍训练距离和强度来弥补天赋上的不足。柯尔注意到了这点，专门为我设计了特殊训练，看我能做到什么程度。但我从不退缩，我喜欢这种从未有过的“训练的痛苦”。比如间隔时间越来越短的200码往返蝶泳训练：第一次往返训练后休息30秒，随着往返次数的增加，休息时间慢慢缩减到5秒；连续400码蝶泳训练，每一次往返都要比前一次更难、更快。

我喜欢这种痛苦，这种痛苦也回报了我。事实上，我并不满足，这些经历让我在之后的超耐力训练中游刃有余。在思想层面，我决心用自己的一切力量做到脱颖而出。但现在回想起来，我才明白，每天痛苦的训练其实是一种无意识的、

自虐式的努力，只是想让自己摆脱在兰登男校痛苦的经历。追求卓越让我觉得自己还活着，而相比之下，我在兰登的那段日子，只能说是自我隔离、情感麻木。

那段日子全都与游泳有关。除了上学，我什么也不做，我的吃、住和呼吸都围绕着这项运动。不管多累都没有睡过头，我总是第一个参加每项练习的人，常常从车上直接跑到游泳池里。即使在遇到暴风雪学校停课时，我也会开着家里的沃尔沃来到冰冷的街上，一路打滑，穿过城镇，去参加训练。而且因为比教练都还准时，我拿到了游泳池的一把钥匙，以备柯尔迟到——或者更糟糕的，他压根不来时的不时之需（他偶尔会不来指导）。

我用大大的粗体字把达到目标的时间记录在课堂笔记上、存在学校的更衣室里、贴在浴室的镜子上。卧室里的一面墙上铺着软木板，上面满满地贴着我偶像的照片和海报，这都是我从《游泳世界》（*Swimming World*）杂志上撕下来的。他们中有世界纪录保持者和奥运冠军，如罗迪·盖

恩斯（Rowdy Gaines）、约翰·莫菲特（John Moffet）、杰夫·科斯托夫（Jeff Kostoff）和巴勃罗·莫拉莱斯（Pablo Morales）。在所有照片中，我最喜欢的是非常了不起的速滑运动员埃里克·海登（Eric Heiden）在《体育画报》（*Sports Illustrated*）封面上的一张照片——拍摄于普莱西德湖。1980年冬季奥运会期间，海登当时身穿金黄色的紧身衣，腿部肌肉像树干一样，非常英俊潇洒。他几乎改写了每一个速滑项目的纪录——无论是短程竞速赛，还是长途耐力赛，他在奥运会上共赢得了5枚金牌。当然，他不是一个游泳健将，但在我心目中，他就是运动美德与优秀成绩的化身。

还不到15岁的时候，我在《华盛顿邮报》上看到一场职业自行车赛将在椭圆路上举办，这一条长长的、椭圆形的、风景如画的路，正对着华盛顿国家广场上的白宫——这片绿色的广场是法国建筑师皮埃尔·查尔斯·郎方（Pierre-Charles L'Enfant）专门为美国首都设计的著名作品。埃里克·海登将在那里跨界参加职业自行车比赛，和自己的7-Eleven团队一起参加比赛，这是美国第一

个顶级专业团队。我拖着爸爸来到比赛现场，非常认真地观看比赛。我想，爸爸当时肯定觉得很无聊，但我从来没有见过那样的运动盛事。围绕着环形路线以不可能的速度骑行、紧紧聚拢在一起的车友迷住了我，旋转的车轮发出蜂箱一般的声音，亮色的运动衫歪歪斜斜地快速经过，像一条模糊的彩虹。赛后，我偷偷地溜过安检，悄悄地接近了7-Eleven团队的车，看到海登正在和记者悠闲地聊天。那一刻，我成了追星族（以前从来没有过，以后也不会有）。那一刻，我爱上了自行车运动。我想参加自行车比赛，但我不认识参加自行车比赛的人，而且时机也完全不合适。如果我想成为优秀的游泳运动员，就不会有足够的精力去实现这一愿望。所以，在未来的25年里，它仍然是一个延迟的梦想。

兰登男校里的“一人团队”

我制定了精准的时间表，强迫自己进行严格的自我管理。我的同学们深夜才回家，在我从来没有被邀请参加的聚会上，他们与来自兰登姐妹学校霍尔顿-阿姆斯（Holton Arms）的女孩们纵

情狂欢，沉溺于毒品和酒精中，而我则保持着学习、睡觉、训练和比赛等严格的作息规律。即使有人邀请我参加聚会，我也会拒绝，除了太累了，也找不到其他原因。因此，自然而然地，我成了模范儿子和模范学生。星期一到星期五我没有空闲时间，所有时间都用来游泳、上学、吃饭、游泳、学习和睡觉。甚至在周末，我定的目标也不会让自己陷入任何麻烦。大多数周末，我都穿行于东海岸——从塔斯卡卢萨到匹兹堡再到哈肯萨克，参加各种比赛。那些可以开车去参加的比赛，父母会尽职尽责地把装备装在货车上，载着我，也经常带着我的妹妹参加各种比赛。对于一个观众来说，观看这些比赛，如同观看草生长那样无趣。妹妹也和我一起去游泳，也有潜质成为一名杰出的游泳运动员。

努力训练很快就开始有所回报。我16岁时，拜里克·柯尔为师才刚刚满一年，就实现了获得全国排名的目标——在全国200码蝶泳比赛中获得了所在年龄组的第8名。我获得了参加国家级比赛的资格，并开始在全国各地参加比赛。在这些比赛中，我逐渐接触到了许多游泳界的传奇人

物，他们都曾在我卧室的墙上熠熠闪光。还记得1983年，我第一次在佛罗里达州盖恩斯维尔参加全国比赛。为期一周的赛事进入第二天时，我看到了克雷格·比尔兹利（Craig Beardsley），当时他还就读于佛罗里达大学，我看到他在泳池边慢慢地走着。因为卡特总统抵制莫斯科奥运会，时运不济的1980奥运队无缘参加比赛，克雷格就是游泳队的成员，是我的专项200码蝶泳的卫冕世界冠军。自1979年以来，他在各项比赛中均保持不败，他保持的世界纪录维持了三年多。简单地说，他是我心目中的英雄。我对他充满敬畏，我跟随着他，非常害怕，不敢接近。克雷格感觉到有人在他身后，就转头看了看我。但我太紧张了，不敢跟他说话，迅速逃开了，遗憾的是，我逃到了女浴室里！

但我不在乎。我的天呐，克雷格·比尔兹利看了看我！我觉得我来到了游泳界的精英世界。

在此期间，我的学习成绩也开始变得非常优秀，慢慢地在班上名列前茅。特别需要提到的是，我爱上了生物学，有了一个从医的梦想。出

于课业需要，我安排得非常密集的时间表上的重点换成了功课，我也因此取得了优异的成绩。我在兰登非常孤独，和游泳俱乐部队友们在一起的时间却越来越多，并与这些激情飞扬的孩子结下了长期的友谊。总之，我的总体规划奏效了。

到了高年级时，我已经成为美国高中顶级的游泳选手之一，只缺都市区域赛，即华盛顿特区高中游泳冠军赛的冠军。但我遇到了一个很大的障碍：兰登没有游泳队，所以我没有资格参加这项比赛——没有高中游泳队，就得不到高中游泳比赛的冠军。所以，我不得不再一次来到不欢迎我的体育主任洛厄尔·戴维斯的办公室，这一次我请求他成立兰登男校的第一个游泳队。没有他的指导，我也成了当地最优秀的运动员之一，这一点可能让他不高兴了，于是，他再次拒绝了我。无论我做什么，都说服不了这个家伙。最后我找到校长科茨，再次提出我的请求。在他的帮助下，我成立了兰登男校里的“一人团队”。然后，我利用高中游泳联赛规则中一些漏洞，凭借几场高中对抗赛赢得了参加冠军赛的资格。说白了，我闯进了一个没有被邀请的聚会。

在都市区域赛上，因为200码蝶泳不是高中比赛项目，我被迫参加赛程较短的冲刺比赛：100码蝶泳。100码不是我的专项（对于蝶泳以及后来的铁人三项来说，距离越长越好），但我下定决心要赢。不幸的是，我再次以纤毫之差落败，仅次于柯尔俱乐部的队友马克·亨德森（Mark Henderson，他后来在1996年奥运会上赢得了金牌，并在4×100码混合泳接力赛中帮助美国队创造了世界纪录），屈居亚军。我仿佛成了“千年老二”。

尽管没有赢得那场比赛，也有一些人一直不愿意支持我，但那天我还是骄傲地代表我的学校参加了比赛。最令人欣慰的是，我的坚持和优异表现为兰登次年成立正式游泳队奠定了基础，而且游泳队一直保留到今天。尽管我不用参加兰登的体育课程，但我的“运动遗产”仍然留在了学校里。

NO.3 Finding Ultra

唤醒身体的力量

闪光的时刻

都市区域赛上的成绩和国内排名足以使我获得顶尖大学游泳队的关注，另外，我的各门课程都得了A，还一直待在尖子班，被大学录取几乎是板上钉钉的事。即便如此，我还是努力准备入学申请，写了一篇专业性很强的论文，讲述自己对水的坚持与热爱，甚至还加上了一张在水下拍摄的照片。照片上，碧绿的水让我的笑容有些失真。不久，教练们纷纷给我打来电话，在坐着免费飞机参加全国范围招生的过程中，我很快尝到了大学生活的滋味。

我首先想到的是密歇根大学，这是一所顶尖大学，游泳队有一段富有传奇色彩的历史。当时带队的是我最喜欢的游泳教练——人气超高、才华横溢的乔恩·乌班切克（Joel Urbanek），2004年和2008年美国奥运游泳队的教练。作为本地人，我有很深的“沃尔弗林（Wolverine，密歇根州人的别名）”情结：我的父母、表兄弟、姑

姑、舅舅都上过密歇根大学，我们全家人身上都流着黄色和蓝色的血液（密歇根大学校徽由蓝、黄两色组成）。

不过，目前为止，我们家族就读于密歇根大学的人中，最有名的是外公理查德·斯宾德（Richard Spindle）。20世纪20年代末，在马特·曼（Matt Mann）教练的指导下，外公曾率领密歇根大学游泳队多次赢得了十大联盟赛（Big Ten Conference）冠军，获得了无数次个人胜利。马特·曼教练令人尊敬，当时他曾指出“这届（1926—1927年）美国密歇根大学游泳队是有史以来所有大学里最伟大的团队”。外公在那个赛季表现得非常出色，创下了150码仰泳的全国纪录。这一壮举使他有望与当时最有名的游泳运动员约翰尼·韦斯默勒（Johnny Weissmuller，后来他在荧幕上获得了“泰山”的美名）一起参加在阿姆斯特丹举办的1928年夏季奥运会。遗憾的是，外公功亏一篑，在预选赛时只得了第四名，以一个名次之差丢掉了奥运“入场券”。不过，他仍然是当时伟大的游泳运动员之一，是一个真正的传奇。1929年，大四那年，他以密歇根大学游泳队队长的身

份告别了他的职业生涯。

人生中第一杯啤酒

安阿伯（Ann Arbor）校区的马特·曼游泳馆是一个世界级的场馆，游泳馆的走廊上装饰着很多游泳队的照片，较早的甚至可以追溯到我外公那个时代。如果仔细观察1929年以来的照片，撇开老照片固有的棕褐色调和当时流行的无袖羊毛紧身衣，不难发现我和外公非常相像。不幸的是，外公去世多年后我才出生，在我母亲上大学时，外公被遗传易感性心脏病夺去了生命，去世时才54岁。但是，尽管他从来没有见过我这个与他同名的外孙，但我今天的成绩还是受到了他很大的影响。虽然我只能从母亲的回忆中了解他，但是显然，我们有很多相通的东西，包括最明显的对水的热爱、充满竞争力的激情，还有对健身的热情。

外公英年早逝，出于对他的爱，妈妈让我以他的名字为名，并把他所热爱的事业灌输到我的生命里。这就是为什么在决定命运的那一天，她把还是婴儿的我扔进了泳池里。她之所以如此坚

定不移地支持我的游泳梦想，想必这也是一个很大的因素。我经常开玩笑说，我是理查德·斯宾德的转世化身。但在许多方面，这可不仅仅是一句玩笑话。我觉得我和外公在精神上相通，我相信，我来到人世就是为了继续发扬他的遗志，完成他未竟的事业。

大学毕业时，妈妈把那些游泳队照片裱上了相框，送给了我。这些照片就摆在我的办公桌上。数年后，我过生日时，妈妈把外公获得的密歇根大学优秀运动员的毯子给了我，那是一条深蓝色的羊毛毯子，带有一个加粗的黄色的“M”，上面还用优雅的草书绣着外公的名字。直到今天，这条毯子还铺在我的床上。这些礼物每天都在提醒我：我从哪里来，我是谁。它们就像护身符一样，指引我作出了改变我生命轨迹的决定。

40岁生日前夕，我差点因为爬楼梯昏过去，当时外公的形象便浮现在了我的脑海里。我不希望，也不能像他那样死去。外公曾走过非常可怕的歪路，我知道在我的生命里，我要以某种方式纠正它——这是我的使命。因为我的外公理查德·

斯宾德，我决定让我的身体更加健康和强壮。

现在，回到我的密歇根大学招生之旅。抵达密歇根大学时，正好赶上星期五晚上的一场对抗赛，我有些怯场，静静地坐在看台上看游泳队进行比赛，赛前，游泳运动员逐一走上前介绍自己。我有些苦恼地意识到了自己还不成熟的社交能力：我的发言都是被逼出来的，和他们也没有眼神交流。远离了柯尔游泳俱乐部的朋友，我感觉自己又成了一个非常不容易适应新环境的人。我爱游泳，一直避免与他人、特别是陌生人进行交流。其他同龄人似乎很放得开，这也让我百思不得其解。当时我还没有意识到，很快我就会找到一个解决问题的方法——虽然要付出一定的代价。

比赛结束后，我慢吞吞地拖着脚步来到当地一幢房子里参加游泳运动员的聚会。队伍赢得了比赛，大家非常兴奋。还没脱掉外套，一大塑料杯啤酒就倒在了我的脸上，那是我年轻时第一次被泼啤酒——拜布鲁斯·金博尔（Bruce Kimball）所赐。

布鲁斯是密歇根州的顶级跳水运动员，刚刚在1984年奥运会上赢得一枚10米跳台银牌，大家称他为“东山再起的小伙子”：三年前，布鲁斯被一个醉酒的司机撞倒，脸上的骨头被压裂、腿被撞断、肝脏被撕裂、脾脏也被迫摘除。他脸上的伤疤非常形象地反映了当时的惨状。每个人都知道布鲁斯，他的故事是个传奇。而现在，他递给我一杯啤酒，我人生中第一杯啤酒。

“干杯！”布鲁斯叫着。他的队友也跟着起哄：“干杯！干了！一口闷！”

虽然我不是跳水运动员，但也很崇拜布鲁斯，他克服了伤病，取得了伟大的成绩，这让我折服。所以尽管对这杯充满怪味的啤酒没什么好感，但我不能让他失望。我总是以自己滴酒不沾的本性为傲，对虚度周末的同学也会妄下判断。但是，这次不一样，一个真正的体育界传奇人物鼓励我喝一杯。我荣幸之至，接过这一大杯酒，一饮而尽，第一次喝啤酒的经历还算不错。

我的肚子鼓了起来，我紧了紧腰带，试图收腹。但片刻后，我的肚子就舒服了。接下来的感

觉彻底改变了我人生的方向，我觉得脑袋一热，接着一股浓浓的暖流开始顺着血管四处扩散，仿佛一条最柔软的毯子突然罩在了我的身上。心跳的一刹那，恐惧、怨恨、不安、孤独等所有情感突然消失，我顿时觉得非常舒适、非常有归属感。

我唯一的想法是，我想再喝点，立刻再喝点。趁着还清醒，在密歇根大学游泳队员的喜悦的感染下，6罐啤酒被我喝了大半。而且，我越喝感觉就越好。平生第一次，我参加了我认为肯定正常的社交活动，走进人群，不由自主地与人谈话，看着别人的眼睛，开着玩笑，和女孩打情骂俏，自我感觉非常好。我发现自己有些手舞足蹈，甚至有点滑稽。诚然，我找到了自己的答案。难道真的这么简单吗？

刚开始的感觉表明，确实就是这么简单。一个小时候，布鲁斯·金博尔已成了我最好的朋友。我们又在一起喝了一些啤酒，我崇拜地看着他，这位了不起的体育传奇让我见识了对我来说最棒的聚会。他端着满满一杯啤酒，从位置上腾空，

然后屈膝，头向后仰，完成了一个完美的后空翻。落地时，他的双脚站得很稳，几乎没有摇晃——满满的酒杯里没有一滴啤酒溅出来。不管他有什么本事，我也想有。

但布鲁斯之后并没有像我想象的那样创造令人赞叹的成功故事。三年后，就在1988年美国奥运跳水选拔赛前两周，他以近145公里的时速把车扎进了一群青少年里，造成两名男生死亡，4人受伤。他当时喝醉了，后来被判处17年徒刑，并最终服刑5年。

当然，我预见不到这个结局，也预见不到那天晚上播下的种子会怎样改变我的生活。那一夜，我想到的只有迅速模糊的视力和不断迸发的狂喜。我当时欣喜若狂，不只是因为成功融入一群陌生人当中，并让女生为我倾倒，更是因为找到了一种摆脱所有麻烦的方法。我的脑海中只有一个念头：什么时候能再这么做一次？

拒绝哈佛

我回到位于贝塞斯达（Bethesda）的家，脑

子里一直在想：什么时候可以参加下一次招生之旅？接下来的几个月，我在东海岸的各个学校重复着“冒险经历”：我在普林斯顿大学厮混过，参观了著名的餐饮俱乐部，与学术精英们一起品尝了伏特加。之后，又来到普罗维登斯，在那里，我参加了布朗大学组织的最棒的室内聚会，吃了蛤蜊和牡蛎，喝了无数杯啤酒。相较于享受欢乐时光，上课、了解每个学校提供的课程及评估游泳课程都退居二线。

然后，我去了哈佛，显然，哈佛是我的首选，是我梦想中的学校。在剑桥市的哈佛—耶鲁周末活动上，我和哈佛的游泳健将们一起踢触身式橄榄球，对着成桶的啤酒狂饮似乎锻炼了我的眼手协调能力，我的头嗡嗡作响。接着去看了哈佛—耶鲁橄榄球赛，在那里，我品尝了平生第一杯波本威士忌，它从一个优雅的刻有字母的银瓶子里倾倒出来，温暖了我的身子。中场休息时，我和戴夫·伯科夫（Dave Berkoff）、杰夫·佩尔蒂埃（Jeff Peltier）等游泳好手离开了哈佛体育场，一头扎进附近的布洛杰特游泳馆——这是哈佛大学一流的游泳馆。整个场馆空无一人，完完全全

属于我们三人和我们带来的12罐啤酒。我们穿上泳裤，爬到10米跳台上，轮流灌着啤酒，然后醉醺醺地跃入水中，享受着即兴入水的快乐。不久，游泳队里的其他人和来访的新人也来了，他们推来一辆购物车，车里有一个刚灌满啤酒的小桶，在游泳池边，我们开始了一场“啤酒水球”的游戏。在接下来的两个小时里，整个游泳馆都成了我们的，我们醉醺醺地玩着“啤酒水球”，非常欢乐。

我已经烂醉如泥了，却不得不洗澡，穿好衣服，前往当地一家餐厅，与教练乔·伯纳尔（Joe Bernal）见面。虽努力保持清醒，但在整个晚餐会谈中，我依然口齿不清，语无伦次，不断重复我的问题，不停地说话，努力忍着打瞌睡的念头，十分难为情。这次会面的记忆已经非常模糊了，但我清楚地知道，我搞砸了，到哈佛上学也告吹了。显然，伯纳尔教练看得出来我是块“好料”。但我对自己的表现非常失望。我这么努力，取得了这样优秀的成绩，我怎么会如此行事，浪费了这个千载难逢的机会呢？这不是我！然而，这就是我的所作所为。这是我喝酒生涯中

遇到的第一个障碍。

离开剑桥市之前，我走到伯纳尔教练面前，非常谦卑地鼓起勇气说：“首先，我要为那天晚上的事道歉，那是不可原谅的。”我一边说，一边试图看着教练的眼睛。

“道什么歉？”他有些茫然地看着我。

难道我躲过一劫了吗？或者，他根本没放在心上？我决定不再自找麻烦，不再提此事。“我只是想让您知道我是多么想去哈佛，如果有幸，我一定会来。绝对会来！”

“太好了，里奇，这才是我喜欢听的。不过这件事是由招生老师决定的，但我们很高兴你能来，我会联系你的。”

当申请季结束，申请结果尘埃落定时，我申请的每一所大学都愿意接收我：普林斯顿大学、阿默斯特学院、密歇根大学、弗吉尼亚大学、加州大学伯克利分校、布朗大学、斯坦福大学。是的，还有哈佛大学！八所全中，非常完美。事实

上，我是兰登男校里唯一一个同时被哈佛和普林斯顿大学选中的学生。未来确实一片光明。我要去哈佛，就像我向汤姆·韦尔丹保证的一样（他是我8岁那年非常崇拜的游泳运动员）。

但我有种挥之不去的不安感。1985年4月底，我在认真阅读最新一期《游泳世界》杂志时看到了封面上一张斯坦福大学游泳队的照片——他们站在1985年美国大学体育总会（National Collegiate Athletic Association，简称NCAA）第一分区锦标赛的最高领奖台上，带着灿烂的笑容，骄傲的拳头高高举起，一起庆祝着胜利。我忍不住好奇，在神秘的加州和那些家伙一起游泳会是什么感觉？我无法摆脱这个想法，也无法想象这会变成现实。我是个优秀的游泳运动员，但毫无疑问，我距离“伟大”二字还差很远。所以我耸耸肩，把它当作一个遥不可及的梦想，关了灯，准备睡觉。但我睡不着。

第二天，我把恐惧、怀疑和不安全感统统抛到一边，拿起电话呼叫信息台，拿到了斯坦福大学著名教练斯基普·肯尼（Skip Kenney）办公室的

电话号码。我紧张地拨出了电话，额头上沁出了汗珠。这时，电话另一端有人拿起了话筒。

“斯坦福大学游泳队，纳普教练。”特德·纳普（Ted Knapp）是斯坦福大学一位年轻的助理教练，一个刚毕业的大学生，也是当时不错的游泳健将。我向他做了自我介绍，描述了我对斯坦福大学的兴趣、我已经接到了这所大学的录取通知以及我的游泳生涯。

“我不确定我的速度是不是够快，你们有这么优秀的人才。如果我在浪费您的时间，您直说就是。”我觉得失望在所难免，先作好了准备。

“一点也不，里奇，你什么时候可以来参观一下呢？”我简直不敢相信自己的耳朵。

我永远忘不了第一次看到斯坦福大学里的棕榈大道时的情景——宽广的道路两旁种着棕榈树，非常漂亮，路的尽头是斯坦福广场的西班牙砂岩。远处，落在帕洛阿尔托山的太阳发出耀眼的余晖，照在斯坦福大学教堂的黄色浮雕上，整

个教堂闪闪发光。我立刻决定不去哈佛了。

“现在是春假，所以校园里相当安静，”纳普在电话里告诉我，“大部分学生都走了，但很多游泳运动员仍然留在这里，我保证你会见到大家。”

这很好！这是第一个与聚会无关的行程，还没到这里的时候，我就觉得像回家一样。在接下来的几天里，我参观了校园，和穿着“人”字拖和无袖背心的同学们一起闲逛，玩飞盘，还骑了颜色鲜艳的小型摩托车。我见到了我的游泳偶像，参观了雄伟的运动场馆，其中就有德盖尔游泳池——这是斯坦福大学世界一流的室外游泳池，与我已经习惯的沉闷的室内场馆差别很大。我可以每天在户外的阳光下游泳！我想，最重要的是，我觉得大家都欢迎我。从教练和游泳运动员反馈的信息中我能感觉到，即使我不是世界冠军，甚至连奖学金也可能拿不到，这个团队也会有我的位置。相比常青藤联盟，斯坦福大学最引人注目的是，同学们都非常快乐和积极，我遇到的每一个人都热情地与我分享他对斯坦福大学的爱。我

四处看了看，学生都很快乐，他们在室外的阳光下学习，在拉戈尼塔湖上划帆板，骑着沙滩自行车。

这和兰登男校完全不同。我喜欢这里。

在机场接我时，父母从我的脸上看出了我决定。“哦！”妈妈喊了出来，唯恐她唯一的儿子要去加州，再也不回来。当然，他们要我去哈佛。哪个父母不希望自己的孩子去哈佛呢？但更重要的是，他们希望我能快乐。因此，就是斯坦福大学了。那个星期的早些时候，我手里拿着哈佛录取通知书，一张令人兴奋的类似毕业证书的象牙色羊皮纸，上面用苍劲有力的字体写着我的名字，我给伯纳尔教练打了电话，告诉他我改变了主意。“拒绝哈佛，你以为你是谁？你疯了？”我心里想。但我坚持了自己的想法，并说了出来。他有些不高兴。事实上，他再也没跟我说过话。我感觉很不好，但我知道自己作出了正确的选择，并顺从了内心的想法。

“鲨鱼池”的未来领袖

那年秋天，我和爸爸把行李放在绿色的沃尔沃旅行车上，向西跨越整个国家去上大学。这是一个父子沟通感情的绝佳机会。我们不慌不忙，在辽阔的乡间游览，住在黄石小屋（爸爸上大学时曾在这里洗了一个夏天的盘子）。最后，我们来到了“农田”——这是对风景秀美的斯坦福大学校园的昵称。我们比报到时间提前了几天，可以更好地熟悉这个陌生的环境。距离游泳队的训练还有好几个星期，但我下决心要以非常健康的形象亮相。因此，在未来的队友还在适应校园的时候，我已经每天早早地和传奇游泳运动员戴夫·博顿（Dave Bottom）一起在健身房健身、在斯坦福体育场进行跑步训练了。

终于到了报到的那一天，爸爸带我来到威尔伯大楼，登记入住宿舍。

“叫什么名字？”负责大一新生入住登记的助教问我。“里奇·罗尔。”我回答，从他的脸上看到了一丝窃笑。好吧，我想，他在取笑我吗？仿佛再一次按下了兰登男校巧妙安装在我身上的不安按钮。

“这边走！”助教带着令人不安的笑容，领着我们沿着一楼的走廊来到一扇门前，门上贴着一个标签，上面是即将入住的学生的名字：里奇·罗尔和肯·罗克（Ken Rock）。工作人员聚集过来看我的反应。过了一会儿，他们开起了玩笑。的确如此，罗克和罗尔（Rock与Roll组成Rock &Roll，即摇滚）的床铺要安排在一起。这种不地道的组合是一种老式的斯坦福玩笑，比我们还好笑的是，4个“约翰（John）”被故意安排在街对面旗帜大楼的一间大房间里，旗帜大楼是斯坦福大学最大的大一新生宿舍。“好事不出门，坏事传千里”，我瞬间轰动校园，未来4年我将笼罩在这个“阴影”之下。

兰登男校已经被我抛到脑后，我下定决心要有丰富多彩的社交生活。在斯坦福大学的第一个晚上，我参加了很多聚会，遇到了非常多的人，包括所有的新生游泳运动员。和在“足球就是一切”的兰登不一样，在斯坦福大学，游泳运动员占有一个特殊的位置。我第一次有了融入集体的机会，我也不会把它搞砸了。学期开始了，游泳训练也随之而来。

尽管是没有奖学金的“临时队员”，我还是决定给队里留下好印象。著名的铁石心肠的教练斯基普·肯尼是一个吓人的教练，他像第二次世界大战期间麦克阿瑟将军在太平洋战场指挥部队一样训练我们这帮水里的勇士。我尽力拿出自己的最佳表现，抓住每一个机会加倍努力。在训练中，我与巴勃罗·莫拉莱斯（Pablo Morales）、安东尼·莫斯（Anthony Mosse）共享蝶泳泳道，莫拉莱斯是世界纪录保持者，莫斯是从新西兰来的奥运选手，他们是世界上速度最快的200码蝶泳运动员。我是在做梦吗？当然，他们比我快得多，但谁是更好的学习对象？我们一起在泳池里进行训练：每隔20秒钟进行18米游泳训练，共20组；来不及喘口气，紧接着的是每隔15秒的18米蝶泳训练，也是20组。在柯尔俱乐部，我已经学会了如何跳进“鲨鱼池”里，然后上升到一个新的水平。我对重复这一过程毫不畏惧！我是一个没有奖学金的运动员，可那又怎样？我要展示给他们看。

另外，我下决心要在大一队友里做个领军人物。因此，每天晚上我都抓紧时间拜访队友——无论是在从图书馆回宿舍的路上，还是在他们的

宿舍里。我积极地关心我的新朋友，并全心全意地投入到团队里。每天晚上我拜访他们的宿舍时，也能见到队友的舍友，这样一来，我的社交圈子便开始成倍扩大。一个月之内，我的朋友多到让我应接不暇。我感到非常高兴。我加入了世界上最好的大学，这里有世界上最好的游泳运动员，并且我平生第一次融入了社交生活。生活不只是美好，而是太棒了！

我们即将与得克萨斯大学队交手，他们是紧随斯坦福大学在全美排名第二的队伍。就在对抗赛的前一个星期，在10月温暖的微风吹拂下，我观看了斯坦福大学的第一场足球比赛，一场夜间比赛。我和游泳队的哥们儿参加了很多赛前聚会，在去体育场前，我和读大一的约翰·霍奇（John Hodge）、读大四的约翰·莫菲特（John Moffet）喝得有点微醺，莫菲特一个人就能喝12罐。当时，斯坦福大学对在赛场上喝酒没有限制。学生们会拖着酒桶进入看台，在看台上尽情豪饮。

那天晚上，我和两个约翰在看台上一桶接一

桶地喝酒，慢慢地就轻飘飘起来。比赛结束时，我们的乐趣变成了进行看台上的摔跤比赛。我歇斯底里地笑着，看两个约翰扭打在一起，两人都非常强壮，实力相当。

然后，开始下雨了。我们从侧面慢跑穿过湿滑的铝制看台，此时，天空一片昏暗，幸好球场灯光照亮了看台，我们要找下一个聚会了。就在这时，我隔着过道从一个座椅跳到另一个座椅上，“人”字拖在潮湿的椅子上一滑，我醉醺醺的身体便向后倒去。“咔”的一声！我的胸部压在座椅尖锐的金属角上，我趴在那里，一动也不能动。翻过身后，我知道自己生平第一次骨折了，断了一根肋骨——也许两根。我简直不敢相信！短短一个星期之后，我将第一次与我们最大的对手正面交锋，我竟然会喝醉酒，还把自己弄伤了。我怎么会这么笨？！我躺在那里，睁开眼睛，雨落在我的脸上，两个约翰在歇斯底里地大笑。我决不能让他们看到我的狼狈，我猛地站起来。在酒精的刺激下，我耸了耸肩。

“哥们儿，去哪？”

但第二天，我几乎无法呼吸，更不用说游泳了。每次划水，疼痛就从胸部一直延伸到脊椎里。X光片证实，我折断了两根肋骨。这是饮酒以来我第一次真正受到不良影响，但肯定不是最后一次——没有任何事情会激励我改过自新，我才刚开始犯错呢！这种事谁都有可能发生，对不对？毕竟，当时又湿又黑，谁说我是因为喝酒才滑倒的？至少，我是这么告诉自己的。但事实无法改变，一个星期后，我们就要对战强大的对手了，而我甚至不敢划水。别无选择，我强迫自己训练了整整一个星期，效果不太理想，但我只希望我的伤能在比赛前愈合。到了星期六，我仍然觉得很痛。但是，我不能坐着观看我的第一次比赛，并以这种方式开启在斯坦福大学的职业生涯。所以，我想方设法让斯基普认为我状态很好，最后，他让我参加了比赛。但一想到弄伤自己的方式，我就觉得自己太傻了。

我登上200码蝶泳的起跳台，看了看右手边的选手。他是得克萨斯大学的优秀选手比尔·斯特普尔顿（Bill Stapleton），他后来参加了1988年的奥运会，并在很长一段时间里担任兰斯·阿姆斯

特朗（Lance Armstrong）的经纪人。但在当时，我只知道他是世界上最强的蝶泳选手之一。另一条泳道里是我的队友安东尼·莫斯，世界排名第二的蝶泳选手。

发令枪响了，我们飞速窜出，凭借一时激增的肾上腺素，我勉强忍住了肋骨的疼痛。第一个50码后，我落后比尔和安东尼半个身位。我试着不要恐慌，因为我知道自己一直擅长后半程。但100码之后，他们的领先优势增加到一个身位，我马上就要输掉比赛了。于是，我低下头，专心划水，心想绝对不能因为未尽全力而错过这次机会。每次划水，我都感觉有一把剑刺进了我的身体，但我忽略了疼痛，一心想着加速，我的肺急需空气。150码时，我居然将差距缩小到几乎与他们齐头并进了，最后50码可以尽力一搏了。我想，就是现在了！我经历了这么多，做梦也没想到会有这一刻，与世界上最好的游泳运动员不相上下。

转眼到了最后25码，我居然领先于比尔和安东尼了。我一度领先了比赛！我能赢得这场比赛

了！难道这是真的吗？这个想法一闪而过。一瞬间，我抬起了头，在0.01秒就能决定输赢的比赛中，这无疑是个致命的失误。也许我觉得自己还不能赢这些家伙，毕竟，我只是一个不知名的“临时队员”。再说，可能只是因为胸腔里的一阵疼痛，或者我的身体突然停顿，不能支撑快速的移动。安东尼勉强超过我，获得了胜利，我再一次得到了第二名。

可是我赢了比尔。这让我的队友和斯基普教练，让每个人都惊诧不已。没有人，的确没有人以为我能取得这样的成绩，特别是在折了两根肋骨的情况下。我靠在泳道上和对方握手，得克萨斯大学的队员身穿橙色泳装，而斯坦福的队员身穿红色泳装，我看到泳池边我的新队友们正在欢呼着庆祝，为我的绝地逆转而激动不已。

我以全票获得了比赛的“杰出表现”奖。几天后，斯基普让约翰·霍奇和我到他的办公室，宣布我们是游泳队的未来领袖。他预计到大四那年，我们会联手领导这个团队，所以我们最好现在就担任这个职位。

我简直不敢相信。就在几个月前，与最好的游泳选手同场竞技时，我还不抱什么希望。现在，我做到了！我的大一赛季才刚刚开始，未来已在手心里，渐渐散发出耀眼的光芒。但我无法预见的是，这将是我整个游泳生涯最闪亮的时刻，是职业生涯结束的开始，酒精很快会把一切全部带走。

NO.4 Finding Ultra

牢笼中的困兽

醉酒漫游癖，在半醉半醒之间

当那个大雪纷飞的夜晚在密歇根州喝了布鲁斯·金博尔递给我的人生第一杯啤酒时，我就下意识地知道酒精可能给我带来麻烦（也许麻烦不是当场出现，而是发生在以后）。我确实发自内心地喜欢它，不仅仅因为它是社会经验不足的奇效缓和剂。我不是在一个酒鬼家庭长大的——事实上，父辈们几乎滴酒不沾，我也知道这种吸引力并不是件好事。但我在体育馆露天看台的跌倒意外地屏蔽了潜意识中的这个念头。这不是说我会对它做些什么，这只是很快将要到来的证据的早期征兆。因此，我放弃了这个想法。如果我假装这不是一个问题，那这种“假装”就是问题所在。

不久之后，每星期喝醉一次变成了每星期喝醉两次。在大一那年的春天，我每周都参加4~5次社交聚会。这不就是大学生活的全部内容吗？就算我逃学是为了参加星期三晚上Phi Delt举

办的啤酒聚会那又怎样？我的大部分功课仍然能够得A。当你年富力强时，摆脱宿醉、提交早上的作业、为上课作准备根本就是小菜一碟。当早上6点赤脚踩在德盖尔游泳池边的水泥地上时，我的呼气中还有些许的酒精味，但我不是孤身一人，并且我从不会睡过头。

熬夜、醉酒和寻欢作乐

在大一春季的Pac-10锦标赛期间，我设法记录下了我的最佳游泳成绩。但它未能达到参加美国大学体育总会甲组锦标赛的最低时间标准，我很失望，也不相信自己应该被淘汰。在接下来的那个月中，斯坦福大学在印第安纳波利斯

（Indianapolis）二度蝉联NCAA锦标赛冠军。而我只是宅在家，“拒绝”了令人垂涎的冠军戒指。最糟糕的是，我不再记录自己的最佳成绩。

在大二和大三期间，我继续游泳，但对它的喜爱之情已经萎缩、减少，直至完全消失。我生平第一次觉得游泳是一件讨厌的事，我厌恶筋疲力尽的感觉。我记得大二时的“圣诞特训”——一项每年举办一次的活动，在那期间，整个队伍会

去一个早已放寒假的大学，共同生活在一个闲置的联谊会会堂里，然后在整整两周内进行封闭训练，直至我们精疲力竭。在训练空隙，我除了吃就是睡，每次醒来只有一种感觉——害怕。

因此，在一次次进出泳池的过程中，我开始放弃很多远大目标。我对游泳的兴趣日渐消失，我的抱负也日渐远去——除了熬夜、醉酒和寻欢作乐。我甚至放弃了我的专业——人体生物学，不可思议地放弃了我希望进入医学院的梦想。我唯一能记起来的理由就是谁愿意自找苦吃？我的眼界狭窄到只关注眼前。换句话说，我只关注下次到哪里狂欢？酒精会让人沦落至此。

大二时，游泳成绩反映了我的注意力不集中，这种情况在大三继续恶化。可以预见，我仍然没有参加NCAA锦标赛的资格，并会再次错过参与斯坦福赢得胜利（三次蝉联）和获得冠军戒指的机会。在准备大二春季举行的Pac-10游泳锦标赛期间，我向自己和游泳队队友发誓要一个月滴酒不沾，为本年度最重要的赛事作准备，并且我非常期望能参加NCAA锦标赛。但很不幸，我

甚至撑了不到一个星期。毫无疑问，该年度我的Pac-10表现非常糟糕——甚至可以说是令人悲哀。虽然从踏入斯坦福起我累计游了几千公里，但这次比赛的成绩甚至远不如我高中时的成绩。我没有向逐渐严重的酒精依赖症告别，而是完全放弃了这项运动。

我不能说这个决定作得很轻松，因为我曾为它努力练习了好几个星期。

在春天的比赛淡季，我去了斯基普的办公室。“我决定暂停游泳，斯基普。我真的无法再游出成绩了。”

我本来希望他会反对我的决定，说服我改变主意留在游泳队——告诉我游泳队还多么地需要我。但是，他仅仅耸了耸肩，视线几乎没有离开他正在看的报纸。

“好的，里奇。祝你好运。”

然后，一阵沉默。我没有回应他出人意料的冷淡。难道这就是被动攻击策略？他在试图控制

我的思想？作为自愿参加越南战争并成为最佳狙击手的前海军，斯基普是不留俘虏活口的狠角色，他对心理游戏很在行，并且很容易发怒——他是大学游泳史上的传奇。但事实上，他知道我已经不再在乎了。那他又何必多此一举呢？过去三年里，他在泳池边看着我浪费了无数的机会。相对于对我表示同情，他有更多可以关心的事务，比如梦寐以求的NCAA四连冠。真正的运动员会专注于运动，并立志做到最好。我已经不再是他们中的一员，斯基普跟我一样了解这一点。大解脱！

回顾往事，我想知道，如果当初我跟酗酒说“拜拜”，那么我现在的游泳成绩会如何——事后诸葛亮总是好当。在那个时候，我没有自省能力。仔细回首往事需要勇气和能力，而这正是当时的我所缺乏的。之后，我一头栽进了否认状态——酗酒者的典型特征，我把失败归咎于自身之外的一切——斯基普的态度、让我训练过度的特训项目、过度保护我的父母、尤显重要的课业、我不信仰的上帝……

与斯基普简单对话之后，我心中充满了深深的悲伤和失落——这有点儿像悼念。从我记事起，游泳就是我生活的重心。而现在，它就这样远去了。突然涌上的情绪让我不知所措，我混乱了——就像处于自由落体状态。现在怎么办？我意识到自己从未思考过我是谁，什么是我真正的兴趣，或在游泳池之外我想追求什么。辨不清方向，我坐进了我的老式绿色沃尔沃，独自开往马林县——旧金山金门大桥以北的美丽乡村。我坐在索萨利托港口附近的山坡上，遥望恶魔岛，意识到自己已经迷失了。眼泪喷涌而出，我嚎啕大哭了将近一个小时。

我希望我能说这是我意识到酒精毁掉了自己游泳生涯的一个清醒时刻，这是在情况彻底恶化之前解决问题和收拾心情的好时刻。但很不幸，这一切都没有发生。当眼泪风干和精神发泄过去之后，我只感觉到一阵轻松——从牢笼中被释放出来的感觉，自我记事起，它就一直束缚着我。思想变化是如此有趣，我可以迅速忘记自己对运动的热爱和运动曾陪伴我走过的人生旅程。但在那个时候，它只是我享受美好时光的绊脚石。因

此，我回到了学校，在这里，我争分夺秒让自己沉浸在与乐趣相关的一切中。对我来说，乐趣就是喝醉，烂醉如泥。

大四是一段模糊的记忆。深夜的炫目灯光、聚会、女孩和宿醉交织在一起。我没骗你，我当时百无禁忌，但同时这种生活也很有趣——我参加各种聚会，开心地享受聚会带来的醉生梦死。

但我知道我需要在毕业之前找到一份工作。当你不确定往哪个方向发展时你会怎么做？你会开始考虑法学院。至少，我是那样做的。在很大程度上，我的父亲看起来真心地享受他的工作。我不能说我对法学有多大的热情，我甚至不知道毕业当律师意味着什么——但这看起来是一条可以接受、让人尊敬的道路。我将会穿上挺括的西服，也许还会戴一副酷酷的眼镜。在可以看到风景的现代化办公室中工作，在豪华餐厅吃午饭时讨论热门事件，并且不需要冒险或消耗能量，完全符合都市生活节奏。换句话说，我的兴趣并不重要。但现在为下一年申请任何法学院都已经太迟，也许在律师事务所暂时工作一段时间可能是

打发这一年的好方法，同时也可以让我了解了解社会的真实状态。我觉得自己应该迈出第一步：养活自己并让父母放心。

因此，第二年秋天，我在世达律师事务所开始了助理律师工作。这是一个总部位于纽约的大型律师事务所，在20世纪80年代的并购热潮中成名。这不是一份高薪工作，但有项目为被法学院录取的律师助理提供学费补助——如果我能朝着这个方向发展，这将是个好差事，我这么告诉自己。我只在很小的时候去过纽约，并且停留时间很短。虽然距离哥伦比亚特区只有几个小时路程，但它看起来如此特别，这是一个与我成长的城市相距甚远的世界。我说服自己，纽约是个不错的选择，它可以抵消我可能面临的苦差事。但盘旋在我脑海中的主要想法是：在纽约，我没有车开，我就可以尽情畅饮而不需要担心“获得”醉驾的罪名。因此，我前往曼哈顿的首要原因是，这里看起来像是世界级的饮酒胜地，而且确实如此。

低预算社交活动之王

我天真地把纽约当成了“酒精迪士尼乐园”——一个没有越界这种事的快节奏“逃避地带”。我迫不及待搬入了市中心的一间小公寓，与斯坦福游泳运动员马特·南斯（Matt Nance）同住，他获得了摩根士丹利投资公司的分析师工作。

随着世达律师事务所工作的展开，我证实了这是一项苦差事的预言，但却低估了这个职位平凡、沉闷、杂乱和讨厌的程度。有一次，我在复印机前弯腰复印了几个小时，直至腰酸背痛。几个星期以来，我一直窝在一个没窗户的会议室里，上百箱的文件从地板堆到天花板。我在这里把这些文件按日期和主题进行分类并归档到不同的文件夹中。如果我够幸运，就会负责用这些文件“编辑”信息。这个令人头晕的任务需要夜以继日地用白胶带覆盖保密的信息。但还有更令人思想麻木的工作——贝茨编码（Bates Stamping）：一种为了方便寻找诉讼案件而为大量纸质文件编目录的方式。现在，这种累人的工作可以用计算机扫描仪来完成。但在1989年，则需要人用老旧、笨重的金属手动标记设备在每份文件的每页

戳上连续的编码。工作非常简单——但必须翻阅成千上万的纸张。总要有人做这个工作，为什么斯坦福毕业生不可以？

时间总是很漫长，我完全不记得有夜晚或周末计划。我醒着的大部分时间都耗在了事务所，我用我的生命换取每年22 000美元的薪水和被紧张过度、睡眠不足的律师剥削的“优先权”——这些律师会将他们的个人情绪发泄到下属身上。在无数的场合，我目睹了成年人流眼泪、发泄愤怒。有一次，一位律师甚至把沉重的联邦法典朝我头上扔。

我不是要博取同情——我没有在煤矿工作。这只是20世纪80年代纽约律师事务所生活的掠影——与电视中描述的或不知情的法学生被灌输的法律生活大相径庭，当然也与我父亲曾享受的绅士生活天差地别。我希望我能说，之后我知道了法学院并不适合我，我将寻求更有意义的生活。但这没有发生。这是我第一份真正意义上的工作，因此我认为我的经历是正常的——这可能就是在美国公司工作的常态，这就是我这种教育程

度的人应做的事。

即便如此，我也不想要律师的那种堆砌在“金钱至上”信条上的悲惨生活。我从未真正渴望得到他们的认可，我只是不在乎。我知道，工作做得好只能为我招来更多的繁重工作。

因此，当手机响起时，我会让它一直响。然后我大约会在一个小时后回电话，因为我知道找人帮忙的律师在这个时候已经找到别人顶替了。有很多次，我都会反锁办公室门、关掉灯，然后以小憩来调整宿醉。还有些时候我会离开办公室好几个小时，慢吞吞地吃午餐，在市中心街道闲逛或看一部电影——谁都没察觉。当有人问我去哪儿时，我可以编一些故事，但从没有人问我。公司太大，没人会监督像我这样的低级别员工。我因而可以充分利用每次机会。

作为我的朋友和同事，亚当·格利克（Adam Glick）常说：“老兄，你正式成为了世达历史上最差的助理律师。”我不能就他的评价与他争论，因为不只他一人这么认为。

但我的另一个预言也被证明是对的。我职业上的平庸被丰富的社交生活所补偿。我与助理律师同事们交了朋友，组成了一个喜爱娱乐、志趣相投的深夜聚会爱好者小团体。我们把自己称为“低预算社交活动之王”。

醉酒漫游癖让我深入曼哈顿夜生活区，我去过很多市中心酒吧、前卫俱乐部、顶楼晚会。有一次，我去了一幢破旧不堪的市中心建筑物地下室观看小型保龄球，也叫“侏儒投掷”——一项可怕并且现在已经不合法的活动，曾经在20世纪90年代的纽约聚会中非常流行，侏儒们穿上有保护垫的魔术贴服装等待被投掷到魔术贴墙壁上，聚会参加者就比赛看谁能把侏儒投掷得最远。我曾经在布雷特·伊斯顿·埃利斯（Bret Easton Ellis）的书《美国狂魔》（*American Psycho*）中看到过这个游戏，但认为这只是文学描写。我居然在这里亲眼看到了！

大约在这个时候，我的室友马特·南斯开始了曼哈顿岛马拉松游泳的培训，这是一个环绕整个曼哈顿岛的45公里游泳活动。

“你应该跟我一起参加，里奇。”马特劝我。

环绕曼哈顿游泳？包括哈莱姆河？是的。这看起来不仅是不可能的，而且我也毫无兴趣。光是从陌生公寓的宿醉中清醒过来，深夜时在空荡荡的市中心闲逛，为酒、热狗、麦当劳和比萨掏腰包就已经让我忙不过来了。然而当时我缺少认识到这一点的自知之明，我正在缓慢地毁掉自己。

然后，我接到了电话。在课程开始前一天，我接到自己成为康奈尔大学法学院候补名单中一员的通知。在已经收到大量拒绝信的情况下，这成了开启我法律职业生涯的最后机会。考虑到在世达不太好的经历，我现在经常困惑当初为何会继续选择这个职业。但在当时，这看起来是应该做的正确事情。也许是自我保护的本能让我意识到这可能会使我免于越陷越深。

在之后眼花缭乱的24小时里，我来到了令人好奇的纽约州伊萨卡。走进阶梯教室听肥胖的亨德森（Henderson）教授为一群求知心切、睁大眼睛的同学讲授侵权行为法，我那睡眠不足的脑袋

开始眩晕。环顾教室，显而易见，其他所有学生都花了暑假大部分时间准备今天的课程。当我忙于在曼哈顿迷失自己的时候，我的同学们已经勤奋地完成了强大的阅读清单。我为新学期作的唯一准备的就是欢乐时光。6 000份申请竞争180个名额，而我是最后一个被录取的学生——完全是垫底。我情不自禁地开始想，自己是否犯了个大错？

但结果是，我真的非常喜欢法学院。人生能走上正轨让我感到一阵轻松。我不能说康奈尔的教授们逐渐向我灌输了对法律的热爱，但我很享受重回学校的感觉和它带来的挑战。

我一直对天气很敏感，我的情绪会因某一天是否阳光灿烂或仅仅因为缺少维生素D而有所浮动，这种情况可以被称为“季节性情感障碍”。但寒冷的伊萨卡天气带来的抑郁就像降雪一样频繁，不过我有治疗这个病症的良药。对，你猜到了，酒精。

当时，我希望离开纽约是我摆脱酗酒的完美方式。这并不是说我自觉地承认我有这个问题，

我只是有冲动去控制和享受饮酒。

当然，无论去哪里，我都摆脱不了自己，因此，不久之后我又恢复了以前的生活。事实上，情况还有些恶化——这时我还有了一辆车。法律和醉驾监禁有时会相抵触，我勉强躲过了几次惩罚。当对田园生活感到厌倦时，我迅速逃回曼哈顿——4小时的驾驶与浸泡在酒精中的放荡的周末生活相比微不足道。

但莫名其妙的，我仍保持着不错的成绩。虽然不是全A，但平均都有B或B+。是的，还有一些C，但出现的次数不多。我甚至会不时获得A使平均成绩看起来不错。还不错，我认为。考虑到我是最后一个被录取的学生，没有什么比成绩不是班级垫底更让人开心的了。我年轻时候就只有这么点儿小抱负。我更小的时候燃烧在心中的烈火不是休眠了，而是彻底熄灭了。

有一次，我开车去学校，准备做关于俄罗斯宪政论文的报告，我在我的沃尔沃车上喝了6罐贝克啤酒。我的课在下午两点开始。我可能是一个笨蛋，但我并不愚蠢，我完全知道最可能出现

的灾难。那为什么还这样做？没有令人满意的答案，我能给出的解释就是我无法停止自己的行为。在进行了15分钟的演讲之后，来自莫斯科的客座教授把我拉到了一边。

“下课之后我能跟你单独聊几分钟吗？”他冷静地问我，浓重的俄罗斯口音使他就像是从克格勃间谍电影中出来的一样。酒精在我的血液里乱蹿，我静静地深吸了一口气控制住自己，作好了进入古拉格（Gulag，苏联劳改营）的准备。

当教室里的人走光后，我走向教授，既紧张又惶恐。教授把他的手搭在我肩上，一个令人费解的笑容出现在他脸上。

“理查德，这是一篇十分出色的论文，A+。如果你允许，有机会我将在莫斯科的俄罗斯特别制宪会议上进行报告。”

什么？！那是个有700人参加的特别会议，与会者中有世界上最精明的政治领导人和法律人才，他们被召集起来协助重新修订俄罗斯宪法。完全不是我打算承受的不可避免的羞辱、惩罚，

甚至是开除，我真真切切地正在受到嘉奖。当然，这件事情传递的信息恰好不是我需要的：喝酒是解决问题的方案，而不是罪魁祸首。

我正在缓慢地毁掉自己

在读研究生的第三年，也就是最后一年的春天，我获得了旧金山一个劳动就业机构利勒德-门德尔松律师事务所（Littler Mendelson）的工作邀约。我对劳动法有热情吗？几乎没有。但这是一个好机构，薪水体面，这就足够了。接受这份工作也能使我不需要再思考下一步该往哪儿走，能让我不需要再顾虑成绩，并把剩余的法学院生活沉浸在酒精之中。

毕业典礼当天，我决定一睁眼就开始喝酒。当戴上优雅的黑色和栗色相间的硕士帽、穿上新硕士服、开车前往大学问候我容光焕发的父母和几个朋友时，我已经喝下了8罐左右的啤酒。为了欢迎少有出现的惬意阳光，我在午后不久就穿梭在不同的酒会喝鸡尾酒，然后去参加在美丽的露天剧场举行的毕业典礼。典礼期间，我又偷偷喝了一位朋友带来的装在银酒瓶中的酒，身体内

的酒精含量更高了。

当看着同班同学被叫到台上领取他们的学位证书时，我突然感觉每个人看起来都是一个模子刻出来的，是康奈尔工厂流水线上新生产出来的律师。尽管喜庆的氛围、温暖的天气本应让我心中充满感激、快乐和自豪，我还是感到了令人窒息的绝望。难道我只能这样？

在那个时刻，我觉得我必须在人群中脱颖而出。因此，当我的名字被叫到时，我脱掉了鞋袜，走向讲台，在大约300位学生、教师和家属面前领取我的学位证书——光脚。

在半醉半醒之间，我觉得这是天才之举。我展现了我的时髦和闲散——纯加州酷感，多么白痴！

我的朋友和同学欢呼了起来，或者，至少这是我对他们当时反应的解读。但讲台上的教师静静地没有反应，我的父母也受到了心理伤害。当在典礼之后与他们会面时，他们脸上的惊骇、尴尬和失望让我猝不及防，那个画面永远地停留在

了我的脑海中。当时我完全没有理解毕业典礼对父母的重要性，跟对学生的重要性一样——也许更甚，这一天是为了纪念父母为子女作出的巨大牺牲。因此，我对典礼的嘲弄不仅仅是伤害性的——更是灾难性的。

那天吃晚餐的时候，他们极力露出笑脸，假装已经把这件事抛到脑后，但伤害已经造成。那天晚上，他们给了我一个无声的告别，他们的离开承载着失望结局的余音，好像在说“现在只剩下你自己了——成年人”。当我的头挨到枕头时，我失声痛哭，心里翻滚着悲伤、悔恨和遗憾。

回到帕洛阿尔托，我打算在这里度过一个安静的夏天，并准备加州律师资格考试。我与巴勃罗·莫拉莱斯在熙熙攘攘的大学路上合租了一个公寓。是的，他曾是我年少时的偶像，他的海报贴满我卧室的墙面，现在，他成了我的室友和律师资格考试学习伙伴。我仍然在默默舔着毕业典礼的伤口，发誓整个夏天滴酒不沾。我是认真的，我希望自己能专心学习、通过考试、重新生活。

非常不幸，我又一次没有克制住自己。斯坦福是1994年世界杯足球赛的主场，随之而来的日夜狂欢使我保持清醒的目标化为泡影。不用说，我没通过考试。

虽然同年二月份重新参加考试让我尴尬至极，但成为利勒德-门德尔松律师事务所的年轻助理律师给了我某种程度的慰藉。与世达不同，这里的同事非常友善——他们尊重员工需要私人生活的需求，并且薪水丰厚。我在能看到恶魔岛和金门大桥壮观景色的市中心的舒适办公室工作，处理的案件数量也在我的能力范围内。但是，我对劳动就业法还是没有很大兴趣，每天下午我都会花几个小时凝视窗外河面上翻滚的雾气。奇迹般地，我从法学院毕业了，并获得了相当好的工作机会。我应该开心，我告诉自己。那我为什么有这种感觉？我怎么了？

骑行145公里，光想想我胃里就一阵发酸

旧金山不是纽约，但我重新生活在了城市里，是时候从摔倒的地方爬起来了。我搬去与加文·霍利斯（Gavin Hollis）同住，他是一位银行

家，也是前路易斯安那州立大学（Louisiana State University）的游泳运动员，我曾与他在200码蝶泳中竞技过。加文是一个好人，也是一位好室友。如果要我挑一个词语来形容他的话，那就是“宽容”。我和他一起享受了很多旧金山夜生活的美好时光，曾在马丽娜区酒吧街流连畅饮。当我搬来后，加文很快就发现他有了更多收获。

下面是我1995年周末生活的典型掠影。利用在世达学会的技能，我通常只完成达到最低期望值的工作量。很多次，我会离开办公室，毫无目的地在街道上闲逛。我会把外套搭在办公室椅子上，给我我只是下楼、在安静的会议室工作或与客户会面的假象。临近5点钟时，我会频繁看表，环顾四周以确定我可以提早多久离开。在从金融区到马丽娜区的途中，我通常会在自己最喜欢的小酒馆停留一会儿，喝下4大杯一斤多的三宝乐啤酒和一瓶白苏维浓葡萄酒。在开车回家的途中，我通常会喝下至少两罐三宝乐啤酒，然后把空罐藏在座椅底下，把没喝完的酒藏在软皮包中。如果我到家时加文已经在家，我就可以通过这种方式不声不响地把“赃物”拿回房间。换句话

说，我开始隐瞒我的饮酒行为。

在洗澡时喝完另一罐三宝乐啤酒后，我会回自己卧室。关上门，把电视机声音开大到可以盖过葡萄酒开瓶的声音，然后继续偷偷喝完我藏起来的酒。而加文则在厨房单独吃晚餐。当脑袋嗡嗡作响时，我终于可以完全投入夜晚的怀抱开始冒险。

我说服自己加文完全不知道我已经如此堕落。当然，他知道得一清二楚。后来，他承认自己知道一切——只是没打算公开。

极具讽刺意味的是，在与我合租公寓的两年里，加文都作为狂热的铁人三项运动员和开放水域游泳运动员参加体育竞赛。因此，当我在隔壁房间呼呼大睡时，加文一般都会在黎明之前起床进行训练。周末时，他会离开商业区去参加并赢得各种各样的比赛，或者进行各种长距离的海洋游泳，或者参加其他综合运动。

加文会招呼我和他一起：“来吧，里基，你应该和我一起去。我相信你会做得很好。”他喜

欢叫我里基，这是某天晚上喝圣勃卡利口酒过头时获得的昵称。圣勃卡和摇滚歌手里奇·桑博拉（Richie Sambora）发音类似，你想到了吧。我不喜欢这个昵称，但却挥之不去。

与朋友们在太浩湖度长周末时，我记得，有天早上我在大约10点醒来，宿醉难耐，而加文则与他的好友格雷格·韦尔奇（Greg Welch，一个铁人三项世界冠军）以及其他铁人三项运动员穿着他们的骑车服在厨房里聊天。

“哇，你们起得好早。准备出去骑车？”我问道。

“刚刚回来，伙计。”格雷格以友好的澳大利亚口音回答道，领会了我挂着苦笑的脸。当我昏睡时，这帮人已经绕湖骑行了145公里——光想想我胃里就一阵发酸。但另一方面，我又感受到了完全不同的情绪。为什么我不能也这样？

Finding Ultra NO.5

灵魂的黑洞与工作无关

天堂触底

1995年春，当仍与加文住在马丽娜区时，我爱上了米歇尔（Michele），一位帕洛阿尔托土生土长的黑长发、碧眼、长腿美女。当然，我们是在酒吧邂逅的。可以肯定的是，我当时处于喝醉状态。

我现在仍然不知道我们到底是怎么相遇的，或我当时为了引起她的注意说了些什么。但这无所谓，我现在所能记得的就是她迷人的笑容和我立即爱上她的事实。

人生中最艰难的日子

米歇尔是一所新成立的实验中学的执行董事，学校名为“旧金山淘金者学院”——位于贫穷的帕洛阿尔托东区，学校的成立宗旨是“向处于危险中的贫困儿童提供个性化关注”。我尊重她的服务承诺，那是我的生活中完全缺乏的东西。

不久之后，我大部分时间都和她一起待在半岛酒店，交流着每天在城里的工作。她的朋友成了我的朋友，她的家人也成了我的家人。但最重要的是，我恋爱了。或者至少，我觉得自己处于热恋中。

与此同时，我在工作中变得越来越躁郁。多年之后我才明白，我灵魂中的“黑洞”与自己的工作无关，它需要的是一种不同的治疗方案。但在当时，我相信更换工作会起作用。因此，我开始找新工作。我喜欢电影，因而我觉得自己会喜欢娱乐法方面的案子。我想象我的法律学位可以作为杠杆把我嵌入好莱坞机器中。

我开始向我认识的每一个哪怕与好莱坞有丝毫关联的人士投递简历，其中包括斯坦福游泳队老友约翰·莫菲特，他当时是一档日常娱乐新闻节目《硬拷贝》（*Hard Copy*）的制片人，但没有得到什么好的结果。后来，我意外地收到了一所叫作“Christensen, White, Miller, Fink & Jacobs”律师事务所的面试邀请——这是一家位于洛杉矶的顶级娱乐诉讼律师事务所。当然，它诉

讼的不是我理想中的交易型案例，但有总比没有要好。令人好奇的是，我完全不知道这个事务所是如何找到我的，因为我从没有向它投递过简历。最好不要问，我觉得。

几天之后，我向利勒德-门德尔松律师事务所打电话请了病假，然后坐上了飞往洛杉矶的航班去面试Christensen律师事务所。当坐到自己靠走道的座位上时，我惊喜地发现我的朋友约翰·莫菲特正坐在我旁边的靠窗位置上——就是在那个我摔断几根肋骨的灾难性夜晚与我一起参加聚会的约翰。有多大的概率会发生这种事？当然，这是一个开心的偶遇。但仅此而已，我想。几年之后，我才意识到约翰在这个航班出现的意义以及这件事情在我生命中的意义——约翰是我能坐上这个航班的唯一原因。

后来我了解到，几个月之前，约翰把我的简历发给了我从未谋面的年轻律师克里斯·格林（Chris Green）^[1]，然后简历又到了《硬拷贝》节目内部顾问手上。克里斯·格林对我的经历印象深刻，在约翰和我完全不知情的情况下，他把简

历发给了Christensen事务所——《硬拷贝》节目的外聘顾问。

颇具讽刺意味的是，多年之后，我有幸与克里斯·格林密切合作，并最终在帮助他养成节制习惯方面发挥了重大作用。约翰和克里斯·格林仅仅通过举手之劳就完全改变了我的人生。后来，我也与克里斯·格林分享了自己拯救人生的感悟，来帮助他自我拯救。

我获得了这个工作。在短短数月内，我收拾行李搬了最后一次家。目的地：洛杉矶。此时，米歇尔和我的感情还非常稳定，尽管异地相隔，我仍决定让这份感情开花结果。几个月后，我甚至在一次浪漫之旅中——在圣巴巴拉市的黄昏沙滩上求婚。她回答了“我愿意”。我们要结婚了！我们的计划是在她的家乡帕洛阿尔托举行婚礼，婚后她很快会搬往南方，这样我们就能共同创建幸福生活。事情正在往好的方向发展。

从一开始，我的工作就包含了很多方面——但没有紧张和压力。“事务所”（我总是喜欢这么称呼它）雇佣了很多洛杉矶最精英的“超级律

师”，这里是一些好莱坞最高调争议的结束地。事务所的业务涉及一切——从著名的辛普森杀妻案到罗德尼·金的案子再到顶级城市政治和主要电影制片厂的争议。不，这不是利勒德-门德尔松律师事务所相对文雅和绅士的案子，这是强硬搏杀。卷起袖子，摸爬滚打，某些雇员甚至在挑战伦理极限。比如2006年，同名合伙人特里·克里斯滕森（Terry Christensen）被指控授意著名的好莱坞私家侦探安东尼·佩利卡诺（Anthony Pellicano）非法窃听一位诉讼对手。事务所大厅播放的影片是好莱坞故事、多米尼克·邓恩（Dominick Dunne）的工作和《名利场》的内页。我正身临其境。

上班第一天，我被叫到斯基普·米勒（Skip Miller）的办公室，他是洛杉矶最令人畏惧的律师之一。当坐在他对面获得我的第一个工作任务时，在名为“斯基普”的强势上司手下工作的讽刺事实又一次在我身上应验了。只不过曾经的海军狙击手游泳教练现在变成了强势的诉讼律师，而我只是他手中一颗顺从的棋子。

我的第一项工作是为一位重要客户拟一份上诉事实摘要。之前接这项工作同事刚刚请了产假，现在由我全权且独自处理。唯一的问题是，我从未写过上诉事实摘要——这项工作通常会由一个律师团队，而不是一位法律经验仅为从办公室消失的无知助理完成。但我不能让斯基普看到我冷汗直流，不能在任职第一天就出现这种情况。在强吞下恐惧、接受任务后，他留给了我最后一句嘱咐：“别掉链子。”

我没有。接下来的几周，我埋头工作，查找成箱成箱的文件，仔细研读判例法，拟出能证明赢得上诉的事实摘要。从那一刻起，我完全属于斯基普，我是他的手下。当然，他要求很高，对我的期望也很高。但在他吓人的面具后面，是一个忠诚的居家男人和推动我前进的良师益友。最重要的是，在我奋力度过人生中最艰难的日子时，他总是坚定不移地与我站在同一阵营。

在办公室外，有一样东西我学得很快——在喝酒和驾驶的问题上，洛杉矶从不含糊。从我18岁学会酗酒起，交警因怀疑我酒驾而把我拦截下

来的次数不少于9次。这看起来好像很多，但当你考虑到我酒驾的次数时，就会明白我应该被拦截的次数远不止此。酒驾的后果不是这样就是残废、死亡或为其他人的残废或死亡负责。但每次红蓝警灯在我的后视镜中闪烁时，我总是设法避免被逮捕——有时候是东扯西扯回避问题，有时候则是碰巧走运。我宁愿相信有谁在冥冥中保佑我——我称其为上帝、不可知的力量、守护天使或万物之神，标签并不重要。

但我的好运可能要用完了。

对抗体内的恶魔

这是一个特别温暖的10月的夜晚，我感觉到熟悉的坐立不安打破了非常难得的平衡感。圣安娜的热风通过敞开的窗户吹进我的公寓，我能感觉到心底休眠的“恶魔”又被唤醒了。应该上床了，我想。明天还有一大堆工作。

但几分钟之后，我已经在从西木区去往好莱坞的路上了，双腿间夹着一杯伏特加。音乐震天响，我在那个混乱的夜总会喝了不少。我处于最

佳的精神状态。之后，我又去了好几个夜总会——啤酒、伏特加和几瓶野格利口酒的综合作用让我陷入了飘飘然的神志不清状况。这时候，事情发生了。

“嘭”！我的下一个记忆片段就是金属碰撞、塑料破裂和坏掉的喇叭的混合声音。不知何故，我跟一辆轿车追尾了。见鬼！两分钟后交警就来到了现场，几秒钟内他们就把我拉出汽车，铐在了角落处的公交站牌上。在洛杉矶，交警不会浪费时间。当你被要求靠边停车时，通常是因为车辆是被盗车辆、有你的逮捕证、你在座椅下藏枪或你撞车了。并且在证实之前，你会得到相应的对待。像我这种情况，是允许被严厉对待的。在用体内酒量测定器测血液酒精浓度时，我的是0.29%——超过法律限制的3.5倍。达到这种程度，大部分人都会晕倒。事实上，血液中酒精含量超过0.30%就被认为是致命的。还要开车？不仅仅是个坏主意，而且几乎是不可能的。

我没有受伤。不幸的是，我追尾车中的老妇人却受伤了。她被送到了医院，需要忍受严重的

慢性颈背疾病。我希望我能说那时我的内心充满惭愧、懊悔和同情，但我心里充满的主要是对可能入狱的恐惧以及钢手铐妨碍血液流动到我手部产生的疼痛。夜里的大部分时间我都在拘留所度过，然后我打电话吵醒了亚当·格利克，我的朋友、在世达事务所时的旧同事，现在他在洛杉矶担任娱乐业律师。他好心来救我，提交了保释金，然后在太阳快要升起时把我完整无缺地送回了家。

报应的一天？还没有那么快。当然，发生的事情带来了恐慌，但这并没有改变我的生活方式。每个人都酒驾过，我告诉自己。多大点儿事？我没有考虑被我撞到的可怜妇女，把当时的痛苦场面抛到了脑后。让保险公司处理这个吧。我知道改变自己的所作所为需要行为方式的改变——而我尚未准备好。

事实上，这件事过去不到两个月，在我结束律师事务所的圣诞聚会后开车回家时，警察又一次让我靠边停车——这次是在比弗利山庄单行道上逆行。逆行！当时是星期五凌晨3点30分，这

次我的酒精测试值为0.27%。在接受了严厉教育之后，我当晚又被关进了拘留所。我的第二次酒驾拘留，距离第一次仅仅几个星期。

星期一早上，我被叫到斯基普的办公室。当他在身后关上门并直视我的时候，我知道严重的事情要发生了。

“坐吧。我们需要谈谈。”

“啊，哦。”

“我昨天从我比弗利山庄警局的朋友那里接到了一个有趣的电话。在单行道上逆行？血液酒精含量为0.27%？据我所知，这不是第一次！”

斯基普处理大量洛杉矶和比弗利山庄警察局的案子。这些人不仅是他的客户，也是他的朋友。事实上，斯基普与逮捕我的那位警察有很好的私交。在登记时，那位警官从我的钱包里抽出我的名片，看到了我在斯基普的律师事务所工作，及时打了电话给他。我喝醉了。

“你要解雇我？”

那时候，斯基普和我正在准备玫瑰碗（Rose Bowl）总经理的辩护案件，他被控告性骚扰。我全身心地投入这个案子，花了大量时间与客户谈话，访问目击者、收集口供和起草审判前的摘要和动机陈述。按照典型的斯基普风格，我们拒绝了原告提出的庭外和解，并且在陪审团审案开始前的几星期，我本可能成为该案的第二位辩护律师——我的首次辩护。

“我考虑过，但不会解雇你。我不想干涉你的私生活，但你存在问题，很大的问题。我不想再接到类似的电话，也不想再讨论这个问题。冷静处理它。”

斯基普递给了我一张顶尖刑事辩护律师朋友的名片，他叫查理·英格利希（Charlie English），并明确表示我应该立即聘用他。

“我们马上就要‘开战’了。我不能让你进监狱。我要确保你能出席并完成你的工作。”

“我不会让您失望。”

说话算话，这是我们最后一次谈到那晚发生的事。我在前半生中从未如此害怕——我决定实现承诺。第二天，我第一次拜访了查理。

“你可能需要进监狱。”他直截了当地告诉我。他长得非常高，是一个头发银白的老派狠角色，直言不讳。“我不能进监狱！”我回答道，腋下满是汗水。光想想，我胃里就一阵发酸。“为什么不能？你是一个罪犯。”他答道。他们会做他们应该做的事，但拥有两次酒驾被捕历史想要避免坐牢，这即使对最好的律师而言也是难以完成的任务。而他就是最好的律师。

阐明事实的同时，他也指出我是一名真正的酗酒者。

当然，我知道自己是酒鬼。在某种程度上，我一直知道。这就是为什么我从未尝试过烈性毒品。我本能地知道如果我尝试吸了可卡因或海洛因，就会立刻喜欢上它们。任何可能让我成为不是我的东西，都非常容易影响我。但查理是第一

个人把“我应得的”这个标签放在我身上的人。酗酒者……这很刺耳。但在某种不可思议的程度上，我终于舒了一口气。不再是含沙射影，一切都摊在了台面上。

“今天去参加匿名戒酒会。”查理建议，而我也准备这样做。但之后我获得了不可思议的好运气：西洛杉矶法院把我的文件错放到了我第一次酒驾逮捕纪录中——他们弄丢了诉讼事件表。因此，我从未因那次犯罪而被起诉。“我不知道上头谁在帮你，”查理边摇头边说，“但这绝没有发生过，永远没有。”

对于第二次拘捕，我们只能说比弗利山庄法庭从未发现我的10月份的那次拘捕。我对12月的酒驾认罪，这是我第一次作为被告，并由于缓刑和强制戒酒咨询而免于牢狱之灾。至于被我追尾的可怜妇女，我被要求赔偿，但我的保险公司解决了这个案子。

换句话说，我躲过了一次严重的惩罚。但更重要的是，我最终准备好面对我体内的恶魔。

匿名戒酒会的观光客

我对匿名戒酒会完全不了解。我唯一的参考来自垃圾电视节目：穿着风衣、不停抽烟的老男人们围成半圆坐在一个潮湿的地下室里，脑袋下垂，沉浸在无限的悲伤中，反省他们支离破碎的悲惨生活。“软弱”是我能想到的一切。我心中的某部分只想自己单独解决问题，但我向查理发誓我会去匿名戒酒会。不管怎样，一个麻烦的法院命令要求我出席。

我参加的第一次匿名戒酒会是中午在世纪城ABC办事处的一个四面刷白、装着日光灯管、无窗的会议室中举行的。我的计划是晚到、避免眼神接触、低调地坐下（最好是在后面）、安静度过一个小时、签到、然后溜之大吉。因此，当戒酒会快要开始时，我畏畏缩缩地走向大门——任务完成。但我瞄到小组的第一眼就粉碎了我先入为主的印象。与预计中的难闻气味和满面愁容大相径庭，房间敞亮，人人脸上都挂着笑容，并且都是专业人士：各个年龄层的男士们穿着时髦的西装，而健谈、充满魅力的女士们在午休时间享

用健康的沙拉和星巴克拿铁咖啡。所有的一切都表达着：欢迎参加，请坐，我们都会帮助你。

很奇怪，进入我脑海的第一个想法是：为什么这些人这么开心？我完全受到了惊吓。

引人注目地坚持着自己——我天真地认为没人会知道我是“新来的”。之后我才知道自己的行为是如何的明显。埃里克（Eric）正确地判断出我是个新手，他年轻，戴眼镜，看起来像律师。他递给了我一本破破烂烂的蓝皮书，并要求我大声地念出一段，其标题为“承诺”——跟我想象的不一样，我深深吸了口气。

双手发抖，声音发颤，我开始一个字一个字地吐出这段内容。“如果我们在这个阶段勤勉努力，那我们将在中途获得惊喜……”还没读完第一句，就有人打断了我。

“你是谁？”有几个人提出了这个问题，这个打断让我脊柱僵硬。

“嗯，我叫里奇。”我结结巴巴地回答。

“那你是什么？”埃里克问道。我是什么？这算是什么问题？我脑海中又闪过了唯一的参考——电视。

“我叫里奇……我是，嗯……酗酒者？”

这是我第一次这么大声地说出这个词。如果你早告诉我要在一群陌生人面前说出它，我宁可以说我更愿意进行变性手术。这对我的精神影响是短暂的，但却出人意料的深刻。更令人好奇的是之后小组的回答：“欢迎，里奇！你不是孤身一人。”

就像是突然从肩膀卸下40斤的背包，然后披上了温暖的披肩，并被保护在社区的“保护盾”之中。也许他们明白，我想。这可能吗？

在剩下的时间里，我仔细倾听每个人讲述的故事。怎么样？发生了什么？现在怎么样了？有些人情况跟我很像，而有些人情况则完全不同，简直让人难以想象。当然，我对每个人所说的都非常有认同感：不一定是他们经历的事实，也包括他们的感觉——那种渐行渐远的感觉。

但这不意味着我突然清醒了。是的，某种程度上我开始定期参加这种互助会。但我仍然不愿意全身心投入，只想依靠我的默认做法：以尽可能少的付出获得成果。你可以称我为“观光客”。

在匿名戒酒会，人们重复说的是“半途而废就前功尽弃”。但我觉得自己欺骗了他们，我只是把不喝酒的零碎时间贯穿了起来。30天在这里，10天在那里，甚至6个月都在同一地点。但这些干渴的日子只是——干渴，没有清醒。那时候，我并不清楚二者的区别。我觉得抵抗自己的强烈欲望的那段时间是难以忍受的“磨牙期”，在那期间不可避免地再次喝酒是正常的。很不幸，那一天每隔一段时间就会出现。我一次又一次地以戏剧性的方式故态重萌，不仅再次饮酒的情况没有得到扼制，反而愈加放肆。

人们说最好的戒酒方式是脑袋里整天想着匿名戒酒会，我对此非常认同。喝酒不再是一件趣事，反而变成了一种负担。但这仍旧是一项需求。我开始领会到在与这个“恶魔”对抗时，自己是多么的力不从心。

在“婚姻”开始之前，它已经结束了

在结婚前的几个月，我向米歇尔坦白了我在南方的不光彩的历史。虽然不是全盘托出，但也说了个大致。我告诉她自己因为酒驾而被拘捕，这是事实。不过我隐瞒了第二次被捕的事实，也省略了某些细节。比如我藏酒、因为喝酒耽误工作和偶尔意识混乱时的风流韵事。然后，我说出了“重磅炸弹”。

“酒驾让我最终承认自己是一个酗酒者，但这是件好事儿。米歇尔，我有去匿名戒酒会，我现在已经超过60天没有喝酒了。”这也是事实。那时候我是清醒的，也有决心维持那个状态——即使我采用的是自己的方式。

“呃，这有点难以接受，里奇。”她是一个开明的人。她的脸上带着笑容，并尽量表现出热情，但眼睛不会撒谎。我的话让她心里充满恐慌。当然，我能肯定她之前就或多或少地知道我有饮酒问题。毕竟，第一次遇见她时我就处于醉酒状态，每次我们一起出去时，我也几乎都会喝醉。但谁想突然发现自己将要嫁给一个酗酒者？

我完全可以理解她的惊恐。

但我爱她，并决定证明自己可以保持清醒以快速赢回她的信任。坦诚成为了我的优先选择。我决定暂时撇开对匿名戒酒会的保留态度，坦率地面对它。因为我有了一个戒酒的外在理由：另一个人——我深深在乎的人的介入会使重要性翻倍。

与此同时，婚礼筹备也在进行中。距离举办婚礼的日子不到一个月了，我变得越来越兴奋。但在婚礼前的两个星期，事情开始出现了奇怪的变化。一个星期五，我与鲍勃·夏皮罗（Bob Shapiro，曾参与辛普森杀妻案辩护的著名律师）需要在旧金山为一个案子录取证词，因此我为周末预定了一个不错的酒店房间。原计划是迈克尔从帕洛阿尔托开45分钟的车过来，这样，我们就能共度一个浪漫夜晚。但当我在星期五下午打电话跟她确认她将在何时到达时，她的语气透露出她改变主意了。

“我今晚不打算过去了。”她冷漠地说道。

“什么？为什么不过来？我已经预订了晚餐，安排好了一切。”

“我只是太累了。所有的婚礼筹备事务让我神经紧张。”

“我明白。我知道筹备婚礼很烦琐。我能做些什么来缓解你的紧张？”

“不需要做，没关系。”但我能听出她心事重重。

“要不然我今晚去你那里，然后我们两个人出去逛逛？”

“不要了。我只是需要好好补觉。你玩得开心点，我们晚点再聊。”

不是我所期望的回答。

很明显，有些地方出了差错。尽管有这个直觉，但我拒绝相信这是个严重问题。因此，我把它归咎于简单的婚前综合症。但这个插曲深深地留在了我的脑海里，就像是脚心扎了根木刺，总

是隐隐作痛。

一星期后，我暂时放下工作，从洛杉矶开着我的绿色福特“探险者”去帕洛阿尔托，提前几天准备即将到来的重要周末。亲朋好友陆陆续续从全国各地赶来。在团体活动开始前一晚，我把米歇尔带到旧金山共享安静的晚餐。我早已预订了一家电报山附近的浪漫餐厅，从餐厅可以观赏到旧金山湾的美景。但米歇尔在椅子上坐立不安，显然心里有事。最后，她开口了。她解释说她需要等到我们度完蜜月之后再签结婚证书。她需要时间，她解释完之后，慢慢从紧张中回过神来。

如果说她的要求对我没什么影响，那我就是在自欺欺人。事实上，我甚至不相信我们正在进行这个不正常的讨论。我们之间的裂缝正在迅速扩大，而我对修复它感到绝望。我希望她开心、对婚礼充满期待，并且放松。因此，在一阵心烦意乱思考之后，我冷静了下来。考虑到我让她经历的一切：醉驾、撒谎、与酗酒斗争等，我认为这是我至少能为她做的事。我本来绝不会答应这样的要求，即使现在回想起来仍难以置信，我

当时居然答应了。

但是这个可笑的安排并没有让她回心转意。事实上，她变得越来越冷漠。在帕洛阿尔托山顶美丽的酿酒厂举行的彩排晚宴上，米歇尔始终躲避着我，甚至不愿意牵我的手。对于漫不经心的旁观者来说，一切都进行得很顺利，但我内心备受煎熬。那天晚上我是多么渴望用烈酒麻木我的痛苦，但我知道我不能再碰一滴酒。

第二天，当跟伴郎们在接待室穿礼服时，我的脸上挂着笑容，并尽力享受此刻，努力相信世界上的一切都是正确的，并拒绝接受我将要犯一个抱憾终身的错误的事实。前一晚，米歇尔与她的朋友们逃避了彩排晚宴，留我一人单独与父母回到酒店。从那晚到现在，我一直没有见到她。因此，我不禁开始猜测她现在的心理，甚至担心她待会儿会出现吗？

她出现了，并且在我意识到之前，“我愿意”已经说出了口，我们被宣布结为夫妻。之后签署结婚证书时，米歇尔撒了一个谎，让见证我们婚礼的证婚人相信我们已经签署了证书，但事

实上我们根本没有签，这听起来确实很疯狂。在清醒却又痛苦混乱的迷茫之中，我挺过了接待会，在此期间，米歇尔一如既往地冷漠且不可接近。

我们的新婚之夜更加糟糕。从进入顶楼套房起，我就问她为什么做出这些令人费解的举动，但米歇尔毫无回应地走进了另一个房间，甚至拒绝承认我们两人之间出现的裂痕。

我们的蜜月是我在牙买加这样美丽的地方度过的最糟糕的时光。我暗自决定给米歇尔一些空间。因此，在5天时间里，我们虽然共处一室，却几乎没有说话，更不要说做爱了——眼神接触就已经是个挑战了。

在第5天的早晨，我去海里游泳。从进入斯坦福大学起，除了洗澡之外我很少湿身。但那天当我在海里享受温暖的加勒比海潮时，肌肉的记忆回来了。突然，我唤起了心底对水的热爱并悔恨自己已经远离游泳池太久了。我仔细回想了自己是如何与这个我生命的重要组成部分分开的，不知不觉地，我加快了游动的频率，直至以最快

速度冲刺。在那个短暂的时刻，我在全身心地享受这个世界。因为此刻一切都变得如此有意义，我开始知道我是谁。

几分钟之后，当把左手划过头顶开始新一轮的游泳时，我突然感觉到我的结婚戒指从无名指滑了下去。短短几秒内，戒指就沉入9米以下的海底。我立即潜入水下寻找，但海底又深又暗，根本没法找戒指。不，戒指没了！很好，我想。一切就像一部老土电影中会出现的情景。

我游回了岸边，走上沙滩，并在安静晒太阳的米歇尔面前坐下。

“我的戒指丢了。”我实事求是地说。“哦，很好。可能这是最好的。”她回答，心情一点也没受影响。我不能再忍受她的冷漠。深深吸了一口气，我准备跟她讲清楚。

“我完了，米歇尔。是时候面对现实了，”我从沙里捡起一颗光滑的石头，然后重重地摔到她的面前，“看到这颗石头了吗？这就是你，一座孤岛。我曾想如果我给你空间，那你终究会为我

打开心门。但情况只是变得更糟，你不跟我说话，甚至不让我碰你。你不再是我认识的那个米歇尔。你必须告诉我发生了什么事，我不能再忍受这样的沉默了。”“我无话可说。”她答道。我猜她的心率快了一点。

这怎么可能？我吃惊极了。但很明显这不会有任何进展，我的计划失败了，都结束了。在“婚姻”开始之前，它就已经结束了。绝望变成了愤怒，我该行动了。“你可以回家了。收拾行李去吧，我希望你今晚就走。”

“好。”除了可能的松了一口气之外再没有其他任何情绪，她站了起来，冷静地收拾东西，然后走向房间，留我孤独一人在沙滩上，毫无要跟我解释事情如何会从一件好事发展到现在这个地步的迹象。

她走了。从那之后到现在，我只见过她一次。那是我从蜜月回来之后的一次匆忙的、非常不愉快的见面，我去她那儿拿回了我的亲戚朋友送来的结婚礼物，以便及时归还给他们。

就在当晚，米歇尔离开后不久，一位老相识出现了——我的“魔鬼”。拿起电话，我拨了出去。

“客房服务？是的。我要12瓶红斑纹啤酒。谢谢。”

6个月的节制就此与我说了再见。

不知何故，在酒精里泡了几天之后，我返回了洛杉矶。抵达后我马上向米歇尔的朋友们打听几乎将成为我的新娘的米歇尔到底发生了什么事。我几乎是用佩里·梅森（Perry Mason）探案的模式拷问着这些无辜的人，就像他们在证人席上。最后，米歇尔的一个朋友失声痛哭。

“她有外遇。我很抱歉。”

事实证明，在我们订婚期间，当我在洛杉矶工作时，米歇尔爱上了她公寓大楼里的邻居。她想要取消婚礼，但又缺少勇气。因此她为下一步作出了最好的选择：把我推开，希望我用她缺少的勇气和自尊来代替她作决定。但整件事弄巧成

拙，然后越拖越糟。我应该早就看出来，我想。这是使这个混乱局面说得通的解释，当然我被完全蒙在鼓里。

有了这个信息，我当晚就驱车前往帕洛阿尔托质问米歇尔并拿回结婚礼物。我在黎明时到达，而她唯一的解释又是什么呢？

“这只是一个聚会。我看不出来这是多大的事儿。”

她是认真说这话的吗？当开车离开她家时，我只感到怒火中烧。我之前忘记的感觉——背叛、愤怒和困惑，一齐涌了出来。我需要喝一杯。

^[1] 出于对当事人保护的原则，人物采用化名。

NO.6 Finding Ultra

那个破碎的灵魂已经脱胎换骨

开启新生活

当然，我需要清醒，但实现和维持清醒所需的行动在我能力之外。婚礼失败之后的9个月里，我反反复复戒酒，但每次都不能坚持到最后。连续的故态重萌后，我的情绪变得更加低落，并开始对过“正常”生活感到绝望。

随着越来越频繁地旷工，我被“炒鱿鱼”只是迟早的事。我的父母不仅对此厌烦，还吓得要命。1997年1月，我的父亲来看我，我几乎不能头脑清醒地去见他。早上洗澡时我必须喝下两杯伏特加汤力才能安抚好自己的情绪，然后再跟他一起上街喝杯咖啡。

“我知道发生了什么事，里奇，”当我们返回公寓时，我的父亲严厉地跟我说，“你知道我们爱你胜过一切。我对之前发生的一切感到抱歉，但你的母亲和我不能再继续看着你这么糟蹋自己。如果你戒酒了，打电话给我们。在戒酒之

前，我们不想听到你的任何消息。你得靠自己了，再见。”

就这样，我的家人走了。我的心智也跟着一起消失了。我成了一个无望的酗酒者，注定要缓慢、孤独地凋谢和死亡。

但那时我不知道的是，在华盛顿特区，我的父母为了了解酗酒并减轻我的恶性循环给他们带去的痛苦，开始参加匿名戒酒会，企图在这个互助组织中找寻安慰，组织成员们都承受着亲人酗酒带来的痛苦。在父亲看望我两个月后，我收到了一个意想不到的电话。

一扇希望的窄窗

“我最后说一次，然后我们以后都不会再找你，”我的父亲在电话另一头说道，“我们找了一位精神病学家，他已经帮助了很多酗酒者。对于这个信息你想怎么做随便你，但我们认为你应该去见见他。”

很好，我打了个激灵，这正是我所需要的。

尽管做了糊涂事，我仍然极度渴望得到他的认可。怀着强烈的悔恨，我想起了在婚礼失败风波中他对我说过的话“我们爱你，里奇。我们将一起渡过这个难关”，或者可能因为我在心底仍然怀着一丝我能战胜酗酒的希望“你是一个受害者。让它毁了你，或你变得强大……”

在另一次痛苦的故态重萌后，我短暂打开了一扇希望的窄窗，拨打了预约电话。

当开着破旧的绿色福特“探险者”（它的前端在一年前的酒驾碰撞后仍然处于未维修状态）驶入洛杉矶国际机场外一幢毫无特色的两层办公大楼的停车场时，我心里仍然想着不同的过程，但相同的结果。

但当坐在加雷特·奥康纳博士（Garrett O'Connor）办公桌前时，我知道这次将不同以往。博士是一位灰白头发，穿着花呢夹克，戴着领结的爱尔兰绅士。在我们一起待着的一个小时里，他一点一点地剖析我，点出的问题都非常准确。

“你的情况属于我称为‘独一无二’的类型：你认为自己很特别，你的问题很突出和单一，而人们更希望看到你死。”

进入主题的开场白就这么多。“但你只是一个普通的酗酒者。问题不多不少，就像我一样。”加雷特告诉我他曾经下班回家就喝醉，但已经戒酒几十年了。他继续说道：“你需要的是治疗。当你接受这个事实时，就不再需要醒酒。”

加雷特的“治疗”指康复中心——最少30天，待在一个受到严格控制的环境中，每天什么都不做，只是关注自己的问题。我所理解的就是“精神病院”。我没有信他这一套。

但我同意再来见他。在接下来的两个月里，我每星期见他一次。直至有一个星期我又故态重萌，错过了我的预约时间。第二个星期我告诉了他事实，还有我在过去15个月一直参加的匿名戒酒会上未能控制的弱点和诚实程度。

“那么，你最终准备好要谈谈治疗了？”

“我仍然认为自己不需要康复中心就能够控制。再给我一次机会，如果我再犯，那我会去。我保证。”

“我上次听到这个借口是从一个因自己的呕吐物窒息而死的家伙那里。你确定你要冒这个险？”

我点了点头。加雷特同意了。不是因为他认为这是个好主意（这不是个好主意），只是因为他知道一个关键事实：你不能帮助一个不愿意接受帮助的人。

因此，我又参加了匿名戒酒会，这主要是因为我害怕死在康复中心。但我设了个定时炸弹，并且很肯定的是，几星期后，我再次酒瘾复发。

我在办公室里打电话给加雷特，让他知道我的计划如预计一样失败了。

“我明天能为你在‘春之泉’安排一张床位。”他答道。“春之泉”是他选择的康复中心。这不是我康复之梦的度假胜地，而是俄勒冈州北部

乡村的强硬恢复计划。它的即时性让人心里发毛，但约定就是约定。并且我知道，如果不能立即采取行动，那我的主动性和自觉性就会消失。因此，我走到斯基普·米勒的办公室直接把这个消息告诉了他。

“我想要一段私人时间。”

我不需要再多说什么，他完全知道我的意思。

“去做你需要做的吧。时间要充足。当你准备好回来时，我们随时欢迎你。”他是一个完全不能容忍蠢事的人，而且他的耐心也早已被我逼到了极限，能从他这里得到支持真是让人难以置信。

拥有斯基普的通行证，我走出了星光大道2121号，沐浴在明媚的阳光中，径直走向酒馆。只剩下一个单独豪饮的夜晚，我不打算浪费。尽管有这么多痛苦，我还是不想结束这种生活。

在凌晨时分摇晃着走回我的公寓，当看到那

张可恶的照片时，我已经“半退出”了与加雷特的交易。那是我母亲给我的，摄于1929年，是我外公在密歇根大学游泳队时的照片，它正散落在起居室的地板上。它已经掉落在那里好几个月了，我连一眼也没看过。但突然间，它跟我说话了，突然把我从酒醉中叫醒。我捡起照片，把它重新挂到墙上，然后盯着照片看。陈旧相框中的理查德·斯宾德也回望着我，并跟我说：你为什么这么对自己？这不是你，里奇。羞愧之情让人难以忍受。

我的首要任务，是戒酒而不是事业

距离波特兰西南25公里左右，“春之泉”戒毒中心（2002年被海瑟顿基金会收购）掩映在威拉美特谷树木茂密的农田中，拥有多座低矮的公寓、会议厅、办公室和一个公共餐厅。这里原先是一个小型寄宿学校，坐落在起伏的绿色田野中，周围环绕着茂密的森林，就像一条护城河。

但在我醉醺醺地抵达的那个漆黑夜晚，我什么也没看清。我目光呆滞，重心不稳，踉踉跄跄地下车，踩着通往大厅入口的台阶，推开双层大

门，来到被耀眼日光灯照耀着的接待处。

“我是里奇·罗尔，我来报到。”我大声地跟严肃的护士说道。

她转移了视线，立即拉开我行李袋的拉链，翻查我的随身物品。

“喂，这是我的东西！”我含糊地说道，在当天的行程中，我共喝下了整整12罐啤酒。但她没有回答，继续把我的衣服扔到桌面上，检查每件衣服的口袋和缝隙中是否有毒品，打开我洗漱用品的每个盖子，甚至检查我口袋的内衬——成瘾者不可信任，检查是否偷运违禁品是例行程序。

行李搜查完成，护士指着分配给我的一个小卧室：医院了无生趣的程度就如训练营地。关上了身后的门，我一碰到塑料枕头就睡着了。

第二天早上，我糊里糊涂地醒了过来。擦了擦双眼，深深地吸了口气，浑身酸痛地从廉价、潮湿的床单上爬起来，站到了窗前。俄勒冈下着蒙蒙细雨的阴郁天空给我带来不好的预感，它开

始有节奏地敲击着我疼痛的太阳穴。然后我想起来了：今天是1998年6月7日。天啊，我在康复中心。

我由此开始了第一天自愿接受的与各界人士共享的禁闭生活，而在其他地方这些人绝不会有所接触——医生、诗人、教授、牧师、学生、水手、毒品走私贩、酒保、足球妈妈^[1]、商人和银行家……很多人的痛心经历远不是你可以想象的。

很多问题在比较之后就会显得微不足道。我跟他们不一样，我重复告诉自己。

但是，我建立的“隔离墙”很快就瓦解了。我第一项任务中的第一步就是，对自己排名前十位的灾难性醉酒行为进行详细地书面叙述，然后被迫在全体“春之泉”员工和病患面前大声朗读长达20页的综述。

不久之后，我被叫到“春之泉”执行董事办公室。出于匿名原则，我们暂且称他为保罗。保罗是一名戒瘾者，多年之前曾从事支持哥伦比亚白

人的杂志出版工作。但他最后走上了另一条路，在这条路上，保罗听着每个故事、每个借口，从没遇到过信口开河的人。

“你让我想到了杰伊·马洛尼（Jay Maloney）。”

极具魅力的马洛尼曾是好莱坞明星经纪人、好莱坞最成功的经济公司CAA经纪公司声名狼藉的“青壮派”最年轻的成员，在臣服于毒瘾前曾代理的巨星包括马丁·斯科塞斯（Martin Scorsese）、莱昂纳多·迪卡普里奥（Leonardo Di Caprio）和达斯汀·霍夫曼（Dustin Hoffman）。尽管有多次康复经历，其中包括一两年前在“春之泉”的戒毒，但杰伊仍未能实现长久的戒毒。在这次谈话之后的第15个月，他在淋浴房上吊自尽，年仅35岁。

“我们觉得你应该考虑长期停留。你很年轻，但你的酗酒情况已经像一位65岁长期饮酒者那样严重。你应该把这当成是你的首要任务，否则你的下场会与杰伊相似。”

那时候，我的计划是短期内摆脱酗酒，最多三个星期。没收我的手机已经让我焦躁不安，我的脑袋中还想着如果我回到家，世界可能已经从我指缝间溜走。但保罗的话让我认识到了我的首要任务，跟杰伊一样，是事业——而不仅仅是戒酒。除非我把这看成是最后一搏，否则我将不再有事业。不行，如果我现在不这么做，不正确地做，那我就没有未来可言。

因此，我同意了。我最终心甘情愿在这里住100天。

信念，恐惧的唯一解药

“你只需要改变一件事，里奇，每件事。”

令人气馁的话语来自斯坦^[2]，他是“春之泉”分派来管制我的顾问。斯坦曾经是一名成功的出庭律师，对毒品的沉溺让他失去了律师资格并无家可归，后来他戒毒成功，并成为了戒毒和戒酒顾问。让我们从头开始！

每天早上，闹钟在6点30分准时响起，由此

开始每天的小组和私人顾问课程。有时课程让人痛苦，有时则让人兴奋，但通常是对抗性的。比如有一次，我被发现偷偷开车送珍去机场——珍是一位海洛因成瘾的年轻大学教授，她当时决定返回纽约不再接受医疗。这件事几乎使我被赶出康复中心。

然后，周末时会安排可怕的家庭聚会。两天的集体治疗折磨，在此期间，我与父母和妹妹待在一起，他们整天在我耳边叙述我的失败事件，以此来折磨我——他们会聚集在一起申诉他们的宝贝儿子/哥哥如何让他们丢脸、辜负他们的信任和让他们失望。

毫不夸张地说，这是难熬的时刻。但由于脑袋中回旋着保罗的话语，我决定既然已经在这里了，就会看开一切误解，只做该做的事——心甘情愿。适时地，我开始打开心房，并最终了解到自己不仅对酒精毫无抵抗力，而且对生活中的很多事也是如此。我相信自己能找到方法控制饮酒的执着念头——这念头不仅仅让我的世界完全难以掌控，简直是置我于毁灭边缘。

但最重要的是，我认识到了这一切不全是我的错。我是生病了，就像一位需要胰岛素的糖尿病患者，我也需要治疗方案。只不过治疗酗酒不是采用药物方式，它的治疗方案是精神方面的。

我不是宗教信徒，也没有精神方面的信仰。事实上，我甚至不能说自己知道“信仰”这个词是什么意思。年幼时，我短暂上过长老会主日学校，但没坚持下来。当然我也不是一个无神论者，仍旧活着的事实有力地证明了在意识之外一定有什么东西在庇护着我，但我从没有找到过答案，也没有去教堂寻求安慰。不，宗教不适合我，我在很久之前就这么认定。从那之后，除了参加婚礼或偶尔与父母一起进行平安夜祷告，我不会坐在教堂的长椅上。

但我认识到，长久康复纯粹是精神层面的，它建立在这样一个基础上，即相信只有比自己强大的力量才能让自己恢复理智。

“让我们正视它，里奇。你的想法会让你产生惯性。现在是时候放弃自己的固执己见了。如果你客观看待它，就会发现它是毁掉你生活的罪

魁祸首。你不能单凭自己的意志就解决这个问题。任他去吧。”

起先我没能彻底明白。不固执己见，那我是谁？这不就意味着放弃吗？但斯坦看起来胸有成竹。在我之前，他已经帮助几百人成功戒酒。我凭什么去质疑他的方法？因此，我同意了。

我的即时反应？轻松，卸下了千斤重担。意识到只需作一个简单的选择，我就不必再单独解决自己的一切问题。这不是说我放弃对自己生活的所有控制权，而是愿意去做对我来说是很困难的事：不仅仅是寻求帮助，也包括愿意接受帮助。作为回报，我开始帮助其他人——因为康复的基础是服务。

据说酗酒是感觉疾病。我需要改变自己的看法，改变自己的现状。既然在“春之泉”要待上几个月，我开始尝试把我扭曲的视角转变为拥有客观态度的想法。第一步就是写下我的所有怨恨、恐惧和对他人造成的伤害，以尝试揭开我的“性格缺陷”。这个项目花了好几个星期才得以完成，最终超过了100页。比如，我怨恨父亲的成

功和他对我的过高期望，在我看来，这些期望我永远达不到，我怨恨自己在他眼中从来不优秀。但清单让我意识到，我的大部分情绪都是虚构出来的、被误导的和用错地方的。在它们背后，是一种深深的不安全感——源于极度渴望被人认可的可怜自尊。

所有这些混乱的感觉归结成为一种单一情绪：恐惧。对人的恐惧，对情况和制度的恐惧，对经济不安全的恐惧，对未知事物、尚未发生和可能永远不会发生的事件的恐惧。总之，恐惧一切。

恐惧的唯一解药是：信念。

“把垃圾拿到路边”

渡过这个难关以另一项讨厌的任务作为开始，在此我不得不大声地分享我那像百科全书一样厚的完整的道德清单，或者我应该称之为“不道德清单”。这其实是让我承认自己的不道德行为的本质。在某种程度上，我们都有这样的不道德行为，但谁会把自己心中的各个阴暗面展示给

陌生人？

“这个荒谬的活动到底对戒酒有什么帮助？”我问斯坦。

“如果你不把垃圾拿到路边，那你的房子里就会臭气熏天。那种腐烂的恶臭又会回到原处。”

因此，在接下来的5个小时里，我向一位友好的邻座牧师（不是自己挑选的）详细叙述了自己对遇到的所有的人怀有的怨恨——从我母亲一直到邮差。但甚至当我回忆起一些自己生命中最尴尬和可怕的片段时，他都没有一丝一毫的畏惧。在我将枯竭的身体和暴露的灵魂全盘托出后，他只向我提了一个问题。

“你准备放开这一切了吗？”

“是的。”

“很好。在今天的剩余时间里，我希望你避免跟任何人说话。找一个安静的地方，回想我们

今天所做的工作。当你准备好时，问问这些性格缺陷是否已经被清除了。”

我知道一个可以安静待着的地方。跳进汽车，我朝西开往加农海滩（Cannon Beach），这是一个小型的周末度假小镇，位于俄勒冈州崎岖贫瘠的太平洋海岸。没有广播，没有音乐，只有我和我的思想。当到达空气中飘着海水咸味的迷你小村庄时，我把车停在海风呼啸的海滨，然后走到沙滩上。太阳西沉，海水退潮，海滩看起来如此广阔，落日的金色光芒在亮晶晶的平缓沙滩上洒下长影。

光着脚，手里拿着清单，我在沙滩上慢慢走着，直到发现了一个隐蔽地点。在很长一段时间里，我只是坐在那里，思考着今天发生的事以及我过去的决定、情感和行为。

当准备好时，我做了不可想象的事——我祷告了。不是向我年少时主日学校的上帝祷告，也不是向我曾经去过教堂里的上帝祷告，而是向我自己理解的上帝祷告，祈祷关于决定我生死的性格缺陷。

然后，我拿出了火柴，就那样，我烧了我的清单，它立即化成了灰烬。不，我不仅仅“把垃圾拿到路边”，我还把它烧成了灰。最终，我对它放手了。

直至今天，我床头柜上的西藏钵里还放着那张清单化成的灰烬，它一直提醒着我从那天起开启新生活。

在这个清除过程中我获得的一个最深刻的认识是，我发现自己不再对米歇尔怀有任何愤怒或怨恨，也不再对从没发生的婚姻怀有受害者的感觉。不可思议地，我现在可以看到，是我而不是米歇尔毁了我们之间的关系，是我的一切行为使婚礼的可笑达到高潮。我才是自私的那个人，是我在重复说着谎话，是我在酒精影响之下没有保持忠诚，是我辜负了她的信任，直至动摇一切。回首往事，多么令人惊奇，她居然让我们之间的关系维持了那么久。从怨恨之中解脱出来，现在我对她和我们之间的关系心怀感恩。

感谢那件美好的事最终以毁灭的方式结束。

回首往事，不可否认，那个几乎毁了我的婚礼是我获得终极救赎的必经之路。对此，我将永远怀着感激。

我要在有生之年做些什么

我在1998年9月离开了“春之泉”，在某种程度上，找到自己的出路并不容易。我对一个重要事实非常肯定：大型律师事务所的生活并不适合我。尽管如此，我还是决定重返Christensen工作——至少，我欠斯基普一个人情。但在此期间，戒酒是我的事业。事实上，我下班后的生活完全被康复活动填满。我一天参加三个戒酒会，之后与新的朋友共同进餐。

最终，我享受的清醒生活告诉我，应该对职业作个选择。我可以继续追求我这种学历的人原本应走的道路，尽管这条道路上永远不缺追求者，但我现在已经对它了如指掌。另外，我也可以选择相信生命比律师事务所的名称或自己的座驾更加珍贵，并且如果能鼓起足够的勇气挣脱束缚，我相信将会有更加有意义的生活在等待着我。我渴望后者，最终，在其他人的帮助下，我

有了跨出这一步的勇气。

“我不会为了赚更多钱而跳槽到别的事务所，”我在宣布消息时告诉斯基普，“没有人挖‘墙角’。我只是觉得我需要在有生之年做点什么。”

出乎意料，斯基普完全没有不悦。“好吧，如果你在这里不开心，那对你来说太难了。”开心？世界上谁会觉得这堆事务有趣？很明显，斯基普是这种人，这对他有强大的吸引力。“那你下一步打算做什么？”他问道。

“我还没有想好。”这是实话。

除了那天以外，我从没感受过如此自由——或如此害怕。

几乎同时，一个机会来到我面前：为一位 Christensen 的老客户做兼职法律工作。虽然不理想，但是我跨出了良好的一小步。很快，很多为各种事务找顾问的娱乐业朋友都打电话给我。看起来，信念有了好结果。

大约在这个时候，我开始去上瑜伽课。然后有一天，她出现了——朱莉。

在明亮通风的布伦特伍德工作室，她从一群美女中脱颖而出，她跟随着瑜伽音乐的节奏弯曲她纤细的手臂，而我的视线则没办法从她的小麦色肌肤上挪开。她黑色的长发、时髦的橙色、蓝色接发片与背景音乐一起飘扬。但最吸引我的是她温暖明朗的笑容和眼中闪烁着的活力，它们时时刻刻吸引着勇敢出现在瑜伽课堂中少有的几位男性。

几周过去了，我还是没能鼓起勇气跟她说说话，尽管如此，我大胆地向我的朋友迈克·明登（Mike Minden）宣称：“我会娶那位女孩。”我不知道我的信心来自何处。但同时，我知道离开 Christensen 是个正确选择，我就是知道。这不是空想，或脱口而出的大话——这是事实。

不出所料，在几个月之后，我在奥哈伊（Ojai）瑜伽圣地的基瓦会堂第一次亲吻了朱莉，基瓦会堂是一个用于举行精神仪式的地穴圣殿。从那之后，我们就一直在一起。

我之前曾假设我的下一任女朋友将比我年轻许多——过着简单、没有负担的生活。借用一个带有轻蔑意味的词，就是“无包袱”。但爱情没有朝我想象的发展：刚离婚、比我年长4岁，朱莉是两个小男孩的母亲——4岁的泰勒和3岁的泰普尔。我从没有想象过自己会陷入这样一个复杂的“方程式”。坦白地说，我还没有卸下自己的包袱。“小心处理！”不止一位朋友这么警告我。但心随所想，我爱朱莉。

我的视线几乎不能离开她。但是，我对她的爱远远不止于她的外表。当然，她自信、果断、睿智，但她从不在意这些。如果有人问她画一幅美丽的油画会花她多长时间，她的回答通常是“一生”。而且她看起来丝毫不担心我的路会走多远。她是一位掌握多项技能的大师，她是艺术家、瑜伽师、雕刻家、音乐家、建筑师、设计师和治疗师——换句话说，一个精力旺盛的人。她是我至今见过的最酷的女性。

在我们共同生活的一年里。职业上，我已经开始在无任何规划的情况下建立起自己单独的娱

乐业法律事务，并且最终体会到了斯基普所说的乐趣：我在各种电影和电视交易中为编剧家、导演和制作人提供法律服务。

大约在这时候，朱莉决定冒一次很大的风险，购买了美丽的马里布峡谷未开垦的1.2公顷土地——一个很多人反对的行为。我们获得了一笔巨额的建设贷款，然后在接下来的三年里，我们把一切都投入到建筑“梦想之家”中。

一切似乎都变得豁然开朗起来。不久之后，朱莉就怀上了我们的第一个孩子。当我们的家最终竣工时，作为庆祝，我们在这里举行了婚礼。在毗邻一顶我们冬天居住的圆锥帐篷的后院舞台，我们举行了一个名副其实的世界音乐会，共有100位亲朋好友出席。音乐会上有福音歌手、西非鼓手和舞者、摇滚音乐家，其中包括朱莉的哥哥斯图尔特（Stuart），他是一位专业的吉他演奏家。除了我女儿们出生的日子以外，这是我人生中最快乐的时光。

我终于戒酒了，虽然我不是戒酒模范，但几年前醉醺醺抵达“春之泉”的那个破碎灵魂已经脱

胎换骨。并且，我也认识到这不仅意味着爱，也意味着接受爱。

^[1] 指家住郊区、已婚、且家中有学龄儿童的中产阶级女性。——译者注

^[2] 本章中的人名均采用化名。

Finding Ultra NO.7

从中年“懒骨头”变身“奥特曼”

饮食的秘密武器

1984年，一个星期二，上午7点15分，马里兰州贝塞斯达市老乔治敦路，两个中学生在蒙特哥马利甜甜圈店前排队。队伍停滞不前，我的游泳伙伴布雷恩·尼科西亚（Brian Nicosia）和我讨论起巧克力奶油味和糖霜果冻味哪个更好吃。最后，我们俩意见不同。“6个奶油味，6个果冻味。”我说道，布雷恩用几张皱巴巴的钞票付了钱。我们小心穿过结冰的停车场，嘴里塞满甜甜圈，走向布雷恩的车。布雷恩启动了发动机，在汽车升温期间，我们像狮子享用猎物一样吞食着超高卡路里的食物，只有在听到收音机里霍华德·斯特恩（Howard Stern）有趣的广播节目时才会暂停咀嚼哈哈大笑。

我们刚刚结束早晨的游泳训练，在大部分人还在睡梦中时，我们已经在游泳池里来回游了6公里。我们在氯水里浸泡过的头发仍旧湿漉漉的，结霜的环境显示着这是典型的严寒二月，但

沉浸在糖霜中的我们丝毫没有注意。15分钟里，12个甜甜圈都进了我们的肚子。之后，我们开到麦当劳，我点了两份培根、鸡蛋和奶酪饼干以及两个猪柳汉堡，而布雷恩则点了两份薄煎饼、鸡蛋和培根。

这是平常日子的一个普通早晨：疯狂的早晨游泳练习之后快速和尽可能大量地吞食糖、面粉、肉和脂肪。我们是青少年，在游泳池里奋力游过4个小时之后，进食是轻而易举的事——卡路里越高越好。我们不需要想这堆食物是什么、它里面有什么成分、它会让我们感觉怎样或它对我们有什么作用，我们只是——吃。

不幸的是，在我身上，中学时期根深蒂固的习惯成了大学时默认的饮食方式，并且在大学毕业之后，当我在纽约和旧金山工作时，我变得越来越喜欢快餐了。给自己做饭？算了吧。Gray's Papaya热狗（12个）或Ray's Pizza（5块5元比萨）才是常态。快速发展的酗酒在很大程度上抑制了我的食欲。我会空腹出去喝酒，以使酒精作用得更快、更猛烈——由于没有食物垫底，这总

是能达到我要的效果。但夜晚通常以相同的方式结束——在醉酒恍惚时踏入附近任何在凌晨3点还在营业的快餐店暴食一顿。

而一切都没有问题——直至成了问题。

沙发、土豆与我的大肚腩

在20世纪90年代，我连手指都不愿意动，更不用说穿上泳裤去游泳了。酗酒让我长期窝在沙发上，之后戒酒成为了生活重心，我抽不出时间去做运动，或者这只是我的一己之见。组建一个需要照顾的新家庭让我面对前所未有的经济压力，我已经无暇顾及自己的身体状况。

多年来，当我努力争当一个好丈夫、好父亲和好的娱乐业律师时，吃得健康、去健身房，甚至为此呼吸点新鲜空气的念头很少进入我的脑海。谁有时间？白天的时间都不够用！我与我认识和尊敬的那些人没有什么不同，我的大肚腩也体现了这一点。

必须承认，甚至在体重达到最高值188斤的

时候，以我的身高来计算，我也不属于今天标准的肥胖人士——但我几乎比我在大学游泳期间维持的144斤临赛体重多了44斤。而且更糟糕的是，我的感觉并不是很好。事实上，我感觉糟糕。如第1章所述，在我40岁生日的晚上，我突然意识到了自己对健康的忽视。在爬上通往卧室的几级楼梯后，我气喘吁吁，我的身心突然垮了下来，并且惊惧地意识到自己成了什么样——并且更重要的是，自己正朝着什么方向发展。前方的指示清楚写明了真正让人恐惧的红色字眼：“心脏病”和“死亡”。

因此，接下来就是不得不执行的：饮食、心态和生活方式的巨大变革。那几个月非常辛苦——每日每夜由强烈渴望带来的煎熬、身体的排毒让我口干舌燥。在沙发上发抖、禁食被我当作精神慰藉的食物。而最终到来的戒酒成果和身体健康，使这一切都值得。

严格素食主义

2006年10月，在经历了楼梯上的顿悟之后，我自己动手开始了为期7天基于植物、水果和蔬

菜汁的“排毒”（我推荐的排毒计划信息，请见附录3）。之后是无知的6个月素食主义，在此期间，我重新陷入了排毒前昏昏欲睡的状态。我灰心丧气，准备认输并重新投入暴食的怀抱。但在2007年6月，我决定开始一项试验性的实验，其通常被称为“严格素食主义”或“植物性饮食”。我的计划里不仅完全没有动物产品，甚至也不包括加工食品。在那之后的5年，我一直调整、修正我的养生法以使我的运动能力更加出色，避免生病并确保自己和家人的长期健康。

我把这个养生法命名为“植物性饮食”。

从一开始，植物性饮食（甚至在其尚未修正时）就为我带来了巨大能量。我感到更加轻盈，我的精力上升到了在排毒期间体会到的水平并且整天都精力充沛。我的思维更加清晰。以前进食之后的片刻安静消失了，我曾经以为食物昏迷会伴随我的一生。我的低落情绪也开始好转。总之，我感觉惬意。我的力量和耐力水平快速提升，而我对乳制品（甚至我至爱的奶酪）的渴望正慢慢消退。我开始消耗越来越多的体内脂肪，

随着体重慢慢下降，我的感觉越来越好。受到这些成果的鼓励，我更加深入地研究和了解植物类营养、疾病预防和运动生理学。我阅读我能找到的关于这方面的所有权威文章，并且越来越坚信自己正前进在正确的道路上。

在开始实验之后6个月，我已经甩掉了40斤脂肪，我的体重降到了精炼的148斤——我对此深深着迷。之后，我真正地应用了我的养生法，测试我身体的绝对极限。

我现在是一个45岁的丈夫和父亲，而仅仅在5年前，我还在浴室里气喘吁吁，担心心脏病发作。如果你之前告诉我现在的我会坐在这里享受我之前从未想过的健康和活力，那我会说你是个疯子。我从未想象过我的生活会以这种方式展开，但是我站在了这里。这怎么可能？

我可以自信地告诉你，我从中年“懒骨头”转变为“奥特曼”（事实上，转变为我作为耐力运动员所需要的一切）都是以植物性饮食作为开始和结束的。

一路上，我寻求并有幸获得了很多人的支持和智慧——医疗机构、职业运动员、精神导师，更不用提朱莉了，她是我寻找对自己有用的饮食生活方式的第一位导师。

而该饮食生活方式意味着在我的饮食中剔除一切动物产品和大部分加工食品——没有鸡肉、没有鸡蛋、没有鱼肉、没有奶制品，只有植物、只有天然食品——一直坚持。这就是我赖以生存的食物，这就是我所受的训练，这就是我为此努力的一切，这就是我赖以成长的一切！

我不是医生，也不是营养师，我只是开始十分关注进入自己嘴巴里食物的普通人。我了解某些研究更甚过哪种食物有什么作用和为什么。由于太喜欢这个结果，我开始接受自己从没有想象过的挑战。

植物性饮食法

当人们问我吃什么和怎么吃时，有时候我在使用“严格素食主义”这个词之前会产生犹豫。当然，这就是我每天吃的，我的饮食里完全没有动

物产品。但“严格素食主义”这个词承载着太多内容，它不仅代表营养饮食法，也是道德准则和政治活动。不论怎样，这个词承载着污名，经常使能从中获益的人们远离它。

跟我在第1章中谈论的一样，起先我对这种饮食方式持有怀疑态度——仅仅是“严格素食主义”这个词含有的潜在含义。对我来说，“严格素食主义”意味着一种牵强附会、嬉皮士式的饮食和生活方式。我想象了洪堡州立大学梳着发辮的学生穿着勃肯鞋和扎染T恤随着“感恩而死”（Grateful Dead）乐队的节奏玩着哈迪撒克排球。对他们来说是酷，但对我来说不是。

我从奶制品和肉类饮食转变为植物类饮食，不仅是因为希望有一个特定的生活方式，更是因为一个简单的问题：什么能使我的身体处于最优状态？答案很简单，植物能使它处于最优状态。因此我更愿意把我的饮食生活方式称为“植物力量”，这个词更加接近我与食物间的关系——我使用植物来恢复我的健康，它们给予我力量做我爱做的事。我对植物的偏爱不是无所顾忌或保守

的，但它可以用于维护短期和长期的健康状态。我的饮食方法是植物性饮食，因此，我是一名植物性饮食践行者。在我的人生中，食物和身体间的平衡关系从未如此和谐。就像老话说的一样：人如其食。

最简法则

在当今这个年代，即使是最专业的消费者也很难分清哪些食物是健康食物，我们满眼都充斥着告诉人们怎么吃的自相矛盾的广告和营销信息。低脂、脱脂、低饱和脂肪、高 ω -3脂肪酸^[1]、喝这个、吃那个、草饲养、喝红葡萄酒、不要喝红葡萄酒、吃巧克力、你需要摄入更多蛋白质、不要吃巧克力——这些信息让人脑袋发晕。在任何典型便利商店走道里走一圈，看看各个包装袋——几乎每个产品都装饰有为什么它对你有好处的横幅标语。还有营养补充品——维生素片、蛋白质粉、能量棒、瘦身奶昔、万能饮料……这一切光字面意思就已经让人晕头转向。

我看到了什么？虚假信息、巧妙误导、任意歪曲事实的创意广告，甚至有些一目了然的谎

言，一切都在接受市场检验并小心地营造欺骗和混淆。

但当你透过令人迷惑的泥沼和广告总结基础营养时，事实证明吃得正确（以植物性饮食进食）完全不复杂，或者完全不是困难或昂贵的方式。我所做的只是回到最基本。有时我可以吃得相对“科学”，因为我针对具体的运动成绩目标搭配饮食，但我的方法可能不像你想象的那么复杂。因此，如果对植物性饮食有兴趣，那你可以毫不思索地投入，不需要过多的思考或规划，也不需要胆怯——这个饮食法并不复杂！

一般而言，我推荐天然植物食品，并建议远离大部分（但不是全部）加工食品。我不喜欢把生命中的饮食部分过度复杂化，我不会自找烦恼。我不会制作精制或昂贵的菜式。我不会为食物称重、计算克数或想太多碳水化合物、蛋白质和脂肪的比例。为什么？因为过度关注这些微小细节会让人精疲力竭，而精疲力竭通常会让人重拾旧习惯。问题的实质是持续性。简言之，如果太复杂，就不容易持续。如果不能持续，那又有

什么意义？这不仅要行得通，更要方便施行，需要在忙碌的现代化生活范围内相对容易操作些。

一般的原则是：吃植物。各种各样的植物：蔬菜、水果、谷类、种子类、豆类。每一餐以及任何时候。所有颜色、所有大小、简单烹制、接近其自然状态的植物。保持多样化。尽量去便利店内靠墙的食物架，避免进入通常摆放着加工和精制食品的中间走道。不吃含有你不能判断的成分或非天然的食物。尽可能尝试有机和当地出产的食物。有节制地摄入糖类。至于油类（我适量食用的少数机械加工食物之一），我会有节制地摄入或完全不吃。

以这种方式进食不会让人感觉困难或复杂。在适应了改变之后，你会跟我一样，发现采用植物性饮食比你想象的容易很多，因为大部分食物都接近它们的自然状态，因此非常容易烹饪。记住：植物食物越接近它们的自然状态越好。

我不是凭空捏造我的养生法。它是建立在业内领先的医学专家和其他专家提出的科学数据基

础之上的。这些专家包括责任医疗医师委员会创始人和主席尼尔·巴纳德（Neal Barnard）博士、康奈尔大学营养生物化学系荣誉教授和《救命饮食》（*The China Study*）作者科林·坎贝尔（T. Colin Campbell）博士。《救命饮食》是一本2005年出版的开创性著作，它阐述了食用动物蛋白与慢性退化性疾病如癌症、心脏病和肥胖症的紧密关系。在一项前所未有的大型流行病学研究中，坎贝尔教授和他的同事们发现，天然植物饮食可以延迟和改善这些慢性疾病的发展。

同样有影响力的是考德威尔·埃塞尔斯廷（Caldwell Esselstyn）博士的著作《预防及治疗心脏病》（*Prevent and Reverse Heart Disease*）。作为克利夫兰医学中心的前外科医生以及赢得1956年墨尔本夏季奥林匹克运动会金牌的耶鲁出身的桨手，埃塞尔斯廷博士通过一项历时20年的营养学研究发现，天然植物饮食不仅能预防和阻止心脏病的发展，还具有治疗作用。

你可能看过前总统比尔·克林顿在2011年接受美国有线电视新闻网采访的特辑《最后的心脏

病》（*The Last Heart Attack*），他跟桑杰·古普塔（Sanjay Gupta）博士说他决定采用一种天然植物饮食法来对抗超重和心脏病。如果你看过这个节目，你会知道埃塞尔斯廷博士和迪安·奥尼什（Dean Ornish）博士是他这个决定的主要影响者。

埃塞尔斯廷博士的儿子里普（Rip），前游泳运动员和铁人三项运动员以及之后的得克萨斯州奥斯汀（Austin）消防员，用浅显的英语写了一本名为《Engine 2饮食法》（*The Engine 2 Diet*）的书，该书记录了Engine 2消防站两位队友如何采用他推荐的饮食法极大地改善了身体健康状况，以此来展示天然植物饮食法的力量。

对我产生影响的还有前铁人三项运动员和跑步运动员布伦丹·布雷热（Brendan Brazier）写的《兴旺饮食》（*Thrive*），这本初级读物详细阐释了植物营养是如何以及怎样对运动表现及人体健康状态产生作用的。

但颇具讽刺意味的是，虽然有很多现成的参考书，但当我开始亲身试验时，还是遇到了阻

力。从营养师、培训师到医生，再到关心我的亲朋好友，他们中的一些人总是尝试说服我放弃这条道路。每当我主张植物饮食法时，我都会收到善意的反对意见：你没有贫血吗？你这样做很危险。你怎么能忍受那么乏味的食物？不吃牛肉和奶制品不能当运动员。不摄入动物蛋白不能练出肌肉。不吃牛肉和奶制品不能够获得足够的热量。我见过的严格素食主义者没有一个看起来是健康的。你没有摄入主要营养素。你在伤害自己。人类是食肉动物。这不自然！

当话题转到食物和饮食时，人们就变得容易激动和受到惊吓。仅仅是提到植物类营养，通常就立即会产生争论。但我喜欢这种对话——这是正面对抗批评者的理由和反对的声音，并且接受检验的时候。我已经做足了功课，我知道自己的感觉，我的成果会证明一切。

我应该明确一件事：植物性饮食不是一种流行饮食法，我更愿意称它为一种生活方式。“饮食法”这个词会含有贬义，并且通常被理解为临时的行为，在促进健康方面几乎总是退居次要地

位，其主要目标是减轻体重。但是维持合理体重只是身体健康的一个方面。如果你超重了，那么采用植物力量饮食法绝对会让你减少体重。也许减重速度赶不上你采用挨饿方式所产生的减重速度。但随着时间的流逝，你将会达到自己的合理体重，而且最重要的是，你会一直保持。但是，减轻体重不是植物性饮食者的关注点，这是用新视角看待食物的自然副产品，新视角主要关注实现长期均衡的身体健康。

虽然植物性饮食有明显的好处，但我相信很多读者看到这里会开始感到些许恐慌，你会预想到所有爱吃的食物将从冰箱和食物柜里消失，而你只能茫然地盯着空空的架子。你对自己说：“没门！”

相信我，我对此表示同情。但我向你保证，从饮食里去掉你最爱的食物并不意味着让你过只有单调饮食的生活，这只是让你重新培养你的味蕾。同时，记住：慢慢开始并没有错，不要尝试一步到位。把本书附录中详细记录的营养信息和其他参考材料作为指标，放心融入它。也许开始

几周你只能做到不吃快餐食物，没关系。但在那之后，尝试每天吃更多的植物类食物。比如，把你最爱的鸡胸肉作为一道植物类主菜的小配菜，直到你可以完全放弃鸡胸肉。下一步：从冰箱和食品储藏室里拿走最具诱惑力和不健康的动物产品和加工食品。之后，用杏仁和椰奶代替乳制品。诸如此类的一小步会帮助你的思想和身体逐步适应。

随着时间的流逝，当你的感觉越来越好时，你可能会跟我一样发现自己对真正有营养的食物有了越来越多的渴望和需求。当体验到积极成果时，你可能会决定在日常饮食清单中增加植物类食物的比例。在意识到之前，你可能已经成了信徒。关键是改变习惯，改变了习惯，你就创造了持续性。

相信我，如果我能做到，你也一样可以。

关键是改变习惯

我们生活在世界上最繁荣的国家，而就整个社会而言，我们处于最不健康的状态——肥胖

症、心脏病、糖尿病、高血压和大量可预防性疾病时时困扰着我们。但是没有人去找产生这些疾病的根本原因，我们的文化强调药物治疗。打开电视一个小时，你可以数数播放了多少个处方药广告。

如果想要痊愈（真正地痊愈）以及保持身体健康，那我们必须吃预防药。比如，植物性饮食可以预防和治疗心脏病（美国头号杀手），也可以妨碍甚至阻止其他疾病的发展，包括癌细胞的增长，甚至连勃起障碍也通常是循环系统疾病的症状。总而言之，植物性饮食是改善你的健康以及美国乃至世界健康的最简单、最具成本效益以及最有环保意识的方式。

在提倡这个替代饮食法时我并不孤单。事实上，植物类营养已经开始成为主流。严格素食主义实践者包括拳击手麦克·丹齐格（Mac Danzig）、杰克·希尔兹（Jake Shields）以及加拿大蒙特利尔人乔治斯·拉拉克（Georges Laraque）、戴夫·扎布里斯基（Dave Zabriskie），后者是首位作为严格素食主义者参

加环法自行车赛的职业自行车手，他占据了2010年的头条版面。

不仅仅是专业运动员热衷于此，植物类营养的信徒还包括：Twitter创始人比兹·斯通（Biz Stone）、房地产巨头莫特·扎克曼（Mort Zuckerman）和拉斯维加斯旅馆老板史蒂夫·韦恩（Steve Wynn）。这份名单每天都在扩大。

仍然小心翼翼？那么这是我给你的挑战。利用本书的附录，采用植物性饮食，严格执行30天，然后你会有明显的良好感觉：你的精力会提升，你会感觉更加轻盈，你的注意力会更加集中，你的情绪和睡眠会改善，你的血压和胆固醇水平会恢复正常，你会感到有锻炼的动力。如果你是运动员，那你的恢复时间和运动表现会有所提升。当然，你的体重会降低。如果一个月之后你没有体会到大部分或所有上述大幅改进，那你可以重拾你会引起疾病、血管堵塞的动物蛋白饮食方式，而我会开心地祝福你。

[1] ω-3脂肪酸，成分主要为EPA（二十碳五烯酸）和

DHA（二十二碳六烯酸）；能促进甘油三脂的降低；有益心脏健康。除此之外，还有 ω -6脂肪酸。

NO.8 Finding Ultra

放慢速度是为了跑得更快

重塑耐力与效率的训练生活

2007年，我已经体验了好几个月植物性饮食，营养丰富的食物逐渐取代了无营养价值的加工食品。用我至爱的高性能维他美仕（Vitamix）搅拌机制作的新鲜蔬菜、水果和超级食品混合饮料取代了高谷蛋白、高淀粉的精制谷物。事实上，几乎所有的加工食物都被天然植物类食品所取代，我的腰围变得越来越细，而我的营养知识则日渐丰富。当我的精力上升到前所未有的水平时，我开始了常规的适度锻炼，然后，我在第1章中描述的“跑步”便自然而然地发生了。而当一切目标实现后，中年参加体育比赛的渴望便开始生根发芽。

没有付出就没有收获，对吧？

心血来潮，我报名参加了野花长距离三项全能比赛——这是严峻、多山地的半铁人测试，每年3月份在加州腹地的乡村举行。我知道这个时

候自己还不够格参加完整的铁人三项比赛，但是考虑到自己的身体状况已有很大改善，我认为，这个野花比赛难不倒我——我知道。

在没有任何如何准备铁人三项比赛的正确提示下，我采用了自己尚未成熟的周末运动方式。我在开始素食者饮食时没有进行过任何实际调查或了解，这次也一样，我把过去做游泳运动员的经验作为进行铁人三项训练的基准，然后全身心投入其中——以自己的方式。我的做法并不疯狂、极端或是耗费时间——每星期进行1~2次的晨跑训练。如果我的工作时间允许，中午还会进行1~2次的快速游泳。每周六早上还会与我的朋友特雷弗·马伦（Trevor Mullen）和克里斯·乌推勒（Chris Uettwiller）骑自行车远足。

我利用每天挤出来的时间进行锻炼并尽力加快进度——白天尽量进行游泳锻炼。如果有一个小时的跑步时间，那我会尽力地跑，直至感觉肺部快要爆炸、双腿发颤，我才会停止。我奋力地游泳，我的游泳裤简直都要被水泡烂了。我使劲地踩自行车踏板直至筋疲力尽。没有付出就没有

收获，对吧？脑袋里回想着我经常在排水沟呕吐的斯坦福的平静日子，我做着任何运动员在认真准备这种比赛时都会做的事。没有理由使人相信过去让我沉迷的酒精现在对我造成了这种影响。对于铁人三项，我是新手，尤其是骑自行车，但这又会有多难？野花赛将会是小菜一碟。

但我想错了。比赛中，仅仅从500米游到2000米，我的肺就像要爆炸了一样。我太过草率并过于自信，由于太过激进和快速，我的身体突然出现了乳酸麻痹。尚未游到一半，我就不得不停下来，仰面休息5分钟，调整好自己的呼吸，接下来就是坚持完成游泳。头重脚轻、踉踉跄跄地走到“过渡”区域，在找我的自行车时我几乎迷失了方向，当最终找到我的两轮“战车”时，我弯下腰吐了起来，呕吐物喷在了我的自行车运动鞋上。

比赛的自行车部分只是增加了我的丢人程度。不管如何努力地踩自己的崔克（Trek）山地自行车，我都好像在一直往后退——感觉非常无助。无数的自行车手骑着他们昂贵的计时赛“战

车”毫不费力地就与我拉开了距离。不管怎样，我完成了80公里的骑行，但这耗费了我所有的力气。当弯腰解开自行车夹时，我抽筋了，整个人几乎跌倒在地上。穿上跑鞋花费了我很多时间，然后我尽力开跑。大约跑了90米后，我意识到跑完全程几乎不现实。我快要挪不动自己的双腿了。然后，我退出了比赛——不是意志力失败，而是完完全全的身体失败。

比赛结果公布了，我名字旁边出现了每个耐力运动员都害怕看到的缩写词：DNF（Did Not Finish）——未完成。

实际上，这个铁人三项比赛比我想象的难很多。

耐力诞生

作为中年耐力运动员的首次成绩不太好，我决定进行改善。因此，在2007年剩余的日子里，我坚持运动。我只是需要更多时间。毕竟，在把大部分的成年时间花在酗酒上之后，我只锻炼了几个月。我能期望什么成绩？因此我尽量抽时间

去跑步，继续周六骑行，并且有空就去游泳。当秋天来临时，我感觉自己已经准备好去参加另一项比赛了。因此，我出现在了长滩马拉松起跑线上，这是我第一次正式参加马拉松赛。

开始时一切都进展顺利。但跑到28公里时，我的双腿已经完全不听使唤了。因此，我走完了剩下的12公里。

自我顿悟后，时间已过了一整年，在这段时间里，我在改善身体健康方面迈进了一大步。但结果显而易见，我未来在耐力运动方面不会有大成就。

那又怎样？这种新的生活方式让我着迷——并不是比赛结果、完成时间或年龄段排名。我陶醉于跑步时包围着自己的简单纯粹、快速游泳时包围着自己的宁静感觉以及与自行车友们齐心协力踩着踏板时发展的友谊。

快或慢并不重要。我完全投入其中，非常着迷。

开始锻炼的第一年让我明白了几个重要事实：第一，罗马不是一年就可以建成的，更不用说一天了；第二，我对自己正在做的事完全没有头绪，可时间会让人慢慢清晰起来；第三，我非常清楚是什么在激励着我，我需要一个目标来更好地聚焦自己的精力和时间。

而那个目标最终归结为一个词：铁人三项。

铁人三项运动被许多人看成耐力终极测试，这个比赛首先需要完成3.8公里的开放水域游泳，然后进行180公里的自行车骑行，最后跑完马拉松全程——42公里。所有这些都必须在一天内完成。远在美国全国广播公司（NBC）因播放夏威夷铁人三项世界锦标赛而赢得艾美奖之前，在三项全能运动成为世界上最多人参与的运动的几十年前，铁人三项运动的诞生仅仅来自于一个热议的问题：谁是最健康的运动员——游泳运动员、自行车手还是跑步运动员？1978年，美国海军准将约翰·柯林斯（John Collins）提出了一个一劳永逸的解决方案，将三项在夏威夷瓦胡岛进行的运动——怀基基海滩游泳、瓦胡岛环岛自行车赛和

火奴鲁鲁马拉松跑步综合成一项在一天内完成的非正式的主要是在朋友间进行的激烈比赛。那一年，有15位运动员参加了挑战，12位完赛。

其他的就是众所周知的历史了。世界上有成千上万的运动员参加了各种各样的三项全能比赛。现在，铁人三项不仅是一项大赛事，也已成了一个现象。在我40岁第一次参加三项全能之后的一年半里，已经将铁人三项作为测试自己能力的首选。但我还没有一次中途无停歇地完成一个赛程或跑完全程马拉松。

2008年4月，我打电话给我在旧金山时的前室友加文，跟他打听他的铁人三项经验，他建议我联系他的朋友克里斯·豪斯（Chris Hauth）。

“每个人都需要一个教练，里奇。而他就是能帮助你的人。”

克里斯不仅代表德国参加过两次奥林匹克运动会的游泳比赛，同时也是顶级的铁人三项专业运动员。他指导过很多成功的业余运动员——拥有全职工作和家庭的人，比如加文跟我。因此，

在加文的支持下，我拨了电话。

“你想要做哪种三项全能运动？”在早前的对话中克里斯问我。我被这个问题难倒了。“好吧，现在我们先做一些基本练习，你可以仔细想想。”

基本练习？这到底是什么意思？难倒我不是一直在做吗？明显不是。

在开始训练我之前，克里斯坚持让我去做乳酸测试——一个旨在相对准确地检测一个人健康水平的痛苦过程。因此，2008年5月的第一个星期，我去了圣塔莫尼卡的阶段四科学健康和性能中心。我的自行车被固定到了一个叫作CompuTrainer的机器上，它利用一台计算机来计算我的骑行节奏和功率（通过测量在每次踩动踏板时我双腿施加的力量）。在简单的热身之后，功率（或踏板阻力）每4分钟就增加一次，直到踩不动为止。而在每次连续的4分钟间隔内，我的心率和血压也会被测量和记录下来——所有数据都被用来评估我身体机能的乳酸水平——乳酸水平是生理疲劳的一个指标。

我感觉良好，认为自己的测试结果会很出色，还认为克里斯的反应会跟我想的一样。但结果，我大错特错了。尽管之前有进行自我风格的“训练”，但测试结果反映我距真正健康的耐力运动员还非常遥远——凄凉的测试结果。

“如果你想与我一起练习，”克里斯训诫道，“你就应该把你当游泳运动员时学到的一切抛到脑后，以我的方式从头开始。这需要耐心、时间和纪律。在你快速前进之前，你甚至会先经历更加缓慢的过程。”

“我准备好了。”那天是2008年5月7日，距离我戒酒成功10周年纪念日还不到一个月。

接下来就是一个完全关注重塑耐力和效率的训练计划。我们的身体拥有两个基本能量消耗系统：第一个是“有氧系统”，它使用氧气和脂肪作为原料。它是你“整天工作”的机制，为你的运动提供能量并使之达到某种强度水平。但当你的运动强度超过了“有氧阈值”——我的乳酸测试曲线在这个点上开始快速上升，那么第二个系统“无

氧系统”将开始启动。它为更极端的运动提供能量，比如短跑、举重和快跑，无氧系统消耗糖原或糖类产生能量，并且无氧系统在耗尽之前只能持续供能90分钟左右。

克里斯解释道，精通耐力运动是建立有氧系统的效率。为了实现它，我需要特别训练这个系统——这意味着我处于乳酸测试定义的五个训练阶段中的第二个阶段。对我来说，这意味着减慢速度，放下姿态：不再进行累人的快速跑步，不再与伙伴们骑车攀爬圣塔莫尼卡山脉。从那一刻起，在任何跑步中，我都不能让每分钟心率超过140下。而骑车呢？心率最高是130下。

“你要我做的都是放慢速度，可我如果能变快呢？”我问克里斯。

“奖牌从来不会落在最快的人身上，”克里斯回答道，“奖牌只会落在减速最小的人身上。”在耐力运动中的确如此，在生活中更是如此。

在一项调查研究后，我有了一个发现：针对耐力运动员持续进行第二阶段（又称“Z2”）训练

将会随着时间的推移增加肌肉细胞的线粒体密度。而线粒体（细胞的能量来源）激增又会增强有氧机制的效率并延长人们进行耐力运动的持久性。如果训练时间够长，Z2训练将提高有氧阈值——身体持续消耗氧气和脂肪作为能量的最高强度水平。

到目前为止，我一直都把大部分跑步、骑车和游泳训练花费在“灰色地带”——一个可怕的无主地带。在这个地带，训练量超过正确开发有氧系统所需的量，因此缺少极大提升速度或提高无氧阈值所需的强度。这个投入量可以让你在快跑后感觉良好且气喘吁吁，但对提升表现没什么帮助。实际上，这样的训练会逐渐破坏真正的进步——让你身体疲劳，却在耐力或速度方面都没有什么助益。它筑起了妨碍运动进步的高墙，通常还会让人受伤。并且这是目前为止业余耐力运动员犯得最普遍的错误——包括我在内。

换句话说，典型的业余耐力运动员在有氧和动态恢复方面训练过度，而在强度训练方面过于缺乏。这种方式可以让你达到某种熟练程度，但

绝不会让你发挥所有的潜力。

虽了解了专业术语，但我仍然很纠结，因为这看起来与常识相悖。我以前只知道没有付出就没有收获——要么努力，要么回家。而现在，我却被灌输了相反的概念。它否定了我以前相信的东西。

“你只需要相信我，”克里斯说道，“然后去买一个心率监测仪，它将成为你的新朋友。”

因此，手腕上戴着我最新购买的佳明GPS手表，胸前笨拙地绑着心率监测仪，我开始了在克里斯指导下的第一次正式训练——在附近的奥曼森农场胜利跑道进行45分钟的Z2跑步训练。奥曼森农场是位于圣费尔南多谷中部的1 214公顷敞开放式保护区。45分钟？就这样？难道克里斯没有意识到我已经坚持了一年每次跑两三个小时吗？我感觉他把我像儿童一样对待。我抗拒接受这个事实：当面对耐力运动时，我甚至还算不上儿童，我还只是个婴儿。

但这个否认将要变成认可。我先进行了慢跑

热身，在大约5分钟之后，我查看了一下心率以确保自己处于适当范围中——换句话说，每分钟心率低于140下。150！肯定是仪器失灵了，我心想，因为我还没有跑多少。我手表上的GPS信号反射上空中遥远天际的卫星信号，它记录下我的脚步，跑1.6公里几乎需要10分钟。不，它是准确的。这样看来，我的“有氧系统”尚未开发，最轻微的慢跑都会让我的心率超出“有氧阈值”到达灰色地带。我简直不能相信，事实上，我必须将跑步速度降低到跟走路一样慢的状态，才可以让心率维持在140下左右。而当跑上最平缓的小山时，我必须用走路才能维持心率。同时，当我必须让跑道上一个个慢跑者超过我时，我感受到了耻辱。克里斯说过，重塑需要自律。我现在理解了他这句话的真正含义。

照这样下去，参加铁人三项竞赛的想法突然变得越来越遥远。但我相信克里斯，我坚持了这个训练计划。

我找到了自己的比赛

但什么是没有目标的计划？就是前途渺茫。

我的热情越来越高涨，而我不想让它消退。我知道，除非很快找到让我集中注意力的比赛，否则我会失去目标。

在接受克里斯指导后的一个月，也就是2008年6月上旬，我注册了铁人三项官网，天真地认为在全球全年举办的其余25个铁人三项比赛中能有适合我的比赛。但我不知道的是，这些比赛都是提前一整年报名：在每次比赛之后的那天就开始报名，并且通常在那天结束前就已满额——经常几个小时就报满。不用说，从2008年至2009年5月的各个比赛都已经满额。

该死的！我知道三项全能运动很受欢迎。我在电视里观看过好几次在夏威夷举行的铁人三项世界锦标赛，每次都有数以千计的参与者穿过凯卢阿湾和在著名熔岩地上开辟出的卡亚富马奴皇后高速公路——我只是没有意识到它是如此受欢迎。

现在怎么办？在接下来的两周里，我感到沮丧。我已经走了这么长的一段路，我渴望通过参加耐力比赛来庆祝我人生的转折。但是，通往梦

想的大门好像突然在我面前关闭了。诚然，还有很多其他比赛可以参加：短距离三项全能运动、世纪骑行、赛道跑步和公开水域游泳，但这些都没有铁人三项那样的神秘吸引力。

“为什么不试试今年本地的半铁人三项比赛？我们明年总可以参加完整的铁人三项比赛。”克里斯说道。但他的话并没有让我振奋。不，半铁人三项不能取代它，我也等不了一整年才能参加铁人三项运动。但实际上我没有选择了。回顾过去，我居然会藐视仍等待我征服的挑战，这真是滑稽。我的半铁人三项运动唯一一次尝试是以未完成告终的，而我的乳酸测试表明我的耐力运动天赋仍处于萌芽状态——并且更像是一个白日梦。我完全没有资格自大。就像我离开有保障的职业生涯的那一刻，或者我第一眼看到朱莉的那一刻，我知道合适的目标很快就会出现在我眼前。

果然，它出现了。一个星期之后，当在结束晨跑之后在坚宝果汁连锁餐厅（Jamba Juice）等待我的大杯胡萝卜橘子汁时，我随意拿起了工作

台后放着的一本《竞争者》杂志（*Competitor*）——这是一本大部分大城市都会有的免费综合运动期刊，上面印有比赛日程和必需的跑鞋评论，其中一页刊登着一位肌肉发达的美国黑人光着上身奔跑在夏威夷的照片。这激起了我的兴趣，我开始阅读这位名为大卫·戈金斯（David Goggins）的海豹特种部队队员奇妙的人生故事。

作为体重曾经达到262斤的前足球运动员和举重运动员，戈金斯决定通过参加一些世界上最困难的耐力挑战比赛来向他的几位已逝的海豹特种部队队友致敬，并为特别行动战士基金会筹集资金。“在刚参军时，我连邮筒都跑不到。”这是他说过的的一句名言。而在2006年，他却完成了一项我从未听说过的，被称为“恶水超级马拉松”的比赛——穿越死亡谷（Death Valley）的217公里远足，那里的酷热简直能够融化跑鞋的橡胶底。

在恶水超级马拉松比赛后的第三个月，他参加了一个被称为“奥特曼世界超级铁人锦标赛”的神秘比赛。三天的竞速比赛环绕着夏威夷岛进

行，岛的面积几乎跟康涅狄格州差不多。这个比赛需要完成10公里的游泳、417公里的自行车骑行和第三天84公里的跑步。完整铁人三项运动距离的两倍以上！尽管之前从未参加过三项全能中的任何一项比赛，戈金斯还是完成了比赛并获得了季军。简直不可思议！

“我没什么特别。”他经常这么说。他不是假谦虚，他就是这么想的。他的故事引起了我的共鸣：没有天生的跑步运动员或三项全能运动员，我深信。

但真正令人遐想的是戈金斯对奥特曼世界超级铁人锦标赛的生动描述：没有奖金，没有封闭的赛道，完全自给（自己的后勤人员）；连一页纸媒报道都没有，更不用说电视报道了；它更像是精神追求，而不是场面竞赛。

奥特曼！毫无疑问，我找到了自己的目标。

我一定是精神不正常了，这是我的第二个想法，自我怀疑就像潮水一样淹没了我微弱的激情火花。考虑到我当前的耐力状况，完成铁人三项

运动的想法已经够愚蠢了。而奥特曼？想想就可以了。接下来的那个星期，它在我的脑海中挥之不去。最让我担心的是，周围人对我的质疑以及没有参赛资格。奥特曼世界超级铁人锦标赛每年仅审核35位国际参赛者，而现在只剩下邀请名额。

但是，抛开所有的理智和逻辑，我深信自己会以某种方式出现在11月举行的比赛的候选名单上——现在只剩下短短的6个月了。第一步是拿起电话。我打给了简·博克斯（Jane Bockus），奥特曼世界超级铁人锦标赛的重要“把关人”。

在自我介绍并表达了自己对这个比赛的着迷之后，我听到了可以预料到的提问——“那你做了些什么？”简问道。“什么也没做，”我不能撒谎，“但如果你能让我参加，我会作好准备。我发誓。”语气里带着诚挚，也带着白痴。简没有作出承诺，但她也没有拒绝。这就是我所需要的。无论如何，我会找到方式参加比赛。

但首先，我需要承受公开这个消息的重大压力。朱莉的回应如预期一样乐观：“这听起来很

棒！”但是，这并不意味着她了解参加这种强度的比赛要经历的一切。

然后是打给克里斯的可怕电话。“我找到了自己的比赛，”由于期待不可避免的现实检验，我的声音有些发颤，“奥特曼世界超级铁人锦标赛！”

“哇！”他以愉快的笑声回应，然后是冗长的沉默。我已经准备好接受严厉的指责：这不是你能力范围的事……并且将永远不是……但值得表扬的是，克里斯吞下了他的怀疑只给了我一个简单评论：“好的，让我们开始准备！”

现在，我是一个“走火入魔”的人，在接下来的几个星期，我继续“纠缠”简，以让她明白我是多么认真严肃地对待这个比赛。之后，克里斯甚至给她发送了电子邮件作为推荐，让她明白他会协助我作好参赛准备。最后，她终于被感动了。

我可以参赛了！

奥特曼之路

我的奥特曼之路自此正式开始！准备这次看起来不可逾越的冒险只剩下6个月不到的时间，我的身体、思想和心灵绝对不能犯错。

克里斯和我开始逐渐提升我的训练量以确保不会受伤——考虑到我的身体在之前几十年处于休眠状态，受伤有着不小的可能性。首先，一星期大约训练10个小时：两次持续1个小时的游泳；2~3次Z2跑步，每次最多持续1个小时或90分钟；每星期六早上更长距离的骑行，每次持续3~4个小时；每周日一次更长距离的跑步，通常持续90~110分钟。

理想的情况是，除了游泳、骑车和跑步，我还会补充大量的交叉练习和康复练习：少量举重练习以提升整体力量——随着年龄的增长，人体力量逐渐减小，尤其是过了40岁；每周按摩并使用瑜伽平衡柱来消除伤疤累积，同时增强血液流通以帮助肌肉恢复和进一步预防受伤；练习瑜伽以增强身体灵活性；进行核心肌群训练以提高身体稳定性并强化我游泳、骑车和跑步的状态；调整脊椎以纠正身体姿势。这些现在都已融入我的

养生法中。但2008年，每天只有24小时，我确实是没有足够的时间。在6个月内，我被驱使着把所有可用的训练时间都贡献于三个具体比赛项目中的一项，我几乎没有缺席过一次练习。不是因为我对得到克里斯的认可，而是因为——我害怕。

到仲夏的时候，我的身体开始适应运动量，运动时间也延长了——平均每周增加到15个小时，有时会达到18~20个小时，而接下来的一个星期就会是简单的训练和减少运动量。到了9月份，运动量逐步增加到了25个小时的最大运动量，但训练方法一直没变——Z2运动处方。星期三的骑车和游泳时间变得更长了。我从不会连续两天跑步——主要是为了避免跑步造成的身体伤害，但星期二变成了跑步量加倍的日子，而星期六的骑车时间也变得越来越长，星期天的跑步也是如此。

与克里斯说的一样，坚定不移地坚持训练计划开始显现出明显的成效。我发现自己跑得更快时心率也不会变快了。刚开始6分24秒每公里配

速下每分钟心率约为91下，不久之后，相同心率的配速为5分56秒每公里。不久之后，5分19秒配速变为5分钟——所有这些都在神圣的Z2范围内。但我大部分训练时间都花在了骑自行车上——因为身体能够骑车的时间比单纯跑步或游泳的时间更长，这是训练耐力最好和最节省时间的方式，且没有腿部和肩膀受伤的风险。

通过坚持Z2训练，我惊讶地发现自己并没有体会到在当大学游泳运动员时非常熟悉的疲劳。逐步增加的运动量让我的身体能有时间逐渐适应，而不需要遭受疲劳，有氧阶段训练也让身体能接受日夜训练而不会进入劳累的“黑洞”，劳累可能会让一个运动员休息几个星期，有时候是几个月，甚至是一个季度。

之后，我采取了被称为“训练周期”的奇怪训练方法。这个方法规定，高强度训练几星期后会有一星期的休息。此外，它也规定每星期应至少有一个休息日，这一天不需要进行任何训练，以让身体在高负荷之后自我修复。换言之，我的运动表现在这个阶段将会提升。如果不能适当地恢

复，这将限制我的整体潜力。而在训练期间设定让身体恢复的周期（以吸收训练成果），我便可以为最佳表现奠定基础。这个概念看起来并不复杂，事实上，这是当今耐力、跑步、骑车、游泳和三项全能运动员的现行操作体系。

但对我而言，这些概念令人讨厌。“慢行”是为了“快行”？用休息来提高？这到底是什么理论？我不能浪费时间休息！20世纪80年代在我游泳生涯的全盛时期，传统观点呼吁：把自己逼到绝对极限，整整长达8个月。有氧阶段？那是什么？在认识克里斯之前，我从没有听说过休息一个星期，更不用说像“动态恢复”这样的概念。

但是有了这些理论的支持之后，我立刻成为了表现技术和数据的粉丝。比如，我喜欢上了我的佳明自行车码表，这是锁在自行车把手上的一种装置，可以通过卫星和无线网络接收重要的数据点——从心率到脚踏节奏、位置、速度、海拔等更多信息。它可能是我购买的最重要的奇妙装置，它会告诉我力量等级——或者更具体的，每踩一次踏板我双腿释放的力量。通过比较我双腿

的功率、能量输出和我的心率、道路坡度、气温、海拔、我骑行的每小时公里数，我可以设置最适合自己的训练强度。

我开始变得喜欢数字。每次训练后，我总是迫不及待地各种训练装置中把训练数据下载到手提电脑分析软件中。最后，我利用Strava这样的网上服务记录我的进展，并与朋友们分析我的骑行结果。我开始依赖像TrainingPeaks、WorkoutLog、Golden Cheetah这样的手机和电脑应用程序，它们会赋予数字意义，制作出令人眼花缭乱的图表和指标。通常，我扫描数据是为了了解我如何进步，我敢肯定，这极大地帮助了我提高每年的运动表现。

寻找完美的跑鞋

当开始了解如何以最佳方式训练时，我也意识到了自己的知识是多么浅薄，还有很多知识要学。当谈及跑步时，这点尤其明显，跑步是我喜爱的运动，但从来都没让我感觉到容易。我绝不是一个天生的跑步能手。事实上，我从不认为自己是跑步运动员。我用双腿实现的任何成就更像

是训练和纪律的结果，而不是天生的能力。2008年时，我比对骑车了解得更少的项目只有跑步。我非常无知——尤其是对于跑鞋。由于天真的想法和对建议的疑虑重重，我不幸地尝试过几十双跑鞋，希望找到适合我笨拙步伐、让我保持直立和避免膝盖在即将到来的双倍马拉松距离赛跑压力下受伤的那款鞋子。但是，我没有找到合适的鞋。在向本土跑鞋连锁零售商寻求建议时，我把我在跑步机上的步伐用摄像机记录了下来。然后一位“专家”“分析”了这个影像，他告诉我适合我脚型的鞋后跟部分应该用泡沫垫高，然后垫上定制的鞋垫，从而进一步提升我的脚后跟和脚弓——这件事发生在克里斯托弗·麦克杜格尔

（Christopher McDougall）的畅销书《天生就会跑》（*Born to Run*）引起的“极简主义跑步热”之前。因此，在2008年剩余的日子里，我都穿着看起来更适合滑雪而不是跑步的跑鞋。

但在接下来的几年，我都在更加积极地寻找完美的跑鞋。受到《天生就会跑》的影响，2010年我摒弃了这款逐渐失宠的厚跟跑鞋，转而寻求突然流行起来的新型、更少支撑、鞋底更平的跑

鞋——它的设计主旨是获得与地面更紧密联系的感觉，并培养更自然的步伐。穿着这款鞋，我的前脚掌（而不是我的脚后跟）会先着地。在克里斯托弗和其他人看来，很多受伤事故都是由典型厚跟跑鞋带来的脚跟着地造成的。在某一时刻，我甚至走上简约的极端：穿着Vibram五指鞋跑步——基本上是一双只有鞋面和单独脚趾头套的凉鞋。我仍然会穿它们，虽然次数很少，但我喜欢鞋子给予更多的支撑以帮助我跑得更远。寻找仍然在继续，因为我必须找到最适合自己的跑鞋。

直到2011年（在奥特曼训练之后很久），我在准备波士顿马拉松时遭受了第一次跑步受伤——这发生在一个训练周期内，当时，我跑得更加频繁，强度也更大。我的左小腿突然传来一阵剧痛。除了暂停跑步和休息之外，我什么也不能做。也许冰敷和压力袜可以减少炎症。两个月过去了，我都没有跑步，但疼痛仍然持续。有人建议我寻求积极的治疗，但这类治疗看起来像是虚假承诺。我只是需要更多休息时间，我告诉自己。但我的朋友格雷格·安扎隆（Greg-Anzalone）坚持让我去见谢伊·沙尼（Shay Shani）医生，一

位在西湖村工作的脊椎按摩师，离我家不远，他的医术高明，经常创造奇迹。我非常不愿意让人碰我的脊椎。我从没有过背痛的毛病，而让人扭我的脖子和背看起来不太明智。除此之外，小腿受伤的人为什么要去看脊椎按摩师呢？

但是最终我向格雷格作出了让步——我的脊椎X射线检查立即说明了原因。仔细看我的骨盆区域就能知道，为什么每次我的疼痛、悸动或受伤（不管是短暂的、轻微的或严重的）总是出现在身体的左侧。由于伤疤、轻微的脊椎移位（即脊椎前移以及轻微的肌肉不对称），我的左腿实际上比我的右腿长4毫米。双腿长度不一致，再加上多年来的撞击和无数次的跑步，就构成了小腿受伤的根本原因，这同时也解释了为什么在几个小时的骑车之后我的左手总是会发麻，并且无数的专业自行车调整也没能解决这个问题。换句话说，小腿受伤只是先天性疾病的一种症状。大部分整形外科或足部医疗专家除了给出为右脚增加鞋垫来平衡两腿长度差异的处方之外，就不会再有更多建议了。但这就像用伟哥治疗勃起功能障碍一样，可能会解决症状，但却忽视了根本原

因。

脊椎调整之后不到一个星期（包括用激光疗法、主动释放疗法[Active Release Therapy ,简称ART]和按摩消除小腿受伤处的伤疤），我非常惊讶自己又可以无痛奔跑了。我开始定期接受这个治疗方案的治疗，我的伤痛也逐渐消失了。由于缓和了肌肉紧张和微调了有问题的结缔组织，我的双腿又一样长了。换句话说，沙尼医生为我治疗伤痛的方法跟我对待身体的方法相同——预防医学。艰难地学到了这一课之后，我开始抽时间做之前训练时忽视的事：按摩和电刺激（提升血液循环和加快小型肌肉撕裂的修复）、ART（持续修正不平衡的肌肉组织）、脊椎按摩调整和核心练习（维持脊椎直立和增强身体稳定性）、激光治疗和配合持续使用瑜伽平衡柱（打碎磨损肌肉中疤痕组织的累积，因为它可能带来伤害）。

营养演化

自2008年起，我继续深入学习植物类营养知识，尝试新的食物并密切关注它们对我的训练和恢复带来的影响。比如，我发现训练前喝一杯鲜

榨的新鲜蔬菜和水果混合汁比传统的谷类、燕麦或面包早餐更能让我充满活力。当我添加能提高耐力的食物时，效果更加明显，比如甜菜、玛咖粉和奇异子。

同时我也注意到，在训练后越快进食某些天然食物，就越能快速恢复体力进行下一个训练。比如，我会在饮用水中添加苹果醋来快速恢复身体机能的酸碱平衡，我也会喝椰子汁，它含有大量在流汗时失去的电解质微量元素。为了补充糖原，我会吃大量碳水化合物，如甘薯或糙米。这些貌似比意大利面或面包等无营养碳水化合物来源效果更好（甚至连五谷、蛋白类的加工食品都让我感觉身体沉重和昏昏欲睡）。

在更加了解存在于植物当中的细节之前，我担心不能从我的饮食中获得足够的蛋白质来满足严酷的训练。因此，我们的食品储藏室里增加了很多大豆、糙米和豌豆蛋白粉以及大量其他促进肌肉发育的补充剂，比如左旋谷氨酰胺、肌氨酸和支链氨基酸等，它们会出现在我训练后的维他美仕搅拌机中。但随着时间的流逝，以及对植物

类食品的具体蛋白质含量和耐力运动员的独特蛋白质需求的更加深入地研究，我开始考虑自己摄入过度的可能性。我不喜欢摄入太多的加工类营养物质，其中某些还添加了化学色素和人工香料。意识到天然食品中的营养比补充剂形式的营养更容易被人体吸收，也对人体更加有益，我开始提高含有高蛋白天然食物的进食量，直至我的饮食中摒弃了大部分营养补充品。我开始吃藜麦、黄豆、小扁豆、豌豆和豆腐等食物，豆腐是含有大量发酵营养成分的大豆类食品，跟豆豉同属于大豆发酵食品。我也会吃大量生杏仁、核桃、腰果和百香果，百香果中的硒含量非常高，是能促进睾酮分泌的天然食品。同样，在我的餐盘里还有螺旋藻，这是一种含有60%蛋白质的蓝绿藻，包含所有主要氨基酸，在所有食品中，它拥有的每克蛋白质含量百分比最高。在摄入这些天然食品进行恢复或建立肌肉量时，我的身体完全没有出现与蛋白质缺乏相关的问题。事实上，我仍然处于改善状态。

我仍然会不时吃一勺植物蛋白粉——如果我在特别残酷的训练之后感觉过度疲劳，或者当我

知道在三餐中没有摄入足够量的天然食品蛋白质时。我喜欢综合大量的植物类蛋白质，比如豌豆、糙米胚芽，以保证人体不能自行生成的主要氨基酸的最大生物利用度和吸收。事实上，我最近与Ascended Health健康中心的微生物学家康普顿·罗姆（Compton Rom）合作制成了自己的植物类蛋白质体力恢复补充品，我将其命名为“Jai Repair”。其中加入了额外修复营养素的专利配方，比如冬虫夏草萃取物、左旋谷氨酰胺、维生素B₁₂，以及白藜芦醇等抗氧化剂，“Jai Repair”的科学配方能够加快锻炼后的体力恢复，这个配方是我在训练时依赖的主要营养补给（关于它的其他信息和我的其他营养产品，请参阅附录3）。

在训练期间，我对摄入食物的选择也有类似的变化。在奥特曼训练的前几个月，我吃的是几乎我认识的每个耐力运动员在比赛训练期间都会吃的食物：大量含糖、电解质、人工色素和人工调料的运动饮料。Gatorade、Cytomax、GU和Power Bar等大众品牌在运动员和综合运动世界无所不在，除了一些特例之外，从技术上讲这类产品大都是素食食品。虽然它们不是天然食品，但

我很难离开它们。它们貌似很可靠——是很多运动员训练营养的重要来源。我需要卡路里为我提供能量，但它们不足以成为天然选择。有一天，我与朋友文尼·多铎里奇（Vinnie Tortorich）一起出去训练，当我在喝一瓶运动饮料时，他严厉地告诫我：“里奇，你必须丢弃这种糖水垃圾。你不能整天喝这种东西。”文尼是超级自行车赛中一位中流砥柱级的耐力运动员和老手，参加过穿越死亡谷的508英里（相当于812.8公里）不停歇自行车赛——弗尼斯克里克508自行车赛。

他指出这类人工调味和掺有人工色素的饮料会对身体造成伤害，并建议我用一种复合碳水化合物源代替这些单一糖类饮料：一种代谢更加缓慢的能量，可以长期维持和稳定血糖水平。这在长距离训练中非常关键，比如通常持续8~10个小时的自行车骑行。因此，我接受了文尼的建议，放弃了运动饮料和五颜六色的散剂，转而摄入电解质源，比如简单的食盐、椰子汁、SaltStick盐丸和Hammer Nutrition出产的电解质丸胶囊。对于卡路里，我开始试验非转基因麦芽糖糊精调和物，比如Hammer Nutrition出产的Perpetuem能量冲

饮粉，以及真正的食物，比如山药，抹有杏仁奶油、素蛋黄酱或夹有鳄梨片的三明治，饭团和焗土豆角。这些食物也许不能像运动饮料一样立即提供能量，但也不会有运动饮料带来的血糖突然降低的问题。我一直坚持每隔一个小时就摄入含有大约200卡路里的此类食品，这让我甚至在最长的训练期间都能保持充沛的体力。

在试验营养摄入期间，某些时刻我会注意到，在饮食中添加越多的高密度营养生蔬菜——尤其是深色绿叶蔬菜，我就越有精力且情绪越稳定。一种名为羽衣甘蓝的叶类蔬菜成了我的新朋友，同时还有菠菜、唐莴苣和芥菜。同样进入我每日鲜榨汁行例的还有叶绿素、海洋浮游植物、甜菜叶和螺旋藻。我开始往蔬果汁、沙拉和炒菜中加入健康脂肪，如鳄梨、椰子油和大麻籽油，这使我的精力更加旺盛和稳定，但对我的腰围却没有负面影响，相反，腰围还是在继续缩小。

我必须承认，在训练期间，我的食量非常惊人，就跟我以前在游泳队时一样。事实上，考虑到已经放弃了肉类和奶制品，我预料到自己会与

进食的渴望作斗争。但我惊奇地发现，随着我的身体继续适应训练强度以及食物营养量的继续增长，我变得不再容易饥饿。实际上，我的胃口变小了。我不再渴望那些在我过渡到植物性饮食习惯期间非常依赖的“无营养食品”，还有经过技术处理的口感好的但没有多少营养价值的素食食品，这些食品曾让我非常着迷。“素食垃圾食品”，我这样称呼这些食品。白面包、加工过的零食（比如薯片和薯条）以及像素火鸡这样的“假肉食品”从我的饮食里消失了。我摄入的谷蛋白越少，我的感觉就越好，睡眠就越好，运动表现也越好。（对于过去4年我使用过的食谱，请参阅附录3）

每周，我都能发现自己身体的变化。我变得更强壮、更瘦，甚至连脸也发生了变化——我几乎脱胎换骨。

2008年8月，我又去了圣塔莫尼卡的阶段四科学健康和性能中心进行新的乳酸测试。让我非常自豪的是，我的有氧能力产生了极大的飞跃。虽然我的测试数字不是非常出色，但是我的进步

却非常显著。植物性饮食让我变得更强壮。通过减慢速度和休息，我反而变得更快，这种“以退为进”也在我身上体现了出来。“速度”在耐力运动中是一个难懂的概念，尤其是在超级耐力运动中，最高速度并没有什么重要作用。相反，更加重要的是提高体力与相对速度的比率，在我身上，这个比率正在快速增长。效率——这是我追求的目标，或者如克里斯所言——真实耐力。

让中年的自己参加激战

随着训练量的增加，它不可避免地侵入我生活的各个方面。我不得不对日常生活进行重大调整以履行自己的专业职责、分配合理的时间给我的家人以及维持某种程度的生活平衡——平凡生活。可以肯定，参加奥特曼世界超级铁人锦标赛对我非常重要——它是一个使命。但我不是专业运动员，训练时间对我来说便意味着不赚钱的时间，当然，也意味着离开家人的宝贵时间。换句话说，如果这项使命是以牺牲我的生活或我与妻子、孩子的亲密关系为代价的，那么这项使命（即使成功完成）将是一个败笔。不，我不想成

为缺席的丈夫或父亲。我已经听过太多关于业余耐力运动员由于沉迷训练而以离婚或疏远孩子而告终的悲惨故事。在为建立新生活承受了那么多痛苦之后，我对现在所拥有的一切怀着感恩之心，我决不会让悲剧发生。

是时候真诚地评估如何度过每天的每分钟了。我计算了虚度的时间、无效率的时间和未能通过重要使命检验的活动，并利用蒂莫西·费里斯（Timothy Ferriss）《每周工作4小时》（*The 4-Hour Workweek*）中列出的很多工具进行了大幅削减，最终制作了一个生活方式模板，这个模板构成了我现在生活和管理时间的基础。在专业方面，我取消了所有不重要的联络、业务开发午餐、活动和会议——这是经常占据宝贵时间的好莱坞消遣，并且很少促成新业务。除非非常重要，否则，我都会礼貌地谢绝与客户的亲自会面，尽量进行电话沟通。而能够通过电子邮件解决的事务，我都用电子邮件取代冗长的电话会议。此外，我还放弃了需要很多精力维护但利润低的客户以及把需要花费大量交通时间的业务都尽可能转变成家庭办公或转移到当地的星巴克进

行。我把各方面都数字化，让自己的业务不受地理位置的约束，并经常随身携带笔记本电脑或智能电话。

由于不受雇于他人——无可否认，这是在我成功方程式上的一个重要因素，我可以随意决定何时何地开始工作，这让我能灵活地决定在上午或中午进行训练，而不需要承受职业上的后果。作为交换，我经常在夜里起草协议，有时候会通宵工作。另外，每当“休息日”星期一起来时，我通常会把3天的工作压缩到这1天完成。

由于我生活在非常偏远的乡村地区，远离我的工作所在地，因此，我的基地（并且直至今日）就是我的车。在第一次参加奥特曼世界超级铁人锦标赛的预备阶段，我的橙色旧路虎发现者越野车变成了一个由移动办公室、移动综合运动训练单位和移动素食杂货店组成的综合体。接近于强迫症患者，每天我都会在汽车尾部放上我的所有运动装置——我的骑车服、装有自行车零件的塑料箱、修理工具箱、几双跑鞋、游泳用品、几套可以满足专业、社交或训练场合的服装、装

满我在训练期间需要吃的食物的小冰箱以及几瓶水和在跑步沐浴后用来擦拭的卫生湿巾。有时候，这堆东西会让人感觉好像我要离开小镇一个星期。我已经记不清有多少次我在简陋的加油站洗手间里进行训练后的沐浴，然后像逃亡者一样换上衣服准备参加工作会议。

在精神层面，持续练习冥想变得非常重要。无论是早上、白天的半个小时空闲时间还是在跑步或骑车期间，我都会努力抽出一些日常时间（不是很多，通常是半个小时，有时仅仅10分钟）深入自己的内心。通过实施我从瑜伽中学会的技巧，并结合朱莉在这方面的经验，在内心产生消极想法之后，我变得越来越能够熟练地消除它们。冥想成为我安抚神经紧张、缓解焦虑、消除恐惧及自我怀疑的强大工具。（对于推荐冥想计划的信息，请参阅附录3）

尽管如此，完成支配着我日程的挑战仍然非常困难。很多时候，我觉得自己是一个在钢丝上不停旋转的陀螺。当出去骑车或跑步时，我的电话会持续响起，紧急的业务让我不得不停下运

动，坐在脏兮兮的地方与电话另一头的明星经纪人和律师解决客户电影协议的要点——有时候甚至会坐上一个小时。我经常在想，如果这些穿着西装坐在比弗利山庄办公室里的人看到我现在这个样子，他们会怎么想？我的客户完全不知道我在干什么——有相当长一段时间，因为担心失去宝贵的业务，我希望他们继续不知情。

不久之后我意识到，只要工作能及时、完美地完成，没人会关心我在哪里或我正在做什么。随着冥想计划的继续进行，我最终有了勇气消除担心。涅槃重生，我学会了诚实地与同事说出我的改变和目标。

至于家庭，每到周末，当我结束长距离的骑行或跑步精疲力竭地回家时，朱莉都会立即塞给我一个或两个哇哇大哭的婴儿。“轮到你了。”她会说，然后面带笑容去上她的瑜伽课或去别的地方——很公平。几个小时之后，你通常可以看到我一边照顾小孩，一边锻炼，我尚未沐浴的身体上还挂着汗涔涔的自行车防沙巾——如果你不想跟我一样得鞍疮，我建议你不要这么做。

当必须有一样被牺牲时，通常就是睡眠，而其他时间则多半是被缩减的训练。当然，朱莉也会通过负责大部分家务来支持我。

但坦白来讲，每个星期训练25个小时，同时做着全职律师的工作，这意味着我跟家人的相聚时间变少。大部分星期六，在疯狂骑行几个小时之后，我通常会神志不清，记不起来自己骑在哪个峡谷。这个时候，我会自言自语：“你本可以像正常的父亲一样跟孩子们在公园玩耍。”在寒冷下雨的夜晚，当我湿漉漉地跑过昏暗的街道，那个质疑的声音会再次出现：“为什么要这么对待自己？”

我希望我能说我知道答案。可能是补偿我尴尬的年轻岁月？为了实现没有实现的游泳梦？让中年的自己参加激战并使之屈服？也许是所有这些原因，也许一个也不是。我非常清楚的一件事是，心底一直有个声音在呐喊：“继续前进，你走在正确的道路上！”

享受“定”的境界

时间到了2008年秋天，已经为奥特曼世界超级铁人锦标赛训练了4个月，我惊讶于自己神速的进步。现在的每个星期六我都会进行160公里以上的崎岖山路骑行，第二天则至少进行马拉松距离的跑步。然后是四次进阶比赛模拟周的第一次模拟，从星期五到星期天，我的训练距离接近奥特曼世界超级铁人锦标赛的比赛距离，之后每周的距离都会延长。在10月份的第一个星期，我几乎完成了奥特曼世界超级铁人锦标赛全部距离的80%，以在马里布沿着太平洋海岸高速公路从威尼斯海滩一直到Point Dume沙丘的64公里跑步结束。跑64公里！毫无疑问，这是我今生最伟大的运动成就。

但是，我为实现这些运动里程碑付出了巨大的代价。鞍疮让我的整个臀部无比剧痛，下体感染的疼痛让我几乎不能再坐上自行车座垫。在星期天跑步结束之后，我花了好几分钟才爬上通往卧室的楼梯。接下来的好几天我都几乎无法下床。

但是，最大的阻碍才刚刚开始出现。尽管我

努力让生活的每个部分维持着和谐，但我们还是开始出现了家庭财政危机——这是太过专注于奥特曼训练、没有花足够的精力开发新业务造成的结果。我的婚姻生活中第一次出现账单堆积的情况。我开始在精神上鞭策自己：“你掉链子了，里奇。”

财政危机在我最后一个比赛模拟周即11月上旬开始具体化，距离奥特曼世界超级铁人锦标赛仅有几个星期。星期六早上4点出发进行209公里的骑行，我挨了4个小时冻，直至太阳出来——因为我没钱购买合适的御寒装备。此外，由于错误估计了卡路里摄入量，我在奥哈伊镇外就开始头晕，没有多余的食物，我把车停在了偏僻乡村小路边的一个汉堡店外。不仅仅手边没有现金，我的银行账户也刚好透支，这使得我的提款卡毫无用处。白痴！离家104公里，饥肠辘辘，身无分文，我不得不“即兴发挥”。我哆哆嗦嗦的手在餐厅外的垃圾桶里翻找食物——能让我恢复体力的任何食物。翻翻找找，终于找到了隔夜的薯条、半个没吃完的洋葱圈、被丢弃的干酪汉堡包，我狼吞虎咽地吃完了它们。这是很少发生的

偏离植物能饮食的情况，但绝望的时刻需要采取绝望的措施。

回想起来，我应该去要一些免费食物，但我羞于启齿——事实上是窘迫。返程的时候我没有用力骑行，因为随着寒冷夜晚以及饥饿的到来，我必须让每个神经元打起精神来。但相对于心里的羞愧，疲劳根本就不值一提。我处于深深的绝望当中：自己怎么可以让事情偏离轨道这么远？！

“我要结束这件荒谬的事”，当缓慢前进在返家的路上时，我脑袋里回响着这句话。我不能忍受家人为了我能完成这个愚蠢的比赛而遭受这样的痛苦。我们面临着现实问题，而作为一家之主，我有责任去解决问题。

然后，最古怪的事发生了。当在夜色里踩着踏板，离家仅剩几公里时，一路上盘旋在脑中的想法开始渐渐消退。突然，我恍然大悟——就像牛顿发现了万有引力一样，我感觉身体轻盈地飞上天空，直至被无边无际的黑暗包围。那个时候，我有一种与宇宙融为一体的不可言喻的感

觉，同时也充满了快乐和感激。实际上，不止于此，是爱的感觉。我处在深度冥想中，我的思想绝对安宁、无拘无束、非常安详——这就是瑜伽修行者称为“定”的境界。

之后，我的脑灰质说服我这只是过度劳累产生的幻觉、低血糖造成的错觉——这的确会发生。后来，许多超级运动员都跟我分享了类似的故事。但我不能忘记我体验过的那种深刻的感觉。但这意味着什么？朱莉马上说出了她的观点。

“难道你看不出来？你正被召唤做真正的自己。”那天晚上，她低声说道，她温暖的双手捧着我疲倦的脑袋。“钱财是身外之物，那不是问题。我们会渡过这个难关的。但你必须抛弃你的老观念，交出你的自我！因为问题的解决方案是信念，其他都不重要。保持坚强，继续做你正在做的事！”

朱莉的这番话就像是神赐给我的稀有礼物，有说服力地提醒着我：当目标与信念结合在一起时，什么事都不会失败，所有需求都会得到满足

——因为宇宙无限丰富！

第二天早上，我起床继续跑步，72公里。第二个星期，我就有了钱去支付所有账单并有了去夏威夷参加大赛的经费。

我已经准备好去接受奥特曼的挑战！

Finding Ultra NO.9

跑下去，我真正感觉到了自由

残酷的奥特曼运动

完成就好。

2008年，这是我对参加奥特曼世界超级铁人锦标赛的唯一目标。6个月的准备时间已经让我的身体达到了极限，我让自己的思想战胜了恐惧并作好准备迎接即将面对的痛苦。但我也是一个现实主义者：记住，两年前你连爬楼梯都气喘吁吁。不要做愚蠢的事。保守一点。这只是你人生旅程改变的庆祝仪式，好好享受旅途。

最快的第一次参加者

现在，只等着出场。我在黎明前抵达了凯卢阿码头，让自己准备好迎接人生中最具挑战性的三天，第一天是10公里海泳，之后是严酷的145公里自行车骑行。竞争对手们作最后准备时弥漫的紧张情绪，使我回到了年少时游泳比赛前。我努力了这么久这个时刻才到来，突然结束不能让

人满足。我要参赛！

但我无法单独完成比赛，我的成功在很大程度上依赖我的团队。与其他耐力比赛不同，奥特曼运动完全是自食其力的冒险。装满自行车零件的卡车、工具、食品箱、营养品、装有饮用水的冰箱、过夜行李和适于各种天气状况的运动服装，这都要依靠我的团队，他们不仅仅是啦啦队，同时还要监督我摄入的水分和热量、处理装置故障等不可预见的障碍以及操纵赛程中的转弯使我始终在赛道上。

当然，现实从来不会按计划发展。但我已经组建了一个优秀团队，由我的自行车手朋友克里斯·乌推勒充当领队。同时来帮忙的还有像佛陀一样的沃尔曼（L.W.Walman）以及我的父亲——父亲从华盛顿特区坐飞机过来，他对担任司机充满了兴奋。

过后，克里斯·乌推勒告诉我，当我的父亲坐在码头上看到我为10公里游泳做热身运动时，他哽咽了。

“戴夫，你还好吗？”克里斯·乌推勒问道。

抹掉了眼里的泪水，我的父亲露出灿烂的笑容并发出愉快的笑声。“我很好。你看到他挥动双臂的样子了吗？当还是个小男孩时，每次游泳比赛前他都这么做。”

很快，我就跟34位参赛者一起跳入水中，准备并排等待开始的信号。在我意识到之前，信号枪就响了，然后我们开始奋力游泳。维持着平稳且可持续的击水节奏，我努力使自己放松，专注于享受我左侧升起的太阳和布满水底暗礁的五颜六色的海洋生物。潮水拍打着我，经常把我卷向后方，但我不能与涌流对抗——最好是向它的巨大力量屈服。

挑战清单上的另一个对象是，水母。当穿过中途标记附近的一大群水母时，我的手臂、肩膀和脸部都被蜇了几下。身体受到的这个冲击让我的心率急速飙升，并使我不得不分散注意力去顾及疼痛。我很幸运，相对于澳大利亚选手凯利·杜赫（Kelly Duhig）遭受的伤害，我还算是轻微的——他因为过敏性休克而被拖出水面并立即送往

医院。

2小时41分钟之后，我游到了卡哈陆吾海滨——非常有趣，这个夏威夷单词是指“新开始”。我不仅完好无缺，而且还是第二名到达，仅比领先的马蒂·雷蒙德（Marty Raymond）落后3分钟。更重要的是，我比其他夺冠热门选手领先了15~60分钟。是个好开始，我想。

诚然，我是一个游泳专家。我希望在我熟悉的环境中成功。但自行车又是另外一回事。除了能力不足之外，我很快发现自己犯了个大错，我倔强地拒绝了升级我破旧的崔克公路自行车，没有更换更符合空气动力学的零件。“与自行车无关。”兰斯·阿姆斯特朗（Lance Armstrong）的名言。但这并不意味着你可以用错误的装备参赛。我很快就为我的天真付出了代价。

非常残酷，自行车赛程刚开始就是一天中最陡的上坡——8公里的上坡让我的肺部灼热难耐且双腿颤抖。尽管如此，我在接下来的几个小时里仍维持着第二名的排名——穿过了主要高速公路，路上的风景一直在改变，从延绵的群山、咖

啡园到茂密的森林。当我在骑行时，没有一位选手进入视线，只有我的团队跟我交叉前行，他们为我大声呐喊，每隔半个小时左右就停下车为我提供水、电解液和高热量的Perpetuem补充能量。

那天的计划是每小时摄入300卡路里，即使我不饿也要如此。在这样的比赛中，不管吃多少，你都会不可避免地缺少卡路里，因为你消耗的热量远远超过你身体可以吸收的量。关键是不能缺少太多的热量，并且应该知道，你的进食也是为了接下来那天的比赛。如果在第一天没有摄入足够的热量，第二天你就要为此付出沉重的代价。更别提第三天了，你几乎肯定是拖着脚走路。

现实很快就摆在了眼前。很快，我连续被三位竞争者超越。当然，我知道这些人当中的任何人都有机会赢得整个比赛，但是，我更希望自己能赢得第一天的胜利。

安逸地处于第四名，我开始骑行当天最后一个上坡——通往火山国家公园的32公里以上的缓坡和不能松懈的1 200米陡坡。一阵逆风吹过，这

让我感觉自己是在往后骑。仅剩最后的8公里时，又被两位选手超越，我的野心开始被缺乏经验和疲劳取代。在距离终点线只剩700米时，我又被捷克的专业铁人三项运动员皮特·哥特兰（Peter Kotland）超越。

我最终排名第七——当然，这很让人失望，尤其是我最后时刻的体力衰退。尽管如此，我已经超过了10倍的预期，这让我的竞争对手和比赛组织者感到无比惊讶。那天超越我的每位运动员都是真正的专业运动员——这个比赛的老手。我不仅是最快的“第一次参加者”，也是当天美国选手中的第一名。

好吧，第一天结束了，还有两天。

第二天等着我的是今生距离最远的自行车骑行——270公里的远足，从岛东面的火山国家公园一直骑到岛西北面的哈威镇。

完美的一天

在训练期间，我会确保自己在长途骑行之前

不过多进食，但当第二天早上5点到附近的火山军营跟我的团队和比赛选手一起吃自助早餐时，我还是让自己塞下了尽可能多的食物，尽管他们提供的食物不是深色绿叶蔬菜、玛咖粉、奇异子和甜菜根汁。不吃早餐不是个好选择，热量必须排在优先位置。因此，我强迫自己吃下我平常避免吃的食物——谷蛋白丰富的百吉饼、加工过花生酱、含糖的谷类食品、炸薯饼。我本来应该更好地计划，带上自己的食物来避免这个可以预见的场面。明年吧，我想。

两条腿酸痛不已，我开始保守地骑行。在我前方的是270公里，穿越岛西南方的原始景色，一直延伸到伊洛的城市风景和维美亚山谷

（Waimea Valley）的牧场景色——而除此之外，还夹杂着各种情况：陡坡、幅度大的下坡、逆风更强烈的平缓地带。选手们分散在广阔的路途之中，这一天的大部分时间我都是独自骑行，伴随我的只有我的团队，我完全不知道自己排在第几。

只要一直骑行。

我也是这样做的。我的双腿开始渴望休息，双手冻到发麻，几乎不能变速或捏刹车。但我坚持骑车，维持着稳定的节奏并尽可能地摄入食物以防止肌肉抽筋：杏仁奶油三明治、土豆角、香蕉、水和电解质。吃东西，踩踏板，喝水，重复。

骑行的高潮是在科哈拉岛的上坡，这是长满草的陡峭山岭区，也是今天的最后攀爬。这段8公里的骑行即使对最有经验的选手也很具挑战，其中包括兰斯·阿姆斯特朗，他曾在科哈拉岛上进行训练，准备在2009年环法自行车赛中反败为胜。当天我的双腿几乎已经骑行了241公里，这个坡让人气馁。但我提醒自己这个坡与斯坦特公路很像，那是通往家的上坡路，也是我最喜欢的训练道路。“你已经爬过这个坡几百次了，”我边呼吸边鼓励自己，“放松！”然后我想到了那次在奥哈伊的骑行——在垃圾堆里找寻食物之后费力地骑回家的经历。我想起了那之后发生的令人鼓舞的体验——我称之为“幻觉”或“幻象”。“你已经经历了这么多，你当然可以通过这次考验。你知道该怎么做”因此，我进入了深度冥想状态，想

象着成功，卸下了重担。我用尽全身的力气攀爬最后的4.8公里，心里想着，只要到达坡顶，那么之后等待着我的就是快速冲向终点线的24公里下坡。

到达坡顶后，我的团队用热烈的欢呼声来为我庆祝，如画一般的美丽景色也令我陶醉：起伏的绿色牧场、吃草的牛群和下面远处的科纳海岸线。这是一个很有挑战性的高度，我开始了人生中最冒险的下坡骑行，强烈的逆风像是要把我的自行车径直刮倒。但这也是我人生中最好的过山车般的骑行，我安全地到达了哈威这个嬉皮小镇，并最终穿过了终点线。

当天大部分时间都是在单独骑行，我完全不知道自己的整体排名，但我肯定自己落后了很多——拥有这么多强劲对手，我没有可能继续占有那个体面的名次。然后我的父亲走了过来，脸上带着自豪的笑容。“你整体排名第九！”他喊了出来，然后拥抱了我。还排在前十！我几乎不敢相信。

当太阳落山时，完美的一天落幕了，我坐在

夏威夷农场度假中心的走廊——我在哈威镇的住宿地，对闪烁着成千上万颗星星的银河系感到惊叹，它们看起来好像触手可及，而在那个时刻，我感觉自己已经摸到了。

两天结束了，还有一天。84公里的跑步，从哈威镇的熔岩区跑回行程开始的地方——科纳。

26小时33分钟42秒，完成

当第二天早上4点30分的闹钟响起时，我的身体疲倦到无法言喻。我快速穿上跑鞋，又吃了一餐不合规格的早餐（第二年一定会完全不同），然后走向仍然黑漆漆的哈威高速公路，跟我的奥特曼“大家庭”（ohana，夏威夷语，指大家庭）会合。“ohana”跟爱（aloha）和帮助

（kokua）这两个词一起，代表了共同精神、友情和精神追求，这就是奥特曼世界超级铁人锦标赛带来的感受。

在黎明前的毛毛细雨中聚集在高速公路的一侧，参赛者们手拉着手围成一个大圆圈，中间站着赛事总监简·博克斯、比赛组织者谢里尔·科布

（Sheryl Cobb）和一位身穿本土服装、头戴棕榈叶花环的魁伟的夏威夷长者。当这位长者说着夏威夷语的祝福和祈祷时，我们互相挽着臂膀，低下头倾听。他请求神圣的岛屿守护神卡胡纳

（Kahunas）保佑行程顺利和我们的平安，之后朝着一个巨大的海螺壳洪亮地喊出了带着回声的声音。这是个简单但非常优美的仪式，提醒我这不仅是一个比赛。

几分钟之后，我的父亲对我说了几句话，这些话我永远也不会忘记。“我为你感到骄傲，里奇。我爱你。现在，去完成比赛吧。”我们的关系重新回到了起点。我在感恩方面是个没经验的人，但面对前面的道路，我必须心怀感恩并专注于面前的任务。几秒钟之后，我们出发了。

完成就好！

今天我的计划是，龟速前行——缓慢而稳定，谨慎又聪明。克里斯·豪斯制定的这个计划把跑步分解成了极端保守的间隔训练。跑6.4公里，然后走1.6公里——重复。这个战略是为了防止核心温度上升到无法恢复的高度。没有人希望成为

可怕的“三项全能巡逻车”的服务对象——那是用来装载由于过度劳累而无法继续前进的选手的。

但这也是一个要求我保持谦虚谨慎的计划。走路？我已经特别训练到可以跑完全程，并且几周前还完成了72公里的跑步，我知道自己可以跑完。我的骄傲让我对这个看起来质疑我的能力的战略产生了逆反情绪。但是，克里斯帮助我走了这么远，现在不是质疑他的方法的时候。

我轻松地完成了第一阶段的跑步，跟我一起的还有贾森·莱斯特（Jason Lester），他是一位装着一只功能性假臂的熟练耐力运动员，正在努力实现成为完成奥特曼世界超级铁人锦标赛的首位残疾运动员的目标。实现这一目标能让他获得来自全国的好评，其中包括他梦寐以求的“最佳残疾男运动员奖”。我们约好一起慎重地完成第一次马拉松。这是因为我们都知道下午3点左右，返回科纳途中的卡亚富马奴皇后高速公路时会非常难挨。

我受到贾森很大的鼓舞。而当我根据克里斯的策略，在第一次开始步行1公里时，几乎所有

的比赛选手都超过了我。你知道走完1公里需要多长时间吗？当我到达中途马拉松标记时，我的排名是第32位，只有三位选手落在我后面。这是到目前为止我最慢的半程马拉松成绩。

“请问我可以跑了吗？这太荒唐了！”我恼火地问我的团队。

“不行，我们按照计划进行。”克里斯·乌推勒果断地回答。

但不久之后这个策略就开始显现效果。在每个连续6公里的跑步间隔处，我都会开始超越其他选手，每次超越2~4位。当我走路时，这些运动员中的一位又会重新超过我，但其他运动员不会超过我。而当我重新开始跑步时，我又会超越那位运动员，并再超越2~3位选手。一次又一次地重复，就像蛙跳游戏，而我也开始相信这个计划。当到达第一个马拉松标记（当天的半程标记点）时，我已经开始后段加速。换句话说，后面5公里的跑步速度比第一公里的速度还快。但更重要的是，我感觉清爽、双腿弹跳有力、心情开朗、精力旺盛。这么多选手已经开始减速，只剩

下42公里？完全没问题！

在48公里时，这个计划开始显现出优势。正如预测的那样，我可以看到前方不远处的某些运动员已经开始步履蹒跚、体力不支了。卡亚富马奴皇后高速公路又直又长，我可以看到前方800米处的运动员——黑色道路和熔岩背景上的模糊身影。我会把目标锁定跑在我前方的那位运动员，然后督促自己在6公里跑步阶段结束之前超过他——而我通常都能做到。“下一位是谁？”我会问我的团队，然后锁定那位选手。

但83公里仍然是83公里，科纳的酷热也仍然是科纳的酷热。仅在跑过64公里标记时，我便开始体力衰退——即使连最轻微的外部刺激都难以承受，比如仅仅抬起手臂喝水或看一眼在我旁边陪跑的克里斯都让我感到力不从心。眼皮耷拉着，我毫无余力去进行主要任务之外的思考或动作。

随着体力的下降，我甚至不能变化我的跑步节奏，更不用说开始走路，我担心自己一旦停止奔跑，就没办法再次起跑，或者，会出现更糟的

情况——我会弃赛！因此，在只剩下12公里时，我决定一直跑到终点或者直至身体完全累垮，以先发生者为准。我身体的每个细胞都恳求停下脚步。因此，我努力把注意力转移到把我带到这里的那段旅程——我为了这个时刻所牺牲的一切。如果现在放弃，那么一切都前功尽弃，我想。不，我不能停下来。我开始加速，努力召唤身体里的每份能量来加快脚步。

完成！

穿过终点线和科纳旧机场的崎岖跑道后，我瘫倒在团队的怀抱里，我的父亲在右边直直地扶着我，虽然精疲力竭，但激动的心情难以言喻。简·博克斯给了我一个开心的拥抱，是她为我敞开了实现这个梦想的大门。

“我告诉过你，简。我告诉你我可以做到。”我在她耳边低声说道。

“是的，你做到了，里奇。我早就知道你可以。”她答道。

“谢谢你，”我虚弱不堪地说道，“谢谢你给了我改变生活的机会。”

整整9个小时。当然不是我可以向真正的跑步运动员吹嘘的成绩。但是我知道自己已为这次比赛全心全意地付出，并引以为傲。更不用说我是唯一后段加速的运动员——我的第二次马拉松跑步速度实际上比第一次快。以26小时33分钟42秒的总成绩，我成为这三天比赛中最快的美国男性选手——并且在整体排名中获得了第11名的成绩。

我不特别，但我是奥特曼

那次完美经历的唯一遗憾？那就是我生命中最重要成员——我的家人。我曾经认为让他们都到现场会太过隆重——无论是在经济上还是在感情上。但当穿过终点线时，我突然非常想念他们。我几乎不相信他们没有在现场等待着拥抱我。一个令人遗憾的失误，但我不会再犯。

第二年。

我休养了整个冬天让身体恢复——同时也恢复生活中的某些正常状态。在这样残酷的训练之后，我急切地需要休息。这也是我赢得的。

不幸的是，我们的家庭财政危机卷土重来。

下定决心填补家庭财政漏洞，我放弃了2009年重返奥特曼世界超级铁人锦标赛的梦想。那个篇章已经结束，我实现了完成赛事的目标。我不需要再证明什么，是时候专注于现实生活了。“忘记这些耗时耗力的无聊事，成熟点，”我告诉自己，“不能养家糊口的男人还算是男人吗？”但当我度过又一个不安的夜晚，然后在某个春天的早晨醒过来时，朱莉看了一眼我绝望的表情，然后跟我说了一句简单的话。

“你是什么时候重新骑自行车了。”

这并不符合逻辑。但从她的角度来看，这是唯一的解决方案。追求心中的理想，整个世界都将支持你。

我还能说什么呢？我照做了。在一个通常应

该在办公桌前度过的工作日早晨，我骑上了自行车（这是数月以来的第一次），开始朝着圣塔莫尼卡山脉前进。不久，我就开始攀爬多盘加峡谷，当太阳在干净湛蓝的天空升起时，越过山脊线，我看到了一只鹰。在翅膀与空气的完美合作之下，这只雄鹰在清晨的天空划过一道完美的弧线。这时候我突然明白，如果可以鼓起勇气无所畏惧地追求自己的梦想，那我也可以体会这个共时性。一切都有办法解决。

因此，带着这个见解与朱莉的支持，我决定重新开始训练，重返奥特曼世界超级铁人锦标赛赛场。目标不再是完成就好，而是去参与竞争。

同时，我也开始获得关注。令人惊讶的是，《男性健康》杂志（*Men's Fitness*）把我评为“世界最健美男士25强之一”——以此祝贺我作为普通人的成功。能够与拉斐尔·纳达尔（Rafael Nadal）、尤赛恩·博尔特（Usain Bolt）和勒布朗·詹姆斯（LeBron James）等体育名人比肩齐名真是让人兴奋。这个美誉带来了很多采访邀约，连《奥兹医生秀》（*The Dr. OZ Show*）都有打来电

话。而桑杰·古普塔医生则在CNN帮我打响了知名度，他认为我的植物性饮食是我运动成就的关键因素。这怎么会发生在我身上？我想。一切都看起来那么不真实。也许世界为我安排了计划。

出乎意料地，一切突然没了线索。我几乎失去所有——永远。

在奥哈伊镇外，我奋力地踩着踏板，大约骑行了112公里，计划骑行本赛季的首次209公里，我感到双腿充满活力，激动地预想着这个赛季的结果。然后，出事了——我完全不记得到底发生了什么事，但我的下一个回忆里的画面是缓慢地从晕厥中醒过来。我的脚与自行车辐条缠绕在一起，鲜血直流，我无法动弹，缓缓睁开眼睛，透过模糊的视线我看到两位老妇人走过来帮我的忙。发生了什么事？

“快叫救护车！”一个声音发出指挥。

撞车了，我心里意识到。但是怎么会？我没抓住车把手——可能撞到了公路上无法预料的凸起，或者只是失去了平衡。我记不起任何事，然

后眼前发黑，晕了过去。

再次醒来，我已经躺在了医院病床上，对周围的环境感到疑惑并在脑袋里寻找答案，然后，我慢慢意识到在我床边的是朱莉和我5岁的女儿马西斯。斜视着他们，我的眼泪涌了上来，生命的脆弱感让我抑制不住自己的情绪。我遭受了严重的脑震荡，脸也受到了冲击，破相了。我的鼻子被撞歪，嘴唇被撕开了大口子并剧烈地肿胀起来，马西斯不得不转过头去。直至今日，我的下唇仍然没有感觉。但医生跟我说，我很幸运——我本来可能扭断了脖子一命呜呼。

在医院病床上逐渐康复的过程中，我忍不住又开始质疑自己投身的比赛。身体上，我受伤了；物质上，财政困境也继续折磨着我，我的事业正处于抉择的关键时刻；而精神上，我突然迷茫了。

注意到我的痛苦，朱莉俯身下来，亲了亲我的额头，然后问了我一个问题。

“你满意你之前追求的生活吗？”

我安静下来，努力从心底找寻答案。我看起来是在冒生命危险——虽然在撞车之前我从没有这么想过。当撞车发生时，毫无疑问，我是在做自己喜欢的事。我躺在那里，看着朱莉的眼睛，我知道了答案。

“是的。”

大部分配偶可能会要求重新过上更有保障的生活：与朝九晚五的丈夫生活在一起，年假两个星期，周末烧烤。这本质上没有错。但这不是朱莉，而我也没有准备好接受这样的生活。

“我很高兴你这么说。”她低声说道。

因为她知道我是什么人，所以意识到安全不是幻觉，而是一个借口。我知道这听起来很老套，但只有与死亡近距离接触的体验才会让人意识到一切的变化无常。而被恐惧约束地活着直至带着未追求理想的遗憾离世，这种生活并不是我们想要的。

撞车是一件好事，它让我有了加倍的决心把

自己的体能和耐力推向新的高度。随着我中年转变故事的广泛传播，我意识到它对其他人而言可能是激励人心的积极改变。2009年7月，桑杰·古普塔医生的节目制片人要求我为CNN.com写一篇关于我改变自我的短文。没什么难度，我心里暗想。但令我吃惊的是，连续几天，这篇文章成为网站上最热门的健康故事。一夜之间，我的博客（我曾把它当作私人忏悔之地）从几乎零点击率变成了200 000以上的页面浏览量。但进一步改变我的是，我从全世界读者那里收到的400多封邮件——很多都是关于自己的健康问题的。

新焦点，朱莉和我，甚至孩子们，缩减了额外开销并使用创造力来满足生活需求。昂贵的沃尔沃换成了一辆旧福特烈马和一辆叮叮当当的小型货车。天然食品的“远足”被放弃了，我们转而从批发市场或当地农贸市场采购大宗食品。朱莉开始出售她的照片和画，小马西斯甚至贡献了她引以为豪的创作品。渐渐地，作为一个家庭，我们开始把解决经济问题看成了有趣的桌面游戏而不是不祥的负担。

能发生什么最糟糕的事呢？她会问。我们很健康，互助互爱，按自己的规则生活——这些才是最重要的，其他都只不过是琐事。

把这个哲学付诸行动非常有效。每个星期，我都在训练上有所突破，超过我上一年创下的各项力量和健康指标。当夏天过去秋天来临时，我们的经济状况看似有所好转。也许最重要的是，因为没有忽视我的主要任务，我的法律业务实际上有所增长。10月份来临了，我已经准备好迎接即将到来的耐力突破机会。

NO.10 Finding Ultra

一场决绝的自我之战

EPIC5挑战

当我与我的奥特曼兄弟贾森·莱斯特在2009年奥特曼比赛开始前的一周在夏威夷一起训练时，他让我参加他计划了一整年的计划。

“4个字母，4个小字母，但组成了一个单词：E-P-I-C，EPIC，5个超级铁人三项运动。5个岛屿，5天，E-P-I-C，EPIC.....EPIC5挑战！”他咧嘴露出了笑容，唯一健全的左手伸展出5个指头。

在开口说话之前，我消化了一下这个信息。“等一下。我先搞清楚，你是说——”

贾森打断了我。“我先会在考爱岛开始铁人三项全能，然后去瓦胡岛进行原始的铁人三项，之后是莫洛凯岛和毛伊岛，最后以夏威夷岛的铁人三项世界锦标赛作为结束。”

我边笑边摇头。从来没有人完成类似这样的

运动，甚至连试都没试过，只是想想岛内的旅程就已经让人感觉疲劳，更何况一天一个铁人式三项全能？每天如此，且连续5天，另外，每晚还要在岛屿间飞来飞去？这是完全不可能的。但是，我非常了解贾森，一旦设定了某个目标，他就会勇往直前。

也许这是因为他从没有遇到过不能克服的障碍。他在三岁时就失去了染上毒瘾的母亲，十几岁时被车撞到从而失去了右臂，仅仅几年之后，他又承受了失去至爱的父亲的痛苦，如今，只剩他一个人孤零零地留在这个世界上。但是，他成为了冠军。目前，他筹集了充足的资金来支撑他进行全职训练和参赛。虽然过着居无定所的生活，他却以激励他人为己任。

“这听起来像个聚会，”我挖苦他，“但说真的，如果你有什么需要帮忙的，尽管开口——任何东西，贾森。只要让我在旁边看着就好。”

这不是“比赛”

正如我在本书开始时所述，2009年秋天，我

重返奥特曼世界超级铁人锦标赛，辛苦跑了将近8个小时赢得了第一天比赛的胜利，并且还是以整整10分钟的绝对优势获得了第一名。我运动生涯中第一次不再是“千年老二”——不能登顶冠军宝座的亚军人选。最终，我在43岁时甩掉了这个包袱，真正赢得了冠军！重要的冠军！

但第二天我就疲惫不堪，还挂了彩——在骑车穿越夏威夷红土路时，我摔倒了，我的自行车成了废物。我独自一人，几乎动不了，膝盖完全动弹不得。从这种情况来看我已经不能继续比赛了，但是，我没有放弃。

在受到同伴选手大家庭的鼓舞、获得急救箱的救助和全新脚踏板的神奇捐赠以及朱莉、泰勒的鼓励后，我重新骑上了自行车。在那个时刻，我不是在与我的对手们竞争，而是在与自己竞争。我的肩膀发出阵阵疼痛，每踩一下，膝盖就痛苦“抗议”，骑完272公里的赛程对我来说就好比打一场硬仗。我最终骑到哈威镇，这也标志着第二天的结束。一穿过终点线，我就瘫倒在带着露水的温暖草地上，眼眶中泪光闪烁，这不仅仅

是因为疼痛，也是因为完成比赛所产生的强烈激动的感情。

即便这样，我还要克服另一个磨难。

那就是最后一天的跑步——双倍距离的马拉松赛跑，考虑到严重肿胀的膝盖，我甚至怀疑自己能否尝试，更不用说完成赛程，这可是我之前从未体验过的最艰难的跑步！周围是科纳熔岩区难以抵挡的暑热，我渐渐变得口渴难耐、疲惫无比，我开始诅咒跑步、撞车、自己和全世界。这时候，我突然想起了几年前读到的戴维·戈金斯的话“当你认为自己达到了自己的绝对极限时，你仅仅发掘了你真正能力的40%。身体不是障碍，思想才是障碍。”

然后，我又想到了那天早晨比赛开始之前朱莉曾对我说过的话“记住，你基本上已经完成了。现在，你只需要闪亮登场，保持现状，向我们展示真正的你。”

向我们展示真正的你。

渐渐接近那个看似没有尽头的终点。当从卡亚富马奴皇后高速公路转移到旧机场跑道完成最后的下坡冲刺穿过终点线时，我被朱莉、我的团队、泰勒和终点工作人员举起抛向天空——他们都疯狂地发出欢呼声为我庆祝。熟悉的眼泪又一次在我的眼眶里打转。

我为自己感到自豪，我展现了自己。当受伤时，我仍然努力坚持，我最终完成了——不仅完整无缺而且还是活生生地跨过了终点线，真正地活着。第三天，我在7小时51分钟内跑完了84公里，这比我2008年的成绩整整快了70分钟——三天赛程完成时间总计24小时30分钟，总排名第六。我是排名第一的美国选手，这个成绩实际上可以赢得2005年和2006年的比赛。显然，我比戴维·戈金斯2006年的速度更快，而当初正是戈金斯出色的运动能力首次激发我开启了这项“轻率”的冒险。

这就完了？我暗自思量。我能再次超越这种感觉，超越这种表现吗？我不知道一个更为严峻的考验正在未来等待着我。

2009年假日期间，贾森·莱斯特，我的奥特曼训练伙伴，曾经跟我说过要尝试在5个不同的夏威夷小岛完成5个超级铁人三项运动——他称之为“EPIC5”的壮举。后来，他还来拜访了我们在洛杉矶的家。新年前夕，朱莉组织了一个针对家人并包括贾森在内的少数好朋友的“想象”计划。12月31日的大半个下午都被我们用来逐条列出在2010年我们不再需要的东西、我们需要克服的缺点、我们需要放弃的想法和我们希望实现的梦想。傍晚时，朱莉把每个成员都集中到我们的室外火盆周围，她以简短有力的祝福作为开场白。随后，我们围成了一个圆圈，鼓起勇气大声分享一些我们的私人想法。最后，我们把清单都丢进了篝火。这听起来很简单，但却是个强有力的行为，让我们有了更加紧密的关系。我记得，当透过火苗瞥了一眼对面的贾森时，我看到他的嘴角上扬，浮起一个微笑。

第二天早上，当我在后院喝着蔬菜汁、心不在焉地踢着昨晚篝火燃烧后余下的灰烬时，贾森走了过来，然后清了清嗓子开始说话：“大哥，我一直在想，你应该跟我一起完成EPIC5。除了

你之外，我不想邀请其他人。你觉得怎么样？你参加吗？！”

我的第一反应是，肾上腺素飙升。尽管在之前给了他轻蔑的白眼，但我内心一直暗暗希望他会问我这个问题。我参加？！你在开玩笑吗？但现在这个可能性实际上已经跳到了台面上。我私下的愿望很快就被害怕取代。上帝！5天内5个超级铁人三项运动。这能完成吗？

他的提议不仅仅是令人却步，更是不可想象，实际上，这近乎不可能。贾森预想的EPIC5不仅仅是一个比赛，更是一场史无前例的疯狂冒险。

在现代社会，已经少有尚未尝试的挑战。耐力运动的狂热爱好者已经不眠不休骑车穿越了美洲、游过了亚马孙河、从阿拉斯加骑车到智利、游过了太平洋，甚至有两个人跑步穿越了撒哈拉沙漠，从塞内加尔一直跑到红海！当然，人类也登上了月球。属于刘易斯（Lewis）与克拉克

（Lewis and Clark）、埃德蒙·希拉里爵士（Sir Edmund Hillary）、阿梅莉亚·埃尔哈特（Amelia

Earhart）和欧内斯特·沙克尔顿（Ernest Shackleton）等伟大冒险家的年代已经过去——看起来什么事都已经尝试过了。

但是，这有一个尚未尝试但却等待人尝试的挑战。这个提议让我着迷，主要是因为它很疯狂。

受到诱惑后，我反复思考了几天，让它沉淀下来。我需要保证自己有家人的支持并在挑战过程中坚持到底。

“我参加！”我最后告诉出神的贾森，并以拥抱作为约定。我的脑海中突然跳入一个预感：我让自己陷入了什么境地？

贾森很快返回了夏威夷，执行实现EPIC5所需的后勤安排的全部任务。他独自一人去了那5个岛，与当地的社区领导者会面、安排运动路线、确认住宿和招募当地人员为我们提供每天从甲地到乙地所需的志愿者团队服务。

而我，则卷起袖子重返训练场。在2009年奥

特曼运动后休息了一个月，我已经松懈了下来——体重增加，而思想上也满足于成为一个“正常人”的感觉。但现在，EPIC5挑战即将在5月5日到来，我急需重新开始严格的训练计划，已经没有时间可以浪费。

我所做的第一件事就是打电话给教练，让他知道我已经准备重新开始训练计划。

“棒极了！”克里斯说道，“我们为什么进行比赛训练？”我深吸了一口气，我能说的就是“你会大笑的”。

虽然我已经参加过两次奥特曼世界超级铁人锦标赛，但在克里斯眼中我仍然是一位耐力运动新手——缺乏经验，容易激动。但我的教练没有笑，这跟我预想的不一样，他以温和的热忱回应我。他说这虽不容易但仍可以实现。针对以前从没尝试过的运动设计一个训练课程的挑战也让他兴奋不已。那一刻，我感觉如释重负。我知道，如果克里斯认为我可以做到，那就一定可以实现。

“你怎么准备5天在5个不同岛屿进行的5个超级铁人三项运动？”从来没人问过这个问题，因此也就没有原型可以参考。只剩下短短的4个月准备时间，我倾向于每天尽可能多地安排时间训练。但这没有得到认同。相反，克里斯围绕着一个唯一前提设计了训练计划：放慢速度。当然，公里数不少，但我训练的强度已远远小于我已经熟悉的强度。不管是游泳、骑车还是跑步，关键是让身体习惯一直运转。为了使自己适应接下来要面对的疲劳，我甚至牺牲睡眠，在白天训练完成之后继续熬夜工作，每晚只有2~3个小时的睡眠时间。

我必须记住的一个关键事项是，这不是“比赛”！EPIC5不求快速，更不用说求胜。相反，它更像是一个冒险，我要做的就是每天与贾森携手完成。人人为我，我为人人。

朱莉和孩子们希望能一起去夏威夷支持这个挑战，但我们很快意识到每天的岛间旅途对于我们较小的孩子来说太有挑战性。因此，我们决定这次我不会带上在2009年奥特曼比赛中全力支持

我的团队。

2010年4月30日，我独自一人飞往郁郁葱葱的考爱岛，以便提前几天熟悉热带的潮热，同时协助贾森完成最后的细节准备。当我抵达时，贾森和他的考爱岛本地朋友丽贝卡·摩根（Rebecca Morgan）显然已经做了非常多的准备工作。丽贝卡在北海岸普林斯维尔（Princeville）的公寓已经变成了EPIC5总部，地上堆满了赞助商赞助的装置：包括自行车制造商赞助的与高级S-Works变速计时赛公路自行车相配套的头盔和带钉鞋，Zoot体育赞助的大量的跑步短裤、跑鞋、运动袜、遮阳板和压缩装置，还有Vega、CarboPro和Hammer赞助的无数超大号罐装的运动饮料。

当时，我并不知道丽贝卡将成为我们的向导、活动策划和救生员。她是跟贾森和我跨过每个岛的唯一人员，她从不会离开我们的视线，也从来没忘记过把我们完整无缺送回家的使命。毫不夸张地说，没有她的帮助我们没法完成这个挑战。她完全投身于这个事业，是大家家庭精神的真实化身，是我们的天使。

我们利用最后几天的时间完成一些琐碎的事情、进行强度不大的训练、确定最后的支持团队、安排和查明每个岛的最后铁人式路线。像这样的活动，成败取决于准备工作。完成如此长的距离，如果不能合理处理，小问题也会变成大问题。比如，忘记在脚趾缝间擦凡士林会导致起水泡，继而轻易毁掉整个冒险旅程。因此，制作清单、打包工具箱并精心贴上标签等一系列事情全由丽贝卡负责——上帝保佑她可以很好完成。

同时，我像饿鬼一样进食。我告诉贾森，我的目标是在比赛前一周增加尽可能多的体重。一般而言，我会努力在不影响体力输出的前提下保持尽可能轻的体重。但我们不是参赛，所以我认为“储存食物”比较重要。不管我们在赛事期间进食多少，随着每日的体能消耗，卡路里严重不足总是不可避免。因此，就像一头即将进入冬眠的熊，我尽可能摄入高营养的植物类食物——大量的素食宽面条、扁豆和黄豆糙米饭、椰子油泡藜麦以及我的超级食物维他美仕混合汁。总之，就在那一周，我的体重共增加了3.6公斤左右。而克里斯告诉我，尽管赛程中热量消耗较多，但我的

体重可能会在5天的运动过程中继续增加，然后在接下来的7~10天像自由落体一样下降。很明显，当身体意识到它处于热量危险中时，它会为了存活而努力运行以保留水分和储存脂肪。而我在度过了艰难时刻之后才相信克里斯的这番话。当然，他的话得到了验证。

第一天：考爱岛

开始疯狂旅程

5月5日，EPIC 5的第一天，从考爱岛飞往瓦胡岛的最后一个航班是在晚上7点52分。这让事情间的间隔时间非常少，也意味着我们必须在天亮前就开始第一天的赛程。

出于安全考虑，我们不想在黑暗中骑车或游泳，因此决定以马拉松赛跑开始第一天的赛程，从凌晨3点开始跑步，然后在哈纳莱伊湾游3.9公里，再以穿越全岛返回机场的180公里骑行结束，以便能及时赶上飞往瓦胡岛的航班。否则，我们就会有麻烦。

由于要在凌晨起跑，我们在前一晚7点就到达了海湾。当闹钟在凌晨2点30分响起来时，我都不确定昨晚自己是否合眼了。

我们没有浪费任何时间。丽贝卡早就准备好了货车，因此，贾森和我需要做的仅仅是穿上跑步装备，快速吃完早餐（我的早餐是绿色蔬菜汁和混有浆果的藜麦），走出公寓大门，然后开始跑步。只是一个清晨训练跑步而已，是不是？在路灯的照耀下，我们开始了旅程——没有媒体、没有喇叭声、没有欢呼声、没有发令枪，只有带着笑容的丽贝卡，她在车道上给我们拍着快照以记录这看似平凡的时刻。

“开始了，你准备好了吗？”

“来吧。”我说道，感觉体内肾上腺素上升。“小菜一碟！”我添了一句，体内的阿甘精神开始作祟。

我们沿着延伸到哈纳莱伊镇北海岸的主要高速公路平稳地奔跑，一辆车缓缓跟在我们身后。我猜可能是车里的人很好奇，为什么这两个人会

在路灯高照的黑漆漆的夜晚奔跑在高速公路上。而让我惊讶的是，车里是一个听说过我们要做的事并仅仅想给予我们支持的女人——在凌晨3点30分！车窗摇了下来，然后露出了一张脸。“你们好，男孩们！我就知道我能找到你们！”那个女人大声说道，脸上露出灿烂的笑容。我们完全不认识她，但显然她知道我们是谁。“我只是想亲自来看看！你们让人骄傲！”然后，她关上了车窗，开走了——她的车尾灯消失在黑色的高速公路上。“这太疯狂了！”贾森说道。“很酷！”我回答他。这是我第一次模糊地意识到，也许我们尝试的事对其他人也很有意义。

仅仅几分钟后，我们对面驶来了一辆警车，蓝红警灯闪烁着。发生了交通事故？要逮捕什么人？我们违反了法律？

当我们试探性地接近之后，警察从车窗里探出了脑袋。“你们好！看起来不错，男孩们！继续努力！”他是警探肯可阿·莱德司马（Kekoa Ledesma），我们考爱岛后勤志愿者之一莉萨·凯

里·莱德马 (Lisa Kaili Ledesman) 的丈夫。他是一位热心的冲浪运动员和水上运动爱好者，不久之后，他会重新出现在哈纳莱伊湾，并在他的冲浪板上指导我们游泳。我对这个活生生的大家庭感到吃惊，而这几乎才刚刚开始。

太阳渐渐升起，而贾森和我正在接近考爱岛北海岸的海耶纳——一个代表着天涯海角的地方。在这里，高速公路在海岸边戛然而止，纳帕利海岸路成了去岛屿另一边的唯一方式。绿色的群山在郁郁葱葱的平地间屹立，看起来就像是电影《金刚》 (King Kong) 或《侏罗纪公园》 (Jurassic Park) 的外景地。跑完这条路便标志着完成了半程马拉松。目前为止，一切都好，我们的精力仍然旺盛。意识到等待我们完成任务，我们的闲聊开始减少。我强迫自己放松并集中注意力——不加快速度。尽管如此，当我们往回向哈纳莱伊方向跑时，我的大腿开始变得沉重，我的小腿开始紧绷。因为不管你是否努力放松，跑完42公里的事实仍旧是逃不过的。

为了完成赛程，我们绕着哈纳莱伊镇跑了一

圈，然后转向通往海湾的路。我们跑过一片海边小屋，甚至穿过了为乔治·克卢尼（George Clooney）电影《后人》（*The Descendants*）拍摄而搭建的外景地。我从洛杉矶穿越3 000公里来到这里完成活动，但仍然不能脱离好莱坞！

当绕过通往哈纳莱伊湾公共海滩烧烤区的最后转角，我们获得了当地人热烈的欢呼祝贺，他们会与我们一起参加即将到来的游泳赛程。在奔跑着与他们击掌致意后，我知道我们以4个小时多一点的时间完成了第一阶段赛跑——当然以正常马拉松标准来看这不是很快的速度，但却严格遵守了我自己制定的“持续保留”策略。

保守地说，任何比赛的游泳阶段对贾森来说都是一种困难。我不能想象仅用一只手在水里游几米，更不用说游上几公里，而且是在跑完马拉松之后再游泳？甚至说他连尝试一下都让人惊愕。我提醒自己，贾森和自己一起进行，因此在游泳阶段中争强好胜就完全没有意义了，享受过程就好。因此，贾森先跳入海里游泳，而我则与当地新朋友聊天并耐心地享用早餐：香蕉、椰子

汁和杏仁奶油。

我与5个请假加入我们的本地人一起跳入水中。我们一起沿着哈纳莱伊码头游出海，然后在离岸一两百米后转向西面穿越海湾，在这里，我们遭遇了强大的逆流。我把头沉入水中，然后沿着莱德斯马警探设下的路径往前游，莱德斯马在他的冲浪板上引导着我，而本地人则游在我后方。我优先考虑的是，确保我的腹部和腿部不抽筋，这种情况在跑完马拉松和进食之后很容易发生。但一切顺利，身体没有发生状况。游到两公里时，到达海湾远处，我掉头往回游，当瞥到贾森在海潮中奋力游泳时，我感到担心。但贾森很英勇，而我明白不需要担心他。海浪在身后推着我，回游很顺利，在我意识到之前就已经到岸了。当走上海滩跟丽贝卡和莫莉·克莱因（Molly Cline）致意时，我感觉良好。莫莉飞到这里是代表我们的赞助商Zoot见证这个活动。当他们打包我们当天的后勤车——丽贝卡丰田4Runner越野车上的所有装置时，我拿了一瓶水，去沙滩沐浴间冲洗掉身上的盐分，随后穿上骑车装置，斜倚着养精蓄锐。因为心里牵挂着贾森仍然在海中与海

潮较量，我很难彻底放松。我不可能撇下贾森独自开始骑行，因此，除了等待，我什么也不能做。

漫长的等待后，贾森终于拖着他疲惫的身体走上海滩。如果早知道海浪那么凶猛以及它会给贾森带去的巨大挑战，毋庸置疑，我们会重新考虑以马拉松开始一天的挑战。由于只能使用一只胳膊，为了维持合适的体位，贾森必须比正常游泳运动员更加奋力地蹬双腿。与此相反，我可以只让双腿轻轻拍打，为之后的自行车骑行节省尽可能多的体力。股四头肌是强大的肌肉，在没有很多游泳前推力的时候，它需要很多体力输出——让双腿在水中工作过度是非常没效率的事，因为相对于消耗的体能，实际效果非常微小。但贾森没有能够“节约”双腿体能的奢侈条件，因此，他不得不奋力蹬刚刚跑完马拉松的双腿来对抗海浪，这几乎让他葬身海底——一切都写在了他的脸上。但他唯一关注的是继续前进，他的座右铭和基金会同名箴言是：永不停歇。他低着头径直走到沐浴间去更衣。当换完衣服出来，他仅仅说了一句话：

“你在等什么？出发吧。”

于是，我们出发了，与一大群当地自行车手一起从哈纳莱伊出发。我精力充沛，而贾森看起来也在慢慢恢复体力。我一直告诉自己不要骑得太快，有些当地自行车手非常兴奋，急着想快速前进。当然，这很吸引人。但他们只需要费力地骑这一次，而我还要顾全大局。“聪明点。”我持续进行自我告诫。为了遵守制定的持续保留体力的策略，我很尽职地关注我的佳明自行车码表，心里完全明白为了好好地完成EPIC5，自己的心率和功率必须在任何时候都维持在远低于有氧阈值的水平。

大约骑行了64公里，我停下来去洗手间，让同伴们继续前进，当然我会快速赶上队伍。重新骑上车，我独自骑行了一段时间，然后赶上了一位叫约翰尼·格劳特（Johnny Grout）的当地自行车手。他是一位强壮、容易兴奋的人，年龄跟我差不多，他决定加快速来看看我会怎么样。我愚蠢地上“钩”了，突然加快了骑行频率，我的佳明码表显示功率已经远远超出了我设定的上限，

但我被约翰尼的热情所刺激。我应该减慢速度，我暗暗告诉自己——但我没有，就算明白在接下来的几天我会为此付出沉重的代价。好多时候我都太好胜。

不知道贾森骑行在哪个位置，约翰尼和我专注于我们的快行速度，在此期间，我们错过了岛南部波伊普附近的一个转弯。直到骑行了好几公里之后，我才意识到这个错误，而此时我们完全失去了与队伍的联系。不确定是否要往回骑，约翰尼和我决定继续往前骑，因为我们意识到自己会在从岛西南端往回骑的路上重新加入队伍，只是需要多骑行几公里罢了。

在沿着考爱岛西海岸线长而直的高速公路往下骑行时，我的头部灵巧地缩起来，我的手臂伸展放在Easton碳钢流线型把手上（计时赛公路自行车把手，以便在骑车过程中让双肘得到休息），我尽量让自己借助强风穿过公路。速度稳定，而我也处于最佳状态，虽然骑行速度还是高于我的建议速度。我伸手去变速，突然听到了一声响亮的“啪”！我的链条咯咯作响，卡到了后飞

轮的最小齿轮上。我很快意识到自己不仅弄坏了后变速导线，同时也弄坏了变速杆罩，我完全没有办法把链条弄出最让人头疼的齿轮。该死！

约翰尼和我靠边停车检查问题，当我一声不响地检查故障时，汗珠不时滴落在自行车上，而随着心情越来越阴沉，我也变得越来越焦虑。

约翰尼打破了沉默，尽他最大的努力抑制我的焦躁不安。“老兄，别担心，很快就会有人来帮你修好它。我们仍会很酷。”

但我完全没心情理会这种随性的夏威夷方式。哪酷了？没有合适的自行车修理师和合适的零件——对于只有一家自行车店的小岛和不知道在哪里的装备不全的团队来说这是个苛求，我不能解决问题。除此以外，这里还没有手机信号，因此我们没办法打电话。并且由于偏离了路线，丽贝卡也不知道我们在哪。除了等待有人出现之外，我们别无选择。时间一分一秒地过去，晚上7点52分的航班起飞时间时刻在我脑海里显现，让我紧张。

“对，极好！”我凝视着渺无人烟的陆地，方圆几公里内一点动静也没有。糟透了！

将近45分钟之后，丽贝卡和莫莉终于找到了处于半疯狂状态的我，担心尚未完成1/5的EPIC5挑战就此泡汤。这两位女士一边尽量平复我的紧张情绪，一边联系岛内唯一的自行车店——考爱岛自行车店。不幸的是，店铺在岛的另一边，看起来没人能联系到修理工，哪怕一个修理工。我失去了希望。意识到自己不能再呆坐着等待别人解决问题，我决定硬着头皮自己上阵，有约翰尼在旁边陪伴，我继续骑上了只有一个齿轮的自行车——从岛的西北方一直骑，在波力黑州立公园，道路变成了细沙路。骑行过程中，我过分消耗体力，现在我的双腿发胀，产生的大量乳酸将严重阻碍我恢复明天测试所需的体力。我与约翰尼艰难地骑行了32公里左右，在返回利胡埃机场途经凯卡哈附近时碰到了贾森和他的当地车手小团队。前面是一个陡峭的上坡，但当看到远处的团队时，我心里隐隐出现了希望，虽然不确定自己是否能爬过那个山头。当我们最终费力地爬上那座山头与团队会合后，队友们告诉我自行车修

理工已经正在赶来。除了耐心等待，什么也做不了。在此期间，我尽量吃了些食物，但大部分等待时间我都在焦急地踱来踱去，不断地查看手表，距离晚上7点52分的截止时间越来越近。半个小时之后，修理工终于赶来了，但他只告诉我：他没办法解决——我的变速装置已经完全拆除，而他手边没有更换的零件。

我离开团队走到一边沉思：如果继续，我或许可以骑完这座山完成今天的赛程，但明天呢？该死！

“里奇，冷静。我们可以解决的，我们一直都能解决问题。”贾森的话让我放松了下来。我意识到自己被好胜的本性所操纵，而我不想把情绪发泄在贾森身上。此时，他的冷静也极大地帮助我舒缓了神经。

我返回去查看进度，开心地发现修理工已经成功地想出了一个临时解决方案，他安装了另一种车型的不太适合的变速装置。这虽不太理想，但它能让我度过今天，而且有可能度过这周。

现在大约是下午5点30分。只剩下2个小时多一点的时间来完成返回机场的剩余的56公里，其中还包括从卡车上卸下各种装置、打包行李和自行车以及办理登机手续。是时候专心骑车了。我们必须赶上航班，顺利完成今天的赛程。

当贾森和我进入机场停车场跟我们的两辆后勤车会合时，天色已昏暗。我们很开心已经完成了EPIC5的第一天赛程，但已经没有时间可以庆祝，离飞机起飞只剩15分钟。我们还需要卸载后勤车上的随身物品，并全部打包，还要把自行车拆卸放进旅行箱，最后再通过安检搭上飞机。同时，丽贝卡，这个随时随地都带着笑容的女孩，已经在几个小时之前飞往瓦胡岛去确认我们那边的后勤车并帮我们办理酒店登记手续。在莫莉和当地志愿者的帮助下，我们就像喝足了红牛饮料的Indy 500大赛后勤人员一样高效率地行动着，疯狂地把各种物品塞进行李袋，也不管哪些物品应该放到哪里。虽然我们要坐飞机飞行226公里，但贾森和我都没有坐下来休息的奢侈愿望。我们疯狂地拆卸自行车，把各种零件塞进旅行箱，然后从停车场快速冲向登机处。

离飞机起飞只剩10分钟。

很幸运，这里是考爱岛机场，不是肯尼迪国际机场，因此这里没有其他的航线。但是岛间旅行，你甚至必须带上你的托运行李通过安检，然后走出飞机跑道，这个挑战甚至跟白天的挑战一样令人却步。身上背着几百公斤重的装置，其中甚至包括自行车行李箱，贾森和我踉踉跄跄地走向安检。我们都松了一口气，看起来我们最终可以赶上飞机了。

但是，疲惫不堪的我们忽视了一个重要事实：当我们把那堆装置通过金属探测器时，TSA行政人员注意到了我们尝试“走私”带上飞机的大量液体——那些是我们未来几天的运动饮料。该死！液体不能带上飞机！我们怎么能忘了这点？

离飞机起飞只剩5分钟。

保安把我们拉到一边进行盘问。你们为什么要去瓦胡岛？这些奇怪的液体是什么？他们滞留我们的时间看似永无止境，我们眼睁睁地看着他们把几百美元的运动饮料倒掉，甚至包括FRS和

CarboPro 1200这样昂贵的饮料。这是个严重的错误！

离飞机起飞只剩两分钟。

TSA最终“释放”了我们，贾森和我朝着飞机进行疯狂的冲刺，我们用精疲力竭的身体拖着我们的自行车和行李，努力完成这个第一天最后的非正式挑战。在最后一分钟，我们抵达了登机口，飞机舱门正在关闭。当最终落座时，我们爆发出了笑声，此刻我们才意识到我们都还穿着骑车服，汗臭味充满了整个机舱，但我们不在乎。第一天已经载入历史，我们完成了！

“这就是为什么我称之为‘挑战’，里奇！”

下一站，瓦胡岛。

第二天：瓦胡岛

追溯历史

仅仅在汗臭味中度过了30分钟，贾森和我就安全抵达了檀香山，幻想着我们将要吃到的晚

餐、召唤着我们的热水澡和舒适的酒店大床。但这一切并没有来得这么快。

丽贝卡开着我们的新后勤车，拿着几袋泰国料理外卖在出口处等着我们。正常来说，我会感到生气。丽贝卡自己也是个注重养生的人，她完全明白良好的营养对完成此次冒险起着多么重要的作用，而这堆食物是垃圾。但看了她一眼，我就明白了她的不知所措，被迫处理原本应该属于四个人的事务，她跟我们一样精疲力竭。因此我开心地对这些置之不理，并对这些卡路里心存感激。我们从行李传送带上找寻我们的装置，发现了一个明显的遗漏，我的自行车没有抵达。贾森的自行车上了飞机而我的却没有，这看起来不可思议，但却是事实！

机场工作人员告诉我，我的自行车“错过”了这个航班，“可能”在经由另一个岛的随后航班上，大约会在午夜抵达。害怕自己当晚没有时间睡觉，更不用说见到自行车了，于是，我们让丽贝卡先把我们带到酒店安顿下来，然后让她返回机场取回我“可靠”的座驾。

我从未如此开心地脱去我的骑车服去洗热水澡。现在几乎是晚上11点，而我们的闹钟定在早上5点。因此，有机产品、冰浴和按摩等恢复体力的奢侈享受已经无法顾及。我仍然需要很多食物，但是我真正想要的那类食物——糙米、水煮蔬菜和手榨果汁，在这种情况下以及在这么晚的时刻，几乎都是妄想。在我们行李堆的某处，存放有大量的无谷蛋白格兰诺拉燕麦片、生杏仁和干果，但我身心疲惫，完全没精力去找它们，我只能被迫吃触手可及但在正常情况下决不会碰的食物。我狼吞虎咽地吞下尽可能多的外卖剩余食物——大部分是差劲的面条和在玉米油中煎炸过度的蔬菜及白米饭。从本质上来说是素食，但不全有益于健康。它们与我恢复体能所仰赖的富含抗氧化剂的植物蛋白超级食品维他美什混合汁相差甚远。

第二天早晨醒来时，我的疲劳感比预计或希望的严重得多。也许我昨天跑马拉松太过用力了，或者骑自行车时太猛了。该死的约翰尼，我心想。而昨晚谷蛋白丰富的外卖食物并没有起多大作用，还有，“简单的”铁人式三项全能仍然是

226公里。我真的期望自己感觉良好？但我必须先要在门口理理思路，想想正在等待我的事：首先，我必须组装昨晚丽贝卡取回来的自行车，它现在正躺在我的床边，箱子尚未开封。就在这时候，我听到有人敲门。

“兄弟，我们有了麻烦。”贾森看起来神情凝重。

握着他的自行车架，贾森解释道，在昨晚匆匆忙忙拆卸自行车时，固定自行车座撑的轮爪螺母不知怎么被弄丢了。这个“微小”的东西会带来“巨大”的问题，没有这个微小但至关重要的金色三角形金属，座撑便不能固定在车架上，而人也就不能上去骑车。我们不得不立即到当地自行车店找一个替代零件、租用一辆后备自行车或拱手认输。看来障碍管理应成为一门预修课程。随后，情况更加恶化。

我返回了房间，心里哀叹贾森怎么能让这种事发生——诚然，在拆卸自行车时，我们处于焦虑的狂乱状态，但这是新手错误！但当我开始组装自己的自行车时，我很快意识到自己也有相同

的问题。看起来，我也丢失了相同的零件。现在谁是新手，聪明人？！

贾森和我骑的是相同车型——高级S-Works变速计时赛公路自行车，由我们的主要活动赞助商之一特种自行车配件公司赞助。就像高档赛车一样，这些自行车由特别针对这个车型的模块和零件组装而成，对其他车型不适用。这意味着使用其他自行车的零件是相当不可能的解决方案。

没有其他选择，我们穿过酒店前的街道到著名的怀基基海滩西面的阿拉莫纳海滩公园里的环礁湖开始我们的铁人三项赛程。1978年海军准将约翰·柯林斯最初构思从怀基基海滩开始铁人三项运动，1981年之后铁人三项才转移到长岛进行。

这是一个美丽的早晨，尽管很疲劳，我还是在温暖、宁静的海水中迎接了太阳的升起。我用游泳摆脱我们遭遇机械挫折的焦虑，将自己沉浸在击打水花的节奏中。我把游泳看成动态冥想，并且决定无论之后怎么样，贾森和我都会共同面对。

同时，我们当天的当地团队队长、超级跑步运动员里克·维采克（Rick Vicek）帮助丽贝卡把这一天的供给品装到后勤车上，并开始帮助我们寻找宝贵的自行车零件。

当贾森完成游泳时，我用手机在Twitter和Facebook网站上发送了求救信号，希望能招募到援助、寻找到零件。我也在EPIC5官网上发布了通告，这个官网展示着我们团队的进度更新、上传的活动进程的周期性视频以及实时准确描述贾森和我的具体位置和遥感勘测（比如平均和当前速度）的GPS地图（贾森和我的身上都带着微处理器芯片）。

令我吃惊的是，我的求救要求几乎获得了同步回应。世界各地的人们都在采取行动，操作他们的计算机帮我们寻找。眨眼之间，我们的“外援”虚拟志愿者们已经提供了好几个可行的建议。我开始了解一些重要事实：第一，社会媒体有能力在夏威夷海岸之外传播大家庭精神。第二，我们的团队不局限于出现在眼前的团队。这个支持驱散了我的疲劳，提升了我的精神。我们

将解决问题，就在此时此刻，我明白了我们可以解决问题。

很幸运，我们是在瓦胡岛这样的大都市化的岛屿，而不是在莫洛凯岛那样的荒凉之地。附近一家零售特种自行车的店铺不出售这种稀有零件，但他们有两台展示的特种变速自行车陈列品。起先，他们拒绝拆下座撑螺丝，但贾森不是那种容易认输的人。他把店长拉到一边进行私人谈判——带点请求、带点诱惑和带点哄骗的谈判。当然，几分钟后，贾森从店铺后面的办公室走出来宣布他的成功：“搞定！”

坏消息是，这个谈判消磨了大量时间。当修理工在整修我们的自行车时，贾森和我不停地紧张地低头看手表，现在已经快11点了，而我们甚至还未开始一天的行程。照这样下去，今天将过得非常漫长。

但是，我们能做的就是接受当前的状况，放弃抱怨。我们不能把精力浪费在挫败感或失败的期望上。事实上，最终能够解决这个机械问题，我们可谓非常幸运。如果我们是在另一个岛屿，

那可能需要用沙滩巡逻自行车骑行180公里！现在是11点15分，我们最终穿上了骑车服准备出发。

然后天空下起了雨。

我越来越担心，而贾森只是朝我一笑，重复着他现在最喜欢的话：“就像我说的，里奇，这就是为什么叫‘挑战’！EPIC5挑战！”

骑出檀香山和怀基基城市线看起来简直遥遥无期，我们每隔半公里左右就要因为红色信号灯而暂停骑行。但我们最终骑出了城市，开始沿着岛的东面向北前进，这之间需要面对起伏山路上的强烈逆风和几个陡上坡。尽管需要争分夺秒，我还是再次压制住奋力骑行的冲动，时刻检查体能状况，持续保留体力。不管我在这个时候怎么做，今天都将是漫长的一天。我所要做的就是坐回座椅，享受骑行。

这生效了！欣赏着瓦胡岛北海岸的超凡美景，我想象着1978年时约翰·柯林斯和他的军团首次尝试这项运动的情景，这个幻想成功地将我的

注意力从越来越明显的疲劳和臀部疼痛中转移开。经常进行长时间自行车骑行的人可能都了解鞍疮带来的独特疼痛，它就像烫伤感染一样扩散到臀部的每一寸皮肤。唯一的解决方案是强消毒剂，远离自行车休息几天，而在严重情况下，则需要切开放脓。很明显，现在这一切都不可能。

在EPIC5开始前的几周，我们就意识到我们需要一个实用策略来避免鞍疮。为了应对这一挑战，贾森发现了一个经过测试的“麂皮霜”配方——由传奇超级耐力山地自行车手和自行车设计先驱基思·邦特杰（Keith Bontrager）设计，药膏的成分为氢化可的松乳膏、凡士林、羊毛脂和新斯波林。在每次骑车之前，我们都会在臀部涂上这个手工混合的粘稠药膏，希望能预防感染。但今天我开始意识到，我们的预防措施不太符合标准。

回想起来，前一晚穿着我们的骑车服搭乘飞机可能是不明智的行为。每个自行车手都知道，为了避免鞍疮，在每次骑行结束之后应立即脱掉骑车服去洗澡，然后在臀部涂上茶树油等抗菌药

以进一步消毒。这又是一个新手错误，但我们现在没什么方法可以进行补救。

同时，不可逃避的事实是，EPIC5测试的光芒已经开始逐渐消退。贾森和我只顾埋头骑车，整天很少说话，一心只想着把这次骑行和所有失误都远远抛在身后。

在穿过岛屿北海岸的哈莱伊瓦之后，我们转向南部返回檀香山，一路上都需要面对很长的上坡以及咆哮的信风。我喜欢有挑战的骑行，当努力征服这个难缠的长坡后，我感到自己“满血复活”了。

不久之后，我们下坡返回了人口密集的地区，并再次受到无穷无尽的红灯和拥挤交通的折磨。最后32公里本来只需要一个小时，但实际上，在车流中穿行以及连续的红灯停车，再加上，天色越来越暗，而我们疲倦不堪，我们花费了两个半小时。在临近檀香山机场的最后的尼米兹高速公路路段，我们又被另一个红灯叫停。贾森和我对视了一眼，此刻我们心有灵犀。

“这太荒谬了，”我说道，嘴里大口嚼着我放在运动衫后袋的鳄梨和蔬菜三明治，吸着丽贝卡通过后勤车车窗递给我的椰子汁，“我怎么会被你说服参加这个行动？今晚我们真的要去跑马拉松？我们今天应该到此为止，明天早上再跑马拉松。”

“想都别想！”贾森回嘴。我闭上了嘴。

在阿拉莫纳海滩公园，丽贝卡和里克（Rick）拿着一套换洗衣物和固体营养品欢迎我们。令我惊讶的是，还有12位当地跑步运动员和铁人三项运动员跟我们一起赛跑。这群活泼的本地人热情地欢迎我们，他们体力充沛，而我只能挤出一个笑容。天色已经完全暗了下来，我几乎不能相信自己还要跑马拉松。

我喝下了自己带来恢复体力的一种“耐力万能药”——我的朋友康普顿·罗姆特别为我调配的调制品，他是一位微生物学博士，也是Ascended Health健康中心的创始人。这个全植物配方含有来自全球4个地区的高质量营养物质，其中包括发酵物、调理素、益生菌、冬虫夏草萃取物、海

洋浮游植物、纳豆激酶、白藜芦醇、槲皮黄酮等来自异国的抗氧化剂。它不仅味道特别好，而且总能像红牛一样让我快速恢复体力（关于它和 Ascended Health 产品的更多信息，请参阅附录 3）。在训练期间，我通常每天只喝几十克来加速体力恢复。但我现在是急切需要复活的“行尸走肉”，因此我喝下了454克的整瓶混合剂，然后走去沐浴间。在冲洗结束之后，我都不能相信自己这么快就“满血复活”了。上帝保佑你，康普顿，这是我能想到的感激。我露出笑容，然后向当地跑步队友进行自我介绍，感谢他们的陪跑，是他们让路程不再那么枯燥——我打心眼里希望自己能吸收他们的能量。老实说，在那个时刻，我不能相信自己在体力和脑力上还能够跑一程马拉松，但是，唯一的出路只有突破。

一步一个脚印，停止大脑的胡思乱想，简简单单开跑，这就是我所能做的。

我们从怀基基的主要商业街卡拉卡瓦大道出发，在这里，我浸身于温暖的空气中，接受围观游人的鼓励。两天都在穿越人烟稀少和尚未开发

的考爱岛角落和瓦胡岛北海岸，现在看到的一切是如此不真实：一群街舞少年在明亮的苹果专卖店内戴着iPod音乐播放器蹦蹦跳跳；成群的大学生趁着春假在各个酒吧流连；女人们在路易·威登专卖店外看着包包垂涎；度蜜月的情侣们在露天咖啡厅享用晚餐。能量又注入了我“破败”的身体。在大约跑了3.2公里后，我感受到了一个全新的自己——真的感觉很好。

当我们跑过怀基基，跑向钻石头山时，我们的团队人员渐渐减少。12人变成了10人，10人变成了8人，很快就只剩下了贾森、我以及夏威夷超级田径队（HURT）的几位核心成员。考虑到已经是接近晚上9点的工作日，我猜他们很快也就会退出，因此，我努力享受有人陪跑的时刻。但我低估了这个团队核心成员的特质，很明显，这些耐力狂热分子想要与我们一起跑完全程。或许没什么大不了。显然，在工作日晚餐过后进行随意的马拉松跑步只是一件很平常的事，原来是我想多了。

在钻石头山之后，我们像团队一样沿着交通

繁忙的主干道卡莱尼安娜欧勒高速公路在夜色中穿行，然后从半程马拉松标记处往回跑。这个时候才开始真正地上路。我开始无视周围的环境，停止闲聊，有意识地将自己与贾森和其他人员拉开距离以防止分心。我一直采用自己的跑步速度，并且感觉体力充沛，但还需要完成14公里，而我的双腿慢慢变得沉重。iPod音乐播放器还在播放着音乐。虽然天色漆黑，但我把帽檐拉低到额头。有时候，我甚至在自己认为安全的里程里闭上双眼，在黑暗中进行深度冥想。我现在处于“痛苦深渊”，在这个不可思议的黑暗之地，所有的感官、知觉都消失了，只剩下唯一的感觉——痛苦。我的视线范围缩小到了帽灯照射到的椭圆形光圈内。每跨出一步都让我的大腿痛苦难耐，就好像短剑正在刺穿我的股四头肌。我的脚底板发烫，就好像赤脚跑在热炭上。但这并不意味着我不开心，我正处在自己想要的状态。

当我们在卡皮欧拉尼公园继续马拉松的最后4公里冲刺时，HURT成员仍旧边跑边闲聊，就像他们还只是在跑第1公里。相反，我在奋力挣扎——仪态和技巧，这些在好几公里之前就已经消

失了。保持身体直立，迈出步伐就是胜利。只要跑到下一根灯柱……绕着公园跑两圈看起来永无止境，但贾森和我最终跑过了终点线，甚至在疲惫之下还振作精神去拥抱庆祝。当我们与HURT成员坐在路边愉快地交谈时，钟声响起，我突然意识到现在已经过了凌晨1点。我们做到了，两天连续铁人式三项全能将载入史册。甚至就算现在停止继续前进，我们也已经完成了别人从未做过的事。

但明天呢？我们的日程要求把闹钟定在凌晨3点50分。如果我们不遵守这个时间点，那么就会没有足够的时间起床、打包、进行酒店退房和赶上早上6点20分飞往莫洛凯岛的航班。贾森和我都知道这可以说没办法实现，我不能说这不可能，但几乎可以肯定。要牢记于心的是我们将完成五倍铁人式距离三项全能，目标是在5天内完成，但计划里并没有预计到严重拖慢进度的机械障碍。如果遵守这个日程表，那我们在去机场赶往另一个岛屿之前将只有大约90分钟的睡眠时间。

我们太累了。如果我们紧跟日程表，那么最大的目标——完成5次，将可能没办法实现。坚持那个可能让我们累垮的日程表，还不如坚持完成最后的挑战。因此，我们决定接下来的那天用来睡觉休息，然后乘坐下午的航班飞往莫洛凯岛。换句话说，我们将休息迫切需要的一天。不能在原定的5天里完成挑战让我们很失落，的确，我心底某个角落在生闷气。但这只是我需要缓和的情绪，并且事实证明这是个正确决定。

返回酒店时，已经过了凌晨两点。我们的营养补充品已经全部吃完，只能等第二天丽贝卡再去杂货店买，因此，我们又得吃泡沫饭盒打包的讨厌的泰国料理——显然，这是在这个时间段唯一可以吃到的食物。我所能想到的是：“老天又在跟我们开玩笑？”

批评丽贝卡未能保证一天结束后的合理饮食很容易，在理想状态下，我们应该招募更多志愿者来避免此类失误。但我们都低估了实现这次冒险所需的后勤工作的难度，更不用说贾森和我每天吃的食物量。毫无疑问，丽贝卡从第一天起就

过度劳累，也没有得到正确的评价。她忙碌不停，已经在极具挑战性的条件下做到了最好。没有理由生气，因此尽管迫切渴望合适的食物，我还是开心地关掉闹钟，然后快速入睡。

第三天：莫洛凯岛

真正的夏威夷

当我在上午10点左右醒过来时，疲劳感还是很强烈，但已经能够应付，并且在去往夏威夷最偏远、最神秘的莫洛凯岛之前，我们还能有些许的恢复时间。丽贝卡去归还我们的后勤车和安排下午的航班，而我则可以在床上再休息两个小时，进食，与妻子、孩子打电话。

“你好，爸爸！你还在骑自行车吗？”马西斯的问候比双份浓缩咖啡还能让我振奋精神，“妈咪说你很累。你应该好好睡觉，睡觉真的很好。”

这是我听过的最真的大实话。朱莉急切地想知道我们昨天的所有细节，我尽量复述有趣花

絮，但事实上，我太过劳累，没有办法讲出有趣的故事。但没关系，朱莉只是希望知道我很安全。

大约下午1点钟，贾森、丽贝卡和我在酒店大堂会合，贾森神情骄傲地给了我一份当天的《檀香山广告报》——瓦胡岛的主要报纸，报纸首页印着贾森和我骑在瓦胡岛东海岸的照片。

“酷！”我惊讶我们的冒险居然成了新闻。读着那篇报道，我对未能紧密遵循日程表的失望渐渐消失。人们在关注着我们，这再次提醒我们我们不是单独作战。现在最重要的是，我们将去完成已经开始的冒险。

在简短无压力的飞行之后，我们降落在人烟相对稀少的莫洛凯岛上。莫洛凯岛只有61公里长、16公里宽，它曾以作为麻风病人隔离区的历史而有名。而现在更有名的是它对自然资源的保护，荒芜、没有观光客的小村庄跟瓦胡岛的城市景观形成了鲜明对比。

在机场——更像是起落跑道，我们受到了杰

茜·福特（Jessie Ford）的接待，她是夏威夷咖啡农场的一位管理员，夏威夷咖啡农场是一个202公顷的优质咖啡种植园。这是个家族企业，艾伯特·布罗伊斯（Albert Broyce）是负责人，他是斯坦福研究生，也是有成就的和热情的耐力运动员，他友善地同意赞助我们的挑战——各项支持一应俱全。

杰茜走马上任，充当我们的“莫洛凯公主”，帮助我们装置上车，然后把我们的直接送到种植园。当离开机场的时候，我们看到一块路牌上写着：慢行，这里是莫洛凯。我们很快发现，莫洛凯的确有自己的节奏。

在短暂的车程后，我们抵达了夏威夷咖啡农场，杰茜给了我们招待所的钥匙——一个顶级住所，厨房、洗衣房和塞满食物的冰箱一应俱全，甚至还有我们自己的素食厨师，他在那晚给我们提供了足够12个人享用的丰盛晚餐。这真是个大家庭！

这是我们冒险开始后我第一次能吃到身体真正需要的食物。我们的厨师为我们准备了令人兴

奋的菜单，包括有机橄榄油椰子果酱、菜园种植藜麦、西红柿、葡萄干、核桃碎、大蒜、用南瓜面条制成的意大利宽面条、腰果奶酪、甜菜罗宋汤、土豆泥、夏威夷果奶油鳄梨、巧克力慕斯甜点。我简直待在天堂里！

吃饱喝足之后，我们早早就上床睡觉了。我睡得很香，在拂晓前就起床了，渴望开始第三程铁人式三项全能。太阳缓缓升起，杰茜和丽贝卡开车穿越整个岛把我们送到了西海岸，在这里，我们见到了莫洛凯本地人菲利普·菊川（Phillip Kikukawa）和他9岁的儿子卢克（Luke），他们将充当我们的游泳团队。菲利普在岛上唯一的一所中学教书，他和他的妻子休（Sue）经营着莫洛凯岛上唯一的自行车店。休是在达特茅斯受训的奥林匹克越野滑雪运动员和瑜伽师，她来自阿拉斯加，在莫洛凯的泊泊哈库海滩继续为阿拉斯加北欧赛事进行“沙地滑雪”训练。对于这座寂静小岛上的生活节奏，我可以这样向你描述：自行车店一周只开业两天，每次只经营3~4个小时。

沿着一条凹凸不平的泥土小路，菲利普和卢

克用一辆破旧的小货车把我们带到泊泊哈库海滩。作为夏威夷第二长的海滩，泊泊哈库保留着4.8公里的原始海岸线，几乎未受人类的影响。在去往海边的路上，我在沿路的树上看到捕鹿的飞镖——不可否认，我们找到了真实的夏威夷，这是我起初考虑参加这次冒险的一大理由。

考虑到由北及南的强大海浪以及贾森在考爱岛的艰难游泳，我们选定了——一个点对点的游泳路线——从海滩北端开始向南端游3.9公里。由于顺流而下，这将是一个“简单的游泳”。当从海滩走向海滨时，我们的视线里没有一个人影。“我要裸泳了，伙计们！”我跟菲利普和贾森半开玩笑。当然，他们发出了笑声，而我临阵退缩没有裸泳，但回想起来，我非常希望自己当时裸泳了。

我想要单独完成这次游泳，因而谢绝了任何团队帮助，然后跳入了海里，菲利普会在南端等我，而卢克会划着家用皮船陪伴贾森。开始游泳时，我立即发现海浪非常凶猛，但对我们有利。我感觉自己可以缩起背，然后一直漂到终点。客

观来说，我通常能够在48~52分钟内完成铁人式游泳，但这次游泳我只用了43分钟，整个过程中几乎没有改变心率。速度如此之快，以致我到达终点时，菲利普还没有走到。我安静地坐在海滩上冥想了整整15分钟。

很快，菲利普、丽贝卡和杰茜赶到了。在等待贾森完成游泳的过程中，我吞下了一盘隔夜意大利宽面条和土豆泥，喝了椰子汁，换上了我的骑车服，并帮助团队往后勤车上装一天的补给品。当贾森从海里出来后，我与他一起在海滩上把皮船拖了将近183米，然后放上了卡车。

“我猜这是需要运动员将拖船作为从游泳过渡到骑车部分的唯一的三项全能。”贾森边说边苦笑。

由于莫洛凯岛只有61公里长，因此，骑行179公里需要设计一个在岛上进行多次“十”字交叉的创意路线。迎着强烈的逆风，穿越荒芜的土地，我们向东骑行。几公里之后，我们遇到了当地的自行车手威尔·卡尔森（Will Carlson）。他是一个外省人，最初搬迁到莫洛凯岛是为了山地

自行车骑行，现在他是一位从事特殊教育的教师。威尔是一名强壮的自行车手，他自愿成为我们当天的自行车向导和导游，跟我们讲述了莫洛凯岛的历史、当地的政治八卦和沿路的风景名胜。

经过一天的休养，贾森和我都感觉精力充沛。在这种正常状态下，我们欣赏着“最夏威夷”的夏威夷岛（私人拥有的尼豪岛除外）景色，并真正享受着骑行乐趣。尽管这个岛的人口仅为7 400人，并且几乎没有红绿灯，但这里有非常多的教堂。“州内人均最多。”威尔告诉我们。这是达米盎（Dam-ien）神父的杰作，达米盎神父是比利时牧师，他到莫洛凯岛传教、护理和安慰麻风病人群，他的工作定义了莫洛凯岛的历史并最终被封为“圣人”。

除了教堂之外，莫洛凯岛还以“夏威夷精神中心”广为人知。拥有心灵感应能力的人们广泛评论了这个岛屿的独特力量，虽然我不觉得自己特别有同感，但当我们骑行穿过山顶上破旧的冒纳罗亚镇时，我的确感受到了光明与黑暗的交

锋。在一段短暂的时间里，由于影响太过强大，我几乎不能保持直线骑行。但当我把冒纳罗亚镇远远抛在身后，下坡朝着东方骑去时，影响消失了，我也恢复了平衡。或许这可以归因为，多年前，因为反对发展的政治因素迫使莫洛凯农场关闭，这个村庄也随之荒废，从而产生了一种独特的力量。

在出发前往夏威夷之前，朱莉曾一遍遍要求我“尊敬岛屿的力量，不管发生什么事，都要怀有感恩之心。最重要的是，当穿越神父的神圣土地时，一定要征求许可，每天！响亮地征求！”

她的劝说在那个时候看起来跟她对待生活的精神状态十分吻合（这当然是我所不认同的），但在遇到了冒纳罗亚镇的困惑经历之后，我突然强烈意识到自己在这个岛上的客人身份。我不确定是否因为运动释放了太多内啡肽而让我半醉半醒，或是我清醒意识到了事情的真相，我竟然在自行车上大声呼喊：“谢谢您让我参观了您的家。请让我和朋友们安全通行，请允许我们通过您的神圣空间，我保证谨慎通行，并用感激和服

务回报您的庇护！”

我真的说出那些话了吗？响亮地？

当我们接近岛屿的东部时，风景从烤焦的土地变成了茂密的森林——一个受欢迎的变化，但这个变化很短暂。之后我们便开始在崎岖的海岸线中穿行，然后开始上坡骑往哈拉瓦海滩公园——这是个艰难的上坡，有时候坡度甚至达到14%~15%。虽然明知要保留体力，但我们却不能太快放慢车速，如果放慢速度过急，在向上爬行时就需要花费太多体力，由于接下来还要跑马拉松，我们应该避免这种状况产生。在成功到达坡顶的州立公园后，我们快速冲了一个澡，补充了食物，然后平安地往回骑，朝着岛屿西边前进。疲劳渐渐来袭，暑热也开始向我们进攻，但贾森和我以平稳的速度穿越了考纳卡凯镇平地，然后在海港村的长码头完成了骑行里程，白天的时间还很长。

在码头冲洗去了身体上的盐分和尘垢后，我们快速换上了跑步装置，急切地希望在白天完成赛程。贾森和我喝了一些“耐力万能药”，然后跟

罗德尼·纳尔逊（Rodney Nelson）和阿肯那·阿道尔弗（Akona Adolpho）打招呼。罗德尼也是教师，他正为参加亚利桑那铁人三项赛训练，而阿肯那是出色的高中越野选手，他们渴望与我们一起完成下一阶段——EPIC5的第三次马拉松。没有大张旗鼓，我们以跑下码头的轻快慢跑开始了马拉松，然后沿着主干道穿越小镇朝着东部前行。在小镇上我们遇到了由教师和本地学生组成的队伍，他们也加入了我们。

太阳落山时，我们迎来了晚间的凉风。贾森和我与兴奋的孩子们，还有杰茜聊着天，他们在我们旁边慢跑。阿肯那是个天生的跑步运动员，他向我们讲述他最喜欢的跑步和青少年时期在莫洛凯的生活。在大约到达12公里的标记时，为了展示他的耐力，他飞速向前，把我们抛在了身后。

“几公里之后再见，年轻人！”我在他身后喊道，然后与贾森会心一笑——不需要过多久他就会体力不支。我们也曾经这么年轻过，但你不能告诉年轻人任何事，他很快就会自己学会。

太阳已经完全落山，我们不得不在几乎伸手不见五指的主干道上奔跑——在莫洛凯岛没有路灯，我们只能靠我们的头灯，光束随着我们的节奏在路面上跳跃。大约在17.6公里之后，我停了下来去路边的树丛中解决内急。不幸的是，我又犯了个错，刚好选在了一半车身掩映在灌木丛中的旧拖车边，这激起了一群围栏中的狗警戒大吠。听到狗狗们激烈的吠叫声，一个男人从街道对面的房子中走了出来，看到我头灯的光束在他破旧的拖车边照来照去。

“喂，你！你过界了！识趣的话，赶快离开我的地盘！马上！”

我可能挑选了整个岛上最错误的地点来解决内急。那个岛民向我走来，想要搞清楚我为什么戴着头灯在他的财产附近打转。犬吠声变得越来越凶猛。

“你到底在干什么？！”那个男人吼道。这不是他心里真正所想的，但我怀疑他是否会“感激”我的答案。于是，我一声不发。担心他会放开那群凶恶的看门狗，我快速拉上裤子，迅速离

开那里。

“如果你敢回来，我会开枪打你的屁股。”他大喊道。

我可能在6分钟内跑完了剩下的1.5公里，直至他彻底离开我的视觉和听觉范围之后，我才感觉安全。当可以清晰思考时，我想，那个房子里可能正在进行着不好的事或者不合法的事——我们“友好”的邻居不希望被我发现的事，我可能碰到了之前感受到过的岛屿上的黑暗力量。当然，这种事在任何地方都会发生，但为什么是我？为什么是现在？然后，我记起了我所说过的谨慎通行的誓言，我刚刚违反的誓言。在莫洛凯岛，报应很快就会到来。应该更加小心，我责备自己，我的身体仍然在发抖。“冷静！”我大声地重复，前方的其他奔跑者进入了我的视野。集中注意力，找到重心。

就在路的前方，我看到了他——阿肯那。当我们接近半程马拉松标记时，他已经精疲力竭。跟预测的一样，容易冲动的青春期性格最终击败了他。

“告诉过你我们很快就会再见面。”这是一个很好的学习经验，非常值得。

但我很快就遇到了对手，他是团队里的最小成员，阿肯那的弟弟——CJ。他只不过八九岁，说服了父母，在22公里左右加入了我们的跑步队伍。没穿上衣，破旧的运动鞋，淡蓝色的篮球短裤拖到膝盖以下，他几乎都没到我的腰部。尽管体型较小，他却有出色的专注力和注意力。我猜他会为了好玩跑上1.5公里左右，然后回家，也许最多跑3.2公里。但是，CJ却跟着我跑了好几公里，他的父母和兄弟姐妹坐在小货车上跟在我们身后。这两兄弟是怎么回事？“嗨，小朋友，明天还要上学呢，现在已经过了你的上床时间了吧？”我微笑着问他。

但CJ非常严肃和安静，一心只想着跑步，他甚至笑都没笑一下。他的唯一回应就是让人难以辨认的咕噜声，然后就加速快跑，他的手臂疯狂地挥舞着，汗水从他棕褐色的后背滴落。唯一比他的技巧更让人印象深刻的就是他的坚持和专注。

我从腰带里拿出一瓶椰子汁喝了一口，然后第一次听到了他说话。“我也要椰子汁！”

“给你，CJ。”我递给了他。他气喘吁吁地喝了一口，然后回递给我，他的视线从没有离开过我头灯光束照射着的道路。我情不自禁地露出微笑。必须热爱激情！上路不久，我们就超过了他在小货车上的家人。

“这小孩是谁？！”我向他自豪的父母大声呼喊。

那天晚上CJ跑完了剩余的全部路程，整整16公里！过后我才知道，当他知道了贾森和我正在进行的挑战后，便不屈不挠地纠缠父母，直至他们同意让他在那个白天要上课的夜晚跟我们一起跑步。而这不仅是他的一天，也是他的一年。坦诚地讲，有他跟着我们一起跑是整个EPIC5体验最精彩的亮点之一。与夏威夷紧密联系、激励人们、传播健康积极生活的信息——与这个小鬼一起跑步真正地涵盖了这一切。

当我们到达小镇上32公里处的标记时，团队成员开始分散。我转过身，沿着原来的路跑了短暂的5公里，然后再返回完成赛程，而贾森和其他几个队友则选择往另一个方向前进以欣赏不同的风景。现在独自一人，我回到了几天前在瓦胡岛最后几公里的状态——iPod音乐播放器播放着音乐，周围的视野变窄，我继续拼命奔跑，一步一个脚印。我第一次感受到了脚底磨出的水泡，之前我曾一直庆幸自己从没有水泡方面的困扰。两次参加奥特曼世界超级铁人锦标赛和几千公里的跑步训练，我从未磨出过水泡，但现在我的双脚像着了火一样焦灼难耐，每跑一步，针刺一样的疼痛就会从脚底板一直延伸到双腿。我现在要做的是，保持前进。

最终，我跑过了终点线——一天结束。贾森和其他队友也很快从另一个方向到达。我小心翼翼地脱下了鞋子检查双脚，想着会看到水泡。但让我吃惊的是，一个也没有。直至今天，我仍然不确定那天晚上是什么导致了我严重的脚疼——可能是由于持续跑步产生的热点在我脆弱的脚底板昙花一现，让我觉得自己的双脚像着了火。我

庆幸自己不需要带着那个常见的折磨人的病痛迎接第四天——仅在8小时后就到来。这是我运动生涯中最具挑战性的一天——毛伊岛，唯一的小安慰。

第四天：毛伊岛

拥抱空白

毫无疑问，毛伊岛将为贾森和我带来最困难的EPIC5测试。但这次我们的挑战不是来自机械故障、团队失误或任何超出我们控制的事务，而是来自内部问题：我们的身体到底可以承受多少惩罚。

前一晚在莫洛凯岛进入梦乡之前的最后一刻，我感觉自己陷入了混乱的情绪泥潭——害怕、恐惧、精疲力竭，这些感觉就像有一支枪正对着我。贾森和我完全耗尽了体力，我身体的每个细胞都叫嚣着“放弃”。

但我在莫洛凯岛入睡前的最后想法是：三天已经结束，只剩两天，快来吧！

当第二天的闹钟伴随着黎明前莫洛凯咖啡种植园公鸡的啼叫响起来时，我感觉自己还没睡够一个小时。我在床上几乎不能动弹，四肢就像灌了铅一样沉重。我摇摇晃晃走到厨房，用僵尸一样的表情跟丽贝卡打了招呼。丽贝卡已经提前一个小时起床打包行李并装上车，我们飞往毛伊岛的航班将在早上7点30分起飞。她是我们的备用电池，永远都电力充足。

当我们抵达毛伊岛机场时，烈日当空，海风强劲，这是我们在那天骑行时需要面对的挑战的征兆。我们的担忧在获得当地人保罗·霍普伍德（Paul Hopwood）的热情接待时有所缓解。保罗是一位出色的超级跑步运动员，也是HURT成员，他正在为参加具有传奇色彩的美国西部100英里耐力赛[\[1\]](#)进行积极训练，这项耐力赛是世界上最负盛名和最困难的超级耐力赛。保罗自愿充当我们一整天的领队，因此尽管超级疲劳，我还是强打起精神。在我们快速装载行李后去往基黑镇卡玛欧力海滩的路上，我一直庆幸在接受今天的考验时能有耐力专家陪伴在我们身边。

在海滩停车场，到处都挤满了期待在阳光和冲浪中度过懒散时光的游客，我们在公共更衣室换上了泳衣。缺少睡眠的脑袋仍然迷迷糊糊，过度劳累的身体也需要休息，因此，原本只需要10分钟完成的游泳准备几乎花了半个小时。我几乎找不到行动起来的动力。我应该做热身运动、进行拉伸、擦防晒霜和凡士林来防止在游泳期间由于摩擦而产生的腋下皮疹，我应该与保罗一起检查今天的计划，准备游泳过渡到骑行的食品和装备。但是，我只是一动不动地坐在汽车保险杠上，慢吞吞地咬着一根香蕉，目光呆滞地盯着远处，一点也不想动。很明显，我正在尝试躲避不可逃避的挑战，但是在我踌躇期间，太阳变得越来越火热了。

我们本来预计在上9点开始游泳，但是，时间已经快到10点了。没有交谈，但在某一时刻，贾森和我对望了一眼，我在他眼中看到了跟我一样的想法：以我们当前的状态完成一程铁人三项几乎不可能。

我摇了摇头，随之立即后悔自己把日渐减少

的体力浪费在了消极的地方。“这没有任何帮助，”我想，“为什么你扮演着受害者的角色？每个人都非常累……”我尝试调动积极的情绪，但在内心深处，我只想到“这太荒谬了”。贾森已经变得话很少——也许这是他为挑战保留体力的方式，或者可能像我一样，他知道最好把恐惧和消极留给自己，把它们掩藏在他的“扑克脸”背后。看着他的时候，我脑袋中回响着他的格言“这就是为什么叫‘挑战’。”

如果我能忘记多好。我们又对望了一眼，此刻的荒谬浮出了水面。我们俩都想抱怨，但都没有出声。然后最不可思议的事发生了，我们同时发出了不可控制的、充满疲惫的笑声，就像小女孩一样咯咯大笑，以此进行精神发泄。这或许是唯一合适的回应，舒适的疼痛比吗啡更有减压作用。

有了这场笑声的鼓励，我们走下海滩迎接海浪，沙子让我的脚底灼热难耐。与考爱岛的哈纳莱伊湾或莫洛凯岛荒凉的泊泊哈库海滩不同，卡玛欧力海滩游人如织，这里有无数的熙熙攘攘的

商店和繁忙的餐馆。平静氛围里的一切好似在诉说着：放松，休息一下，这是个假期。

当然，这非常吸引人。

温柔的海浪渐渐抚慰了我发烫的双脚，我对我们的匿名感到安慰，没有海滩游客知道我们的冒险。在海岸边，一位不到4岁的小女孩正忙着往蓝色的小桶里装沙子。看着她和蓝绿色的大海，我立即把自己融入了她的假期时刻，想起了自己童年时在密歇根湖边度过的无忧无虑的日子。我挺好奇自己怎么会把这些联想到一块。

但是，是时候开工了。深吸了一口气，我的肺里立即充满了温热的咸湿味儿。慢慢走入水中，当海水漫过脖子的时候，我闭上了眼睛，伸开四肢漂浮，让自己进行短暂的冥想。这是解放思想的最后一搏，它让思想进入了消极想法和更高目标之间，让自己明白“我是谁”不是由某一时刻自己“想”什么甚至是自己“感受”到什么而决定的。你不是你的思想，你不是你的身体……

在这个瞬间，我解放了自己的思想，能量充

满了全身，坚信自己能熬过今天，这是毫无疑问的。

我也明白仅凭我自己的力量不足以实现。当然，依赖固执可以让你达到某一高度，但不足以实现最终目标。并且目标的完成绝对不是今天，我知道我必须找到一个方式让自己走出今天的方程式——妥协。

但“妥协”这个词是什么意思？那天早上，当我让自己漂浮着，我的身体完全由温暖的海潮支撑着时，作家达芙妮·罗丝·金马（Daphne Rose Kingma）的话进入了我的脑海：“妥协是一个美丽的行为，你优雅、自愿、懒洋洋地降落，只为了找到路途让自己投入难以想象的拥抱中。妥协是放手，不管你是否相信有没有拥抱。这是对百分之一力量的信任——不是坚持结果，而是坚信即使没有结果这也将是完美解决方案。”

在生活中，我们有时候会很幸运地收到那些振聋发聩的珍贵礼物。我突然意识到，如果我今天都是围绕着自己，那么成功就不会出现。相反，如果我可以放下自我，让自己上升到更高、

更基本的层面，那么就可以实现成功。

说起来容易做起来难。但只有抓住这种观点，我才能开始。游出一小步，再一小步，又一小步。

我祈祷大海能够像在瓦胡岛一样让我恢复生机，但事实没有如此幸运。当游过最初的挡水板之后，我就遭遇了不受欢迎的涌浪——涌浪猛烈地摇晃着我的身体，让我处于艰难的逆行境地。很明显，这不是我在瓦胡岛享有的“简单热身”类型的游泳，而我也不会再遇到史无前例的把我快速推向莫洛凯海岸的海潮。我应该拿出点毅力完成这次游泳。如果这次游泳对我来说都这么困难，我不能想象贾森要为此付出多大的代价。

放手一搏。很明显，我抵挡不过海浪，唯一可行的方法就是妥协——让自己在海浪的拍打中前进，或许划三四下才能前进平常划动一下就能实现的距离，必须学会从容应对这个现状。那又怎样？谁在乎？现在我在毛伊岛，处于这个不可思议的冒险的痛苦中。这是美好的一天，尽情享受吧。怀疑、怨恨和挫败情绪都消失了。我把焦

点从自己身上移开，专注于为贾森提供正能量，帮助他完成今天的第一项真正挑战。这个游泳赛程需要在海湾里沿着浮标标记来回游8趟，在此期间，我两次与贾森相遇，看到了他的奋力挣扎。每一次，我都能看到 he 激烈地与海浪对抗，从不认输。我希望自己能让他轻松一点，但我知道最好是不理他。

一个多小时后，我离开海面，尽量避开巨浪和滑板上的儿童，他们连看都不看我一眼。在海滩上，我尽量调整呼吸，评估自己目前的状况。我们才刚刚开始，但我已经身体缺水、头昏眼花、哈欠连天——提神的晨泳就为我带来这么多。

我努力在海里寻找贾森的身影，在离岸很远的地方看到了他用左臂拍打着浪花。他还需要游很远的距离，但一如既往的坚定。他在海水中艰难地前行——每次只有一只手划动。我早就知道不需要担心他。

我在附近的沐浴间洗去了身体上的盐分，并立即喝下若干升的椰子汁来补充水分，还喝下

了“耐力万能药”，吃了鳄梨三明治。由于胃部已经不适，一时很难消化这么多的卡路里，随着大量血液涌到胃部帮助我消化吃下的食物，我的疲劳感愈发强烈。此外，这儿就像一个大烤炉。太阳高高挂在天空，无情地炙烤着大地，而我疲劳的身体快速出汗脱水，今天的炎热程度远远超过了前几天。看到一对年轻的情侣舒服地躺在毛茸茸的白色沙滩巾上小憩，我感觉自己血液里的嫉妒因子在沸腾。我不得不强迫自己移开视线，是时候集中注意力了，是时候开始工作了。

贾森正在走出海面，我能看出对他而言这是场战争。拒绝了丽贝卡和里克的帮助，他表示自己需要单独待一会儿。我知道，他不需要任何同情——没有什么好说的了，但仍有许多需要去做。

把拥挤和欢乐的卡玛欧力沙滩甩在身后，我们骑上散发着咸湿味道的自行车。我们从海滩径直爬坡，然后向左转向皮朗尼高速公路，后背被太阳火辣辣地灼烧着。当朝着机场骑去时，我快速瞥了一眼旁边贾森踩着踏板的双脚——上下、

上下、上下。每踏一步，我的腿部肌肉就发烫难受。我们的身心都处于真正的痛苦中，不需要交流，我也知道贾森跟我一样。我们的自行车距离很近，仅相距几个拳头，我能感受到贾森身上散发出的热气，感受到他身体的汗滴飞溅到我身上。太阳炙烤着大地，路面热气腾腾，而在我们面前延伸的道路却黑黝黝的，很耀眼。痛，痛，痛，只有痛感。“好热。”贾森在某个时候低沉地说道，而我也咕哝着表示赞同。

不久，风来了。

当我们接近机场的时候，吹来了强烈的逆风。我在自行车上以200瓦的功率前进，当然是在我阶段二的范围内，并且步伐稳定。在平路上这种速度为每小时32公里，但是，我的佳明码表上只显示每小时9.6公里。维持直线已经非常困难了，更不用说高效率地前进。当然这个前行障碍几乎是看不出来的，从荒芜的、低矮的植被和开阔的土地上几乎看不出来风的强大力量，更不用说偶尔卷起的风沙。沙土粘在我大汗淋漓的身体上，虽然戴了奥克利户外太阳镜，但我也几乎被

风沙迷住了眼睛。只有一只手臂来维持平衡，贾森没有跌倒在沿路边的干燥灌木丛中简直是个奇迹。

是时候重新考虑我们的路线了。我们本来打算完成两圈，但这就需要与逆风长期对抗。但是我们知道，如果再次面对这些逆风，我们不仅会耗掉完成挑战的体力，甚至连安全都难以保证。因此，当到达机场时，我们以U型路线返回基黑，强劲的逆风让我们向右转向30号公路，我们沿着毛伊岛西部去往拉海纳的海岸。

现在虽然没了风的阻碍，但我们又遇到了“老朋友”的新挑战，我们的臀部已经精疲力竭。在瓦胡岛就已经开始发作的鞍疮经过莫洛凯岛短暂的缓解之后，又开始卷土重来。虽然我们有勤快地擦药膏，但是现在看来之前的努力都失败了。仅仅骑行了64公里，贾森和我都开始受到鞍疮的折磨，在直立骑车之前我只能坐着骑行5下——一种颠簸、低效率的骑车方式，甚至在体力充沛的情况下也是如此。在这种方式下，我们的体力快速消耗，但别无选择，坐着骑车如坐针

毡。

这个时候我开始失去理智，说我暴躁只是一个保守陈述。超级耐力赛老手总是建议“绝不要招募你的朋友或亲人作为你的团队”，为什么？因为当你被极度疲劳和缺少睡眠主宰时，心底潜伏的冲动魔鬼就会跑出来，甚至让最好的关系破裂。我曾对这种观点嗤之以鼻，尤其是在2009年奥特曼比赛期间我体会到与妻子、孩子之间的紧密联系之后。但是现在，我开始第一次理解它的含义。我不仅仅是暴躁，更是让人忍无可忍。

大约在骑行了一半之后，我骑车赶上了停在拉海纳镇外路边的后勤车，下了车，我要了一条干净的骑车裤——用来减轻痛苦的一种“万福玛利亚”尝试。当然，我的团队完全不知道去哪里找这样的东西。为什么他们不知道我在想什么？！我彻底失去了耐性。

“把我的行李袋给我！”我要求道。

在后勤车里疯狂地翻找，我拉出了我的行李袋，把里面的所有衣物都倒在脏兮兮的地上，直

至找到自己想找的那条。然后，我冲进灌木丛去换衣服。当我换完回来时，莫莉·克兰（Molly Kline）、保罗和丽贝卡全都瞪大眼睛看着我。就像被魔鬼附身的人一样，我需要驱邪。气呼呼地骑车离开，几公里之后我才使自己的心情平复下来，然后客观地回想了自己的行为。当然，我处于今生最劳累的状态，但绝没有理由以这种方式对待我们的团队——他们为我们的活动无私地奉献。太不冷静！这绝对不是真正的我，我变成了什么？

颇具讽刺意味的是，这是我第一次沿着世界上最美丽的海岸线骑行，但我却不能好好地欣赏美景。火奴阿皮朗尼高速公路两边都是美丽的棕榈树，它们静静地守护着宁静的海岸，叶子低垂在洁白的海滩上。海面上，冲浪者们在蓝绿色的波浪上划出完美的弧线。但是，我却无心欣赏任何美景，一心只留意我越来越沉重的双腿和难以忍受的臀部疼痛。我尝试想办法享受当前的时刻，但我的身体灼热难耐，我没有办法。我会不时看一眼世界一流的落日，它现在把天空染成了荧光粉色，但除了冷眼看待外，我再没有其他任

何情绪。那又怎样？

贾森跟在我身后，但我把所有的注意力都放在骑车上，缓慢但笔直地前进。我完全没有心情欣赏自然风光。相反，我开始盯着落满尘埃的路肩，希望寻找一个可以小憩的地方。多么强烈的渴望。我非常清楚，如果停下自行车，90秒内我便可以在灌木丛里睡着。

在拉海纳外有一辆车开始跟我们交替前行，这把我从催眠状态中拉了出来。从乘客位置的车窗探出头来的是为贾森和我拍照的人。这不是偶然，这些人看起来好像知道我们是谁以及我们在干什么，他们是来为我们打气和记录我们的进程的。这又一次证明了我们不是孤军作战。当然，我们拥有无私奉献的团队，但同时也有我们不认识的人在关注着我们——甚至离开他们原本的路线来给我们加油。我的鞍疮疼痛暂时消失，我的体力开始上升。我转向贾森：“大家在看我们，兄弟，我们不是孤军作战。也许我们正在制造影响——对人们的生活产生影响！”

回想起来，说出这些话真是令人尴尬。说出

这样自满夸张的语句完全不像我的风格，但这就是真正发生的事实。我说出这些话是因为我极度渴望这么说，在那个特别的时刻，我需要听到自己这么说。为了继续前进，我需要相信这个疯狂行为在其本身之外还有某些意义，而贾森也是如此。这看起来是一件小事，但大声说出那些话语能够让我们把注意力从疲劳上转移出去，然后，我想起了当天早上游泳之前冥想的想法。

不管这个追求是为了贾森还是为了我，抑或两者都不是，作为一种生存机制，我必须说服自己。另外，除了追求个人满足之外，做这一切还有什么意义？让这成为它的意义吧。我必须接受它，我也是如此做的。我用力有点猛，在接下来的几公里路程中，我都没有再想那个小憩、疼痛的臀部、疼痛的下背部或者是双腿快速失去的体力。

按照我们的临时路线，我们在拉海纳和马阿莱亚之间往返了两个来回。当我们第二次经过拉海纳的时候，太阳已经西沉，我们简短休息了一阵。在自行车上安装了前后灯，但我们低估了岛

屿上的黑暗程度，尽管安装了照明灯，我们还是不足以看清前面的道路，我们又把松紧带跑步头灯绑在了自行车头盔上。

但是，当重新骑车上路（我们看起来像是进入地底的采矿工）时，我头灯的松紧带总是从头盔上滑下来，然后头灯就在我额头上甩来甩去，光束就直接射入了我的眼睛，让我完全看不清道路。这不仅仅是令人惊慌的小插曲——有一次，当跟在贾森身后在一条黑漆漆、交通繁忙并且几乎没有路肩的道路上快速下坡的时候，我还要努力不让自己被强大的侧风刮倒。我可以听到身后正有一辆大型卡车跟我们同向驶来，但我的头灯又一次滑落到眼前，白茫茫一片！骑过计时赛自行车的人都知道当侧风强劲时，车身是多么的不稳定，侧风会让你把注意力完全放在防止自行车被刮倒上。在这种情况下，你最不想做的就是从车把上移开一只手。但是光束完全照进我的瞳孔，我几乎成了盲人。当卡车快速从身后跟上来来的时候，我惊慌了，完全不知道自己处于道路的哪个位置。我拼命地大声呼喊贾森，但我的声音太小了。我的脑袋快速转动着，努力想象着在当

前这种危机情境中自己在马路上的位置。我是沿着狭窄的路肩吗？或者我是在高速公路的正中间吗？我可能被身后快速前进的卡车碾死吗？最原始的战逃反应命令我的左手快速把头灯从眼前拨开，然后维持路线，卡车呼啸着从我身边穿过，我的心跳在一毫秒内几乎跳了20下。

当离开毛伊岛西部向南转沿着31号州道径直前往维雷亚时，我们还需要骑行64公里，很庆幸的是这条道路的路肩非常宽。我糊里糊涂，几乎不知道还有这么长的距离，只知道大部分路程我都是站着骑行。我现在进入了生命中疲劳体验的新程度，功率计上的数字骤然下跌到可笑的数字。而我只要保持前行。

当接近卡玛欧力海滩时——我们这一天开始的地方，也是我们计划进行夜晚马拉松跑步的过渡地，从酒吧和餐馆里散发出的食物的扑鼻香味一路上都在诱惑着我。我的肚子在“咕咕”抗议，带着香蕉味的胃酸直让我反胃。我开始欣赏夜景。坑坑洼洼道路上的每次颠簸都让我的鞍疮疼痛难耐，没让我完全放弃的唯一信念就是，我们

就快到达海滩停车场了。

我锁定道路边的公里标示牌，心里在默默地倒数：4公里……3公里……0.5公里……但是当海滩触手可及时，保罗从后勤车的车窗里探出头来告诉我们，我们还差一点点就可以完成我们179公里的骑车目标了——我们需要骑过海滩，然后继续骑行6.4公里之后再骑回来。还有12.8公里？！这不是真的！但是码表上显示的数字也证明了这一点。正常来说，再骑行额外的12.8公里来完成一次长途骑行简直像刷牙一样容易，但我的身体现在已不在正常状态，正处于崩溃边缘。如果我现在是被拘留在关塔那摩的间谍，那么为了能从这辆自行车上下去我会开心地泄漏任何我知道的国家机密。事实上，我开始流泪。

不能让任何人发现，我低下头。眼泪混合着汗水刺激着我几乎失明的眼睛，我努力看清路面上画的白线。骑到下个公里标示牌就好了。接下来的都是以米为单位计算的短暂目标，然后以厘米计算。那最后的12.8公里就像是永无止境，更不用说计划在这之后进行的马拉松跑步了！很明

显，不可能再进行跑步，我的思想、身体和精神状态都不允许。我知道贾森会赞同。我们会完成这次骑车，但仅此而已。我们会艰难地尝试完成，但今晚绝不可能再穿上跑鞋。也许我们会考虑在休息一晚后再进行，但绝不可能在今晚进行，无论如何也不可能！

当我们最终在刚刚过了晚上10点之后沉重地抵达海滩停车场时，我坚定地代表贾森和自己决定：今晚的马拉松跑步正式取消。

我们的团队过来迎接我，我停下车，艰难地把一条腿从自行车横杠上方抬起，然后让自行车径直倒到地上——真希望不需要再看到那堆冒着热气的碳纤维了。恍惚中，我从贾森、丽贝卡、莫莉和保罗的右方蹒跚走过，直接去往公共浴室。倚靠在浴室墙上，在淋浴的热水下稳定自己的情绪和身体，身上的衣服都还没脱。

整整15分钟，我从精疲力竭的身体上冲洗掉尘埃、盐分、眼泪和疼痛，并着迷地看着它们流入下水道。沉浸在急切需要的水蒸汽中，我的脑袋中只有一个想法：我完成了。我不关心我没有

完成那天的赛程或者对社会媒体已经替我们公布的目标产生了胆怯，我知道自己已经完全尽力了，所有精力都已经贡献在了这座岛上。我对此感到开心，我想。事实上，在那个时刻，我真的不在乎，我不需要这些。毕竟，我已经43岁，还拥有自己一直疏忽的法律事业。我在证明什么？我已经满足了。我需要我的妻子，我非常想念孩子们。而现在，我只需要一个枕头、干净的床单和好好睡一觉。

决心尽快去酒店，我走出了浴室，抓起一条毛巾，然后拖着这副嘎嘎作响的身躯走向贾森——他正坐在后勤车的后保险杠上，身上披着湿毛巾。我们两个坐在保险杠上，一句话也不说。

丽贝卡走了过来，开口问需要做什么，打破了沉默。但在她说完之前，贾森就打断了她：“现在不要跟我说话。”

当然，这不是丽贝卡的错。她只是一如既往地估测我们的需要，急切地想要提供帮助。但我们就连听人说话都觉得太耗体力，更不用说回答问题了。什么也不用说，很明显，我们当天的赛

程已经结束，这是毫无疑问的，我知道贾森跟我想的一样。又过了10分钟，保罗、丽贝卡和莫莉在附近徘徊。一片沉默。贾森和我都清楚需要说什么，但我们都不想由自己开口说出。

害怕就这么睡着，我睁开眼睛呆呆地望着大海，完全融身在夜色当中。海浪有节奏的拍打声在给我催眠，时间和思想好像都已经静止了。我的游离被一个突然出现的女人打断——不知道从黑色海滩的哪个角落冒出来，这个女人跌跌撞撞，脸色看起来比她的实际年龄憔悴许多，她赤脚朝我们走来，然后直接站在了我面前，头顶上的卤素路灯从上到下完全照射着她。上身穿着蓝绿色背心，下身穿着色彩鲜艳的短裤，她的皮肤粗糙、有晒伤，跟我一样的涣散状态。她直视我的眼睛，然后含糊地说道：“嗨，小伙子，想参加派对吗？”

好极了。这正是我需要的。一个喝醉的女人。“也许换个时间。”我尽力回应，避开她的眼睛，希望她能走开。

“随便你。”她以地道的本地人口气说道，然

后走开继续寻找她的伙伴，但这足已打破沉默。贾森从保险杠上站起来，转身看着我，然后说道：“好了，兄弟。”

谢天谢地，我想，酒店大床变得越来越近了。

“穿上跑鞋，”他说道，“该跑步了。”

什么？！他不是认真的吧！我的脑袋里马上跳出所有我能使用的借口、所有明显的理由。但是，我哑巴了。莫名其妙地，我又想起了那位醉酒的女人。心里涌起了各种情绪，我想到，如果没有12年前的那个改变，我可能就是她，迷茫、孤单地乱晃，难以置信地处于醉酒状态。我们没有什么不同，那个女人和我一样。但我现在清醒了，并且在面对现实的挑战。

为什么她接近我？我很好奇。我唯一的结论是，她是一位天使，她来提醒我自己多么幸福——我曾在戒酒的路上走了多么远。

心里充满了这份强烈的感激，我缓慢地站起

身迎接贾森沉思、坚定的目光。然后.....失去了意识。5分钟之后，我恢复了意识，发现自己不可思议地穿着新短裤和压力袜，正在系跑鞋的鞋带，准备跑步。很显然，我没有晕倒，我只是完全不记得自己在做这一切。

毫无疑问，这是EPIC5挑战的关键时刻，也是我45岁的关键时刻。从汽车保险杠上站起来准备马拉松是我今生做过的最难的事。

当然我没有做任何事，所有自我意志都已经从我体内消失。我的决心已经蒸发，转而被精神错乱取代。发生了什么事？莫名其妙地发生了一个转变。但我知道，不是自己导致的改变，离开保险杠的能量只能来自于外部。

幸福在耗尽。我最终明白了，苦行的纯净让大脑停止思考、让一切消失、让你的心灵或者真正的你忘记与真相的联系。

还是个小男孩时，我着迷于20世纪70年代的电视节目《不可思议！》（*That's Incredible*）。每周节目主持人弗兰·塔肯顿（Fran Tarkenton）、

凯茜·李·克罗斯比（Cathy Lee Crosby）和约翰·戴维森（John Davidson）都会为观众呈现与人文精神有关的奇异技能。当然，这很俗气，但像大部分同龄儿童一样，我很喜欢这个节目，每周都准时收看。他们的一位嘉宾是神秘的瑜伽师库杜

（Kudu），一位身高1.8米的、骨骼超级柔软的瑜伽大师。我永远不会忘记在那期节目中，库杜慢慢地把自己的身体折叠装进0.18平方米的透明玻璃箱中，然后箱子被密封放进了游泳池中，并在箱子上部放上重物使箱子沉入水底。秒表滴答地走过了15分钟，一辆吊车把箱子吊出了水面，瑜伽师退出箱子舒展了身体，完全没事。通过把心率降低到每分钟5下，这位大师能够舒适地待在没有空气的箱子中，完全没有幽闭恐惧症。这让我神魂颠倒。我现在仍然经常想到瑜伽师库杜以及能够完全不进食连续冥想几周、几个月甚至几年的北印度僧人——当思想被控制时，精神与目的结合，身体便能够超越我们想象之外的极限。

贾森和我以走路的方式开始我们的马拉松。当前进的时候，我们吃了一些杏仁奶油三明治，喝了大量的水，以此来慢慢恢复体力，双腿现在

将带着我们在黑暗中跑42.195公里。

“我们有一整晚，兄弟。谁在乎要跑多长时间。如果我们要全程走完，那就走吧。”

贾森的话缓解了我的担心，并让我想起了妥协的承诺，我再次释放了自己强加给自己的压力。我又开始复活了。在走了最初的半公里之后，我们开始小跑，还不错。情不自禁地，贾森和我已经开跑了，一边讲些笑话，一边笑。我们今天的超级跑步团队队长保罗·霍普伍德以及莫莉·克兰一起加入了我们，他们的热情在最后几个小时里一直在我脑海中回放。我们跑向了31号高速公路，在往回跑向机场时，我们取得了一些进展，一些当地跑者加入了我们的队伍，他们一直在网上跟踪我们的路程。

我们开始真正享受过程，步伐相当稳健——跑一段，走一段，然后重复。接近午夜时，我们还在齐刷刷地前进。这时，一辆车靠边停在前方，从车上跳下了公认的最佳本地三项全能运动员迪伦·里斯特（Dylan Rist），他打着领带、穿着卡其裤和皮革工作鞋，刚刚结束了在一家本地

餐厅的服务生工作，他也跟着我们一起跑步。现在，这正式成了大聚会。

有数公里的路程，我们都在交叉跑步和走路，不急不慢，聊着天，享受着相互的陪伴，听着路边甘蔗地里沙沙的温暖风声。不知不觉，我们已经跑过了16公里的标记，而一切仍看起来井然有序。不管怎样，只要完成就好。我们在深夜跑过安静的卡胡卢伊镇，穿越机场，跑向哈纳高速公路，之后爬坡跑向哈莱阿卡拉高速公路。然后，困难来了。

当在哈莱阿卡拉高速公路的陡坡上前进时，贾森转向我，嘲弄道：“快到了，兄弟。坚持坚持，不知不觉就完成了。”我看了看手腕上戴着 Garmin Forerunner 310XT 手腕码表，这个码表能够显示大量数据：心率、步速、道路倾斜度、所用时间以及对我来说最重要的距离。它显示 19.8 公里，我们甚至还没完成一半！贾森是个纯粹主义者，总是拒绝佩戴任何类型的数据监测装置，因此，他完全不知道我们已经跑了多远。但我没有泼他冷水，没有说出实话。

稳健地跑着完全看不到头的最后4.8公里上坡，前方除了黑漆漆的上坡道路外再没有任何结束迹象，我开始怀疑保罗选的这个路线。又一次，我的双腿像灌了铅一样沉重。我开始精神错乱，又回到了黑暗、熟悉的状态，完全不能进行轻松的交谈或者任何人际间的交流，我正式成为“无趣的人”。因此，我开始怀疑为什么我们要继续跑完不知道还有几公里的上坡，我开始发泄情绪。

“我们在干什么？”我大声叫喊，咬牙切齿，眼中冒着怒火，“我们返回去跑平路吧，这个上坡路太蠢了！”

贾森甘愿待在自己的世界，或者更像是厌倦了我的态度，没有回答。而开心地跑着并且像晨露一样新鲜有力的保罗没有看出问题本质。“这路没有那么陡。”他答道。“够陡了。”我嘀咕了一声。他可能是个超级跑步运动员，但他没有在那周经历4次铁人三项。不管怎样，在接下来的2.4公里内我都不再发表评论，仅仅是在我知之甚少的上坡路上继续前进，而头灯照射到路面上的椭

圆光圈也看不出有任何下坡的迹象。然后在大约24公里的时候，我发火了。

“这太荒谬了。我要返回机场了。有人要一起吗？”没有进行任何表决，我转过身径直向山下跑去，通过脱离团队把忠诚撕成两半。最终，整个团队都同意了我强行更改的路线，但破坏已经造成了——我进一步减弱了士气。我再次违反了一个神圣原则：无论如何，团结一致。

我最初庆幸路途转为下坡，但不久之后，下坡就产生了负面影响，它让我的股四头肌萎缩。每移动一步，我的双腿就酸痛不止——就像是用刀戳着肌肉。我请求自己的大脑停止这个疯狂的感应，我的注意力不再集中，我意识到自己应该闭上嘴巴，远离交谈。

不久我们就到达了平地，然后穿过了机场，开始向西绕行穿越卡胡卢伊镇。我落在了后面，跟随着贾森的脚步，他继续与保罗和莫莉边跑边闲谈。我告诉自己把注意力放在他们身上。冷静，冷静，放松，放松……

保罗的跑步形式让人非常惊讶。作为一名真正的超级跑步专家，他的脚步异常轻快，步伐毫不吃力。他跑的距离都是160公里以上。直至今今天，我仍然没办法想象自己连续跑160公里。某一天，我想我会做到，但不是今天。

现在已经接近凌晨3点。保罗一整天都用来照顾我们，并且已经跟我们跑了那么远的距离，但他看起来还是神清气爽。事实上，他那天跑的距离远远超过了马拉松距离，因为他不停地在贾森和我之间来回服务，为我们提供水，满足我们的各项需要。但我又一次陷入了不能交谈的黑暗情绪，我的脾气粗暴，避开他提供的食物，请他离我远点。但保罗表示了解，体验过在“痛苦深渊”中的感觉，他自觉远离我。

之后，我对自己那晚的表现感到惭愧——如此粗鲁地对待自愿牺牲自己时间的人，这太不冷静了。我向保罗道歉，他说他知道我不是故意的。跟很多耐力和超级耐力运动员一样，他了解我的所作所为，他自己也曾经陷入这种状态。

绕着卡胡卢伊镇跑，然后再跑回机场，我们

跑过了32公里标记。精神错乱开始真正到来，它的背景是不远处正在燃烧的甘蔗地，几百亩地正在可控地燃烧着。黎明前的天空闪耀着奇妙的橙色，空气中充满刺鼻的燃烧后的气味。就像是萨尔瓦多·达利（Salvador Dalí）创作的超现实风景或是直接从《现代启示录》（*Apocalypse Now*）中搬过来的场景，这个匪夷所思的环境提升了我们旅程的奇异性。但现在已经接近尾声，贾森和我已经免掉大部分的走路，只剩下奔跑。

我们沿着卡胡卢伊商业区跑了一个大圈，我们的终点线在机场停车场。很庆幸除了燃烧的甘蔗地之外还有其他事物可以吸引我的注意力，我的眼睛关注着关闭但灯光闪烁的店面——这里一家雪佛龙店面，那里一家24小时营业的来爱德店面，它们把我的注意力从疼痛中转移了出去。然后又跑了几公里。越接近我们的目的地，甘蔗地的燃烧烟雾就越浓，尽管我们脱下上衣裹在脸上过滤烟雾，但很快我们就透不过气来。又得更改路线！

根据计划，我们的团队离开我俩去搭乘保罗

放在机场停车场的车。我们会在烟雾范围之外的一条临时终点线上再次相聚。因此，最后3.2公里，只有贾森和我两人在火光冲天的环境中缓慢奔跑，跟我们自己和即将来临的黎明比赛。每次一小步，我们共同前进，一言不发，就像EPIC5旅程在考爱岛开始的第一天一样。快到了，完成就好。我几乎每分钟都要查看一下手腕上的码表，或者1.6公里的1/10间隔。同时，我们的自主选择任务看起来永无止境且荒谬至极：在小范围里跑圈，直至码表数字显示我们可以停止。没有喇叭，甚至没有任何为我们欢呼的人，更不用说拍我们的背表示赞赏的人了，我们完成了跑步。

疲劳到没有力气拥抱，我们两个快速击了一掌表示庆祝。我们的团队不知道在哪里，除了等待没有其他事可以做，他们随时都可能到达这里。

我小心地躺在皇家夏威夷汽车轮胎店前的硬水泥车道上，一个完全不浪漫的背景为我们今天的行程画上了句号。不到90秒我就已经睡着了。

我不确定过了几分钟——也许10分钟，最多15分钟。但当保罗、莫莉和丽贝卡找到我们的时候，我还在酣睡。把我摇醒之后，保罗不得不半拖半抱地把我推上车，在返回旅馆的短暂路程中，我的头靠着车窗，尽量让自己保持清醒。

当我们抵达帕伊亚镇一个相当时髦的小旅馆时，贾森帮我下了车，然后让我倚着他走进旅店大堂。应该是另一种方式，我心想。我的情况很糟糕，比贾森的情况糟糕很多。我迫切需要床，我这辈子从未这么需要过床。我不能说话，不能行动。旅馆前台接待尽力在这个荒谬的凌晨时间让我们能进房休息，但在寻找我们的客房钥匙和预订信息时她又花了一段时间。我完全失去理性和耐性，我的易怒性再次爆发。我忘记了之后发生的事，只记得我努力从贾森那里得到帮助走上楼梯，然后上床。我知道自己需要进食，但我只能吃下几口丽贝卡买来的意大利面。当太阳升起来时，我拉上窗帘，蒙头大睡。

第五天：夏威夷岛

绕场一周庆祝胜利

第二天上午11点左右醒来后，我找到贾森和我们的团队，大家快速达成一致，在启程去夏威夷岛之前安排另一个休息天。几个小时之后，我们坐了下午的驳船去往科纳，然后快速入住登记到的卡美哈美哈国王酒店——铁人三项世界锦标赛大本营，距离第二天在凯卢阿码头的游泳起始点仅几步之遥，我们抓紧时间前往Island Naturals餐厅，这是科纳最新的天然食物餐厅。我终于能用健康、清洁的有机素食慰劳自己的身体，从离开莫洛凯岛之后我就没有吃到过这种食物。我充分利用这个机会——喝下了一大杯新鲜羽衣甘蓝、螺旋藻和甜菜打成的混合汁，贪婪地吃着视线可及的各种可以想象得到的天然食物。

我可以真实地感受到身体正在复苏，每喝一口蔬菜汁、每吃一口藜麦和小扁豆，我体内就慢慢恢复一点平衡。我买了大量生杏仁、无谷蛋白的格兰诺拉燕麦片、椰奶、巴西莓、红茶菇等带回酒店作为夜宵和第二天的早餐，吃饱喝足之后，我返回房间，在熄灯睡觉之前打了电话回家。

11个小时的酣睡之后，我大约在早上6点醒来迎接最后一天的挑战，居然感觉精神焕发——与前一天的精神崩溃和器官功能衰竭形成了鲜明对比。我真真切切感受到了无穷无尽的精力，就像是休息好几周之后的那种精神焕发以及在长期、严峻季节之后开始大赛之前的简单训练。这就像是我的身体在说：“好了，我终于知道现在发生什么事了——你为什么不早点告诉我？我所需要的就是像样的大餐和美美地睡一觉！今天进行一程铁人三项？没问题。”

贾森和我在酒店大堂集合，然后一起走了18米，到达凯卢阿码头准备下海游泳。身后有最艰巨的任务等着我们，我们以在监视区绕场一周庆祝胜利作为今天的开始。尽管我们面前有着224.9公里的路程在等着我们——任何客观标准都令人气馁，但是经过一天的休息之后，完成一个铁人式赛程现在看起来就像是在公园里散步一样轻松。我们不需要担心赶飞机，或者担心明天还要参加地狱般的测验。除了不可预见的灾难之外，今天结束之后，我们将彻底完成这个不可能的任务。

在码头上，我们见到了一些本地朋友。格兰特·米勒（Grant Miller），当地自行车工厂店的老板，他曾经在奥特曼比赛中帮助我们调整了自行车。当我们去游泳时，他为我们调整和清洁自行车。同时到场为我们打气的还有本地专业三项全能运动员布里·威（Bree Wee），他脸上永远挂着笑容。

我们抓紧时间跳入海中开始游泳。我熟悉这个游泳路线——世界上最美的海洋游泳之一，就好像我熟悉我们当地泳池的每一块瓷砖。轻松地在这片充满大量水生生物的、如水晶般清透的海水中拍打着水花，我的眼睛盯着水中成群的海鱼。一次随意的往返3.8公里的游泳，不知不觉，我就游完了。只用了51分钟——在平常这是小菜一碟，但是考虑到我本周历经的挑战，这已是个非常不错的成绩。当我在擦拭身体和头发时，格兰特笑着对我说：“哇，你已经游完了？”

“仅仅是热身，格兰特！”

“今天有这么多人朋友在那里陪你游泳，感觉如何？”

刚刚才独立完成游泳，我对此感到困惑。“你这是什么意思？”

“海豚！有一大群海豚跟着你一起游泳！”

“真的？”我简直不敢相信。尽管我已经在这个海湾里游过无数次，但还未体验过与海豚一起游泳。我怎么没有发现？

“是的！你看！”

格兰特指向了还在海湾中奋战的贾森。我把一只手放在额头前挡住耀眼的晨光，看到了远处海里的贾森，他的周围有数个背鳍在海浪里有节奏地上下起伏。我把这看成是夏威夷神父们的祝福。

如此单纯美好。

我一边等贾森结束游泳，一边为本周最后一程自行车骑行穿上骑车服，然后吃了一个杏仁黄油香蕉三明治，又跟获得了5次铁人三项冠军的澳大利亚人卢克·麦肯齐（Luke McKenzie）打了招

呼，在过去几周内他都与他的未婚妻（现在是妻子）阿曼达·鲍尔丁（Amanda Balding）在科纳训练。我在两年前曾经机缘巧合地见过卢克和阿曼达一面——我离家去圣莫尼卡山脉骑行时，在星巴克休息时见过他们。卢克居然记得我们的会面，并且今早还专门骑着他的摩托车过来跟我们友好地打招呼，并预祝我们今天一切顺利。他的鼓励极大地提升了我们的士气。

“今天下午我们计划了一小段跑步，如果你感兴趣，我们非常欢迎你的参加。”我告诉卢克。我想象着他坚定的大步伐会与我们形成怎样的对比，然后开玩笑地加了一句，“但要注意，我们可能比你跑得快。”

卢克笑着回应：“好日子，伙计。我今天还有强度很大的训练，但我会考虑。祝你们玩得开心，小伙子们！”然后，我们就分道扬镳了。考虑到当天他漫长的专业铁人三项训练，我不确定我们是否可以再见到他，但我很开心自己向他提出了邀请。

然后，在科纳本地铁人三项和奥特曼比赛老

手沃伦·霍林格（Warren Hollinger）的陪伴下，我们开始骑车。当沿着卡亚富马奴皇后高速公路向上骑行的时候，我再次为自己的充沛精力吃惊。得益于天然的茶树油，一夜之隔，我的鞍疮就好像奇迹般地治愈了——坐在座垫上骑车不再是问题。而且更神奇的是：我的双腿又恢复了活力，疲劳只不过是微不足道的小问题。我能说什么？身体适应压力的能力简直惊人。太阳当空照耀，朋友们跟在身后，我的精力越来越旺盛。

沿着卡亚富马奴皇后高速公路向上骑行，我们正在世界著名的铁人三项世界锦标赛路线上朝着哈威小镇进发，尽情地享受这个熔岩区的太阳炙烤。当然，天气很热，并且有风，但我今天未受影响。在经历过毛伊岛之后，这一切都只不过是小儿科。功率计上的数字反映出我当前的身体和精神状态，这些测量结果完全高于从第一天在考爱岛开始之后的任何结果。我不仅仅是感觉良好，而是棒极了。

急切想要释放体内的旺盛精力，我在我们的3人小队里遥遥领先。伴随着车轮的呼呼声，我

拥有了一些独处时间来体味内心的感激——不仅感激这周我们已经获得的成绩，同时也感激生活中的所有恩典：让我恢复神智的戒酒、给我勇气改变生活的信念和支持我的梦想并帮助我共同创造梦想的妻子。我同时还感激我有幸抚养的健康快乐的孩子们。还有朋友贾森·莱斯特，他非常信任地让我参加他疯狂的冒险。享受现在，我让自己真正地感受照射在脸上的阳光，感受双腿的新力量，从精神上在这块土地的教堂里跪拜——这块土地在塑造我新的生活轨道方面起着如此重要的作用。

不知不觉，我已经到达哈威镇，停车等待贾森和沃伦。这是此次骑行的89.6公里的中间点，这个散发着嬉皮士味道的村庄也是奥特曼比赛第二天自行车阶段的终点线以及第三天83.8公里跑步的起点线。哈威是对我意义非凡的地方。

很快，贾森和沃伦也抵达了，而丽贝卡开着后勤车跟在后面。我们进行了一段较长时间的午休。今天是庆祝，而不是比赛。我们感觉这是一次休闲远足，而不是争夺。丽贝卡提供了即兴野

餐，我很快就吃了3个素食鳄梨三明治，喝了0.9升的椰子汁。这时，经常被我的进食量逗乐的贾森说道：“里奇，你觉得自己这周吃了多少个鳄梨三明治？”

在快速计算之后，我答道：“60个，小菜一碟。也许是70个。”毫不夸张地说，我的EPIC5挑战大部分都是靠鳄梨、葡萄籽油和椰子汁提供能量。

从哈威镇向下骑往卡亚富马奴皇后高速公路。我们一起缓慢骑回科纳镇，绕着主要商业街转一圈，然后在今天开始的地方——凯卢阿码头结束骑行。我已经完成3.8公里的游泳和179公里的骑车，但脸上还挂着笑容。太阳仍然高高挂在天空，我的精力仍然旺盛，我对最后一程跑步感到兴奋。也许这是肾上腺素在起作用，但跑马拉松的想法现在对我来说就像是事后产生的想法——仅仅是让这次挑战画上完美句号的最后远足。

我喝下了一瓶“耐力万能药”，把耐力袜往上拉了拉，然后系上跑鞋的鞋带，准备出发。让人

开心的是，卢克·麦肯齐又出现了。这个铁人三项冠军是三项全能运动界最有名气也是最友好的人。尽管当天卢克已经进行了自行车训练和跑步训练，但他婉拒了出现在电视上的机会来陪我们跑最开始的几公里。

穿过小镇，跑过11.2公里之后，在我们开始攀爬陡坡即在铁人三项术语中称为“伯尔尼山”的路段时，卢克跟我们告别。不知不觉，我们回到了卡亚富马奴皇后高速公路，戴上头灯，沿着一条小路穿过黑色熔岩区。跑过的里程越来越多，而疲劳也开始再次来袭，提醒着我们逃不出它的手掌心，但我们挺直脊背继续跑。熟悉地形帮了很大的忙。当我们在小镇外围的码头上跑过时，我想起了贾森和我参加2009年奥特曼比赛前的那次集训营，就在这同一条高速公路，我们在黑漆漆的雨夜跑完了艰难的两个小时，那次是最艰难的跑步之一。想到那次跑步，我感觉自己更加强大。

我转头朝着贾森：“这让你想起了什么吗？”

贾森露出了微笑。他完全了解我在说什

么：“我人生中最好的跑步经历之一，兄弟。”

“到现在为止。”我说道，心里惊叹自己的身体在经受毛伊岛的创伤之后仍然能有这么好的状态。我们当然不是跑得很快，但我们在跑。最重要的是，我们享受这个经历。没有担心未完成的赛程，只关注已经完成的赛程，我们在体会最后的跑步感受。

大约跑了9.6公里后，一辆车停了下来，然后从车上跳下格兰特（Grant）。他穿着Teva户外运动凉鞋跟我们一起慢跑，这更加振奋了我们的精神。当 he 说道这是他多年来第一次跑步时，我回应道：“那你至少应该考虑穿跑鞋！”

他承认他甚至没有跑鞋，但他不想错过这个参与的机会。巧妙地排除障碍，格兰特对能出现在这里感到开心。如此提升士气！

倒数开始。还剩8公里。然后6公里。不知不觉，只剩下5公里。我能够感受到心理阴影正在蔓延，但我与它努力斗争，就像在本周前几次马拉松跑步的最后几公里中我做的一样。我努力让

自己关注当前，而最重要的是，与贾森心连心。当我认为自己不能再维持哪怕多一分钟的步伐时，黑暗中出现了卢克和阿曼达，他们骑着摩托车跟在我们旁边，拍照片、拍视频、大声呼喊、鸣喇叭，以示对我们的支持。之后，我们才知道，他们已经在家准备上床休息了，然后又心血来潮地出门为我们的最后阶段加油。

现在小镇近在咫尺，得到卢克和阿曼达的摩托车伴行，我们下山向右转离开卡亚富马奴皇后高速公路前往终点线。激动时刻即将到来！意识到即将到来的事实，我感到在最后一公里有一股能量在推动着我。我心头百感交集。凯卢阿码头已经近在咫尺，眼泪开始顺着脸颊流下来。还剩183米，我还不想结束。我想继续前行！

最后时刻到来！卢克和阿曼达摩托车的轰鸣声淹没了我们的脚踩在凯卢阿码头上的落地声，在丽贝卡、沃伦、卢克和阿曼达的欢呼声和呐喊声中，我们跑完了最后几步。

圆满结束！

新闻电头，凯卢阿-科纳，夏威夷。大约晚上11点。在不到7天的时间里，在5个单独岛屿，贾森·莱斯特和里奇·罗尔成功完成了19公里游泳、901公里骑车和211公里跑步——合计1 131公里。

[\[1\]](#) 美国西部100英里耐力赛：始于1977年的北美地区历史最悠久和水平最高的超级耐力跑赛事。赛道横贯内华达山脉，约160公里。

Finding Ultra

一条全新而充实的路

生活是一次漫长、复杂的旅行。多年来，我走过了无数的道路，有些一马平川，有些曲折蜿蜒，也有些黑暗复杂、困难重重。我的故事是关于一个在某个清早醒来发现自己多年来一直前进在疲倦道路上的家伙。我们曾经都有过这种时光。很多人不能找到出口，更不用说找到一条全新充实的道路。但我找到了。打开心扉、信任它不会误导自己，下定决心朝着它的方向前进，我因此看到了生活的转变。事实上，转折点是EPIC5。

很多时候，在克服看起来不可超越的障碍时的疼痛是如此强烈，以致只有通过完全活在当下疼痛才能有所舒缓。当然，障碍也携带着成长的机会。如果你不成长，那你就不是在生活。因此我的生活准则变为：做你喜欢的事；爱你在乎的

人；服务他人；明确自己前进在正确的道路上。

也有一条新路在等着你。你所需要做的就是，寻找它，然后跨出第一步。如果你发现它并活在当下，那一步将最终成为巨大的飞跃，然后你就会向我们展现真正的你。

Finding Ultra

植物性饮食的具体细节

在开始探讨我们每天所吃下的食物的具体细节之前（附录2），我们先来探讨一下我们为什么以目前的方式进食。下面对植物性营养进行了基础性入门介绍，并为探讨“植物性饮食”这一概念打下了基础。

有关蛋白质的讨论

首先，我们来讨论一个显而易见却被人们广泛忽视的问题——讨厌的蛋白质。几乎每一天我们都会被问及“你是怎样摄取蛋白质的？”

我们的文化使我们坚信，我们需要大量的动物蛋白来确保自己的身体健康。这一说法可谓无处不在——从商业广告到食品标签再到营养专家，我们听到的永远是：蛋白质，蛋白质，蛋白质。蛋白粉、高蛋白饮品、蛋白质补充剂随处可

见。人们普遍认为，只有富含满足身体正常机能及运动所需的足够数量蛋白质的食物，才能算得上具有动物性蛋白属性，比如，一份T骨牛排、鸡蛋、一大杯冷鲜奶、某种奶油乳清高蛋白饮品。没有它们，运动员将无法以最佳的状态投入到训练、比赛、强健肌肉以及每次训练之间的正常身体恢复之中，自然也无法在其运动生涯中崭露头角。

但是，我逐渐意识到这一普遍观点是完全错误的。你是否听说过有人因为蛋白质缺乏而住院治疗？反正我是没有。蛋白质话题之所以甚嚣尘上，只不过是人们的小题大做。在我看来，它只不过是由无关紧要的话题引起的争论，但在实力强大、资金充足的肉类和奶制品游说团体（包括医疗专业人士、教育工作者和政府官员，众所周知，他们需要维护食品金字塔的正常运转）的鼓噪下，这一谎言得到了持续不断地扩散，以至于全社会都深信这些产品是我们赖以生存的必需品。蛋白质被推崇不仅是基于谎言，甚至它还在不断地损害着我们的身体健康。无疑，蛋白质是一种至关重要的营养成分，它不仅在形成和修复

我们的肌肉组织方面发挥着关键的作用，而且在维持多种身体机能（包括维持正常的骨量、免疫系统强度、防止疲劳）上也发挥着重要作用。但什么才是蛋白质的准确定义？它来自于植物还是动物真的那么重要吗？我们对它的实际需求量到底是多少？

蛋白质由20种不同的氨基酸组成，其中11种可以由我们的身体自然合成，剩余9种被称为“必需氨基酸”——必须从我们吃的食物中摄取。因此，从技术上讲，我们的身体需要某些氨基酸，而非蛋白质本身。但是，这9种必需氨基酸几乎全部不是动物王国的独家领地。实际上，它们最初由植物合成，之所以会在肉和乳制品中找到它们的身影，只是因为这些提供肉和奶的动物是以植物为生的。当了解到它们大量存在于各种谷物、坚果、种子、蔬菜和豆类中时，我本人也非常惊讶。黑豆、芸豆、斑豆、杏仁、扁豆、藜麦，甚至菠菜和花椰菜都可能富含大量蛋白质。谁知道呢？反正我以前是不知道的。因此，简言之，如果我们的饮食中涵盖这些富含9种必需氨基酸（以不同水平和比例）的植物性食物，那我

们的身体基本上就不会缺少正确合成其所需的所有蛋白质，并将这些蛋白质恰当地用于组织的维护、修复和运行。

事实上，我们每天摄入的热量中大约只有1/10必须来自蛋白质，即便是运动员也不需要超出这一建议量很多。典型的久坐不动的美国人每天摄入的蛋白质是其身体真正所需的两倍，但根据推荐的日摄入量，人体每天每公斤体重仅需要0.8克的蛋白质。事实上，根据许多专家的主张，除孕妇和哺乳期妇女以外的大多数健康人群对蛋白质的实际需求量甚至更低，我本人支持这一观点。现在，我们先抛开这样一个事实：大多数人是从动物制品中摄入他们身体所需的大部分蛋白质的，这常常会使人体内聚集大量饱和脂肪，造成动脉堵塞等健康问题。考虑到在植物性饮食中，人体必须从种类繁多的植物性食物中获取9种必需氨基酸，不可否认，这势必需要人体以不同于动物性蛋白的方式对这些食物进行消化和吸收。我们保守地假设，像我这样的耐力运动员需要摄入更多的蛋白质，并进一步假设，这一身体素质水平每公斤体重可能需要高达1.2克蛋白

质。这意味着，就我当前72.5公斤的体重而言，我的蛋白质每日推荐摄入量将为 $72.5 \times 1.2 = 87$ 克——但实际上，即便是在强化训练中，我的通常摄入量也远低于这一水平（大致为70~75克）。这听上去是不是很多？你是否准备打开一大罐贴有一位肌肉强劲的健美运动员标签的乳清蛋白？不要太心急。我们可以将其分配在一天时间内，比如早餐吃一些杏仁酱吐司和藜麦，午餐吃一块黑豆和糙米卷饼，晚餐吃一些有益身体健康的印尼豆豉、扁豆、绿豆或藜麦，再配一些线麻籽、菠菜或花椰菜，这些应该足以满足我对蛋白质的日常需要。

倘若每天都以不同的组合方式摄入这些谷物、豆类、坚果、种子和绿色蔬菜，我们便会在不知不觉中获得所需的全部必需氨基酸。我已受益于这一方法多年，没有出现任何与塑造瘦肌肉及训练间的正确恢复有关的问题。

即便如此，在参加大负荷训练期间，当感到过度疲劳，或明知自己没有摄入足够的高蛋白植物性食物时，我也会在每天训练后的冰沙中加入

适量的植物蛋白粉，以此作为一种保障性补充。此时，我更喜欢使用麻蛋白质，因为它是少数的几种具有完整氨基酸属性的植物性食物之一。不过，麻蛋白质并非最具生物相容性的植物蛋白，这意味着人体无法完全吸收其全部营养成分。我发现，最好将其与多种其他更具生物相容性的植物蛋白结合起来使用。为了满足这一需求，在与康普顿·罗姆的健康提升公司（Compton Rom of Ascended Health）的合作下，我创建了自己的植物蛋白“公式”，并将其命名为“Jai Repair”，它是一种包含了最纯、最具生物相容性的豌豆、发芽糙米和麻蛋白质，还有用于耐力促进的冬虫夏草萃取物、左旋氨谷酰胺、维生素B₁₂和大量强抗氧化剂（如白藜芦醇等）的一种强混合剂。“Jai Repair”是一种具有专利权的植物能混合剂，具有最大限度地促进身体恢复（由大强度运动引起的）的科学设计，一直以来，它对我运动能力的持续改进发挥着不可替代的辅助作用（有关这一产品及相关产品的更多信息，请参见附录3，或访问网站：jailifestyle.com）。并且，我总会在维他美仕料理混合剂中加入一些螺旋藻，这一淡水藻类植物营养素超级食品的蛋白质含量为

60%~65%（其重量百分比高于任何天然食物来源），是一种最佳并且完整的蛋白质来源。

与流行的说法相反，蛋白质并非越多越好，能够达到满足自身需求的量并保持这一水平就可以了。就运动员而言，据我所知尚没有任何科学研究表明，超出推荐的10%每日卡路里的蛋白质摄入会给肌肉生长或恢复带来任何有利影响。事实上，身体会将多余的蛋白质转化为一种低效率的能量源，或者以脂肪形式储存起来。并且，就我们每个人而言，已经有大量研究表明，长期地过量摄入动物性蛋白可能对身体有害，会大大增加各种先天性疾病发生的可能性，如骨质疏松症、癌症、肾功能受损和心脏病。

让我们将注意力完全集中在蛋白质问题上，并对其进行深入思考。一些世界上最强大、最凶猛的动物都是以植物作为能量来源的，比如大象、犀牛、河马、长颈鹿有一个共同特征——它们所需的蛋白质全部来自植物。

植物性饮食

高蛋白植物性食物

食 物

蛋白质含量(克)

螺旋藻（10克）

6.0

印尼豆豉（1杯）

31.4

面筋（113克）

24.0

煮扁豆（1杯）

17.9

煮黑豆（1杯）

15.2

煮鷹嘴豆（1杯）

14.5

绿豆（1杯）

13.5

芸豆（1杯）

13.0

熏豆（1杯）

12.0

花豆（1杯）

12.0

卡姆小麦（1杯）

11.2

煮熟的藜麦（1杯）

11.0

豇豆（1杯）

11.0

花生酱（2汤匙）

8.0

杏仁（1/4杯）

8.0

燕麦片（1杯）

6.0

煮熟、碾碎的谷粒（1杯）

5.6

水煮菠菜（1杯）

5.4

糙米（1杯）

5.0

花椰菜（1杯）

4.6

烤马铃薯

4.0

全麦面包（1片）

2.7

碱度：构建你的植物能基础

“植物性饮食”带来的许多健康益处都是基于一个强大的概念：碱度。

我们的身体每时每刻都在努力保持着一种酸碱度的系统平衡（以pH值度量，pH值从1 [酸度最大]至14 [碱度最大]，7.0表示中性）。当我们的身体环境呈弱碱性时（7.35~7.45），便会达到最佳的健康状况。

我们吃着食物，呼吸着空气，通过皮肤吸收着各种毒素，还要管理影响我们身体pH值的各种压力。尽管那些精通这些事宜的营养学家和医学专家达成了一致：我们摄入的食物中应有80%用于帮助我们的身体形成碱性环境，20%用于形成酸性环境——但快节奏、大压力的城市生活方式会使我们的体内形成过多的酸性物质，加工食

品、碳酸饮料、肉类及乳蛋白、空气污染以及简单的生活压力等都会使我们的身体出现“代谢性酸中毒”或对酸性体质的慢性状态起到推波助澜的作用。

其重要性何在？当我们的身体处于慢性或长期性轻度酸中毒状态时，身体必须对大量资源进行整理，使血液中的pH值维持在7.35左右的最佳状态。随着时间的推移，身体会付出更大的代价来表明自身对疾病的敏感性：疲劳、睡眠和免疫系统功能不佳；细胞能量输出、营养吸收、骨质密度和生长激素水平的降低。这些因素在长期内会导致肌肉质量减小、出现炎症的概率增加、体重增加导致肥胖，并会使我们面临肾脏疾病、肿瘤细胞生长、情绪波动和骨质疏松症等问题。此外，我还没有在这一列表中加入在酸性环境下非常活跃的细菌和病毒性疾病。

举例来说，我们从来到这个世界开始便被灌输“牛奶有益身体健康”的观点，这主要是因为它富含较多的钙质。没有这些钙质，我们便会面临患上脆骨症和骨质疏松症的风险。但是，实际情

况往往事与愿违。姑且不论牛奶中富含饱和脂肪、胆固醇以及通常情况下含有的某些激素，单说乳制品所具有的酸性性质便能够导致钙质缺乏，长期则会导致骨质疏松症。除非摄入大量用于平衡酸性环境的碱性食物，否则我们的身体必须通过吸取储存在骨骼内的珍贵钙质和其他矿物质，并将它们释放进血液中，才能帮助把受酸性乳蛋白影响的血液pH值稳定下来，并努力使pH值呈中性。长此以往，我们体内的钙质便会出现实质性缺乏，骨质也会变脆。这真是件滑稽的事情！

相比之下，当植物性天然健康食品与环境应激源相结合时，便会使身体环境变得更加富有碱性。例如，一种每日摄入一定量的富含钙质的深色绿叶蔬菜的生活方式，可以消除骨质密度小和骨质疏松症等问题。一些水果和蔬菜，如椰子、鳄梨、柿子椒、番茄、柠檬、坚果、种子、南瓜、芝麻、杏仁以及一些豆芽和谷物、凯尔特海盐、椰子油和牛奶、橄榄油和藜麦，都发挥了非常好的碱化作用。

坚持食用富有碱化作用的食物有助于调节和优化细胞层的健康水平，帮助身体保持适宜的维生素和矿物水平，并最大限度地改善身体的免疫系统功能。

此外，将饮食习惯调整为以碱化食物为主，将有助于体重的减轻。如上所述，代谢性酸中毒将催生一种保护性反应，它将导致血液中多余的酸性物质被清除。但是，这些多余的酸性物质去了哪里呢？身体最后会将它们储存在脂肪细胞中。酸性物质越多，用来存储它们的脂肪细胞就越多。换句话说，酸性饮食及环境会在增加脂肪的同时侵蚀肌肉质量。但是，我们可以通过摄入能够形成碱性的食物使这一过程发生逆转，这有助于“净化”体内多余的酸性物质，同时抑制额外脂肪细胞对储存空间的需求。结果如何？体重减轻。

提示：榨一些鲜柠檬汁，或者在你的水中加入几大汤匙苹果醋，这是一种简单有效地直接提高我们身体中碱度的方法，还有一种非常有效的对抗伤风和流感的方式。

作为一名运动员，我发现，除了睡眠以外，最好的恢复方法就是保持以碱性食物为主的饮食习惯。这种饮食方式既能够不减少阻碍身体快速修复由运动诱发的炎症的能力，又能促进肌肉的修复、生长和保持。

提示：你是不是特别喜欢喝咖啡，但无法接受它自身的酸性？尝试一下冷压冲泡法——一种不仅能够降低咖啡中的苦涩感，还可以消除一杯咖啡中60%~70%酸度的替代冲泡法。更多信息，请参见附录3。

仍然不够满意？我只能告诉你，在过去的5年中，除了被严格的训练计划、全职工作和家庭生活搞得手忙脚乱以外，我还在不断地提高着自身的运动能力。在此期间，除了几次轻微感冒，我几乎没得过什么病。我虽然错过了许多次训练，但都是出于家庭和工作上的原因，我从没请过一次病假。一个惊人的事实是，在作出饮食调整之前，我对很多东西都过敏，每隔几个月就必定会得一次流感、伤风或鼻窦感染。

我可以满怀自信地说，碱性的、基于植物

的、纯天然的饮食习惯，对运动员来说，是最便捷的恢复工具，并且在我本人的成功中起到了关键作用。

营养素：加稠与混合

植物性饮食的另一个主要组成部分是营养密度。我每天都会用我的维他美仕料理机制作至少两次以绿色为主的冰沙饮料——这种料理机是我的最爱，也是我的一件厨房必备设备。你既可以与我一样选择维他美仕品牌的普通型料理机，也可以选择其竞争对手布兰泰品牌。这两款电机的电机甚至都能带动喷气式滑雪板，因此，将任何植物原料制成汁液状都不在话下。其功能有多强大？我曾经使用高配版的维他美仕将一个鳄梨核打成了汁，并将其饮下。

每天清晨，我都会打开这个涡轮增压机，并配上各种植物性食物，帮助身体开启新一天的新陈代谢，并为身体提供一整天所需的能量。其基础永远是各种富含大量的叶绿素用于辅助细胞再生的、具有碱化作用的深色绿叶蔬菜（如甘蓝菜、菠菜、螺旋藻和海洋浮游植物）的组合。此

外，我还在其中增加了一些“耐力助推剂”，如甜菜根、奇异子、玛咖粉、富含基本脂肪酸的鳄梨、椰子或线麻籽、可作为抗氧化剂的蓝莓和巴西莓。南瓜籽可以提供人体所需的额外的铁，柿子椒和柑橘类水果能够为我们的身体提供维生素C，增强身体对铁的吸收能力。如果做出的混合剂太苦涩，我还会在其中加入少量橙汁或苹果汁，使其口感更好，但在进行巴氏杀菌之后，它们所包含的大部分营养价值基本上都会消失殆尽，剩下的几乎都是糖分。

然后，我将这些成分混在一起，不假思索地一通搅拌，直至所有成分均呈现泡沫液状。在饮下这种自己调制的美味饮品之后，我立即感到精神振作，身体在一天中的任何时刻均充满力量，身体内的碱度和营养素也同时达到了最佳的水平。它能够长达数小时使能量持续、稳定地保持，并在我们体内得到强化（对妇女和儿童也是如此），还能使我们对高碳水化合物的早餐、甜麦圈类的低营养、高热量食物提不起丝毫兴趣。

提示：为了调整我们的新陈代谢，并实现一

天中的正确饮食，我们首先要摆脱对早餐的传统认识，逐渐习惯将一份沙拉作为一顿早餐的理念。

实际上，维他美仕不仅能够帮助我们一次性摄入大量低脂肪、高纤维的营养密集型食物，还会帮助我们对食物进行“预先消化”——这会使食物更易于吸收，让营养更易于被身体所用。

在进食时，我们的身体必须消耗大量的能量来消化我们胃肠中的食物。摄入的食物在被我们的身体作为营养成分吸收并利用之前，需要能量来对它们加以分解。食物分解的难度越大，消化它所需的能量就越多。比如，我们在吃下一块牛排时，身体对其进行消化所需的生理动力的数量是难以置信的。在这一过程中，我们的身体系统必须对大量能量进行转移，而这些能量本可以用作理清思路、锻炼身体，或是简简单单地享受幸福又美好的一天。被转移的血液越多，我们就会变得越发精疲力竭、越发无法集中注意力。我们会进入一种“食物昏迷”状态，直至任务完成。

总的来说，我们从牛排中得到的热量和营

养，在我们消化和消除牛排中对身体无益的物质时会被抵消掉一部分。算一算便知，我们得到的净能量往往抵不上我们付出的高代价。

相比之下，消化我配制的混合剂几乎不需要多少能量，因为它已经预先完成了大部分“消化工作”。通常有点难以被分解的蔬菜现在变得非常容易被吸收，有利于身体作好准备对食品提供的所有营养素加以利用。正因为如此，在饮用它之后我们立刻会感到很舒服。

此外，此类冰沙混合剂以及植物性天然健康食品所具有的高营养密度，通常会对食欲形成自然的遏制，使我们对自身体重的增减具有更强的控制力。这是因为我们的身体得到了其所需的全部维生素、矿物质和营养素，并在它们的辅助下变得更加强健。这使人心满意足。相比之下，当我们吃下“无营养”食品——淀粉或加工食品、精制小麦和食糖时，它们所含的热量、碳水化合物或脂肪可能很高，我们就会有饱腹感，但这只是临时的。我们会很快感到饥饿，渴望吃东西。这是因为，尽管大多数情况下这些食物具有很高的

热量，但它们含有的营养非常不足。虽然胃已被食物填满，但体内依旧相当缺乏营养，这会导致暴饮暴食，并且不可避免地造成体重的增加。这种强烈的食欲经常代表我们的身体正在发出警告，它需要的不仅是被喂饱，还需要被正确地喂饱。

人们经常对我说：“你训练量太大了，因此你必须一天到晚不停地狼吞虎咽。”但是，实际情况与此恰恰相反。我和布赖恩·尼科西亚

（Brian Nicosia）曾经经常购买和食用大量的甜甜圈，因为当时我们深信自己的身体需要其中的糖分和脂肪——我们认为如果每天不吃些，甚至会没有力气游泳。诚然，我的食欲现在很健康，但如果能够食用一些可以燃烧脂肪并且营养丰富的食物，它还会保持这种健康的状态。事实上，毫无疑问，不管我的训练负荷多大，我的食量也比2008年之前经常不参加运动时小得多。

斯科特·尤雷克（Scott Jurek），一位超级马拉松传奇人物和严格素食主义者，声称他的身体变得非常善于吸收富含营养素的食物，这使他只

需吃较少的食物，便可以使身体高效运转。说实话，我完全了解他说这话时想表达的意思。我发现，自己越是依赖富含营养的食物，感到饥饿的时候就越少，并且这与自己的训练负荷完全没有关系。不管怎样，我的身体得到了满足。

平时，我会在清晨制作一料理机的这种混合剂，喝下一大玻璃杯，将剩余的放入一个保温瓶中，随身携带一整天。在感到饥饿或精力不足时，抿上一小口。我发现这种方法在工作环境下也是非常有帮助的。许多人曾经这样对我说：“我真的想坚持植物性饮食，但我无法选择工作餐。当我在一家牛排餐厅宴请我的客户时，我该怎么做？”我的回答是：在清晨制作大量维他美仕混合剂，将其放入一个大保温瓶中并带着去上班，同时随身携带一些植物能零食，如杏仁和水果。在你不得不前往那家牛排餐厅赴工作餐之前，喝几口这种健康的维他美仕混合剂。你将发现在自己的精力变得更加充沛的同时，食欲却有所下降。到了餐厅，你可以点少量的沙拉、烤马铃薯或餐厅的素食推荐菜品，能填饱自己的肚子即可。

提示：如果知道进餐时会出现可选菜品比较有限的情况，那就提前为自己准备并随身携带足够量的绿色冰沙或其他植物能零食。

训练后及（或）夜晚，我还会为自己准备另外一份维他美仕混合剂，作为开胃食品或餐后甜点。我倾向于在这种混合剂中使用不同的配方，不严格规定其具体的成分和比例，使自己在饮用时保持有趣和新鲜的感觉。但是，在训练之后，或者随着深夜的临近，我总会记得自己的身体最需要的是从白天的训练和职业或生活应激源中恢复过来，以确保自己在夜间最大限度地恢复体能——也就是将关注的焦点从能量性食物转向恢复性食物，从分解代谢（运用模式）转变为合成代谢（恢复/生长模式）。我还会服用一些抗氧化剂，对抗压力和运动诱发的自由基损伤，但我所谓的抗氧化剂并不包含维生素片，我说的是蓝莓、草莓、巴西莓、枸杞、菠菜、甘蓝菜、胡萝卜以及螺旋藻。我还会考虑通过食用一些核桃补充蛋白质、饮用一些椰子汁来补充电解质。并且，当我想吃些甜点时，我会尝试将香蕉、浆果与椰奶、可可混合在一起，配制成一种富含抗氧

化剂的巧克力味的超级食品，而不会选择食用冰激凌或馅饼。这么做不仅令人愉悦，而且完全正确。

植物性饮食

最喜爱的维他美仕配料

甘蓝菜、菠菜、蒲公英叶、甜菜和甜菜根、番茄、蓝莓、草莓、螺旋藻、叶绿素、大麻籽、植物油和牛奶、西莓、椰子、椰奶、水和植物油、杏仁和杏仁乳、可可、芦荟、橙子、葡萄柚、菠菜、芹菜、鳄梨、野鼠尾草籽、玛咖粉、海洋浮游植物、杏仁、核桃、南瓜子、蓝绿藻类、苹果醋、绿豆芽、枸杞、香蕉、Jai Repair表现恢复配方粉

与食欲有关的微生物、大脑，以及情绪和生理力学

关于我一贯乐在其中的“植物性饮食”的最常见和可靠的反对观点包括：“我也希望像你那样，但我离开奶酪几乎没法活……”；“我无法控制自己吃冰激凌的冲动……”；“我不在乎别人怎么说，但我的身体需要鸡蛋……”；“当一盘美味多汁的牛排摆在我面前时，我就无能为力了……”。

在我看来，使人们执着于不健康饮食习惯的第一种因素是一种不可抗拒的渴望——遗憾的是，它经常也是人们无法逾越的障碍。

任何时候，你想要得到一件东西，就不得不牺牲另一些东西。无论好坏，得到生活中有用的东西都需要付出一些代价。将自己训练成像奥特曼那样的超人并不是一件简单的事，其过程之痛苦经常使我感到力不从心。但是，最后获得的回报使为之付出的一切都变得非常值得。因此，我本人倾向于对此类观点作出严厉的回答，如“没错，你可能会错过你喜爱的熏肉，但你将来也会错过患心脏病的机会。因为这样的原因破坏自己的健康真的值得吗？”

但是，恐惧战术、恫吓以及引导休克疗法从来没对我起过什么作用。这些方法的确不适合我。如果它们真的有效，那么每个人都会一直保持健康的饮食方式，这样我们又何乐而不为呢？

为了回答这一问题，我们必须了解一下这些欲望的本质特征——我们的行为和饮食方式取决于我们生理和情感上的支撑。

在“春之泉”治疗中心，我开始真正了解到成瘾和强迫等行为模式下的人类欲望的情感特征。我逐渐发现，我们对某些物质、行为，甚至人的依恋抑或是痴迷，往往来源于某种形式的心理和化学失衡。食物也是如此，它完全可以产生与毒品相同的成瘾性。事实上，一些研究表明，喜欢吃冰激凌的人在看到冰激凌时，其大脑中枢因刺激而生的愉悦感，与一个吸毒者看到毒品时产生的刺激没什么区别。随着时间的推移，我们开始大量地将某些情况和情绪与某种特定类型的食物联系起来，这些联系将在大脑中得到巩固，并建立起似乎无法被破解的成瘾模式。这种模式一旦形成便非常牢固，意志力对它经常也是甘拜下风。我们在进食自己最喜爱的食物时所产生的舒适感，是我们可以依赖的、让我们暂时忘却生活中不顺和痛苦的一剂良方。我们越是沉溺其中，我们形成的这一习惯就会变得越根深蒂固。随着这一习惯被一遍又一遍地巩固，我们就会很难摆脱它。

对我而言，我不得不反省自己为什么采取现

有的饮食方式，并且老老实实在地找出我选择不健康食物背后的动机。我必须坦诚地面对自己是如何利用食物来应对、处理或者逃避现实的。因此，我恳请你也这样做：充分了解自己身体内部机能的运转情况，获知自己的心理状态、动机和痛苦。理解促使自己渴望食用不健康食物的情绪，使自己能够面对、处理并最终克服此类情绪。

没有准备好进行自我治疗？好吧，但不要失去希望。最近我们才对导致不良食欲的另一个原因——微生物，有了比较正确的了解。这与微生物到底有什么关系？我希望你能坐下并平静下来，因为接受我的观点需要一些时间。

我们一直认为，人类属于有能力完全控制自己思想的感情动物。但是，近期的研究为我们提供了一种新的观点，这一观点恰恰对我们能够在多大程度上控制自身的欲望提出了挑战。

我们的身体并不完全听从我们的命令，这一点我们自己是无法自觉意识到的。可以肯定的是，我们的细胞聚集在一起形成组织，这些组织

再形成我们身体的各个器官以及整套身体系统。但是，我们忽略了这样一个事实，我们的身体是数万亿微生物的宿主。我在这里讨论的是细菌、真菌等肉眼看不到的生物体，它们在我们的皮肤上栖息，在我们的唾液中繁衍生息，在我们的胃肠道中茁壮成长。

一般来说，人体由大约10万亿个细胞组成。不过，单单在我们的消化道中就有10倍于这一数量的微生物，以及多达4万种不同的菌株。换句话说，人体全身的微生物数量远远多于全人类的数量。但是，不要担心，在绝大多数情况下，这些微生物不仅不是我们的敌人，还是我们的朋友，发挥着维护我们健康所必须的各种关键作用，如帮助分解我们无法通过其他方式消化的食物。虽然它们常常被忽视，但是维持一个由这些微生物组成的健康的生态系统对于优化我们的健康状况绝对是至关重要的。

一个新兴的研究领域开始着手评价这一肠道菌群对食物选择的影响，并且正在帮助建立微生物与我们渴望的食物之间的一种非常好的联系。

换句话说，有证据支持“人类对食物的欲望是以微生物为基础的”。

举例来说，一个瑞士研究小组的最近研究表明，对巧克力有强烈欲望的人与对巧克力没什么感觉的人的体内实际上具有不同类型的微生物菌落。并且，有证据表明，这种情况的确也适用于许多其他类型的食物。

但是，这意味着什么？包括微生物学家康普顿·罗姆（健康提升公司的创始人）在内的许多科学家指出，在我们的肠道微生物生态系统与我们的思维方式之间实际上存在着一种非常直接的因果关系。也就是说，事实上，这些微生物会向我们发送信息，以便有效地告诉我们该吃些什么。因此，我们得到这样的结论：我们体内的微生物支配着我们对食物的欲望。

这听上去是不是有些异想天开？我们可以这样想，如果你观看过纪录片《大号的我》（*Super Size Me*），你就会回想起影片制作人摩根·斯普尔洛克（Morgan Spurlock）连续30天只吃麦当劳的探索性尝试的结果。在最初的几天中，我们观

察到他的食欲开始缩小，甚至在看到自己喜爱的巨无霸、炸薯条和奶昔时也想吐。每天他都遭受着可怕的头痛的侵扰。后来，这种恶心的感觉消失了，头痛也随之不见了踪影。突然间，他又恢复了先前的食欲。不过，他每天早晨起床时都会感到头痛，这一症状会一直持续到他的麦当劳早餐开餐之前。我们如何解释这一现象？根据康普顿的观点，在摩根从主要以植物性饮食为主转变为全快餐饮食方式时，他有效并且相当迅速地将体内健康的肠道菌群替换成了一种致病性微生物生态系统，后者可以在麦当劳食品的配料中得到发展和壮大。这种新的、不健康的、糟糕的微生物群落生态系统，只要遇到麦当劳的食品便可持续发展。因此，它劫持了摩根的神经系统，向他的大脑及全身发送信息，使他感觉到对这种食物的迫切渴望。

但是，我们可以通过用健康的碱化植物性食物替代不健康食物的方式破坏这一循环，这将在我们的消化系统中引入一个全新的且更加健康的微生物生态系统，并使其影响得到进一步扩大。这一过程可通过补充（非乳制品）益生菌的方式

得到促进和加速（如健康提升公司的一款益生菌产品，请参见附录3）。这一新的生态系统一旦建立，便会向我们的大脑发送信号——用强烈的健康食欲替换同样强烈的不健康食欲。并且在感觉到这一点之前，我们对冰激凌或腊肠比萨的渴望可能会消失，取而代之的是对甘蓝菜和菠萝冰沙和红扁豆饭的渴望，我们甚至可能惊奇地发现，自己开始对糙米、绿豆芽也非常感兴趣，至少我自己的情况的确如此。我曾非常爱吃芝士汉堡，但现在对麦当劳食品已提不起多少兴趣了。这种方法既然对我奏效，就也可能对你有效。

提示：健康的肠道细菌将催生对健康食物的渴望，而致病菌将催生对不健康食物的渴望。我们体内的微生物一旦发生改变，我们对食物的欲望也会发生改变。我们对食物的欲望发生改变，我们的生活自然也会发生改变。

有关麸质、谷物和发芽的讨论

一旦开始调整自己的饮食，我便注意到一些技术上堪称素食的食物，尤其是那些含有精制面

粉的食品种类，如通心粉、白面包、加工过的零食、比萨饼皮，我看到它们就会食欲全消、无精打采，甚至昏昏欲睡。有时候，我的双脚甚至会出现肿胀。对此做了一些研究后我逐步认识到，我的身体在某种程度上无法忍受麸质（一种存在于各种用小麦和其他相关谷物加工而成的胶状蛋白），如大麦和黑麦。

几十年来，传统观点一直认为，麸质只对那些患有乳糜泻（一种自身免疫性疾病，影响大致1%的人口）的人有害，人体对麸质的吸收会对小肠的内壁造成损伤，使其无法适当吸收某些营养成分。乳糜泻患者表现出的症状包括偏头痛、皮疹、肌肉关节痛和鼻窦感染。

但是，近年来人们发现，遭受由麸质摄入导致的轻度至重度不良反应的人数远远超出我们之前的想象。其症状与乳糜泻类似，但通常较轻。现在，我们将这种疾病称为“麸质敏感症”。

目前，尚没有专门针对“麸质敏感症”的血液检查手段，确定“麸质敏感症”的唯一途径就是进行实验。换句话说，简单地除去你饮食中带有麸

质的食物，坚持1~2星期时间，观察一下会发生什么。但是，为了让这项实验有效，你必须在之前一直坚持良好的饮食习惯。因为如果你的饮食中包含大量加工过的零食，在从你的饮食中除去这些零食后，无论你是否患有麸质敏感症，你都会感到更加舒服。因此，应该首先开始进行植物性饮食，并将其作为自己的日常饮食，等你的饮食完全符合植物性饮食要求时，再开始实验。

在从自己饮食中除去麸质后，我经历了一个极具戏剧性的改善过程，这一改善不仅表现在我的能量水平的维持上，还表现在我的运动能力方面。例如，我注意到在完成一次长跑训练后，自己的肌肉和关节不再像以往那样疼痛，这可能对运动恢复造成最大阻碍的炎症减少的结果。我还发现自己在训练和消化中的一些改善，比如体重减轻了一些，甚至好像都长出了尖下巴。

如果你已经确定自己患有“麸质敏感症”，就有必要更加关注自己未来的饮食，因为你可能会惊奇地发现它几乎无所不在。因为它的确呈“胶状”，有能力将某些食物粘在一起，从面包、通

心粉到调味品（如番茄酱和任意种类的沙司等），均可见到它的身影。此外，几乎所有经过加工的素食者肉类替代品中也均可找到它的踪迹。不过，目前在许多餐厅和食品店中，越来越容易找到无麸质的菜品。

如果你已经确认麸质对自己的身体无害，那么用五谷杂粮制成的食品替代用细粮制成的食品（如白面包）也是一种最好的选择。精加工谷物时的碾碎过程将“有效”浪费其中全部营养价值，只留下上文已经讨论的那些无营养价值的热量。与之相反，全谷物保存了更多食物中固有的维生素和矿物质。但是，最佳选择永远是发芽的全谷物——发芽的种子能够进一步增加食物中富含的营养价值，在提高蛋白质品质的同时，增加人体必需的脂肪酸、健康霉菌和维生素含量。例如，“生命之食”为发芽谷类面包划定了一道绝妙的界线，一款被命名为“Ezekiel 4:9”的产品在部分保健品店中有售。

没有什么像发芽绿豆、扁豆或鹰嘴豆一样——无需对这种食品太过上心，它们便可在家中

发芽。将干豆浸在水中8~10个小时，然后保持滤锅或发芽容器在室温下的湿度。每天对其进行冲洗，持续几天时间，直至发芽。吃一些未经烹调或经过略微烹调的食物，再配上一些糙米或油拌沙拉，便可以享受到更多作为发芽过程副产物的可被人体吸收的蛋白、维生素和矿物质。

提示：如果麸质导致你的体质下降，你可以改用糙米制作通心粉，放弃使用传统的小麦粉。选择用斯佩尔特小麦或米粉制成的面包和墨西哥玉米粉圆饼，并且不再食用像薯条和饼干这样用小麦加工的零食——它们称得上是麸质定时炸弹。

铁、维生素B₁₂和贫血症

严格素食主义者贫血——我总是听到这种说法。传统观点认为，完全坚持植物性饮食将无法为人体提供以足够的铁防止贫血症发生，并有可能导致身体无法制造出足够的含氧红细胞。但这一观点是完全错误的。

就常识而言，铁是血红蛋白的一个组成部

分，而血红蛋白是红细胞中的一种蛋白质，可作为传输系统，将氧气通过血液传送给我们身体的各个组织。贫血症是由缺铁引起的身体红血球总数降低或血红蛋白减少导致的，这将损害身体传送和提供氧气的的能力。最常见的症状包括：体质虚弱、易疲劳、无法集中注意力、呼吸短促和精神不振。

人们可以通过以下两种形式获得膳食铁：亚铁血红素和非亚铁血红素。亚铁血红素最容易被人体吸收，常见于肉类和乳制品中。非亚铁血红素同样可以在动物制品中找到，不过它也可以在植物王国中找到，但不容易被人体吸收，因此便形成了植物性饮食导致贫血症的观点。

不过，研究表明，素食者和严格素食主义者中贫血症的发病率并不比普通人群高。我们认为其原因在于：许多普通植物性食物中富含大量铁。因此，一个完全依赖素食维持生命的人，无论是通过亚铁血红素还是非亚铁血红素获得膳食铁，只要他每天的食谱中包含下文中列出的各种食物的组合，就不会受到贫血症的困扰。

身体内储存的铁在短时间内不会消耗殆尽，并且一旦其数量有所减少，身体的各个器官就会“齐心协力”将其补足。此外，在身体内储存的铁大幅度减少之前，人体通常不会表现出铁缺乏的症状。因此，重要的是正确理解这一问题。但是，我们需要大致了解的一点是，要确保体内储存适当数量的铁，从而不会给我们的身体增加多少负担。稍微地思考并规划一下，便可以确保摄入18毫克铁这一推荐的日摄入量，研究已证明这是不成问题的。

下面我给出了一些帮助你进入正轨的小提示。

将铁的摄入量与维生素C结合起来。研究表明，当铁与富含维生素C的食物（达到铁的6倍）一同摄入时，人体对非亚铁血红素（基于植物的）的吸收量将大幅度增加。基于这一事实，我将辣椒、橙子、葡萄柚等富含维生素C的柑橘类水果与深色绿叶蔬菜或南瓜子（富含铁）一同放入我每日饮用的维他美仕混合剂中。此外，我还总是在我的车里放上一袋南瓜子和一些水果，以

便在开车时磨磨牙口——布伦丹·布拉齐尔

（Brendan Brazier）提供并被我采纳的友情建议。

不要在吃饭时饮用咖啡或茶。咖啡或茶叶中含有的丹宁酸（无论其咖啡因含量如何）将妨碍身体对铁的吸收（能力下降达50%~60%）。因此，如果你担心自己体内储存的铁量不够，就不要在饭前、饭后一小时饮用咖啡或茶。

补充维生素B₁₂。维生素B₁₂是生成红细胞所必需的另一种化合物。因此，缺乏这种维生素可能会导致贫血症。维生素B₁₂是一种根本不存在于植物王国中的人体必需营养素。但是，我们依旧没有必要惊慌失措，也没有必要跑进食品店抢购肉食，更没有必要开始狼吞虎咽地往自己嘴里塞牛排。其实，解决办法很简单。你只需服用一些维生素B₁₂补充剂，任何一家保健食品店均可以买到这种胶囊补充剂。你还可以选择多种类型的膳食补充剂，如我自己使用的Jai Repair表现恢复配方或者布伦丹使用的Vega全食物健康优化剂都包含推荐日摄取量的维生素B₁₂。此外，我还在自己

的食谱中使用了多种营养酵母，如腰果奶酪（见附录3），这些营养酵母同样富含大量的B₁₂。多种包装食品——包括某些谷物、早餐麦片、杏仁以及椰奶，通常也包含这种维生素。只需两杯椰奶便可满足我们对维生素B₁₂的日需要量。

在坚持植物性饮食的5年中，无论身体承受多大的训练负荷，我从来没有遇到任何与自身铁储量相关的问题。

植物性饮食

富含铁的植物性食物

（铁的推荐日摄入量为18毫克，两杯椰奶大致等于100克）

食物	铁含量（毫克）
南瓜子（1/2杯）	

20.7

芝麻（1杯）

7.4

糖蜜（2汤匙）

7.2

番茄干（100克）

9.1

杏干（100克，大约20枚）

6.3

扁豆（1杯）

6.6

菠菜（1杯）

6.4

藜麦（1杯）

6.3

印尼豆豉（1杯）

4.8

黑豆（1杯）

3.6

芸豆（1杯）

3.0

花豆（1杯）

3.5

马铃薯（1个）

3.2

西梅汁（226克）

3.0

葡萄干（1/2杯）

1.6

把我们的脂肪变敌为友

植物性饮食带来的一个最难以置信的好处是，我们不必过多地关心摄入食物的脂肪含量。这并不是说从此我们就可以毫无节制地大吃大喝了，我的意思是我们为此备受煎熬的日子已经结束了。

这怎么可能是真的呢？

植物性饮食的一个显著特征便是低脂肪含量。当我们遵循植物能的要求进食时，就已经摆脱了食物中“坏的”胆固醇和大部分饱和脂肪——它们会造成严重的动脉堵塞、心脏疾病以及与肥胖相关的许多症状。我们采取了大量措施，降低自身患上心脏病或癌症的机率，与此同时还努力减少（坏）胆固醇及（或）降低高血压。

但是，植物性饮食中并非不含脂肪。并且在我看来，也不应该不含脂肪。我们只不过是那些致病饱和脂肪替换成了富含人体必需脂肪酸的、能够清洁燃烧的健康非饱和脂肪，如我们经常听到的 ω -3脂肪酸。脂肪对于我们维持正常的身体机能发挥着关键的作用。用于对抗疾病的脂肪实际上会改善我们的健康状况，使我们精力充沛，皮肤充满光泽，并保持良好的心情。

与典型美国人饮食相关的脂肪确实是我们健康的敌人，但适量的植物性脂肪却是我们的朋友。

在提及这一话题的各类书籍中，植物性营养专家柯林·坎贝尔（T. Colin Campbell）、考德威尔·艾索斯丁（Caldwell Esselstyn）博士和迪恩·奥尼什（Dean Ornish）博士均发表了这样的观点：脂肪含量非常低的纯天然、植物性饮食是最棒的选择。因此，他们完全不赞成人们食用橄榄油和鳄梨。那花生酱或杏仁酱能否幸免呢？算了吧，还是别提坚果了！那么，我对此持何种观点呢？好吧，我必须承认，如果你患有肥胖症、正在抗

击癌症、患有心脏病、遭受严重动脉堵塞的困扰、正在设法摆脱非常高的胆固醇或高血压数值，或者正在受某种慢性疾病的折磨，那么上面提供的办法肯定是最好的。遭遇上述情况，你可谓命悬一线，完全有必要采取极端的措施使自己远离“悬崖边缘”。我不否认这些作者提供的方案的确有效，且效果不错。

不过，他们在这些方案中设定的条件也比较极端。许多人并没有面临紧迫的死亡威胁，因此不可能坚持这一方案太长时间。就像我先前阐述的那样，持续性才是最主要的因素。

实际上，在我们从自己的食谱中除去所有的动物制品和大部分加工食品时，我们就已经扫除了催生心脏病、糖尿病、高血压和癌症的罪魁祸首。此外，确有科学证据支持用植物性非饱和脂肪替代饱和脂肪是降低血液胆固醇的一种有效手段，并且可以让饮食中完全不存在脂肪。

另一项值得提及的观察是，当人们过分地关注如何完全除去自己饮食中的脂肪时，作为补偿，他们会倾向于过多地依赖淀粉类（缺乏营养

的)碳水化合物,这同样会导致体重的增加。

由此会导致两种人体必需脂肪酸的混淆—— ω -3脂肪酸(α -亚麻酸)和 ω -6脂肪酸(亚油酸),你肯定在食品标签上看到过这两种成分。但是,它们究竟属于哪种类型的脂肪?为什么又如此重要呢?与上面讨论的人体必需氨基酸非常相似,人体必需的脂肪酸必须从食物中获得,因为人体无法自行生成。并且,此类脂肪酸对于大量身体机能的维护也是至关重要的,包括大脑、肌肉、关节、肾上腺和性器官。但是,许多人都在遭受由这些关键脂肪失衡引起的身体机能缺陷的困扰,并由此导致产生不健康的皮肤状况、关节问题、嗜睡、记忆障碍和心脏病。

因此,我们需要平衡各种脂肪酸。美国人的典型饮食倾向含有数量非常大的 ω -6脂肪酸脂肪酸,这种脂肪酸常见于玉米(其衍生物可见于不计其数的食品中)、加工食品、某些植物油和肉类中。无疑,这种必需脂肪酸是重要的,尤其在维持肾脏和皮肤健康方面发挥着重要作用。但是,无论你是一位严格素食主义者,还是一位肉

蛋制品的忠实食客，都需要确保摄入足够数量的 ω -6脂肪酸。这一点几乎是毫无疑问的。我们每一个人都会毫无意外地超出这一必需数量，原因很简单：它大量存在于我们每天摄入的各种食物中。当我们体内 ω -6脂肪酸与 ω -3脂肪酸之间的比例过高时，问题就会出现。当 ω -3脂肪酸的充分摄入无法平衡 ω -6脂肪酸时，我们就有可能出现心情沮丧和炎症。长此以往，就会催生包括癌症在内的一系列慢性疾病，更不必说它会阻碍我们的身体从运动引起的压力中及时恢复了。

专家对 ω -6脂肪酸与 ω -3脂肪酸之间的适当比例并没有达成统一的意见，但可以肯定其比例范围处在5:1至1:1（ ω -6脂肪酸: ω -3脂肪酸）之间，具体数值因人而异。但是，典型的美国人摄入 ω -6脂肪酸的数量数倍于其适当量，而 ω -3脂肪酸的摄入量却严重不足——据估计，这一比例超出了10:1至50:1的范围（具体数值依旧因人而异）。

我不认为我们必须拘泥于这些比例数值，但

我们也没有必要打破这些规则。我们需要让事情变得简单且可持续，重点在于：减少你摄入的 ω -6脂肪酸，并增加你的 ω -3脂肪酸摄入。这可以减少炎症、降低血压和胆固醇，以及预防冠心病。

但是，我们无法在植物性饮食中找到过多的 ω -3脂肪酸——鱼油是其最普通和常见的来源。这开启了经常用于攻击植物性饮食健康福利的另一场争论。

实际上，我们可以在许多种植物性食物中找到 ω -3脂肪酸的踪影，亚麻籽油便富含大量的 ω -3脂肪酸。但直到最近，人们才开始将其视为解决这一问题的一种流行且简单的办法。但是，近期的研究以及最佳健康中心的约瑟夫·莫克拉

（Joseph Mercola）博士等专家提出了反对使用这种膳食油的观点，并将它与患上前列腺癌甚至增加眼部受伤风险联系起来。假设这一深陷于争论之中的立场是正确的，我们就应该为自己选择一种基于藻类的补充剂，或者包含下列富含 ω -3脂肪酸的食物的全面饮食：

植物性饮食

富含 ω -3脂肪酸必需脂肪酸的植物性食物

果	坚	巴西栗
		核桃
		灰胡桃
子	种	芡欧鼠尾草
		南瓜
		猕猴桃
		大麻

油
类

谷
物

水
果

芝麻

特级初榨橄榄油

大麻籽油

小麦胚芽油

维加必需脂肪酸油

Vdo's 3-6-9油

小麦胚芽

鳄梨

类

豆

豆酱（印尼豆豉、纳豆和日本豆面酱）

海军豆

芸豆

菜

蔬

蓝）

深色绿叶蔬菜（甘蓝菜、菠菜、芥菜、羽衣甘

螺旋藻

藻类（见于市场上有售的多种补充剂）

笋瓜

提示：可以通过拒绝食用加工食品、动物蛋

白以及玉米、菜籽、大豆、葵花油的方式，减少自身 ω -6脂肪酸的摄入量。通过食用坚果、种子、鳄梨、深色绿叶蔬菜和特级初榨橄榄油，增加自身 ω -3脂肪酸的摄入量。为了最大限度地增加体内 ω -3脂肪酸的含量，最好选择食用未经加工的上述食物。即使要选择烹调方式，温度也不要太高。

我非常喜欢自己选择的植物性脂肪，你应该也会喜欢它，但要注意适度。个人而言，我喜欢在每天的几道小菜中加入少量的有机特级初榨橄榄油。它的确含有脂肪，但也富含抗氧化剂。很明显，它能够通过降低血液胆固醇的方式对抗心脏疾病的发作，甚至还有助于预防结肠癌。我还喜欢在用不含麸质的土司制成的蔬菜三明治上加上少量素蛋黄酱，它是一种以葡萄籽油为主的、不含奶制品的蛋黄酱替代品。葡萄籽油不仅能够保持皮肤和心脏的健康，还具有抗炎、抗衰老、抗氧化以及抗癌等功效。我也非常喜欢有机椰子油，这种油经常被人误解，因为它是唯一含有饱和脂肪的植物性食物，但实际上，它非常有利于我们的健康，其中的饱和脂肪成分会迅速转

变为月桂酸，后者是一种生物相容性的能量来源，它可以通过降低胆固醇和血压让我们精力充沛，还可以促进体重的减轻、保持心脏的健康，它给我们带来的健康福利包括：预防阿尔茨海默症、增强记忆力、保持皮肤健康、提高免疫力、促进消耗、保护肝脏、促进矿物质吸收、加强对糖尿病的管理和预防——它甚至能够发挥抗细菌、抗病毒和抗真菌的作用。并且，由于有机椰子油具备在没有氧化作用（会导致人体细胞内出现自由基损伤）参与的情况下维持高热量的能力，因此它是一种首选的烹饪用油。那坚果呢？我非常爱吃各种坚果。我们已经发现，坚果可以在人体内含有的 ω -3脂肪酸中发挥着一定作用。未经加工的有机杏仁可谓我的最爱，由于它富含L-精氨酸和维生素，因此具有降低胆固醇、改善心脏健康的功效。

鳄梨一直是我最喜欢的水果，我几乎每天都要吃上一两个。它曾因为具有较高的脂肪含量（平均而言，每个鳄梨大致含有30克单不饱和脂肪）而遭到人们误解，如今，它却因具有明显的抗氧化、抗炎以及降低胆固醇的功效而备受推

崇。它是我的一种完美食物，不仅能够保持我的心脏健康，帮助我吸收其他重要的营养素，如类胡萝卜素，还能以具备的抗炎、抗氧化作用的高谷胱甘肽属性帮助我改善训练间的恢复情况。此外，它还可以稳定我的血糖，保持我的能量平衡。如果这还不够的话，它还可以帮助我们预防皮肤癌和前列腺癌。

但这并不是向我们发放了一张“发疯许可证”。在你变得像我这样训练有素之前，我建议你每餐摄入20~40克此类脂肪，相当于日热量摄入的10%~20%，具体情况取决于你的生活方式、体重减轻的优选次序、你是否患有慢性疾病及患病程度等因素。一般情况下，你的身体健康状况越是不佳、久坐不动的情况越是严重，你摄入的脂肪就应该越少。

提示：当使用油进行烹饪时，我会选择有机初榨椰子油。相比其他食用油，它具有更好的热稳定性，更容易发生氧化，同时能够防止自由基损坏情况的扩散。没有橄榄油就不会烧菜？只要确保它是有机特级初榨型的，

并且不过度加热便可。将菜油和玉米油倒掉——是的，我们虽然没有对这两种油的使用做出过多限制，但它们对我们的健康都没什么好处。

如果你是一位经验丰富的运动员、或者一位马拉松选手、抑或一位严格按照规定日期参加运动的其他人士，那么在我看来，你就没有必要过多地关注这些脂肪，只要坚持植物性饮食计划便可。而就我个人而言，我并不担心这方面问题。

但是，如果你难以摆脱自己不爱运动的习惯，或者看上去多余的体重一点没有减少的迹象，那么就避免使用此类脂肪吧。你甚至可以在体重稳定下来之前不食用任何油。在涉及是否该吃鳄梨和坚果的问题时，你应作出更加明智的选择。但要记住，如果你出于体重增加方面的考虑而对健康脂肪的摄入太过吝啬，你就有可能最终沉溺于各种营养缺乏的、高碳水化合物的淀粉类食物和谷物之中——并因此破坏自己目标的达成。

最后要说的是：你应该多多走出家门，去健

身房运动一下，或者参加瑜伽课。我本人就经常参加一些健身运动，如跑跑步、打打网球、骑骑自行车什么的。植物性饮食会给你一个很好的开端，但日常的锻炼也是必不可少的。

植物性饮食

我最喜欢的植物性脂肪

鳄梨、杏仁（未经加工的）和杏仁乳、核桃（未经加工的）、椰子、椰奶和椰子油、橄榄油（特级初榨）、大麻籽油

关于大豆的讨论

我们一直相信富含大豆的食物（基于蛋白质的豆类），如豆奶、大豆蛋白质补充剂、豆腐，以及许多加工的仿肉制品，是一种健康且营养丰富的高蛋白替代品，能够发挥许多类似肉蛋类食品的作用。自古以来，大豆便被定义为一种严格素食主义者的超级食物，可帮助他们保护心脏，甚至对抗癌症。但是，别急着下结论。在越来越多的研究领域，已经出现了许多对“大豆有益健康”这一观点的争论和质疑的声音。

大豆和大豆制品富含植物雌激素，即一种植物性的雌性激素。人体摄入数量较大的雌性激素容易诱发乳腺癌、不孕症、性欲低下等问题。大豆中含有大量的致甲状腺肿因子，有可能对甲状腺造成损伤，并由此导致体重增加、疲劳和精力不集中。除非经过适当的发酵处理，否则大豆中还会含有大量的植酸盐和胰蛋白抑制因子，其数量之多是令人难以置信的，它们会分别阻碍人体对矿物质和蛋白质的吸收。

想一想你是否会使用大豆婴儿配方奶粉为自己的宝宝补充营养？如果有这样的想法的话，还是再慎重考虑一下这种选择吧！体内较高的雌性激素含量会对人体的性发育和生殖健康造成不可逆转的损害。并且，对于女性而言，如果连续30天每天都喝两杯豆奶的话，那就有可能给其月经周期带来不良的影响。

出于以上种种原因，我强烈建议不要在你的食谱中加入过多的未发酵大豆及大豆食品（如豆腐）。但你或许会因为无法抵抗香肠馅饼的诱惑，而选择仿香肠馅饼的豆制品作为一种过渡。

我了解，但奉劝你还是多加警惕为好。最好倒掉你拿铁咖啡中的豆奶，用杏仁或椰奶取而代之。其实，这样味道会更好。

话虽这么说，我还是喜欢偶尔在自己的食谱中加入适量的豆腐。但是一般来说，我会选择一些有机的、经发酵的非转基因大豆制品，如印尼豆豉、纳豆和日本豆面酱。

维生素D：不要总宅在家里

我们无法在植物王国中找到维生素D的身影^[1]，那么，这是否意味着我们食用植物性的纯天然食物是一种不太明智的选择呢？几乎不会！只要我们每天适度地晒晒太阳，我们的身体就能够自行生成维生素D——每天晒10~15分钟的太阳应该是不错的选择。不喜欢出门？如果那样的话，你可能就不会读这本书了！但如果情况真的如此，或者你生活的场所很难见到阳光的话，每天饮用大量的果汁或代乳品，如杏仁和椰奶，也可以满足为我们的健康推荐的维生素D日摄入量的要求，由此便可以排除由于缺乏这种重要营养素而导致的任何健康问题。

有机食品：它真的那么重要吗？

我们每个人都知道选择有机食品是一种时尚，近些年来，有机食品的受欢迎程度更是呈爆发之势。伴随着铺天盖地的市场推广，各大超市及食品店的货架上出现了更多的此类食品。但是，它真的如此重要吗？是的，情况的确如此。

那么，它究竟有何不同之处呢？

传统的大型工厂式农业生产的核心是合成肥料及其他毒素在食物生长中的应用，包括杀虫剂、除草剂、转基因生物，甚至污水、污泥和电离辐射。这些物质不可避免地会在我们所吃的食物上留下有毒化学残留，已有证据表明，其中许多物质都对人类健康存在危害，在大量摄入后甚至会有致癌风险。目前，就此类食物究竟会给人类健康带来多大风险依旧存在很大争议，但无可争辩的是，我们应该对它持更加谨慎的态度。

与之相反，有机农业支持使用天然肥料和可再生资源，从而避开了对这些毒素的使用，以达到保护和改善农田土壤环境质量的目的，同时也

让食物回归其自然生长方式。

有机食品与非有机食品中各自固有营养成分的对比，是一个备受争议的问题。但是，一些研究已经证实，以传统方式种植的食物与以基因方式种植的作物相比，更容易出现营养密度不足的情况，在上文中，我们已经对其重要性进行了讨论。

我们不必被经验数据束缚住自己的手脚。我知道自己在吃以传统方式种植的番茄时，基本不会有多少可口的感觉，这种番茄看上去很大、非常圆、色泽很诱人——几乎是在乞求你将它从货架上取下并带回自己的车中，但吃起来经常有一种沙沙的口感。相比之下，那些长得奇形怪状的番茄却非常好吃。我的研究就此结束。

无需对这一主题进行长篇大论。只要有可能，我们就应该尽力多吃些有机食品，并且尽可能多吃些本地生产的食物——不仅因为它们更加新鲜，而且从生态学角度来讲，本地生产的食物更加可持续。成为一个食用本地生产的食物的人是减少你食物中的碳足迹的一个最简单的办法，

因为本地种植的食物不需要经历跨地区甚至远赴重洋的运输过程，这就节省了大量的化石燃料。

通常情况下有机食品更加昂贵，尽管并非总是如此。我非常了解这一情况，并且非常理解典型家庭面临的预算约束。此外，由于居住地点不同，有机食品也并不总是容易获得的，并不是每个人都喜欢出入附近的天然健康食品超市或当地的农贸市场。不过，如果你喜欢网购，你便可以轻松找到一两家出售本地产食物的网店（搜索距离你最近的农贸市场和本地产食物的数据，请访问网址：localharvest.org）。还没有找到适合自己的方式？你完全可以在自己的花园里建一个小型农场，这并不像你想象的那么难以实现。

但是，如果因为有机食品过于昂贵或者难以找到而放弃植物性饮食，并非解决问题的途径。任何情况下，有的吃总比没的吃好。如果真的没有其他办法，非有机食品当然也是可以接受的，只要吃之前确保将非有机食品冲洗干净便可。如果是预算的问题，就应该多花些心思在选择哪些有机食品上，因为一些非有机食品的农药残留比

其他种类更为严重。

提示：有意多吃些有机食品，但其预算及（或）可获得性令你很失望？那么，就多花些心思在如何选择上吧。下面是一个关于最应该避免食用的非有机食品列表，因为它们具有较高的农药残留：苹果、草莓、菠菜、葡萄、马铃薯、生菜、黄瓜、梨、芹菜、桃子、油桃、柿子椒、蓝莓、甘蓝菜、樱桃

[1] 研究表明，当双孢菇暴露在R紫外线辐射下时，能够为人体提供高于推荐日摄入量水平的维生素D。但这一食品尚未投放市场，在这种情况下，维生素D的生物利用度尚无法明确。

Finding Ultra

植物性饮食的一天

我已经在上文为你展现了植物性饮食的科学基础，你肯定已对我目前采取的饮食方式及其原因有所了解。但是，有这样一个问题还没得到解决——我究竟在一天中都吃些什么以及具体的进食时间？

回答这一问题的最佳方式是，我带着你亲身体验一下我典型的一天是如何度过的。

但在开始之前，我必须声明我不承担由此带来的任何不良后果。我一年中的大部分时间都花在了高强度耐力训练上，每周的训练时间经常多达15~25小时。在典型的一周中，我要在泳池中游泳9~27公里，骑行160~400公里，跑步40~128公里。除此之外，我还要进行一些健身和瑜伽运动。因此，你可能会认为我的热量及其他营养的摄入会远远超过正常人水平，但看一眼我的每日

食品，你就会感到更加迷惑不解了。在某种程度上，你的想法的确是正确的，我对自己的身体提出了太多的要求，它反过来就会向我索要大量的营养素。我的身体对热量和营养的需求的确高于一般人，并且，我吃下的许多食物都被我具有明确目的的训练提高和运动能力增强消耗掉了。

但是如前所述，在过去的几年中，我的身体已经变得能够以令人难以置信的高效率承受这一训练负荷。比如，一次64~80公里的自行车有氧骑行曾经令我望而却步，而如今，它对于我来说，与跑到收发室取自己的邮件没什么两样。并且，由于我吃下的食物具有较高的营养密度，我每日摄入的热量就不会像你想象的那么高。我们之间的差别实际上并不大，因为我们要遵循的原则其实是一样的。

将所有科学原理抛在一边，我的确非常喜欢我的食物。与乏味的饮食控制存在很大的区别，我遵循的食谱中包含各种由我和妻子共同制作的美味佳肴，它们不仅能够帮助我适应高强度的耐力训练，甚至还能够迎合我的孩子们的挑剔口

味。

你可以从下面找出适合自己的食谱，还可以从我们的《Jai种子素食主义者电子食谱》（*Jai Seed Vegan Ecookbook*）中找到更多选择（请参见附录3）。

早晨/训练前

启动新陈代谢

碱化。醒来后，我会立刻喝下一大玻璃杯加入了两大汤匙苹果醋的水，这将有助于调节我身体的pH值，使其更趋碱性。

耐力万能药。在参加上午的训练课之前，一般情况下我会饮下半杯“健康提升耐力万能药”，这是由我和微生物学家康普顿·罗姆用4年时间联合研制的一种深绿色的稠密型混合剂，其中包含数十种新鲜发酵的植物性成分。它是我的营养计划的一个关键组成部分，为我在承受高强度的训练负荷时保持强壮、健康且充满活力的身体状态作出了非常大的贡献。这一晨起混合剂由益生

菌、有机蔬菜、海洋浮游植物、最纯形式的耐力提高型玛咖、发酵的种子和豆类、冬虫夏草萃取物、酶、适应原以及产自世界各地的一些最纯和最有效的抗氧化剂（如从最优良的波尔多葡萄皮中提取出的白藜芦醇）组成。它随时都能为我提供足以应付上午90来分钟训练课的能量。（如果你有兴趣了解有关这一问题及健康提升公司其他产品的更多信息，请参见附录3）

训练前维他美仕混合剂。我还调制了一种轻饮，通常由深色绿叶蔬菜（如甘蓝菜、菠菜、甜菜和瑞士甜菜）以及适量的有机水果组成。有时我还会在这种混合剂中加入一些菠萝、葡萄柚、橙子、苹果、蓝莓、草莓和螺旋藻。此外，奇异子、甜菜和玛咖根也有提高耐力的功效。我还会在自己的混合剂中加入一些杏仁或核桃以及一两大汤匙的油（椰子、大麻都是我的首选）用以补充我体内所需的生物相容性脂肪，以便让我精力充沛地参加骑行、跑步或游泳等训练项目。但需要澄清的是：我使用的并非单一食谱，每一天都会有变化。我没有局限于某种独特的酿造方法，也没有过分遵循一套精确的比例，多样性是

重要的。我喜欢进行周期性的安排并做一些实验，并且通常会根据即将到来的训练的疲劳程度、强度水平和持续时间，以不同的方式调制自己的混合剂。多半情况是，我发现我们的冰箱或食品间中有什么，便就地取材用什么。不要过于死板地采取“叫外卖”的形式，你可以在你的厨房中多备几种本书中提到过的食材，多尝试几种搭配方式。多多关注不同配方是如何影响自己的能量水平、情绪和食欲的，从而找出对自己最有效且最适合自己的口味的配方，并对其进行扩展。

训练前早餐。一般来说，维他美仕混合剂就足以满足我们对早餐的需求了。但是，如果我感觉疲惫不堪，前一天的训练体能消耗过大，或者仅仅因为没吃饱，一片无麸质吐司夹杏仁酱也是不错的选择。或者，在冷藜麦中加入一些椰奶和浆果也可以成为一种非常棒的高蛋白谷物早餐选择。有时候，我会在混合剂中加入一汤匙椰子油或必需脂肪酸油（如Vega运动饮料或Udo's）。我还会在这种混合剂的顶部随意撒上一些奇异子，让它看上去更像一种超级食品。当我面对的是一堂较短的训练课（1个小时或以下）而非长距离

的耐力骑行时，能够生成较高血糖（糖分）的食物（如大枣）将对身体能量的快速提升起到明显的作用。

脂肪燃烧训练课。有证据表明，我们可以通过偶尔参加一种被称为“热量剥夺训练”的课程来提高身体有效燃烧脂肪的能力，这种方法对于我们在耐力运动中发挥优异的水平起着关键的作用。参加这样一堂训练课（典型情况下是长度不一的跑步或自行车骑行），你需要完全禁食早餐，训练课期间除了水和电解质片以外也什么都不能吃。但是，它不应成为日常训练方式。我的建议是，一周最多参加一次这样的训练便可。其效果的积累是非常缓慢的、渐进式的，并且我强烈反对在你的身体状况足够强劲之前采用这种方法。一旦完成这一训练课，需要采取的重要一步就是，立即补充身体的电解质和糖原储备，让身体得到适当且及时的恢复，为参加下一次训练作好准备。

训练期间

水合物及能量摄入

电解质和水合作用。无论训练时间多短，我总是确保每二三十分钟对体内的电解质进行一次水合和补充。我喜欢使用椰子汁补充电解质，主要是因为它具有天然属性。Vega公司出产了一种名为“电解质水合剂”的粉末状产品，它同样是一种非常棒的电解质及其他植物性营养素的来源，并且有助于维持我们体内的能量水平。我还会使用一种电解质补充剂，如SaltStick或Endurolytes胶囊，大多数自行车店和跑鞋零售商均有售。我遵循的一条一般性的经验法则是：在训练中每30分钟至少喝340克电解质水，具体饮用量取决于热量、湿度和训练持续时间。

碳水化合物。我的经验法则是：时长超过2小时的训练，每小时摄入大约200卡路里的热量（偶尔参加热量剥夺训练的情况除外）。这对我经常是一种挑战，因为我本身不喜欢在训练期间过多地进食或饮水。但是，这样做的重要意义不仅在于为身体补充训练所需的能量，更是避免在训练完成后的剩余时间或者训练后的第二天出现筋疲力尽、昏昏欲睡等现象。在这种情况下，我总是更喜欢吃一些“真正的”食物。略微烘焙的山

药、香蕉、杏仁酱饭团、鳄梨或杏仁酱三明治等食品，在进行自行车骑行训练时都是非常好的选择。正如我们在前面利用大量篇幅讨论的，我会尽量避开流行的含糖饮料和凝胶食品。幸好，我喜欢的一些能量棒，如WildBar、Vega、ProBar和Clif（并不是所有Clif均为素食，因此请仔细查看标签）中均包含各种有机和天然成分。还有许多人发明了属于自己的自制素食能量棒，如果你也有这方面想法的话，请登陆网站NoMeatAthlete.com获取一些不错的食谱，或者用谷歌简单地搜索一下。我发现，在进行跑步和高强度间隔式骑行训练时，最容易消化和吸收的是液态营养素。令人惊讶的是，我甚至可以将相当于900卡路里热量的非转基因麦芽糖糊精基复合型碳水化合物粉末（如Hammer Nutrition公司出品的Perpetuem）加入一个容量为454克的瓶子中。你还可以从网上购买到散装麦芽糖糊精，它的味道与煎饼面糊相似。因此我喜欢在它上面撒上一些果汁或椰子汁来增加口感。炎热的日子里，在训练前的晚上准备一瓶混合剂，将其放在冰箱冷冻室中冰冻一整夜，让它在你的训练中慢慢融化的同时，你可以持续保持几个小时较低的温度。

需要避免的事情。此外，我通常会控制自己不吃那些常见于大多数耐力运动员食谱中的人工着色含糖制品——比如那些黏稠状的凝胶食品和佳得乐饮料，如Cytomax或Powerade。大部分“能量棒”（以上列出的除外）都含有大量的人工添加剂和乳清蛋白（从奶酪生产过程中提取的一种奶制品）。除了人工添加剂，这些产品中含有的具有高血糖指数的“单糖”成分也会导致血糖快速升高。就短时间的训练或比赛能够引起低血糖而言，这一血糖的快速升高可能是好事，它能帮助身体对能量源进行快速燃烧。但是，我要告诫你的是：一旦以这种方式使自己的血糖水平提高，你就必须在自己的训练课中连续不断地提供血液所需的高血糖含量食物。不这样做，随之而来的就是胰岛素水平的骤然升高——这是身体对血糖突然升高的一种自然反应。如此一来，糖分将被快速从血液中析出，导致我们昏昏欲睡或筋疲力尽。因为我的训练课经常不只持续几个小时的时间，因此我宁可从较低的血糖（复合碳水化合物）源（如山药或麦芽糖糊精）中获取我的能量，这对在更长时间内维持稳定的血糖水平更加有效。

尽管如此，我还是会随身带上一两种此类凝胶食品，以便应对自己身体状况“达到极限时”的不时之需——这是一种因错误估计了自己的热量需求从而导致能量补充不足而常见的身体能量缺乏现象。但说句公道话，的确有一些科学研究表明，人类仅仅通过品尝糖的味道，就会向自己的大脑发送出一个“能量即将到位”的信号。然后，大脑会“通知”身体，无论其是否疲劳都不必产生代谢恐慌，或者干脆停止身体机能的运转。因此，在某些情况下，如参加某项比赛或者在一次持续时间较长并且具有相当挑战性的训练的后半程，以凝胶或饮料形式出现的单糖产品将发挥一定的效果。但一般来说，我会尽量避免食用此类食品。

训练后

补充食物、补充能量、恢复体能

研究证实，恢复体能的最佳时间是训练结束后30分钟以内。此时，身体最有可能引导适当的营养素对由运动压力引起的损伤进行修复。因此，它对恢复身体的电解质、糖原和蛋白质储备

发挥着关键的作用。

由于它们是最容易消化的一种营养素，因此首先要使用液体，然后在之后的1个小时内慢慢往其中加入一些天然健康食品。刚从训练课返回时，我就会喝下一大玻璃杯冷椰子汁，用于补充身体所需的电解质，再加上1~2升的水，具体量取决于训练中产生的热量和持续时间。

人们达成了这样的共识：一个人在训练后每453克体重应该消耗0.75克左右的碳水化合物——大致相当于每摄取3~5克碳水化合物会消耗1克蛋白质。但是，我依旧没有对这些数字做过多的考虑。我在制作自己的维他美仕混合剂时，并没有特别严格地参考这些数据。我将深色绿叶蔬菜（如甘蓝菜、菠菜和螺旋藻）与一些柠檬或苹果醋混合在一起，以便快速实现对我的身体系统进行碱化的目的。我会在其中添加一些富含抗氧化剂的食物，如草莓、蓝莓、巴西莓和枸杞，以便对抗运动引起的自由基损伤。此外，我还会添加一些用于补充铁质的南瓜子，外加一些用于帮助铁质吸收的富含维生素C的水果。还有可能添加

一些鳄梨、奇异子和线麻籽，用于补充身体所需的 ω -3脂肪酸。再加上一勺Jai Repair表现恢复补充剂，以确保身体所必需的全部氨基酸都被用于加快疲惫不堪的肌肉的恢复。没有必要将制作的混合剂一饮而尽，我有时候会这样做，但只是有时候而已。我上文已经说过，可以一次性喝下一两杯，余下的装入热水瓶中慢慢喝。

午餐

少吃为妙

一旦我的身体系统稳定下来，用一些天然健康的（非液体）复合碳水化合物补充身体内的糖原储备就会变得非常重要。但我不会做过头（尤其对于含淀粉、营养缺乏的食物），相对来说，我宁可少吃一些午餐，只要能够保证我整个下午保持一个不错的状态便可。于是，我的典型午餐可能就是一些扁豆、绿豆、藜麦或蒸蔬菜，再配上少量糙米。此外，还可以选择一些拌有蔬菜和橄榄油的沙拉，或者一个上面撒有凯尔特或夏威夷海盐的甘薯。为什么要使用海盐？相比普通的食盐，海盐未经过精制处理，因此富含微量矿物

质，这有助于平衡体内的电解质，促使身体实现最佳的生理机能。

我还会吃些什么？有时候是一个蒸蔬卷饼——清蒸黑豆糙米、鳄梨色拉酱、新鲜的辣调味汁以及一些蔬菜，如无麸质玉米饼卷清炒菠菜和胡椒（Udi品牌的口味不错），或者将它们直接拌在一个碗里。喝点什么？白水或者排毒康普茶是我的最爱。

零食

启动代谢机器

为了避免在两餐间出现嗜睡、疲劳、精力不集中的状况，为自己补充少量零食以保持旺盛的新陈代谢很重要。养成少食多餐的习惯——在全天的不同时间吃少量的零食。坚果是健脑食品，因此在无麸质或者发芽谷物面包上撒上一把杏仁或一些杏仁酱，或者吃一些健康的干果什锦，绝对是上佳的选择，前提是控制好它们中富含的脂肪。并且试着抿上几口我们前面讨论过的放在热水瓶中的冰沙混合剂——在我看来，它是零食首

选，还可以进一步抑制突然产生的非健康选择的欲望。如果你有时间带上些零食，一些冷扁豆或黑豆，再配上一些辣椒酱应该是不错的选择。

Trader Joe's——一家规模不断扩大的低成本全国连锁杂货店出售（同时还出售许多其他很棒的植物能产品）预煮好的扁豆，我经常直接从袋中抓出凉吃，因此不需要任何准备时间。

尽管如此，我还会至少每周大量煮一次糙米或印度香米、黑豆和扁豆，并将它们储存在冰箱内。然后，我会用一个特大号的碗将这些煮好的米和豆子混合在一起，每天随身携带一点。当发现无法为自己的训练日找到健康的食品选项时，我就会利用这种既廉价又简单的方式来使自己保持良好的状态。

当然，水果是我最喜爱的零食。要想保持一个较高的血糖水平，没有什么比吃下一个苹果、一根香蕉或者一些浆果更好的了。天然健康食品永远是最佳选择，但必要时，WildBar、ProBar、Vega或Clif能量棒（仍然要注意是否适合于素食者）也还不错。

晚餐

吃得杂一些

我倾向于晚餐正式一点，并且尽量多吃些蔬菜。比方说，一大份芝麻菜沙拉，再配上一些鳄梨、韭菜、茴香、黄瓜、芽菜、芝麻或者南瓜子，再撒上一些奇异子和少量橄榄油或者苹果醋调味品。此外，花椰菜、球芽甘蓝、韭菜、菠菜、朝鲜蓟和芦笋也会定期进入我的晚餐食谱。有时我还会为自己做上一碗配有甘蓝菜条的甜菜汤或某种温馨的蔬菜汤，在寒冷的冬日里为自己暖暖身子，还会配上一些核桃馅饼和烤山芋。但是我会注意不让烹调过度，因为过高的温度会破坏大部分营养价值。并且我还会在晚餐中吃大量的豆类，如黑豆、绿豆、扁豆、鹰嘴豆泥、黑豆、芸豆以及辣椒酱，再配上一些自制鳄梨色拉酱和沙拉。

还有其他的吗？没错，我会吃少量的淀粉类食品和谷物——糙米或印度香米以及藜麦（实事求是地说，它是一类种子）也会经常出现在我晚餐食谱的显赫位置。我喜欢在晚餐时吃一些素食

土豆泥，还会配上一些朱莉的美味蘑菇汁或其秘制玉米粉蒸肉、印尼豆豉素食汉堡或者烤素食南瓜宽面条。此外，我还会让自己享受一下糙米（无麸质）意大利面，最好再配上一些朱莉的自制番茄酱或素食面酱——这是一种以杏仁为主的食谱，吃上去与正常的香蒜沙司非常相似，使我甚至不再念念不忘我最爱的帕尔马干酪。如果你已经读完前面几章的内容，你就应该知道我是美奶滋的狂热粉丝，这是一种葡萄籽油蛋黄酱替代品，非常适合与鳄梨三明治或朱莉的土豆泥、土豆沙拉以及Bubbies品牌的无糖开胃小菜同吃。

餐后甜点

不含奶制品的美味

与普遍的看法相反，口味上佳的餐后甜点并不是非牛奶、奶油和鸡蛋不可。想象一下朱莉的玛雅黑色雷鸣奶昔怎么样？这是一种由神奇的椰子肉、椰油、香蕉、可可和甘蓝菜混合而成的饮料，它绝对敌得过你曾经品尝过的最好的巧克力牛奶。在刚刚进行了一天的大运动量训练后，或者感到疲惫不堪时，我可能就会在我的奶昔中加

一勺Jai Repair表现恢复补充剂，以帮助我的肌肉经过一夜的修整得到恢复。孩子们都喜欢吃奇异子布丁，尽管其中包含鳄梨的成分，但你会惊奇地发现这种超级食品会像巧克力布丁一样给你带来美妙的口感！我的最爱还包括原味曲奇饼干、椰奶冰激凌、素食南瓜饼。现在，你甚至可以买到素食棉花糖，这玩意儿简直太棒了。除了这些以外，还有好多好多。

我并不提倡人人都过分热衷餐后甜点。之所以发表以上言辞，只是因为我們所谓的植物能并不意味着我们被完全剥夺了享受诱人餐后甜点的快乐的权利，美味的选项甚至比我们想象的更加丰富。以上餐后甜点食谱及更多细节均可以在我的《Jai种子素食主义者电子食谱》中找到。（关于一系列从商店购买的餐后甜点选项，请参见附录3）

我经常在上床睡觉之前吃一些巴西坚果。如上所述，这种食物富含微量元素硒，这是一种强抗氧化活化剂，已经有证据表明，这种物质可以自然提高男性的睾丸激素水平，因此有助于维持

肌肉质量，并可以促进一般生命力的提升。尤为重要的是，男性睾丸激素的产生会伴随年龄的增长而自然下降。

有关餐厅的讨论

我很庆幸自己生活在洛杉矶。在这里，我被不计其数的严格素食者和素食餐厅包围着，这为我提供了多种多样的植物能选择，我还可以在这里找到一些“左岸”^[1]开阔地，随意准备一些适合自己口味的小菜。但我也知道并不是每个人都生活这样的氛围中。尽管植物性无麸质菜品选择在越来越多的餐厅中变得普通，并且这一趋势已经蔓延至全国范围，但是你完全有可能在一家小餐馆中找不到适合并吸引自己的主菜。那该怎么办呢？我自己也对这种局面无能为力，尤其是在吃工作餐的情况下，我总是无法确定应该选择哪家餐馆。就个人而言，我不喜欢引起轩然大波，我打算在一家餐厅中做的唯一的一件事就是更加关注我自己。我们经常会在餐厅中听到有人这样称呼服务员“嘿，那个家伙”，此时他们可能由于屁股疼而无法进食，却提出许多烦人的要求，使

餐厅服务员和共同进餐的人都要抓狂。因此，如果你自认为面临这种窘境的话，我只能深表同情了。

不过，经过巧妙和细心的处理，我们完全可以掌控住这种局面。首先，如果你表现得更加有礼——甚至有点自嘲，而不是自以为是，你就会发现（就像我做的那样）人们并不吃这一套，这是一种令人厌烦的道貌岸然之举。因此，我总是尝试以略显幽默和沉着的方式处理这些社交场合中出现的问题。对此，我经常作出好奇的反应，而不是表现出抵触性的烦恼。我提出的特殊请求或作出的与众不同的反应，有时会产生一种错综复杂的情形，并由此引发一场极具互动性和趣味性的餐桌交谈。我会选择最佳的时机，让餐桌上的朋友或业务伙伴重新思考他们自己的饮食观。成功的关键在于，要表现得亲切和蔼。如果你打算让自己成为一名决策者，或者试图将自己打造成拯救者或者传教士的形象，那你的听众可能很快就会逃之夭夭了！

你不希望引起麻烦？我也一样！因此，我们

在点餐时应将服务员拉向一旁，轻声讲话，而不是大声嚷嚷着“喂，那个家伙”。或者，简单地与共同进餐的其他人打声招呼后，离开餐桌，去找服务员。然后与服务员友好地商量你打算点一些菜单以外的菜品。之后，你可能会吃惊地发现服务员实际上非常乐于为你提供帮助。

即便是在最具挑战性的烹饪环境下，我通常也能够点到适合自己的美味佳肴：在日餐厅，点蔬菜寿司和蔬菜，如菠菜、炒蘑菇和凉拌海带；在中餐厅或印度餐厅，点米饭和蔬菜；在墨西哥餐厅，点蒸蔬卷饼或玉米煎饼；在牛排餐厅，点沙拉、烤马铃薯和蒸蔬菜；在意大利餐厅，点意大利面和番茄沙司（但要注意，一些私房菜餐厅提供的意大利面中含有鸡蛋，所以一定要问一下）；另外，几乎在任何餐厅中都可以点到带油醋汁的大盘沙拉。

最近，素食汉堡似乎也是随处可见了。那么，对于一位严格的素食者，最糟糕的进餐情况会是怎样呢？当然是面对法式炸薯条时！显然，这些食物中的一部分会极不符合我们的理想。但

重点在于，我们应竭尽所能地实现我们的目标，这就至少朝着成功迈进了一步。

如前所述，我的最佳策略是每次都随身携带一保温瓶的自制冰沙，以便作好面对这些场景的充分准备，或者在这个保温瓶中放入一碗米饭和扁豆，还可以带上一些健康零食。通过这种方式，我可以在进入那些无法为我提供合适饮食的餐厅前为自己补充一下营养，然后在就餐时，选择最适合自己的菜品少吃些，吃饱便离开。

[\[1\]](#)左岸，通常是指法国首都巴黎在赛纳河左岸的部分，因其颇具文化气息，后来成了一个特别“小资”的词。文中的“左岸”是指可以随意、自由选择自己生活方式的地方。

Finding Ultra

资源

JAI出品的时尚生活产品及服务

里奇·罗尔（Rich Roll）和朱莉·派亚特（Julie Piatt）

《Jai种子素食主义者电子食谱》（*Jai Seed Vegan eCookbook*）

www.jailifestyle.com/cookbook

它是一本拥有数字咖啡桌面风格的电子书（有iPad下载版）。书中包含77页植物能营养信息，这些信息可以使你的菜谱准备非常简单，它是朱莉和我用5年多的时间研制和完善的成果，本书引用了其中许多内容。它是一本为运动员和普通家庭编写的电子食谱，其中包含一系列美味的维他美仕混合剂、开胃菜、膳食、调味酱和餐

后甜点的配方。

Jai Repair表现恢复配方

www.jailifestyle.com

它是由我和来自健康提升公司的微生物学家康普顿·罗姆合作研制的一种植物性运动恢复补充剂，其中包含一个完整的氨基酸范谱，该范谱由最纯和最具生物相容性的豌豆、糙米和麻蛋白质组成，这些都是肌肉正常发育和保持所必需的，其中还增加了一种非常独特和强力的用于耐力促进的冬虫夏草萃取物混合剂，此外，还增加了L-谷氨酰胺、维生素B₁₂以及一系列强抗氧化剂（如白藜芦醇）等。它是一种具有专利权的植物能混合剂，其科学设计有助于加快修复由运动压力引起的生理损伤，同时促进人体达到最佳的健康状态。

Jai更新排毒和清理方案

www.jailifestyle.com

它是一份综合性的排毒方案，其构思和制定的意图是帮助身体过渡至一种以植物能为主的生活方式。这一方案的意图是让你享受100%的天然营养，为你搭建一座桥梁，帮助你开启生活中的食物角色转变，让你踏上通往长期健康的道路！

Jai冥想释放方案

www.jailifestyle.com

30分钟冥想练习教学指导音频，配有音乐伴奏和口诀，由朱莉·派亚特制作、编排和录制。你可以从网上下载初学和高级两个版本的资料。

Jai生化方式网站

www.jailifestyle.com

由朱莉和我于2009年建立，它也是一家专注于通过植物能营养、运动、瑜伽和冥想促进人体获得可持续的最佳健康状况的健康公司。网站内容包括植物能营养信息和时事通讯、烹饪教学视

频、食谱更新以及相关的产品和服务，其中还涉及一些植物能研讨和务虚会。

斯丽玛 (SriMati)

www.srimatimusic.com

朱莉 (又名斯丽玛) 的首张专辑。专辑中的所有歌曲均由斯丽玛作词，由斯丽玛和我们的两个儿子泰勒·派亚特和泰普尔·派亚特演奏。

植物能相关网站资源

里奇·罗尔 www.richroll.com Jai生活方式
www.jailifestyle.com

美国责任医疗医师委员会 www.pcrm.org

全身心的绿色环保 www.mindbodygreen.com

一个绿色的星球 www.onegreenplanet.com

Ecorazzi www.ecorazzi.com

素食运动员 www.nomeatathlete.com

有机食物运动员 www.organicathlete.com

素食健身 www.veganbodybuilding.com

素食新闻杂志 www.vegnews.com

素食健身 www.veganfitness.net

餐叉胜于手术刀 www.forksoverknives.com

当地的丰收 www.localharvest.org

伊丽莎白·库钦奇 www.elizabethkucinich.com

周一无肉日 www.meatlessmonday.com

选择生食 www.choosingraw.com

科琳·帕特里克·古德罗

www.compassionatecook.com

引擎2—饮食

www.engine2diet.com

T.科林·坎贝尔 www.tcolincampbell.org 迪安·

奥尼什博士 www.pmri.org 考德威尔·埃塞尔斯廷

博士 www.heartattackproof.com 约翰·麦克杜格尔

www.drmcDougall.com

乔尔·富尔曼

www.drFuhrman.com 餐厨必备

维他美仕料理机 www.jailifestyle.com/vita-mix-affiliate

菲尔特朗冷冲酿造咖啡系统

www.biogro.us/filtron_cold_brew_coffee.html 发芽

人发芽设备 www.sproutpeople.org

主食、调味品、肉类和奶制品替代品

KAL营养酵母薄片 www.iherb.com

美奶滋（非乳制蛋黄酱）

www.followyourheart.com

地球平衡（非乳制黄油）

www.earthbalance.com

如此美味牌椰奶和Keifer

www.turtlemountain.com

生活的收获牌麻牛奶

www.livingharvest.com

埃米和布赖恩椰子汁

www.amyandbriannaturals.com

GT康普茶

www.synergydrinks.com

布拉格苹果醋 www.bragg.com

沙漠芦荟凝胶之百合香型

www.lilyofthedesert.com

塞琳娜天然凯尔特海盐

www.selinanaturally.com

泡沫开胃小菜 www.bubbies.com

法国草甸面包店有机面包

www.frenchmeadow.com

Udi无麸质面包 www.udisglutenfree.com

Bionaturae牌无麸质意大利面和橄榄油

www.bionaturae.com

营养果仁酱

www.nutrients.com

Daiya牌非乳制奶酪替代品

www.daiyafoods.com

随心所欲牌素食美食奶酪

www.followyourheart.com

随心所欲牌素食沙拉酱和调味料

www.followyourheart.com Gardein牌肉类替代品

www.gardein.com

Tofurky牌肉类替代品 www.tofurky.com

天然健康食品365 （价格实惠的有机食品系列） www.wholefoodsmarket.com

益生菌和超级食物

健康提升公司

www.ascendedhealth.com

它是一家全面健康公司，能够提供多种多样的最好的植物性益生菌和超级食物灵丹妙药，其中包括本书引用的“耐力万能药”。公司还提供一种富含大量白藜芦醇（提取自最好的波尔多葡萄皮）的心脏健康灵丹妙药。

iHerb.com www.iherb.com

它是一家操作简单的一站式网络商店，出售许多种难以找到的超级食物，本书引用了其产品系列中的许多产品，包括叶绿素、奇异子、玛咖粉、海洋浮游植物、巴西莓、白藜芦醇等等。

蛋白粉和营养补充剂

Jai Repair表现恢复配方www.jailifestyle.com
生活的丰收牌麻蛋白质www.livingharvest.com

Vega天然健康食品优化剂
www.sequelnaturals.com

Vega运动能力蛋白质和蛋白棒
www.vegasport.com

Sunwarrior牌原蛋白、激活大麦和奥尔穆斯
青菜www.sunwarrior.com PlantFusion牌蛋白质
www.plantfusion.us

BaseAmino www.baseperformance.com

ASEA氧化还-原信号补充剂

www.richroll.teamasea.com BioAstin牌天然虾青素
(抗氧化剂) www.nutrex-hawaii.com 太阳牌绿藻
www.sunchlorellausa.com

餐后甜点

生活的收获牌诱惑型麻牛奶冰激凌

www.livingharvest.com 如此美味牌椰奶冰激凌
www.turtlemountain.com

埃迪斯大叔牌素食曲奇饼干

www.uncleeddiesvegancookies.com 甜蜜和莎拉牌
素食棉花糖www.sweetandsara.com

必需脂肪酸和 ω -3脂肪酸油

Udo's 3-6-9混合剂www.oilthemachine.com

Vega抗氧化剂必需脂肪酸油混合剂

www.sequelnaturals.com 频谱有机物椰子油
www.spectrumorganics.com

生活的收获牌有机大麻籽油

www.livingharvest.com

运动能力营养

锤营养Perpetuem和电解质丸

www.hammernutrition.com 谷物加工公司（散装麦芽糊精）www.grainprocessing.com Vega运动表现优化剂www.sequelnaturals.com

Vega运动训练前情绪兴奋剂

www.vegasport.com

Vega运动电解质水合剂、耐力凝胶和能量棒

www.vegasport.com

Vega恢复加速剂

www.vegasport.com

Vega能量棒和活力棒www.sequelnaturals.com

CarboPro和CarboPro 1200 www.carbopro.com

SaltStick牌电解质胶囊www.saltstick.com

WildBar www.wildbar.info

ProBar高效能能量棒www.theprobar.com

ClifBar营养品www.clifbar.com

植物性食物送货服务

茁壮成长食物直达公司

www.thrivefoodsdirect.com

运动训练和恢复产品

CEP压缩装置www.cepsocks.com

激痛点性能治疗（瑜伽平衡柱）

www.tptherapy.com

棒子www.thestick.com

TRX悬吊训练产品www.trxtraining.com

佳明GPS训练计算机和心率监视器

www.garmin.com

极地训练计算机和心率监视器

www.polarusa.com

Suunto训练计算机和心率监视器

www.suunto.com

CycleOps PowerTap自行车功率计www.cycle-ops.com Quarq自行车功率计www.quarq.com

DZ坚果麂皮膏www.dz-nuts.com

运动训练和训练跟踪软件

WorkoutLog训练软件www.workoutlog.com

TrainingPeaks训练和营养软件

www.trainingpeaks.com 金色猎豹自行车性能软件
www.goldencheetah.org

佳明连接www.connect.garmin.com

Movescount www.movescount.com

Strava www.strava.com

Nike+ www.nikeplus.com

每日英里www.dailymile.com

其他植物性营养初级教程和食谱

Barnard, Dr. Neal D. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes: The Scientifically Proven System for Reversing Diabetes Without Drugs. (Emmaus, PA: Rodale Books, 2008).

Brazier, Brendan. Thrive: The Vegan Nutrition Guide to Optimal Performance in Sports and Life. (Cambridge, MA: Da Capo Press, 2008).

Brazier, Brendan. Thrive Foods: 200 Plant-Based Recipes for Peak Health. (Cambridge, MA: Da Capo Press, 2011).

Brotman, Juliano. Raw: The Uncookbook: New Vegetarian Food for Life. (New York: ReganBooks, 1999).

Campbell, T. Colin, and Thomas M. Campbell II. The China Study: The Most Comprehensive Study of

Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-Term Health. (Jackson, TN: BenBella Books, 2006).

Esselstyn, Dr. Caldwell, Jr. Prevent and Reverse Heart Disease: The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure. (New York: Avery Trade, 2008).

Esselstyn, Rip. Engine 2 Diet: The Texas Firefighter's 28-Day Save-Your-Life Plan That Lowers Cholesterol and Burns Away the Pounds. (New York: Grand Central, 2009).

Freston, Kathy. Veganist: Lose Weight, Get Healthy, Change the World. (New York: Weinstein Books, 2011).

Friedman, Rory, and Kim Barnouin. Skinny Bitch. (Running Press, 2007).

Friedman, Rory, and Kim Barnouin. Skinny Bitch in the Kitch: Kick Ass Recipes for Hungry Girls Who

Want to Stop Cooking Crap (and Start Looking Hot!). (Philadelphia, PA: Running Press, 2007).

Fuhrman, Joel. Eat to Live: The Amazing Nutrient-Rich Program for Fast and Sustained Weight Loss. (New York: Little Brown, 2011).

Gentry, Ann, and Anthony Head. The Real Food Daily Cookbook. (New York: Ten Speed Press, 2005).

Joseph, John, and Dr. Fred Bisci, PhD. Meat Is for Pussies (A How-to Guide for Dudes Who Want to Get Fit, Kick Ass and Take Names). (Crush Books, 2010).

Phyo, Ani. Ani's Raw Food Essentials: Recipes and Techniques for Mastering the Art of Live Food. (Cambridge, MA: Da Capo Press, 2010).

Ronnen, Tal. The Conscious Cook: Delicious Meatless Recipes That Will Change the Way You Eat. (New York: William Morrow Cookbooks, 2009).

致谢

Finding Ultra

“你打算什么时候写一本书？”这是一个多年来经常萦绕在我头脑中的问题。最终的结果其实完全出乎了我的预料，如果没有这么多人给予我爱、支持和鼓励，那这本书可能就只能停留在我的一腔热情里了。

大约两年前，我接到了来自卡特·卡斯特（Carter Cast）（我昔日在斯坦福大学做游泳教练时的一位同事）的一个电话，他在电话中建议我见他的一位朋友，代理人卡萝尔·比尼克（Carole Bidnick）。这次通话彻底改变了我的生活。我首先要感谢卡特在我一无所知时为我点亮了前进的道路，还有卡萝尔帮助我迈出了第一步。他们给予我的不知疲倦的承诺和支持让我无以为报。卡萝尔对我的帮助远远超出了他身为代理人的职责，使我的生活发生了改变，我会将这

份情意铭记于心。

我相信不会有比里克·霍根（Rick Horgan）更好的编辑了。感谢他让更多人知道了这本书。从我们的第一次谈话中，我就感受到了他对我的创作素材和创作能力的坚定不移的信任。我真心感谢他给予我的友情、他大师级的写作能力以及一直以来的耐心指导。同时，还要感谢他为这本书花费的日日夜夜以及他对细节的一丝不苟，这促使我成为了一名更加优秀的游泳教练和经营者。

感谢你们让我的“梦之队”登上冠军的领奖台，这无疑是对一位作者最佳的奖赏。感谢Tina Constable、Mauro DiPreta、Tammy Blake、Caroline Sill、Christina Foxley、Nupoor Gordon、Nathan Roberson、Mark McCauslin、Elizabeth Rendfleisch、Norman Watkins以及每一位幕后英雄，从创意和营销方面对这本书作出的贡献和付出的不知疲倦的努力，是你们使这本书在出版和发行上获得成功大大出乎了我本人的意料。

感谢我的宣传团队——安妮·沙利文（Anne Sullivan）、丹妮尔·纽佐（Danielle Nuzzo）和杰

里迈亚·蒂特尔（Jeremiah Tittle），是你们付出的辛勤努力让本书走向了世界。

感谢我的朋友安妮·埃斯普拉斯（Anne Espuelas），你可谓我在创作这本书时的左膀右臂，是你帮助我理清了本书的思路、构筑了本书的架构，一次次帮助我摆脱创作中的迷茫。没有你那编辑一般敏锐的双眼、从始至终的真诚反馈以及偶尔不留情面的修改建议，本书将不会获得今天的成就。

感谢我全部的令人惊讶的写作导师，能有他们这样的良师益友的确是我的幸运，正是在他们的不断鼓励和指引下我才跨进了写作的殿堂——感谢杰夫·戈登（Jeff Gordon）对我写作上的帮助，是他让我第一次接触到了关于写作结构和素材方面的知识；感谢贝林达·萨韦尔斯（Belinda Casas-Wells），是他为我点燃了心中埋藏的写作之火，并让我对自己充满信心；感谢约翰·莫菲特（John Moffet）和梅尔·斯图尔特（Mel Stewart），是他们让我认识到崇尚运动与创造性的艺术之间并不存在必然的互相排除的特性；感

谢蒂姆·费里斯（Tim Ferriss），他总是能够抽出时间回答我不断提出的各种问题；感谢萨夏·格维西（Sacha Gervasi）给予我的坚定支持、真挚友情以及让我感受到的轻松诙谐的气氛，它们给我点亮了通往这一“艺术之争”的道路，让我表情淡定地在这一道路上不断追求；感谢库尔特·萨特（Kurt Sutter），他分别以一位艺术家和一个家庭成员的身份为本书提出了许多有关完整性和真实性方面的建议；感谢戈迪·霍夫曼（Gordy Hoffman），他第一个帮助我理解“成为一个冷静的人”的真实含义，他还在对自身的技艺描述中引用了大量的真实案例；感谢比利·贝（Billy Ray），是他早年给予我的鼓励让我坚定了决心；还要感谢马克·甘特（Mark Gantt），是他让我体会到了真正的忠诚和坚持力。

我还要感谢丹·霍尔斯特德（Dan Halsted）给予我的始终如一的友谊、真诚和客观的反馈，他让我成为了一个更好的作者、父亲、丈夫和男人。同样要感谢Andrew Wheeler、Jeff Newman、Chris Uettwiller、Jesse Albert、Stevie Long和L.W. Walman，感谢他们在精神上给予我的支持和安

慰。感谢Alan Blackburn、Nicole Duran、Brett Blankner、Morgan Christian、Paul Morris、Dave Schraven、Drew Hayden、Gavin Holles、Mike Moffo、Peter Slutsky、Greg Anzalone, Dr. Shay Shani和Stu Bone，他们都是我最爱的人。

感谢加勒特·奥康纳（Garrett O'Connor）博士以及Springbrook Northwest的职员和狱友，是他们拯救了我的生活，并为我提供了开启新生活的基础。没有他们的帮助，我敢保证自己找不到写作的素材。

我要感谢我的两位领队肯尼（Kenney）和米勒（Miller）——他们是我的两位严厉而公平的导师。在他们的督促下，我突破了自己的极限，并对自身以及一个男人的真正价值有了更加透彻的理解。

克里斯·豪斯不仅在第一面就对我的运动能力深信不疑，还为我展示了我们为什么要追求真正的耐力。如果没有他给予的稳定而坚定的指导，我是不可能获得现在的运动成绩的，我对此表示衷心的感谢。

感谢我的训练伙伴们——Dave Meyer、Darren Wald、Bob Steinberg、Tony Pritzker、Gary Bub、Jamie Halper，是他们让我参加的早期长途骑行训练变得更加有趣和丰富多彩。我对谢里·蔡贝尔（Sheri Zeibell）表示感谢，是他为我提供了一处远离我那嘈杂的家庭的安静的写作场所。感谢史蒂夫·卡普兰（Steve Kaplan），他是我能想象的最有帮助的律师合伙人，他为我梦想的实现提供了友谊和包容。

感谢来自CNN的丹妮尔·德洛特（Danielle Dellorto）和桑杰·古普塔博士，我将永远铭记他们为我作品的推广所作出的慷慨贡献，从而使更多的读者了解本书。

感谢来自佛朗哥自行车厂的Julian Franco、Hector Rodriguez、Stormin' Norman Houck和Ryan Correia，是他们给了我忠诚的支持和不懈帮助，并为我提供了充分的器械支持，使我在撰写本书期间保持了一个强健的体魄。

感谢我所有鼓舞人心的植物性饮食导师——

Brendan Brazier、Caldwell Esselstyn博士、T. Colin Campbell、Kathy Freston、Brian Wendel、Lisa Lange和Neal Barnard博士，是他们在之前无所畏惧地开拓了这条道路。我要特别感谢Rip Esselstyn，是他在2009年热情地鼓励我撰写了本书。他们给予的友情和生活经历使我获得了撰写本书的信念。

在我撰写本书的历程中，有许多杰出的运动员为我提供了友情和智慧。感谢Pablo Morales、John Moffet、Craig Beardsley、Mel Stewart、Garrett Weber-Gale、Byron Davis、MacDanzig、James Wilks、Ryan Hall、Chris Lieto、Luke McKenzie、Terenzo Bozzone、Jordan Rapp、Chris McCormack、Paul Ambrose、Vinnie Tortorich、Andy Baldwin博士、Alexandre Ribeiro、Jonas Colting、John Hirsch、James Bowsted、Dave Zabriskie、Levi Leipheimer、Ben和Eric Bostrom、Ivan Dominguez，是他们杰出的才能、无私的奉献和榜样的作用激发了我的创作激情。能够认识他们，我感到无比的荣幸。

Ultraman是一个美丽而神奇的世界，我出乎意料地成为它的一员，并为此感到无限荣耀。我永远都会感谢简·博克斯，是她在2008年给了我这样的机会，并永远地改变了我的生活。我也不会忘记感谢Ultraman的全体成员：Sheryl、Dave Cobb、Cory Foulk、Gary Wang、John Callos、Jamie Patrick、Suzy Degazon、Marty Raymond、Nino Cokan、Miro Kregar、Erik Seedhouse、Mike Rouse、Jochen Dembeck、Vito Biala、Peter McIntosh、Kathy Winkler、Timothy Carlson、Rick Kent、Warren Hollinger、Rebecca Morgan、Verne Sekafetz和Grant Miller，等等。Ultraman每一位狂热的运动员和成员，你们都是英雄！

感谢我的同父异母兄弟迈克·菲尔德（Mike Field）和托德·克拉克（Todd Clark），他们给予了我无限的慷慨和友谊，使我在夏威夷同样感到了家的温暖，真正体会到了无私的“爱、合作与大家庭”（aloha、kokua和ohana）。

感谢杰出的摄影师约翰·塞格斯塔（John Segesta），让我在封面上的形象更加光鲜照人。

感谢来自沙箱工作室（Sandbox studios）的詹姆斯·吉尔伯特（James Gilbert）和赖斯·帕卢索（Reis Paluso），他们为我提供了超凡的图像和网站，使我的同行对此羡慕不已。

感谢我在Ultraman的同事贾森·莱斯特，他是一位少有的勇士，他的精神超越了他的运动能力。感谢他把我带进了一个未知的领域，感谢他那令人难以置信的勇气以及甘当许多人的灵感灯塔的奉献精神。但最需要感谢的是，我能拥有这样一位朋友。

衷心地感谢拉里（Larry）和维那·马西斯（Vylna Mathis），是他们给予了我的家庭和我本人坚定不移的爱心支持，尤其是在去年面临非常严重的挑战时。

感谢我亲爱的父母戴夫·罗尔和南希·罗尔，你们从来没有放弃过我，一直信任我，并在无数个我需要你们的时刻给予我无私的支持。感谢你们为我作出的牺牲，为我一点一滴地灌输“不知疲倦的职业道德”、“强烈的责任感”和“成功的动力”。父亲，您是我的写作同胞、永远的盟友、

我成为一名真正绅士的偶像，也是我的英雄。母亲，感谢您给予了我对水的喜爱和对学习的热情，正是这两种品质让我获得了今天的成就。茉莉（Molly），我亲爱的妹妹，感谢你甘当我的头号粉丝，我爱你！

感谢与我同名但未曾谋面的外公理查德·斯宾德，是您给了我坚定的成功信念。我的生活以及这本书表达了我对您留给我的强大而持久的遗产的敬意。

当然，我也不能忘记感谢我漂亮的孩子们——马西斯·迪戈（Mathis Indigo）、杰亚·布卢（Jaya Blue）、泰勒和泰普尔，你们绝对是我生活中的乐趣所在。感谢你们让我感到每一天都是上天对我的一种奖赏，让我牢牢地记住什么才是最重要的。你们每个人都会以独特的方式，让我每天感受到教诲、激励和惊奇，我珍惜看着他们快速而茁壮成长的每一时刻。我无法弥补你们因为缺乏父爱而造成的缺憾，但请相信我会尽己所能来爱你们！

最重要的是，我必须感谢我的最爱朱莉，你

总是在我最需要的时刻挺身而出，提醒我不要忘记奋斗，让我深深意识到我们的共同梦想，并坚定我对这一梦想的信念。你从来没有动摇过对我的忠诚、爱和不断的支持，尽管我在完成这本书的过程中付出的艰辛和努力同样给你带来了无数次压力巨大的挑战。你是我心目中真正的精神勇士。感谢你使我有勇气向你展示我真实的一面，没有你，我真的无所适从。

最后，我希望感谢每一位从本书中看到希望的火花并花费时间和精力来践行本书理念的不知姓名的读者。我无法感知你们在践行这些理念时的感受，但，当你们感到刺痛、失落、枯燥，或者无法达到规定的速度时，要记住我就在你们身边，我为你们的努力感到荣耀，这本书就是为你们而写的！

Table of Contents

[各方赞誉](#)

[中文版序 我们不要沉静绝望的生活](#)

[译者序 跑得越远，离自己越近](#)

[序言 一个急需润滑的“生锈人”](#)

[NO.1 中年清醒的时刻 与过去划清界限](#)

[NO.2 运动的潜能在哪里 泳池里的梦想](#)

[NO.3 唤醒身体的力量 闪光的时刻](#)

[NO.4 牢笼中的困兽 醉酒漫游癖，在半醉半醒之间](#)

[NO.5 灵魂的黑洞与工作无关 天堂触底](#)

[NO.6 那个破碎的灵魂已经脱胎换骨 开启新生活](#)

[NO.7 从中年“懒骨头”变身“奥特曼” 饮食的秘密武器](#)

[NO.8 放慢速度是为了跑得更快 重塑耐力与效率的训练生活](#)

[NO.9 跑下去，我真正感觉到了自由 残酷的奥特曼运动](#)

[NO.10 一场决绝的自我之战 EPIC5挑战](#)

[后记 一条全新而充实的路](#)

[附录1 植物性饮食的具体细节](#)

[附录2 植物性饮食的一天](#)

[附录3 资源](#)

[致谢](#)