

第四章 有关生活方式的事宜：因事、休息和恢复

一位美国教练员曾经告诉我：“训练是全天 24 小时的事情。”即使你努力做到这一点，也要记住，如果你想跑出自己的最好成绩，就应该考虑以怎样的生活方式适应你的跑步运动。

目录

第四章 有关生活方式的事宜：因事、休息和恢复.....	1
吃得好，练得好！	2
运动员的食谱是什么？	2
运动中调整饮食	3
运动后营养	3
赛前碳水化合物补充	4
马拉松赛前的“碳水化合物补充”	4
赛前饮食	4
比赛过程中的饮水	4
熟能生巧	5
休息与恢复	5
训练时的休息	5
关键点	6
小贴士	6
赛后恢复的方法	6

尽管你成为一名职业长跑运动员的可能性很小，但是如果你强烈渴望获得最佳身体状态，那么你的训练就绝非仅为一个偶然习惯——当然，马拉松训练也是如此。你必须使训练成为你日常生活的一部分，即使这种生活方式仅持续很短的时间。本章内容关注训练之外的两方面生活的内容——饮食和休息——这对取得成功是至关重要的。全面的运动营养信息超出了本书的范围，因此，我们只写出了一些基本的原则。

吃得好，练得好！

要生存就需要能量，大强度训练需要更多的能量。基于这个最低水平的理解，可以解释为什么我们需要注意马拉松运动员的饮食。一个运动员的训练量越大，就需要越多的食物补充。

然而，良好的饮食不仅仅是为了满足数量上的要求，而且应该是广泛摄取各种各样的食物，在这点上，非洲人给我们提供了一个很好的例子，他们的食谱由高碳水化合物、低脂肪和适量的蛋白质组成，该食谱能够很理想地提供达到世界运动水平所需的能量。

健康的饮食与良好的训练体系在以下方面是相同的：

第一，使“吃得好”成为日常生活的一部分，选择一个健康的食谱，比如每餐吃一个水果，用半脱脂牛奶代替全脂牛奶——应该像每天早上跑步后淋浴和伸展练习一样成为习惯。

第二，变化食谱。就像你在马拉松备战训练中要变化阶段一样，饮食中也要包括各种食物，没有什么食物是运动员餐桌上最好的一种，保持整个饮食中营养平衡是很重要的事。

第三，对自己能吃和不能吃的食物保持敏感。对待饮食要想对待训练一样成为常识。经常吃巧克力和冰淇淋是有害的，然而适量摄取是可以的，足够而适量的食物比完全抵制那些小甜品更重要，适量的甜品不会影响运动成绩。

运动员的食谱是什么？

要回答这个问题，第一重要的事情就是了解人体的消化系统是如何工作的。身体需要的能量有两个来源：脂肪和碳水化合物在体内反应发生化学反应产生能量（即众所周知的ATP新陈代谢方式）。身体中储存的碳水化合物——糖元，比脂肪能更快被吸收利用，以满足能量供应。这就要求你在几个回合的大强度训练中或之后，及时补充糖元。

为了达到这个目的，首先要保证饮食中包含充足的碳水化合物——占能量总摄入的60%~70%，当我进行大强度训练，或马拉松训练所谓“碳水化合物补充”阶段训练时，每天要摄入600克碳水化合物——或保证每千克体重每天得到10克碳水化合物。在常规训练时，每天需要400~500克，这远超出西方人食谱中的平均碳水化合物摄入量。碳水化合物的来源相当广泛，面包、面食、土豆、大米和早餐中的谷类就含有丰富的碳水化合物。

其次，长距离跑训练以及马拉松赛中，还要注意饮用葡萄糖水，这样可以保存体能糖元含量。切记低水平的糖元含量会导致身体利用脂肪作为燃料，使肌肉利用脂肪的速率相对降低，因而跑步的速度必将减慢。

也要警惕采用极端的解决办法。通过减少食谱中脂肪的摄入量可以减轻一些体重，但是脂肪是肌肉修补过程中所必需的。少量的脂肪——大运动量训练的运动员脂肪的摄入量，应该占总能量摄入的10%~20%，这是健康饮食不可缺少的。

一定量的脂肪比其他物质更好。减少食用那些饱和脂肪含量高的食物——如水果、甜点、饼干、煎炸食品、全脂乳制品、黄油、蛋黄酱等酱类食物，可以放心食用鱼和植物油等

马拉松爱好者协会

含有不饱和脂肪的食物。

食谱中余下的15%~20%的能量部分由蛋白质构成。蛋白质在剧烈运动后身体恢复过程中起着十分重要的作用。食谱的变化与平衡再一次成为问题。可以通过每天食用大量牛排获得每日所需的蛋白质，但是，这将导致你消耗太多的脂肪而没有得到足够的碳水化合物。除了肉类和家禽外，蛋白质的来源还有鱼、牛奶、奶酪、鸡蛋和豆制品。

跑步运动员不像赛马骑士，也不像拳击运动员那样特别关注自己的体重。如果你在训练计划刚开始时体重过重，随着大运动量训练的展开，不久体重就开始减轻。一旦你了解到自己的最佳训练体重，则有益于自己每周检测体重，以确保不要吃的太多也不要吃的太少。

要牢记，运动后饮水也是非常重要的。如果训练过程中和训练后饮水太少，会发生虚脱现象。运动中的每个小时都要饮水1~1.5升，要超过正常的饮水量。在非常炎热的天气里，饮水量还要增加。尿液呈暗黄色，同时体重明显减轻，说明饮水不足。

作为跑步运动员最重要的事便是运动时会消耗大量热量。这意味着你比一般久坐的人饮食量大，而且没有必要受超量的不同食物的困扰。关键问题是选购、烹饪和饮食方式中建立健康的习惯。吃得好将使你感觉良好，并有益于训练。

经验之谈：要饮食、饮水以完成马拉松和马拉松训练——马克·拉塞尔

马克·拉塞尔是彭赞斯的一名陪练，上一届马拉松赛（2002年，伦敦）的成绩是3小时23分。

我真的没有注意到自己饮食的改变，不知道是否因为吃得太多，还是没有进行足够的训练，我在训练中和训练后都没有喝大量的水，在长跑训练中，我除了喝水之外，还吃能量棒（大概每小时一个），这些能量棒是放在腰带上随身携带的。我也曾尝试过葡萄糖饮品，但是会导致胃痛，因此我很快又转向饮水。如果跑步中没有额外的能量补充，我确信自己将会在马拉松比赛中经历更多困难。

运动中调整饮食

正如训练前要制定计划一样，饮食之前也要深思熟虑——无论运动前还是运动后。主要原则是跑步前的两个小时内不要吃任何东西，如果你刚刚吃完一顿大餐，则最好隔3~4小时后再跑步。一些跑步者发现，早餐前的晨跑或晚餐前的傍晚跑步训练比较合适。相反，也不要一整天都不吃食物还期望傍晚跑步时有良好的感觉。如果你不喜欢在下午进行训练，则要吃一顿好早餐。有必要的话，随后还要吃一些简单的小吃以保持一天的能量供应

1天马拉松训练的饮食实例

早餐：一杯橙汁、谷类食品+香蕉+半脂牛奶，吐司+黄油+蜂蜜，茶/咖啡

上午小吃：苹果，果茶

午餐：火腿/奶酪三明治+番茄，低脂酸乳酪，新西兰水果，一杯水

下午小吃：英国松饼+果酱，一杯茶

晚餐：菠菜叶沙拉，烤鱼+米饭+椰菜，胡萝卜

运动后营养

我们已经承认不存在灵丹妙药的食物，即吃了它就能使人跑得更快，但是探讨饮食如

何影响运动成绩仍然是有价值的。例如，大运动量训练后快速恢复的最佳方式是运动结束后的2个小时内（最好是1个小时内）就开始补给能量。尽量养成跑步后至少吃小吃，喝一大杯水或果汁的习惯。香蕉对跑步者能快速有效地补充能量储备，也是跑步者普遍采用的。如果你正开始从起点出发进行训练，带上一些跑步后食用的小吃是有好处的，有助于运动后的恢复，并使你在吃下一餐之前保持正常的活动。

赛前碳水化合物补充

马拉松赛前的“碳水化合物补充”

马拉松赛前最大量储存糖元是至关重要的，因为马拉松跑中身体对储备糖元的使用量低于马拉松赛后的使用量，从而通过利用脂肪作燃料以部分地弥补能量短缺的状况——能为高水平运动员提高大约10%的能量需要，为低水平运动员提供近50%的能量需要——还通过碳水化合物的消耗部分地补充能量供应。

比赛前储存碳水化合物即为“碳水化合物补充”，尽管这一术语经常与马拉松赛前的意大利面晚宴联系在一起，但是赛前的前三天就应该开始此过程了。如果你在周日参加马拉松赛，那么周五和周六的午餐、晚餐一定要含有丰富的碳水化合物。饮食的重点是碳水化合物的补充，而不是吃得过多、过饱，以至于跑步时有撑胀的感觉。补充碳水化合物的同时，也要多食用一些流质食物——不然的话，身体就不能储存足够的糖元

赛前饮食

赛前（实际上，尤其是大运动之前）的饮食也十分重要。比赛中付出的努力使人处于高度紧张状态，同时比赛环境也使人的神经紧张，这些会导致胃功能紊乱。多数公路赛，如最近所有马拉松赛都是在早晨举行，这使饮食计划的安排较为容易：因为比赛前一天晚上一顿好的晚餐使你比赛当天早上可以不必吃得太多。比赛前的早餐实际上无助于比赛成绩，但是保证不要空着肚子去比赛是十分重要的。我经常吃些简单的东西，如一杯果汁、几片吐司、蜂蜜和一杯茶，这些应该在比赛前3小时食用。如果天气较热，比赛前一天饮用水很重要（2~3升），比赛当天早晨已经达到顶点。禁止饮水太多，不然就会小便次数过多。

比赛过程中的饮水

马拉松比赛时，要在自己随身携带的工具包里装上碳水化合物之类的运动饮料。我经常在赛前2小时和赛前30分钟喝些这类饮料（预先半小时停止饮水，可以留给自己充足的时间排掉体内过多的液体）。接下来到比赛开始，我会每隔5分钟饮水约50毫升，我确信这种做法可以让体内保持充足的碳水化合物和液体，以保证我比赛。

马拉松赛程中，到达每一个饮水站时都饮用一些饮品是十分重要的。我的目标是比赛中每隔5公里补充100~150毫升液体，因此我饮用浓度为10克/100毫升的碳水化合物饮品，如高能量饮料，不管饮用纯净水还是商业运动饮品，要遵从以下格言：“少喝，多次”，不要等到口渴——如果感到口渴，这表明已经严重失水了。在相对凉爽的天气里参加马拉松赛也要注意饮水，当然，此时你不必像在炎热天气里饮很多水，但是由于体能水分仍会流失，跑步过程中的饮水就会使运动员更有可能顺利到达终点。

熟能生巧

以上我所描述的任何操作过程都不能在比赛中进行首次尝试。你应该在训练中尝试不同的办法，然后找到适合自己的办法，跑步过程中的饮水尤其如此。训练中可以选用循环路线，这样可以使自己每隔3分钟就拿起水瓶喝一次水。如果能找到一个朋友陪你训练就更好了，他可以在特定的时间把水递给你。参加马拉松赛时，你就能断定与赛前该用的食品和饮用的水。

休息与恢复

训练强度越大，身体承受的压力就越大；压力越大，受伤与患病的可能性就越大。如果导致运动损伤，那么你一定要开始注意自己身体的局限性。这样，你更加明白休息与恢复在整个训练计划中的重要性。

在备战马拉松过程中，你决心完成训练的想法有时会使你意识不到什么时候已经出现了过度训练。许多跑步者只是埋怨“所有四肢都感觉很疲劳”，这时就应该检查一下你是否给自己一定的时间使身体从紧张的、大强度的训练中得到恢复，这样对你的训练很重要。训练中的高强度压力与其他日常压力一起对身体提出了不同寻常的高要求。如果不给自己时间从这些压力中恢复过来，你的身体就有可能垮掉。简单地讲，如果想从事更大运动强度的训练，那就需要更多、更充足的休息。

营养补给

下面是我经常使用的一个能量补给剂（是合法使用的物质，且对运动成绩有效）清单：

碳水化合物饮品：补充训练、比赛中或训练、比赛后的糖元储存量。

等压的饮料：代替训练、比赛中流失的（例如，通过排汗）重要矿物质成分，在酷热的天气条件下尤其需要。

铁补充物：食用它是为了保存足够的铁质，体内低铁含量会抑制身体产生血红蛋白的能力，进而限制身体的氧供应能力。

维生素C：食用药片作为从食物中吸收维生素C的补充，增进免疫系统功能，从而预防疾病。

麸酸氨：饮用其粉末溶剂，可以修复损伤的肌肉细胞，从而提高身体恢复的效率，并减少长时间或剧烈运动后感染疾病的几率。

训练时的休息

休息是良好训练计划的重要组成部分，这看起来有些奇怪。休息并不是逃避训练的借口，而是使你从过度训练中摆脱出来并且从中获益的条件。请认真考虑下面这些不同的实践活动：

■如果你已经感到训练得精疲力尽了，那么休息一两天效果可能会更好，世界上最优秀的长跑运动员有时也要拿出一天时间进行调整，以保证自己恢复体力，甚至有时调整的时间不按照严格的训练计划进行。

■如果你不太确定是否已准备好进行下一阶段的大强度训练，可以先看看自己在热身训练中有什么感觉。15分钟慢跑之后再作决定也不迟——如果仍然感到迷惑，从安全考虑，再给自己一天恢复的时间。

■不要担心在恢复期所采用的蜗牛般跑步速度，当疲劳产生时，放慢跑速比使自己陷入长期疲劳状态更加合理。

■匀速跑训练可以防止训练过度，作匀速跑训练时可以找一个伙伴并让他跑速比自己稍慢¹。一周进行一或两次这样的训练不会降低自己的体能，实际上，这会使你在大运动量训练中感到更加有力。

除了要改变饮食模式外，另一种确保马拉松赛前高糖元含量的方式是赛前休息3~4天。具体做法是训练量应该调整到最小——作一些慢跑练习，每次20分钟——可能的话，比赛前一天应该避免长时间步行。

把调整周加入到整体计划中是相当重要的。每6个星期的训练中要安排至少1个星期进行调整——训练强度特别大的时，要安排更多调整周。如果你是一名普通的跑步运动员，那么应该考虑至少有一个月的时间进行低负荷训练。

在训练计划中安排休息与恢复应该包括如下几点：

■身体受了一些小伤要安排几天休息。有几天不跑步不会损失太多体能，如果你很灵敏，那么不跑步而进行游泳或骑车之类低强度的训练也会使自己保持体能。

■大强度训练后要冲一个热水澡，做些伸展运动，喝杯茶或吃块蛋糕，而不是精疲力竭地拖着身体回到家就倒在沙发上不动弹。

■如果安排汽车旅行，也要停下来进行5~10分钟的伸展运动，以避免身体肌肉僵硬。

休息对于不同的人意味着不同的含义。对于一些人意味着几个小时的睡眠，而对另外一些人却意味中午把双腿支起来半个小时。对于那些无法拥有上述休息方式的人，就只好削减自己的社会活动了。无论你处于什么情况下，为了调整出最佳水平，在训练计划中安排休息时要遵从一定的规律和良好的措施。这也关系到一个人生活中会将什么置于首要地位。如果一件事情对于自己十分重要，那么你将尽一切努力去做。

关键点

把健康饮食作为每日常规内容

多注意食用适当种类的食物，而不要总是担心自己吃了多少

确信自己饮用了大量水分，尤其是在炎热的天气中

通过赛后一小时内食用一些小吃来进行赛后恢复

在整个训练模式中认识到休息的重要性

小贴士

赛后恢复的方法

为防止过多的马拉松赛后效应的影响——而拥有赛后的满足感——你应该在赛后采取一定的预防措施。到比赛结束时，你的免疫力会有所下降，因为身体缺少能量、失水，另外，肌肉疼痛并需要恢复，因此，当你已经跨过终点线并获得奖牌之后——即使你已经发誓不再

¹ 通过带上心率监控仪也能达到这一目的，可以使自己的心率低于某个设定值（比如，最大心率的70%~75%）

进行马拉松比赛——将做些什么呢？

马拉松比赛结束后，你应该作的事项：

■注意保暖——跑步结束时身体会很快散发热量，因此赛后尽量穿上一件运动服或汗衫。

■多喝些水并吃点小吃以补充能量储备：赛后距营养补充的时间越久，就会变得越疲劳，即使刚刚比赛结束时不想吃东西也要记住，你的身体需要拼命地复原其能量储备。

■如果可以的话，尽量步行 10 分钟，不要跑步结束后就重重地倒下，这样做可以去除掉身体内的“废弃物”，这些物质可能造成随后的身体僵硬和酸痛。

■方便的话，尽量洗一个热水澡。

马拉松赛后几天内，最好的恢复方式是休息与轻微的锻炼（尤其是步行），要与柔和的伸展活动结合。即使你感觉到自己的能量储备已经恢复正常。马拉松赛一周内（最好更长一些）也要控制大强度的运动，这时为了使肌肉细胞、组织有时间进行修复，随后才更有可能进行长期的有效训练。按摩有助于恢复，可以和游泳或水力按摩相交替结合，也要继续保持良好的饮食。

马拉松赛后几周内，如果你仍然有跑步的冲动，那么就让自己逐步恢复到常规练习，经过一或两个调整周，你就可以开始加强自己的赛后体能训练了，但要时刻注意自己身体状况并保持敏感——这也许是从结构训练中获得长时间停训的很好的机会。如果现在有一次很好的停训阶段，那么就意味着随后的训练中大脑和身体都充满活力。