

连续14周登上《纽约时报》畅销书排行榜

这是一张与地狱里的魔鬼较量的苦行僧的脸

# 跑步圣经

Running & Being

[美] 乔治·希恩 著  
郭佳 译

全球跑步爱好者的哲学圣经

陪伴5000万美国人一生的精神读本

美国前总统克林顿力荐

为什么跑步？乔治·希恩说：

- 你的身体也有“思维”
- 跑步使你成为艺术家、英雄或者圣人
- 跑步使你回到童年
- 跑步使你独一无二
- 跑步使你找回自我

国际文化出版公司



# 跑步圣经



作者：乔治·希恩

## 目录

### [前言：一本别开生面的书](#)

### [第一部分：为什么要跑步](#)

#### [1、身体会感觉较好](#)

跑步是一种能解除病痛的药剂

#### [2、你的脑子会发生变化](#)

对身心现象的探索

#### [3、为什么要跑步？](#)

跑步不是唯一的运动，但是也许是最好的运动

#### [4、长寿的因素](#)

跑步对寿命的影响

### [第二部分：跑步的技术](#)

#### [5、开始](#)

开始跑步时需要知道的事项

#### [6、瘦下来](#)

用数学来计算怎样看起来像个跑步者

#### [7、精益求精](#)

训练速度和耐久力的方法

## [8、关于妇女跑步者的神话](#)

跑步使她们得到的好处为什么通常比她们预料的还多

## [9、当你已经年过四十](#)

你会真正开始盼望过生日

## [10、孩子们](#)

他们跑得比你想的要快、要顽强

## [11、使跑步适应你的生活](#)

对找时间问题的一些意见

## [12、服装用品](#)

不管气候怎样都要穿的东西

## [13、应付](#)

如何对待雨、雹、雪、狗和其他恼人的事物

## [14、为了跑步而进食](#)

如果你真爱吃东西，那可是好消息

## [15、预防性保护](#)

怎样使一切都保持正常

## [16、如果尽管十分小心还是出毛病](#)

一种医学上的矛盾现象及其对策

## [17、比赛](#)

关于竞赛精神的意见

## [18、波士顿马拉松赛跑的胜负](#)

怎样在脚不打泡的情况下愉快地到达终点

## [19、同冠军一起跑步](#)

一位奥林匹克马拉松赛跑运动员谈自己的体会

## [20、世界上重病号跑步俱乐部](#)

有时候心脏病发作竟然是最好的事情

## [第三部分：跑步世界](#)

### [21、传播信息](#)

跑步者自我崇拜的杂志

### [22、跑步理论家](#)

乔治·希恩不同于你遇到过的任何医生

### [23、体育科学家们](#)

寻找跑步秘密的实验室

### [24、其他一些问题](#)

仅仅跑二十六点二英里是不够的

## [附录](#)

## [后记：跑步的奇迹](#)

# 前言：一本别开生面的书

本书的目的首先是要把你引入一个不同寻常的跑步运动的世界，其次是要改变你的生活。

如果你还没有跑步，本书将向你展示如何使自己变得健康愉快起来，而达到你从来没有想象过你能达到的程度。不管你的身体如何虚弱、肥胖、衰老、难看，也不管你曾经多少次地尝试过其它运动项目而无济于事，本书都能使你变得象上面所说的那样愉快。只要适当地作些准备，按照一些基本注意事项行事，凡是能走路的人几乎都能从事跑步锻炼。

如果象我希望的那样，你已经成为一名跑步者，甚至已经是一名非常优秀的跑步者，本书将能帮助你进一步强健身体，提高跑步速度，增长知识，更好地享受跑步带给你的特殊乐趣。

不论你跑步的技巧高低，本书将向你介绍跑步的许多益处，并教你如何得到这些好处。在本书中，你能了解到的情况包括：

- 甚至在老年时期，人体也可以很好地适应体育锻炼。
- 跑步是一种天然的镇静剂。
- 跑步可以增加性生活的乐趣。
- 在营养学方面有一种诀窍，使跑步者可以吃大多数忌食者绝对禁止吃的食物，而又能减少体重。
- 跑步者可以一次跑二百英里，而并不感觉到疲值不堪。
- 心脏病患者，经医生同意，不但可以参加二十六英里赛跑，而且参加比赛后的感觉比发病前好。

总之，你会发现跑步的好处很多，而其中有些只是刚刚开始为人们所理解。

如果你觉得这种说法言过其实，作者不会感到意外。你完全有权提出这样的问题，这些说法是谁提出来的？提出这些说法有什么根据？对于这些问题，本书将一一加以解答。不过在开头作一番概括的说明也许是必要的。

大约是在十年前的一天，我同一位名叫沃尔特·古扎迪的朋友在打网球。古扎迪和我势均力敌，我们总是打得非常卖劲儿。那时我大约有三十五、六岁，在曼哈顿一家大的杂志社工作。我的一个比较愉快的差事是招待为杂志撰稿的作者吃饭。

由于马丁尼酒喝得太多，参加的体育锻炼又太少，我的体重不断增加，（松弛的肌肉一盎司一盎司地增加着）。我十几岁时只有一百七十磅，后来长成了一个体重二百一十三点五磅的大胖子。

然而靠着老早培养起来的反应能力和技巧我的网球打得还凑合。另外我对自己的球艺有点儿自鸣得意——这一点我承认。也正是由于这个缘故，在同古扎迪打球的那天，当我感到右小腿上有一种撕裂的感觉的时候，我就莫名其妙地发起火来。

当我正向球场的左侧跑去，古扎迪为了使我失去平衡，把球向右打去，这正好同我前进的方向相反。他的策略收效了。为了改变前进的方向，我转得过猛，这一下把肌肉拉伤了。

伤势并不严重，虽然有一两个星期我感觉疼痛，走起路来一瘸一拐，我怕麻烦，连医生也没有找过。



令人吃惊的是我对自己伤势的感受。我的身体不中用了，这使我很气愤。我仍然把自己看成是一个运动员，至少暗地里是这样想的。一个人打了一辈子的网球，有时还摸一摸足球，并且参加星期日下午的垒球比赛，总不能就这样倒下去。

我不准备就这样听天由命。一等到疼痛减轻，我就决定跑跑步来增强腿部的力量。我只是在陆军基本训练中跑过步，我对跑步有一种憎恶的心理。我仿佛仍然听到，一个表情阴郁的大个子得克萨斯中士拖着双脚同我们一道跑，嘴里呼哧呼哧喊着“么、二、三、四”。我仿佛又同我的一块儿入伍的伙伴们汗流浹背地追着队伍跑，饱受弗吉尼亚夏天的火辣辣的太阳炙烤。但是，由于我只经历过军队的跑步，我就穿上了一双笨重的靴子，走出门去，沿着人行道缓慢地开始跑了起来。

我当时一点也看不出我在这样做了之后已经开始改变自己的生活。然而实际情况正是这样。尽管我大腿疼痛、肺里象火烧一样难受（我每天吸两包烟也不管事），但是我仍然坚持跑。我非常希望能够避免再一次把肌肉拉伤。每星期跑三到四次，每次跑半英里左右，很少比这更多。当工作太忙的时候，我就索性全停下来。但是迟早我总是恢复锻炼。

最后我从纽约搬到了康涅狄格市的郊外，在那里，跑步是一件更有兴趣的事情。

那里有乡村的小路，小溪和大河，遍地长满青草的公园和树林。我戒烟了（军医局局长的报告把我吓坏了），跑步的距离也增加了一些。有时候，我同一个名叫内德·塔锡尔的年轻的邻居一块儿跑。他刚从海军陆战队复员，身体非常健壮。他跑得很快，我实在不想跑得那么快，但是他的奔放的热情鼓舞着我前进，只要他冲得不太猛，我通常能够跟得上。

有一天，我在我们当地出版的报纸上看到再过两三个星期，在阵亡将士纪念日那天，就在我居住的那个镇上，将举行一次五英里赛跑。任何人都可以报名，连象我这样一个年纪已到三十五岁、体重也超过普通标准的老年病学研究对象也可以报名。第二天我试着跑了五英里。我的速度，特别是在快到终点的时候的速度就象一只蜗牛在爬，但是我总算勉强跑了全程，我把参加比赛的报名单寄出去，卖劲儿地练了起来，每天早上上班之前都要跑。

比赛前的那一天夜里，我的睡眠情况非常糟糕，就象几年前每当我就要参加一场重要的网球比赛的时候一样。在市政厅前面的起跑线上，我向四周张望，足有两百名运动员参加了这场比赛，大多数是年轻人、精瘦的人。他们瘦得一根根肋骨都看得清楚，双颊深深地陷下去。但也有一大批四十多岁、五十多岁，甚至六十多岁的人以及少数妇女和小孩。要是运气好，我也许不会跑得差劲儿。有人介绍了市长，市长祝我们跑出好成绩，接着鸣起跑枪。

这项运动，但是我喜欢它。我强迫自己使体重减少，以便跑得更好，而且我开始每天跑步。朋友们开始告诉我，我看上去身体好极了，很长时间以来，没有人对我这样讲过了。最后，在我初次参加跑步运动之后两年，我甚至在我同年龄的人中得了一个小冠军——康涅狄格一万米长跑冠军的称号。

我更加感兴趣的是我的头脑开始发生的变化，我变得更加镇定，不那么忧虑不安。我比以前更容易、也能更长久地使自己的注意力集中起来。我感到对自己的生命具有了更多的控制力。意外的挫折不能再象过去那样容易使我烦躁不安。我觉得有一种悄悄的力量，我一旦感到这种力量在逐渐消失，我只要到外面跑上一会儿，立刻就可以把它召回来。

每一个跑步者对这些变化都很熟悉。虽然人们把这种变化同打坐时发生的变化相比，但是前者的内容更丰富，也许是因为异常强壮的身体把这种变化扩大了。

说到不寻常的心理状态，我始终是怀疑的。但是甚至我在最固执多疑的时候，承认跑步对我的心理附带产生了一些了不起的作用\*（注：\*人们甚至可以说，这种作用是精神上的。）。当我第一次开始疑心情况是这样的时候，我很想知道自己的看法是不是只是个人的独特的看法，不适用于其他任何人。因此我开始询问其他跑步者的体会是怎样的。原来另外许许多多跑步者有着同我差不多的体会。事实上，情况几乎是一样的。有代表性的情况是：一个人开始跑步，以求得身体健康（减少体重，使体型更健美，感觉更舒服），虽然也有少数人跑步是为了消耗自己多余的精力。经过几个月或者几年的时间，他们逐渐地开始花很多时间跑步，所花的时间远远超过使身体强健所要求的程度。他们终于知道跑步中有些东西对于人的头脑有一种独特的有益作用。

有人问我的一个跑步的朋友的妻子，既然她的丈夫是卫理公会的信徒，而几乎所有的比赛又都在礼拜天举行，他怎样使这两点协调起来的。这位朋友的妻子回答说：“汤姆过去是卫理公会的教友，而现在他是一个跑步者。”著有《人是做游戏者：对文化中的游戏因素的研究》一书的著名历史学家约翰·赫伊津哈对娱乐的意义想得也许比其他任何人都要多。他在指出柏拉图把游戏和宗教仪式等同起来的时候写道：“虽然柏拉图把游戏和神圣事业等同起来，他并没有因为把后者称作游戏而玷污了它，相反地，他把游戏的概念提到了精神的最高境界。”

跑步的这方面的内容使本书成了一种很不协调的结合体。谁听说过有哪一本书既讲超然物外又讲穿下体护身呢？然而如果不对身心两方面的问题给予同样的注意，那是无法充分而又确切地论述跑步这项运动的。

人们长期以来就对跑步对身体的益处（和害处）作了详尽的科学研究，而对跑步对心理产生的作用的探讨还只是处于最初阶段。然而如果小看跑步对身体的益处，那将会引起误解，因为跑步在这方面的益处还是很多的，而且它们与在心理方面产生的益处是密切地联系在一起的。

因此本书的总的安排是这样的：

在第一部分，我们将讨论跑步是怎样在身体、头脑、社交和精神方面使你发生变化的。

在第二部分，我们将讨论跑步运动的各种理论和技巧，以发现寻求——和找到——所有跑步者都体会到的有益变化和好处的方法。

最后，在第三部分，我们将观察跑步世界，看看有什么东西在等待着你。在这里面，要谈到这个世界的奥妙，一些重要人物和它的一些比较奇特的方面。

最后还有一步，这一步必然超出本书范围。那就是跑步本身，这是要由你自己来做的事。也要由你自己来决定你每次跑多长时间，跑多远——只是首先要记住，长跑是需要晕过锻炼的。研究过跑步对身体所产生的作用的研究人员认为，每天跑十五到二十分钟，每星期至少跑三天，就能产生显著的效果。（起初看上去也许运动量很大，但是不用经过很多锻炼就能够跑这么多。）另一方面，许多刚开始参加跑步运动的人象我一样发觉，随着他们身体越来越强健，跑得越来越快，他们希望多跑一些——只是因为这好玩。许多人每天跑八到十英里，他们觉得这一个到一个半小时的跑步是一种振奋精神的休息。但是由于每个人的情况不

同，因此跑步以后的反应也就不同。你跑一英里以后也许同我跑十英里以后一样感到爽快，因此跑步以后要仔细注意自己的身体有哪些独特的良好感觉和不好的感觉。跑多跑少都要随自己的意愿而定。经过一段时间，你也许希望多跑一些——或者少跑一些。不论你如何决定，你都会感到本书对你有极大的帮助，书中所讲到的原则不但运用于马拉松赛跑，而且适用于在街道上短跑。

詹姆斯·菲克斯

于一九七七年爱国者日（四月的第三个星期一）

## 第一部分 为什么要跑步

《跑步人生》——I 身体的变化

### 第一章 身体会感觉较好

跑步是一种能解除病痛的药剂

十一月的一个阴暗的早晨，我沿着马萨诸塞州温切斯特的一个小湖边跑步，这个地方在波士顿北郊，在我前面，一位老人拄着手杖沿着小道慢吞吞地拖着脚步走。

当我跑过他的身边时，我大声说：“您好！”他也向我打招呼，接着出我意料地在我后面喊道：“喂，跑步对你有什么好处？”我回过头大声说：“跑步使人感觉良好！”

我说的话完全是真的，但是还很难说是一个完全的回答。这一章的目的就是回答这位老人的问题，虽然回答的时间晚了一些。

为了方便起见，我们不妨把跑步的好处分成身体上的好处和心理上的好处，尽管两者之间的界限并不是真正清楚的。（比如说，一定时间——四十五分钟左右——的跑步在心理上起的兴奋作用同对身体产生的锻炼效果是密切相连的。）在这一章里，我们将对跑步给身体带来的一部分好处进行简略的研究。

大多数美国人的健康状况很可怕。他们烟吸得太多，酒喝得太多，太胖，锻炼太少，不该吃的东西吃得太多。加利福尼亚州的一位病理学家托乌斯·巴斯勒在作了多次尸体解剖之后说，每三个死去的人中，就有两个人死得过早，死得太早的原因同他所说的游手好闲者的心脏，吸烟者的肺和酒徒的肝有关。伊利诺斯大学健康研究室教授托马斯·丘尔顿曾经说过：“美国一般年轻人的体格就象中年人一样，他们连城市的两条街之间的距离也跑不到，他们爬一层楼梯就会喘不过气来。他们的智力在二十多岁的时候就达到四十多岁的人才会有到的程度。”

不很年轻的人又会怎样呢？丘尔顿接着说：“在我们国家里，一般的中年人都接近于死亡。只要感情一冲动，或者突然用力气，他们的心脏病就会大发作。”如果你觉得这是过甚其词的话，请你注意一下今后几天的讣告栏里的年龄吧。

但是在这方面岂不是有一种矛盾现象吗？自从第二次世界大战结束以来，参加运动的人一直在不断增加。从一九四六年到一九六三年，参加运动的人数增

加了一倍。只要瞧一下任何一个网球场或者高尔夫球场，就可以看出从那时以来增加的人数越来越大。不幸的是，参加运动的大部分人是只占人口的一个零头的那些人。其余的人都是旁观者。在所有的美国人中，有一半以上的人肯定没有进行足以使他们得到任何好处的锻炼，有五千万成年人从来没有进行任何锻炼。

费城的一位刑事案件律师尼尔·卡弗的经历是很典型的。卡弗是瘦高个儿，现在身体很结实多可是他在三十三岁的时候身体很差。他曾经对我说：“有一天晚上，我把我的两个孩子抱上楼，放在床上。我累得几乎喘不过气来。我对自己说，我一定要在这方面干点事情。”卡弗开始跑步。他已经跑了七八年了，今天，他不仅可以参加八英里的比赛，而且每年夏天都要花一些时间带着他的妻子和孩子们攀登新罕布什尔州的崎岖不平的总统岭。

“连美国儿童的身体状况也不好。在马萨诸塞州的一个学校里，在五年级的一班五十三名学生中，只有八名学生的健康情况使他们可以获得总统的健康奖。在康涅狄格州，在一班四十名学生中，只有两名学生身体合格。不久前，马萨诸塞州总医院的一份研究报告表明，在一千九百名七年级的学生中，有百分之十五的学生的胆固醇指标过高，有百分之八的学生有高血压。（这两种症状同患心脏病和脑溢血的可能性增加有关系。）尽管我们对运动越来越感兴趣，但是我们的孩子们的健康情况也没有改进。密执安大学为美国教育总署对一千二百万十岁至十六岁的青少年进行了测验，发现十年来在体力、反应能力和速度方面没有任何提高。（唯一的例外是女孩子们的耐久力稍微增强了一些。）

本来我们指望给予健康指导的那些内科医生，他们的健康状况也一样不好。不久前在加利福尼亚州南部，对五十八名医生进行了体检，发现大多数人的身体状况很差。他们每五人中有一人抽烟，每三人中有两人身体过重，每四人中有一人有高血压；每五人中有一人在运动时心电图不正常；一半以上的人血脂\*指标过高。他们的身体状况可以反映出我的一位朋友的态度，他是一位年轻的内科医生，烟抽得很厉害。他对我说：“我并不担心得上肺癌，到我得上肺癌的时候，就会有办法治疗这种病了。”

\*注：血脂包括胆固醇和甘油三酸酯之类的物质。这两种物质同心脏病都有很大的关系。

我们的医生常常不向其他人提供一个非常鼓舞人心的例子，这可能是因为，正如印第安纳波利斯的一位有头脑的内科医生约翰·莫所指出的：“内科医生既无知而又态度冷淡，这两者是紧紧联系在一起的。从医学院开始就很差劲，这使局面更加严重。

十年前，当我还在学校的时候，花在认真研究你和我所了解的那种意义上的保健工作上的时间是微不足道的。我很疑心这种状况并没有多大改变。“缺乏锻炼、易得冠心病的内科医生把自己看成是健康问题方面的权威。他们往往向别人显示他们自己的生活方式，认为他们提出的意见是好的、正确的。由于他们把自己看成是权威人物，因此他们觉得很难接受同他们看法不同的意见，特别是当这些意见跟他们认为是正确而稳健的做法根本不同的时候。”

联邦政府能否帮助我们使身体健康起来？这是不大可能的，尽管在欧洲有几个国家有这方面的事例。”虽然不能否认政府是关心我们的身体健康的（每年大约总要在这方面花费十二亿五千万美元），但是实际上这并没有起多大作用。乔治·威尔在《新闻周刊》上发表文章说：“健康问题今天成了一个说明政府的局限性的有启发性的事例，人们只能抱着祈祷的心情希望某个政界领导人会有勇气说出这样一个令人忧郁的事实：所增加的用于医疗的每一块美元所带来的有限



好处不断减少，但是期待他们这样做是没有道理的。”

如果我们不能指望我们的医生和政府使我们得到健康，那末我们能指望谁呢？

答案是明确的：我们自己。这个结论不久前得到洛克菲勒基金会主席约翰·诺尔斯博士的支持。诺尔斯指出，许多美国人认为“懒散、暴食、过度饮酒、乱开车、乱搞男女关系和吸烟”是宪法赋予的权利，并且期望政府为这些行为的后果付出代价。

他说，这种态度以及这种态度产生的医疗制度，必然导致费用增加。他预料，在医学上的下一个重大突破将产生于我们的生活方式的改变，而不是产生于医生、医院或药物能为我们做的任何事情。

能够使你的生活方式发生良好的变化的一个简单办法就是跑步。跑步是现有的最好的运动之一，而且肯定是最简单的运动。例如在苏联的一个工厂里，在工人们跑步以后，由于生病平均每年旷工天数从四百三十六天减少到四十二天。此外，一些调查报告表明，几乎每个人都从这种运动中得到了好处。在密执安大学的体育研究室里，默尔·福斯博士、理查德·兰普曼博士和戴维·施坦加特博士指出，连体重超过太多的人，在短短三星期之内，也能大大地改善他们的身体状况。

身体状况的最重要的标志是心血管的耐久力，而跑步正好能增强这种耐久力。

当然，另外一些体育活动也能增强这样耐久力，比如骑自行车、游泳和划船等等。

但是只有跑步在什么地方都能进行，实际上不需要任何设备，几乎不花费任何开支\*，你从家大门口一出来就可以开始跑步。你不需要有一辆自行车、一个游泳池、一只船或者一个场地。你也不需要有一条跑道，跑步在任何地方都能进行。我在小路、大道和公路上跑过步，在公园和田野里跑过步，在纽约、伦敦、佛罗伦萨和维也纳的主要街道上跑过步。不管是在拂晓，还是在深夜，或是在其他什么时候，只要你感到方便和有兴趣，你都可以跑步。在下雪、雨雪交加、刮风和下冰雹的时候，甚至在佛罗里达州夏天的酷热的日子里，我都跑过步，并且自得其乐。正如马萨诸塞州梅尔罗斯的一位跑步者斯坦·格斯但告诉我的：“当你知道自己身体很好的时候、你从这里面得到的感受是任何东西都不能比拟的。我早上醒来的时候感到轻松，唱着歌，准备马上干活。”

\*注：跑鞋（除了旧衣服以外，你只需要跑鞋）每英里大约花费一美分

跑步在生理学上的价值为愈来愈多的内科医生所证明，他们利用跑步搞预防医学，因为他们相信使一个人保持健康比在他生病以后对他进行治疗要好。新泽西州的一位心脏病学家乔治·希恩博士\*说，跑步“从生理学上说是一项完美的运动。跑步是按自己控制的速度以一种有节奏的形式使用大腿和小腿的肌肉。这是安全地、最大限度地增强心肺功能所需要的”。正是由于这个原因，希恩最近提出了“医学上的一种新趋向——在开处方的时候嘱咐病人参加运动，而不吃药”。他的这个意见并不仅仅是他对这个问题的个人看法或古怪看法。那鲁大学的哲学家保罗·韦斯在《运动：一种哲学上的探讨》一书中写道：“由于体育运动能够使一个人的健康状况从差变得比较好，所以它能够被看成是医学方面的一门学科，更为幸运的是，这门学科还能显示出发的自发精神、独创性和判断能力。”

\*他还是一位出色的跑步者，也是这项运动的理论家。要了解有关希恩的更多的情况，请看第二十二章。

附录中说明在我们跑步的时候，我们的身体是怎样发生变长的，以及这些变化又是怎样给我们带来好处的。现在让我们只就跑步对患心脏病的危险所起的作用来探讨一下。

罗彻斯特大学医学院预防医学专家罗伯特·琼斯博士列举了同患心脏病的可能性有关系的十五个因素：血压、活动、体重、情绪和处理方式、空腹时的血糖水平、甘油三酸脂、纤维蛋白溶酶、吸烟、饮食、心电图记录、尿酸、肺功能、葡萄糖耐量、遗传、胆固醇。最近的研究表明，胆固醇本身也许不是首要的罪犯。重要的因素似乎是输送胆固醇的混合物——高密度和低密度的脂蛋白——的比率。

除了遗传之外，这十五个方面都能通过锻炼得到改善。比方说，虽然跑步不能直接改变吸烟和饮食方面的习惯，但是凡是经常跑步的人大概会停止吸烟，减少食量，多吃有益于健康的食品。因此跑步能够大大减少患冠心病的危险，这一事实长时间以来一直给我留下深刻的印象，因为我自己的遗传冠心病就没有发展到可能发展到的程度。正如在第二十章中将会提到的，跑步还能帮助心脏病患者完全恢复原来的活力，甚至使他们可以参加令人精疲力竭的二十六点二英里的马拉松赛跑。

虽然跑步对身体产生的效果并不都是这样富于戏剧性的，但是其中的大部分效果同样是受人欢迎的。得克萨斯州考夫曼的一位内科医生威廉·福特纳曾经对我说，在他参加跑步以后，他长期以来，一紧张就头疼的毛病没有了。加利福尼亚州拉霍亚的眼科医生戴维·沃森认为，跑步可以减少上呼吸道感染。加利福尼亚州洛马林达的内科医生巴巴拉·奥尔说：“我爱跑步，因为它会使人感到非常愉快。它使我的网球技术保持良好的状态——我能够较好地接到球，并且使我的双腿保持细长。”象这样的一些好处吸引了喜欢这项运动的各种各样的人，例如参议员威廉·普罗克斯迈尔、《爱情的故事》一书的作者埃里奇·西格尔、《第二十二条军规》一书的作者约瑟夫·赫勒和杰奎琳·奥纳西斯。

跑步还有另外一些惊人的作用。在我们生活着的时代，年轻被认为是可取的，年老被认为是不幸的。因此如果保持年轻是你所希望的，那么跑步就能给予帮助。

圣地亚哥州立大学运动生理学研究室主任弗雷德·卡什博士对四十三名中年男子进行了长达十年的研究，对这些人的最高心率、处理氧的能力、心脏搏动力以及医生们所说的毛细血管抵抗力进行了定期的检查；所有这些都是在公认的表明衰老程度的指标。通过以往的研究，已经了解到在同一时期内，一批习惯于久坐的中年男子将会发生的事情。卡什希望发现这些人进行了锻炼以后将会发生什么不同的变化，如果说有变化的话。因此，他为他们安排了跑步或者游泳的计划。在这十年结束的时候，四项指标中没有一项显示出有衰老程度加重的迹象，相反，有两项指标表明衰老程度减轻了。这两项指标是身体处理氧的能力和心脏跳动一次时抽出的血液的数量。（一项附带的好处是血压保持在一般水平以下，有些人的血压甚至降低了。）

这些科学上的发现，已为根据常识进行的观察所证实。六七十多岁的跑步者走起路来是那样轻松优美，甚至在比他们年轻二三十岁的人们中也是不常看得到的。

我常常遇到这样的场面：我本来认为向我跑过来的是一个年轻的男子或者妇女，后来发现这个人事实上是一个中年人，感到非常惊讶。

斯蒂芬·理查森就是这样的一个人。他大约有五十五岁，又高又瘦。在参

加马拉松赛跑的训练以后，他一天可以跑二十英里，他跑的速度使许多二十岁的小伙子感到羡慕。理查森几乎总是被人认为只有四十来岁。（不管是不是有根据，人们通常认为我比我实际的年龄要小七、八岁。无论如何，他们说他们是这样认为的，也许我只是看起来似乎有点喜欢奉承。）然而，这种恭维话可能产生可怕的副作用。理查森在艾伯特·爱因斯坦医学院工作。不久以前，同他一起工作的一位解剖学者曾经上下打量他，并且说：“你会成为一具很好的尸体——没有脂肪挡住解剖刀。”

跑步使身体强健以后会带来的另一个好处是，无论是对男人来说还是对女人来说，性交的快感必然会增强。道理一点也不神秘。健康状况良好不仅涉及肌肉、心脏和肺，而且涉及所有感觉器官。跑步者更加了解自己和别人，并且能够更充分地参加生活的各个方面，包括性生活。

尽管事实已经证明跑步对人的身体的活力和衰老过程会产生影响，可是人们还没有证明跑步能使人活得更长些\*，虽然如同第四章所描述的，人们有朝一日完全有可能证明跑步的确能使人活得更长些。人们毕竟已经证明，活动着的老鼠的寿命比不常动的老鼠长百分之二十五。如果跑步在延长寿命方面起的作用有朝一日得到证明，那么这种作用也不需要很大，就能给人带来很大的好处。比方说，你从二十岁开始跑步，每天跑半小时，跑到六十八岁，长达四十八年，那么，你花在跑步上的时间会有整整一年。如果说跑步会使你的生命延长一年零一天，那么你跑步时花费的每一分钟会都还给了你，再加上二十四小时的外快！

\*注：罗伯特·格洛弗曾担任过纽约市西区基督教青年会的保健处长，现在对跑步抱有一种坚定的信仰。他说：“我们不能保证使你的生命增加年头，但是我们一定会使你活着的年头增加生命力。”

跑步同另外许多体育活动不同，它有资格成为美国医学协会所说的一项终生的运动。对于一定年龄的人来说，参加同别人接触的运动会是太危险的事情，但是过了这个年龄之后很久，他们还是可以参加跑步。

跑步不仅使你的双腿和肺部感觉较好，而且使你全身感觉较好。在你进行了不间断的跑步之后，你会感到轻松畅快，精力旺盛。你会感到有一股从其它方面难以得到的力量。此外，随便跑几英里还可以治疗一些小毛病，例如头疼、肚子不舒服、醉酒等。有一次，一位朋友对我说他感到不舒服，我问他是否要请医生。他回答说：“跑步就是我的医生。”

这句话是很有道理的。在犹他州立大学教保健学的戴尔·纳尔逊最近对我谈到了他的一位四十五岁的学生昆廷·斯诺的情况。斯诺原是陆军的一名飞行员，曾动过手术，把胃切除了三分之一。他体重达二百二十一磅，几乎无法从游泳池里爬出来，曾受过各种各样的医疗问题的折磨。斯诺参加了纳尔逊的保健班的学习之后，开始了跑步，在三个半月之内，就掉了四十磅肉，身体上的许多小毛病也消失了。最后听说他一口气可跑六英里。

跑步能够治疗的小毛病很多。一个名叫迈克·莱文的俄克拉马大学毕业生，患有大脑神经麻痹症。尽管如此，他还是参加了在新墨西哥州阿蒂西亚举行的马拉松赛跑，并且在高等院校小组中获得了第一名，从而使他的自信心得到了空前的提高。

他的父亲杰克·莱文是布鲁克林的一位矫形外科医师。杰克·莱文曾经对我说：“跑步对迈克的生活起了关键性的作用。他对自己的看法上所发生的变化，使他可以扩大原来受到极大的限制的社交生活。”

斯坦福大学的一位研究员彼得·伍德认为，跑步有助于预防癌症，至少可

以间接地预防，因为跑步的人几乎从来不吸烟。伍德说：“由于一些还不完全清楚的原因，吸烟的人参加了跑步以后总是不再吸烟了。”

然而最重要的是，跑步是一种娱乐。可是，我们许多人已经习惯于认为，进行任何一项体育活动都必须出于一种责任感，而不是为了其中的乐趣。陆军的适应环境训练计划当然会使我们产生这种看法，我们学校的大部分体育训练计划也会使我们产生这种看法。在许多人看来，肯尼思·库琅的那些使人生畏的、毫无乐趣的耗氧活动表也是如此，你跑了这么多分钟，跑了这么远，只不过是为了在耗氧活动表上多几分。但是如果你失去了跑步的乐趣，那你就失去了跑步的意义。试想在秋季的某一天，空气清新，色泽鲜艳的树叶在空中飞舞。我从门口出发，向小山下跑去，穿过一个公园后，沿着一条通向木屑小路和宽阔的海滩的大路跑着。开始跑的时候，我的身体僵硬，骨头好象要散架似的，但是几分钟之后；我就开始有点出汗，我的步子也平稳了。野鸡、野兔和小松鼠一听到我的脚步声就散开了。我跑到一半路程的地方，附近有一个花园和一堵旧砖墙。我沿着海边轻快地跑着，穿过潮湿的草地之后，又沿着海滩跑。不久我回到了家里，我轻轻地喘息着，既感到精疲力竭，又感到非常愉快。（附带说一句，在跑步时必须同废气、烟雾和十八轮车作斗争的跑步者们肯定也会有同样的感觉。）

这一个小时的经历远不是笔墨所能形容的。但是，我保证这样的经历正在等待着你，你一伸手就可以拿到。这有助于说明跑步为什么越来越受欢迎。比方说，这有助于说明为什么美国今天会有二千五百万跑步者（其中大约有二万五千人能跑完二十六英里的马拉松赛跑的全程），为什么美国沿公路跑步者俱乐部至少有一个分会的成员在过去的五年里增加三倍）为什么比其他任何一项运动的领袖更富于魅力的鲍勃·格洛弗最近使多达三千名男子和妇女参加了跑步计划。

但是正如我们将在下一章中看到的，跑步对身体的好处很多，上面说的只不过是开一个头罢了。

## 《跑步人生》——2 心理的变化

## 第二章 你的脑子发生变化

### 对身心现象的探索

几乎没有什么有待探索的心理领域比跑步在你的脑子里引起的变化更引人入胜了。这些变化既深刻又影响深远，可以了解我们身心之间的复杂关系提供线索。

在我为了写这本书而进行研究工作的几个月中，我曾到许多地方旅行，同各种各样的跑步者和另外一些人进行了交谈，我希望这些人能向我提供有关跑步的各方面情况。

几乎每次谈话开始的时候，我脑子里总是带着一个具体问题，譬如心脏病发作以后跑步问题，比赛中的策略，或者跑步时涉及的肌肉组织的种类。在一段时间内，我们能紧紧扣住那个问题交谈。但是过了一些时候，话题总会滑到一个我连提都没有提到的问题上，这个问题就是关于跑步时的心理状态。跑步者心中想什么？运动使人发生什么变化？看来人人都暗地里对这些问题感兴趣，心里老是想到这些问题的人简直多得惊人。我发现这是一个非常奇怪的现象，因而最后

去问乔·亨德森对这些问题有什么想法。亨德森是《跑步者世界》主编，他对跑步问题想的深度不下于任何活着的人。他对我说：“我并不感到意外。我想跑步在心理方面引起的问题会成为下一个有待研究的重要领域。这正是将有重大发现的领域。”

我同意这种看法。目前我们的社会相当侧重参禅、打坐、增强意志的训练，从东方学来的那些办法以及类似的活动都是为了使成为精神充实的人。从进行这些活动的人报告的情况判断，这些活动有时候作用很大。可是这些活动有时候也不起作用。我觉得在许多情况下，这是由于这些活动没有同个人性格必然具有的特点和癖性紧密配合。相反，虽然跑步往往使人发生深刻变化，但是变化完全是来自内部，因而是同人的整个个性紧密地结合在一起的。

在这一章，我打算谈谈跑步引起的心理变化。首先我们将根据跑步者的报告，考虑一下他们在跑步后产生的一些情绪。其次，我们要看看跑步时的心理现象是如何起作用，而使生活发生变化的。

同我谈话的大部分人告诉我，他们感到跑步使他们在心理上得到益处。这并不使我感到意外，因为我自己早就知道我是这样。我已经说过，有些益处是容易说明的：感到脑力加强和精神集中，觉得头脑比以前敏锐（你不一定每天都注意到这些益处，也不一定在每次跑步以后都注意到这些益处。但是在大部分时间，这些益处都是客观存在的。）由于我们的日常语言往往不是用来描绘这些现象的，因此其他的益处是更难以用语言形容的。只举一个例子：对跑步很重要的品质和能力——象意志力、在极度疲劳时用气力的能力，以及忍受疼痛的能力这样一些因素——洋溢着一种对人的生活发生微妙影响的力量。

同我谈过话的人用动听的言词、甚至象诗一般的字眼描述这些现象。看来他们善于表达自己的思想并不是由于他们聪明或擅长词藻。只要话题一转到跑步的精神方面，他们都表现出一种引人注目的口才。

南希·格斯坦就是一个例子。我同她谈话的时候，她是《纽约人》周刊的年轻编辑。后来她离开了那家周刊，到乔治·普林顿公司工作。南希每星期跑四、五次，每次跑六英里。她对我说，“跑步使我感到能控制自己的生活。我感到我是在替自己干事，不是靠别人替我干事。我喜欢跑步，因为我的跑步是有限度的，就是说有明显的开头和结尾：我规定一个目标，并达到这个目标。跑步确实有困难，这一点我也喜欢。由于你必须用气力才能跑完，你在跑完之后感到妙极了。适当的跑步会使你感到挺愉快。”

阿伦·里普是个二十出头的青年，受气喘折磨已有几年了。（他对我说，每次喘起来简直可怕极了，别的什么事都不想了。）后来他开始跑步。虽然他很小，不肯说跑步治好了他的气喘，可是他肯定说犯起病来比较容易忍受。里普说：“跑步是我一生中最了不起的事。跑步是我日常生活的中心，是一切的源泉。跑步使我的生活有一种节奏感。跑步不只是一种游戏或一种运动，不只是生活以外的事；跑步是生活的一部分。它是一个形容词，是用来形容我的。”

特德·科比特是一九五二年奥林匹克马拉松赛跑队队员，两年以后成为美国马拉松赛跑冠军。他参加过将近一百九十次马拉松赛跑，许多次是路程较长的比赛，有无数次是路程较短的比赛，对于跑步当然不会再有什么浪漫主义想法。然而，当我同他交谈时，他用温和的语气和留有余地的口吻说：“人们在跑步以后可以缓和紧张情绪，就象是有了你自己的精神病医生。你有各种各样的感觉。有时感到欢乐。

人人都从跑步得到益处，有时对益处有认识，有时对益处没有认识。几乎



总会发生的一个情况是你的自我价值感改善了。你对自己的信心增加了一点。”

尼娜·库西克是另一位老资格长跑运动员。她一九七二年在波士顿马拉松赛跑女子组获得第一名。她对我说：“我们的生活中不再有多大自由了。跑步却让你获得自由。你跑步时能按自己的速度跑。你想去哪里就能去哪里，你可以想自己的事。

“谁也不对你提出什么要求。”乔·亨德森说：“跑步是小孩子干的事，是一种原始的活动。我想，这就是它的吸引力。你又可以象小孩子一样活动了。你把一切文明的锁链抛掉了。你跑步的时候返老还童了。”

但是对这个问题作了最简单明了的说明的还是新泽西州米尔伯恩地方的一位叫马克·汉森的跑步者，他对我说：“跑步就是生活。其他的一切都只是等待。”

把跑步同生活完全等同起来的不仅是汉森一人。我在全国各地同人们谈话时都发现，他们当中的许多人认为他们跑步的时刻是他们最愉快的时刻，部分原因是跑步可以有效地消除忧虑、心情沮丧和其他不愉快的精神状态，纽约州布鲁克林的一位叫蒙特·戴维斯的跑步者对我说：“长距离猛跑是一种理想的抗抑郁剂，因为在跑步的时候是不容易自怨自艾的，此外，在长跑以后，还有头脑清醒的时刻。”波士顿的一位叫贝思·理查森的跑步者说：“我跑步的时候感到自己不那么喜欢发脾气，也不那么古怪了。”佛罗里达州萨拉索塔地方的有一位有才智的报纸专栏作家，名叫比尔·科普兰。《读者文摘》和其他刊物常引用他的妙语。他在谈到在海滩上跑步的时候说了这样一番使人得到启发的话：“你光着脚在浪花冲击着的沙滩上跑步的时候，脚板踏进潮湿而又松软的沙上，得到大家都知道的脚板按摩的好处。这种按摩是仅次于医治情绪低沉的精神按摩的最好的按摩。”最后，新泽西州的另外一位叫拉塞尔·盖洛普的跑步者说：“大学毕业几年以后，我受到婚姻不美满和腿受伤的双重打击。我不得不离婚而受到心理上的创伤，也由于膝盖动手术而在身体上受到限制。我在身体和心理上都陷于困境。看来要使我的膝盖恢复正常功能，合乎逻辑的办法就是跑步。意外的收获是，我心理上的创伤也治好了。”

这些跑步者谈到的这些感觉都是有科学根据的。田纳西州诺克斯维尔东部州立精神病医院的一位心理学家理查德·德里斯科尔发现，跑步使人的忧虑减少，尤其是如果他们在跑步时想愉快的事情的话。全国心肺血研究所的迈克尔·B·莫克博士对我说：“由于许多原因，社会上大多数人有一种心情沮丧的趋势，已经发现体育运动可以对付沮丧情绪，因为它能增加他们的自尊心和独立精神。”我甚至遇到威斯康星大学的一位精神病学家约翰·格雷斯特博士。他曾安排一批心情沮丧得反常的病人要么跑步十周，要么进行十周的传统精神治疗，最后发现跑步更有效。

另外一些观察者也证实了跑步带来的愉快感觉。霍华德大学教育学院的弗雷德里克·D·哈勃博士提出了关于一项半年研究计划的报告。这项研究计划的目的之一是估计学生们在从能跑四分之一英里提高到能跑几英里时心理上发生的变化。据参加这项研究计划的人报告，取得的一部分结果是，忧虑减少，性欲增强，增加了对自己的信心，包括——用哈勃博士的话说——“对他们身体有了信心。”他在报告中还提到了这个计划的一些副作用：“学生们在跑道上慢跑时是受观众支配的，也受同时在场内练习的足球队员的支配。由于男观众说了俏皮话，姑娘们在开始时感到害羞。在慢跑计划结束时，姑娘们的能力和毅力赢得了尊敬，因为她们跑步的距离增加到四五英里。一些足球运动员甚至说，这些跑步者鼓舞他们练球练得更起劲了。”

南加利福尼亚大学医学院的赫伯特·A·德弗里斯博士和该大学老年医学中心的吉恩·M·亚当斯提出的研究报告也提到了哈勃博士等人所提到的忧虑减少的现象。

德弗里斯和亚当斯在加利福尼亚州拉古纳山的一个退休团体——悠闲世界——征求到一些志愿人员。这些志愿人员的年龄从五十二岁到七十岁不等；他们都有如下的症状：神经过敏性紧张、失眠、暴躁，不断感到烦恼、在日常的各种场合都惊慌不安，这些研究者在三种情况下对志愿人员进行了测验。一种情况是在他们服用了四百毫克氨基甲酸酯镇静药粉——一种广泛使用的镇静剂——以后，另一种情况是在他们服用外表相同的安慰剂以后，还有一种情况是在他们适当锻炼十五分钟以后。

结果是锻炼减轻了志愿人员的紧张情绪，比服用镇静剂更有效。\* 加拿大多伦多疗养中心医务主任特伦斯·卡瓦纳博士说，参加他的跑步计划的大部分心脏病人都说，他们的“心情和精神已大大好转。”亚特兰大圣约瑟夫医院的艾伦·克拉克博士说，“众所周知，锻炼是最好的镇静剂。在有一般的神经官能性忧虑症状的病人，在充分尝试耗氧体育项目之前，我拒绝用药给他们治疗。”

注：\*即使没有一项正式的研究报告作为根据，大部分跑步者已经渐渐重视跑步的镇静作用了。

俄勒冈州比弗顿地方的罗伯特·吉恩·法因伯格说：“我的职业是对市场进行分析。这种职业使我天天受到极大压力，但是当我知道下班后的几英里路象丝绸一样光滑的时候，好象什么事情都显得不大重要了。跑步对头脑起的作用顶得上全世界所有镇静剂”。同样，加利福尼亚州萨利纳斯地方一位矫形外科医生斯蒂芬·D·斯托里博士说：“我发现，跑步可以使我摆脱私下给人看病对我形成的许多压力。我通常在中午跑步，我感到下午遇到的麻烦少得多了。我已完成了打坐计划，在一段时间内我经常打坐。跑步对我起的作用同打坐大体上一样。”

在珀杜大学的一个典型的研究项目中，六十位中年教职员（他们的工作都是需要久坐的）参加了一项为期四个月的以跑步为主的锻炼计划。在他们参加这个计划前后，都根据卡特尔十六性格因素调查表，这样一种标准的测验法，对他们的性格进行了测验，后来发现，随着参加试验人员体质的增强，他们情绪比较稳定，比较自信，比较有想象力，也比较有信心。

在我观察跑步引起的内心方面的变化时，我发现许多作家在一个时期内一直在思考这个问题。第一个不到四分钟就跑完一英里的人罗杰·班尼斯特曾写道：“我小时候曾经光着脚在海边又潮又坚实的沙上跑步，这种情景至今仍然历历在目。那里的空气有一种特殊的性质，好象也有自己的生活。我只听见浪花拍打海岸的响声，别的什么声音都听不见了。只要跑几步就可以引起极度兴奋的现象使我感到吃惊，而且几乎感到害怕。这是极为紧张的一瞬间，发现了以前连作梦都没有想到过的力量和美的源泉。这种运动感觉是一种额外的感觉，也许是所有其他感觉的一种微妙的结合。”

另外一位长跑者——是一个妇女——说：“我的慢跑是我积极参加生活的一种象征。”马里兰州贝塞斯达地方的一位名叫安妮特·麦克丹尼尔的女长跑者说，“我体验到一种身心完全统一的境界。”

最后，一位叫戴维·布雷德利的跑步者曾在纽约《乡村之声》周刊上发表文章，用这样一段话描绘了他的一次跑步：我的脑电图上的脑波是松弛状态的正常脑波。我的疼痛感觉比大多数人厉害得多（除非他们生病或者受伤），然而我感到轻松，几乎感到愉快。我深深进入了我的内心世界，然而我完全了解周围的

情况..我不再接触地面：我是在空中活动、飘浮。斜坡不是山头，只是比较浓厚一点的空气，因此我能深呼吸，不费气力就能挺直身体。我的身体正一阵一阵地产生一种叫做肾上腺素的激素，研究人员认为这种激素同异常欣快的感觉有联系，这种情况加上正常脑波和重复的跑步动作（它起一种佛教咒语的作用），使我的精神非常振奋，这要比在遵守法律规定不吸毒的情况下采取的其他任何方式都要好。

这些人描绘的许多状态当然很象我们大家生活中有时出现的那种状态，而不管我们是不是跑步。重要的区别在于，跑步使这种状态变得比较容易预测；如果你是一位跑步者，你什么时候想使这种状态出现，就能使这种状态出现。

有些跑步者甚至说，跑步使精神状态远离日常生活，因而对我们大多数人来说是无法想象的。埃萨伦协会创始人麦克尔·墨菲说、许多运动员是“空谈的神秘主义者”，是在比赛期间有不寻常的经验的人。\* 埃萨伦协会的运动主任迈克·斯皮诺 写道：“跑步可以成为发现更大的自我的一种办法。我发现普通的人和超级明星是在最没有料到的时候触及精神因素的。”

注：\*例如，一位职业足球运动员曾谈到一次比赛，在这次比赛中所有运动员都有一种神秘的“灵气”。他说，他从一个运动员的“灵气，就能看出这个人打算向哪边移动。

在我写这本书的时候，新西兰的约翰·沃克，是有史以来在一英里赛跑中速度最快的人（三分四十九点四秒）。他用这样一段精彩的话描绘了他在一次奥林匹克一千五百米比赛中获胜的情况。他说：“在我冲到前头的时候，我脑海中闪过一个非胜不可的念头。我没有回头看，但是我意识到有人飞快地追赶我。我知道这是美国的里克·沃尔休特，虽然我看不见是谁。我只知道是他。我已经拿出全部力气。但是我进入一种精神超支的状态，完全受下意识的支配。我在以前的比赛中也遇到过这种情况。我无法解释这是为什么。我把沃尔休特战胜了。”

不久以前，我重读了威廉·詹姆斯著的《宗教经验种种》，我感到吃惊的是跑步者的语言同詹姆斯探索其内心活动的许多神秘主义者的语言是那样相似。前边已经提到，星期日上午的比赛比任何其他时间的比赛都多，这难道是纯粹偶然的吗？也许是。然而明确提到跑步的宗教性质的话并不难找到。亚利桑那州一位三十岁的跑步者科里恩·纳森贝妮告诉我，她在一九七六年“真正改变信仰”而变成相信跑步的人。然后她又说：“我认为我把我的经历同改变宗教信仰相提并论并不过分。”

意味深长的是，谁也没有对跑步引起的精神变化进行全面调查。虽然几位作家——罗杰·班尼斯特、乔·亨德森、乔治·希恩、精神病专家撒迪厄斯·科斯特鲁巴拉是他们当中的突出的代表——曾经谈到这个问题，但是谁也没有试图全面描绘与跑步有关的精神现象。阿诺德·R·贝塞尔在《运动的疯狂性》一书中谈到造成这种情况的原因：“不愿深入了解运动的含义是可以理解的。我们宁愿不去过多地了解我们所珍爱的东西。一个美貌的妇女的情人总要护着他对这个妇女抱有的看法，使这种看法不受可能有损于她的美的东西影响。他感到‘最好不要画蛇添足。’这就是美国人对他们热爱运动所抱的一种普遍态度。”

尽管如此，少数几位富于冒险精神的思想家已试图弄清楚对我们具有如此强大吸引力的运动究竟是怎么回事。让我们看看他们的想法能在多大程度上说明跑步的经验吧。

如果我们对运动的意义进行比较深入的探讨，我们最后就会追溯到当今对这个问题的一大部分想法的渊源：前面提到过的约翰·赫伊津哈的寓意深奥的《人

是做游戏者：对文化中的游戏因素的研究》。这本书是在一九四九年出版的，书中认为，对人的最恰当的定义不是说人是智者或创造者，而是说人是做游戏者。赫伊津哈说，事情之所以如此，是因为我们有一种把生活的一切方面——不管是多么严肃的方面——变成游戏的倾向。贝多芬在写第五交响乐时就是在做游戏。福克纳在写情节复杂的描写约克纳帕陶法县的小说时是在做另外一种游戏。不管是公司总经理，是将军，还是外科医生，我们上班时就是在做游戏。

如果我们接受认为我们的生活就是做游戏这样一种看法，那么这样一种说法岂不也可能是真实的：我们称作游戏的东西，事实上是我们生活的一部分，其深入我们生活的程度，已超过目前为止我们可能觉得是那样的程度。这一点会有助于说明为什么曲棍球迷已着迷到疯狂的程度，为什么象棋手和尚那样聚精会神，为什么一些人抱着学者一般的热情致力于提高击球手的平均得分率。

然而，这一切都不能说明为什么运动如此深入我们的生活。因此我们需要转向另一本书找另一个线索。这本书就是保罗·韦斯著的《运动：一种哲学上的探讨》。

韦斯认为，冠军运动员不仅仅是冠军运动员；他们的形体是完美的。我们喜欢看罗斯韦尔的反手球，不只是为了看他的反手球，而是为了看他的球所体现的纯粹的、理想化的、柏拉图式的完美。<sup>\*</sup>跑步也是如此，不论是冠军的跑步也好，我们自己的跑步也好。跑步冠军——我们要说比尔·罗杰斯或菲尔伯特·贝伊——的形体是完美的，我们自己的形体也一定是完美的。当你下次看比赛时，请注意一下在获胜者跑到终点之后过了许多分钟（在举行象马拉松比赛这样的长距离比赛的情形下甚至过了几小时），越过终点线的人脸上露出的欣喜若狂的表情。这些跑得比较慢的人是同获胜者一样卖力的，并象获胜者一样战胜了疲劳和在过长的时间内忍受的过多的痛苦。从比赛角度看，他们已在力所能及的范围内达到最高的水平。这是一种难得的美好感觉。

注：<sup>\*</sup>正因为如此，我们下大关心运动员的道德品质怎样，也不大关心他们是不是“可爱”。在有完美的形体的情况下，这些考虑是无关紧要的。

运动也有其他一些作用，如果我们让它起这些作用的话。例如，运动可以使我们懂得人力的限度。由于运动不让我们有躲藏的地方，因此它也教我们采取老老实实的态度。总之，它使我们对个人的完美无缺有所了解。如果我们给予运动应有的尊重和注意，那么它使我们对愉快有所了解。

这些东西是完全不能在课堂里用正式听课的方式学到的。这些东西是通过班尼斯特的“额外官能”一点一滴学到的零碎知识。由于这些知识是费了很大气力学到手的，因此这些知识给人留下的印象深刻得多，更加令人难忘得多。约瑟夫·佩琅在《闲暇：文化的基础》一书中说，人们不信赖不费什么气力得来的奖赏：“（人）只有享受他辛辛苦苦得到的东西才能是问心无愧的。”跑步当中的“辛辛苦苦”足以使最有清教徒色彩的运动员心安理得，这就是跑步所带来的最明显的乐趣之一。

了解这种看起来似乎矛盾的现象的最简单办法，是想一想跑步时产生的疼痛感觉。跑步时没有疼痛的感觉是办得到的，但是只要你开始想办法改进，疼痛——或者至少是某种轻微的苦恼——就会马上跟着出现。让我们假定你已习惯于一天跑一英里。你想增加跑步距离。因此有一天你决定想办法跑两英里。毫无疑问，你是能做到的、但是你在快跑到终点的时候，你会感到疲劳，你的腿也会感到沉重。那时，你继续往前跑，你就会感到情况更糟。疼痛就是你的头脑和你的两条腿斗争的结果，你的头脑要你的身体“继续跑下去”，而你的两条腿却恳求

说，“看在上帝的面上，让我们停下来吧！”

跑步时疼痛的程度取决于身心斗争的激烈程度。如果你只想跑两英里，你可以慢下来，减轻不舒服的感觉，也许只不过感受到一种持续的疼痛而已。但是，如果你不管疼不疼，硬是猛跑（例如你要是在一次比赛中同一位对手竞争，你可能猛跑），那可能相当疼痛。（一位医生把它同分娩的疼痛相比，不是不能忍受的，可也不是特别愉快的。）

然而，那种剧烈的疼痛或者更剧烈的疼痛是跑步者常遇到的东西。里克·沃尔休特曾经说过：“为了在一次比赛中获胜，我愿意忍受任何疼痛。”然而如果说不舒服的感觉是为获得胜利果实而付出的适当代价，这并没有涉及疼痛问题的核心。在大部分比赛中，甚至在重要的比赛中，奖赏是微不足道的——一个不值钱的纪念品或奖章，一阵掌声。在跑步训练中，奖赏只是你给你自己的东西——休息、饮一大瓶冷饮料、最后回家的满足。

那么，为什么跑步者这样心甘情愿地受苦、甚至自找苦吃呢？我觉得这是由于痛苦与快乐之间有密切关系。约在两千年以前，塞尼卡说过：“某种快乐是痛苦的亲戚。”苏格拉底说过：“叫作快乐的东西多么奇怪啊，它和痛苦的关系是多么怪啊，因为人们也许认为苦是乐的反面。然而，凡是寻求苦或乐的人一般来说不得不接受与愿望相反的东西，苦与乐是两个身体，但是它们是用一个头连起来的。”理查德·斯蒂勒在他写的《疼痛：为什么疼痛，什么地方疼痛，什么时候疼痛》一书中阐明了苦和乐的关系：“我们认为苦和乐是对立面。然而我们的语言却暴露出两者之间可能存在的混乱。我们说快乐强烈得‘难以忍受’，是我们‘不能忍受的’。我们谈论‘强烈的’痛苦。从生理角度看，极度痛苦和欣喜若狂似乎是非常相似的。”

快乐隐藏在痛苦之中，这是大多数跑步者都熟悉的。一九七五年在波士顿马拉松比赛终点线，一位叫基蒂·戴维斯的观众注意到一位运动员在哭。他的脸象小孩子一样在抽动，眼泪从晒得黝黑的脸上往下淌。戴维斯夫人问道：“先生，你为什么哭啊？你受伤了吗？”这位运动员答道：“没有，我哭是因为我非常高兴。”因此也许我们需要体验痛苦，并且通过受苦体验快乐。然而，除此以外，我们跑步还能满足另外一些需要。其中有：需要活动。看看孩子玩耍吧。他们跑一会儿，休息一会儿，又跑起来。他们有时快跑，有时慢跑，有时跑的时间短，有时跑的时间较长。我们进学校以后，跑步变得比较正规了。我们在足球场上跑几码，或者在棒球场上跑九十英尺。一旦离开学校，我们几乎一点也不跑了——我们的生活方式慢慢地把跑步从我们生活中挤走了。然而跑步的需要从来没有离开过我们，如果我们不想办法坚持下去，我们的身体就更不行了。

**需要突出自己。**沃恩·托马斯在《科学和运动》一书中说，在我们一生的很大一部分时间中，支配我们的生活的都是别人——班长、老板、岳母。这样一来，突出自己的需要总是跑得无影无踪。跑步使我们在社会上有一种能为人们所接受的突出自己的办法，只要我们想竞争，我们就能竞争——同我们自己或同别人竞争。如果你在工作岗位过于明显地想向上爬，而把你的同事抛在后面，人们就会对你的行为产生反感。但是在比赛中，你可以跑在前面，而把别人抛在后面，只要你在这样做的时候至少在表面上显得谦逊，人们就会佩服你。

**需要使紧张和松弛交替变换。**蒙特利尔大学的汉斯·塞利博士研究紧张问题已经有四十年。他认为，我们每人刚生下来的时候，有一定数量的他所谓的适



应能。

在这种能用完之后，我们就会在精神上或身体上垮下去。避免这样垮下去的一种办法是有意识地使身体各个不同的系统紧张起来。塞利博士在《紧张而不痛苦》一书中写道：“自愿改变活动等于休息，甚至比休息还好。..例如，如果我们感到疲劳，或者被人强行打断思路，因而无法完成一道数学题，那么去游泳比坐着不动强。把用脑子改为用肌肉，不仅使我们的脑子得到休息，而且有助于避免打断思路的苦恼。

使一个系统紧张有助于使另一个系统放松。”第一花旗银行（世界最大的银行之一）医务主任克林顿·韦曼博士发现，职员们如果在紧张程度最适宜的情况下工作，他们患高血压、体重过重等病的可能性就会减少。紧张程度过大或者过小都同多生病有关系。

假定你在机关上班，你回家时感到筋疲力尽。你一想到跑步就害怕，然而，只要你一开始跑起来，你就会感到好些，半小时以后，你就恢复过来了。你也许感到疲劳，但是你会意外地发现你原来一点也不疲劳。这是种愉快的发现。

**需要控制我们自己。**我们当中过着无纪律的生活的人太多了。跑步是医治懒散良药，它使我们能为支持或反对某种东西而斗争。罗杰·班尼斯特写道：“人人都有潜伏着的希望进行斗争的强烈愿望，我们的生活在其他方面受到的限制越多，就越有必要为这种争取自由的愿望找到某些出路。谁也不能说，‘你决不能比这个人跑得快，决不能比那个人跳得高。’运动员是在自觉或不自觉中求得心满意足，感到能维护个人尊严。只有在他们的身心完全协调一致，并控制了自己的时候，才能做到这一点。”

毛泽东也同意这种看法。他在一九一八年写道：“总之，任何形式的锻炼只要继续坚持下去，就会帮助培养我们的毅力。长跑特别有益。”（这段话未找到出处——译者注）

**需要纵情享受。**如果我们经常跑步，我们的身体就会好起来，偶然搞得过火一些也能顶得住。虽然巧克力点心的五百卡热量补充了我们在五英里长跑期间消耗的最后每一卡热量，但是至少差额是零，而不是过量的五百卡。多喝一些所起的作用，第二天早晨就会迅速消耗光。名叫杰克·贾尼诺的跑步者和演员喜欢在晚上看电视的时候吃巧克力糖。他说：“这种糖对我没有好处。但是我不在乎。我跑步可以把这些卡的热量消耗掉。”贾尼诺是对的，尽管他有别人不知道的这种恶习，可是他想多瘦就能多瘦，这不是人人都能办到的。

**需要玩。**虽然我们当中的许多人在我们生活的某个阶段实际上不玩了，但是我们无论长到多么大，也决不能不需要玩。玩不仅使我们保持年轻。而且使我们能正确认识事物的相对严肃性。跑步就是玩，因为尽管我们努力在跑步时取得好成绩，那也是解除了对日常事务的操心。因此这些事务显得不那么迫切了。看看参加比赛的一群跑步者吧。他们当中也许有心脏外科医生、法官、航空公司副总经理、畅销书作者。他们的责任都很重，可是他们象小学生一样轻松愉快。以后他们回到工作岗位的时候，还会部分地保持轻松愉快的心情，因为他们知道明天还要玩一小时。

索尔斯但·维布伦非常理解这种现象，他提到“运动员性格中特有的孩子气”。他说这是由于所有体育活动中都有大量的假装因素。..假装因素进入所有运

动的程度并不是一样的，但是这种因素存在于所有运动的程度都是可观的。”

许多人所要求于跑步的不过是这种玩的感觉而已。例如，马萨诸塞州沙龙地方的戴尔·L·范米特对他跑步时看到的世界面貌极为喜欢。他描述了他在春天的一个早上访问曼哈顿的时候出去跑步的情景，他说：“我以前从来没有看见过第五大街这么美。街上洒满晨曦，没有行人。纽约公共图书馆象是新刷洗过，干干净净。圣帕特里克大教堂的塔尖好象是更挺拔地矗立在三月的那个早上的晨光中。这是一种伟大的经历，也是我那次访问的高潮之一。”范米特从跑步感到肉体上的快乐。从亚利桑那州迪法恩斯堡二十六岁的跑步者贾尼斯·塔基塔的话中可以看出，她也有这种感觉。她说：“对我来说，跑步不是单调乏味的，而是一件不费气力的乐事。迪法恩斯堡在纳瓦霍印第安人保留地中，海拔七千英尺。我们是在一个四周有山峦、树木和艾灌丛环绕的峡谷中。下雪时跑步是激动人心的。这里有许多地方可以跑步，空气清新，没有来往的车辆。在这样一个地方跑步是不可能感到厌烦的。我喜欢在日出时跑步。到阳光洒满大地的时候，你身上已感到暖和，你又恢复了正常呼吸，全身感到舒适。真是好极了！”我问一位九年前开始跑步的马萨诸塞州人，要是他当初没有跑步，他认为他的生活会有怎样的变化，他的回答扼要地说明了许多人从跑步发现的乐趣：“由于跑步，我的生活已变得更加激动人心，更有乐趣。春天的第一只鸟、在雪中歌唱的红雀、清晨的芳香——要是不跑步，我就会错过这些东西和许多别的东西。由于跑步，生活才变得这样丰富多彩，跑步使我得到的东西要比我失掉的东西多。”

**需要沉湎于比我们自己更伟大的某种东西之中。**正如埃里克·霍弗在《真正的信徒》一书中所表明的那样，宗教和许多群众运动的吸引力在于它们能让我们忘掉自己，把自我浸沉在我们认为比我们自己伟大的事业中。在跑步时就会出现这样的情况。跑步在身心方面都是一种很紧张的活动，因而我们在跑步的时候抛掉自我意识，全神贯注于跑步。一位叫米哈伊·齐克森米哈伊的，心理学家在芝加哥大学对具有内在有益作用的活动进行了研究。他发现，每当我们参加这种活动的时候，我们就有一种他称之为“飘流”的感觉。据威廉·巴里·弗朗最近在《今日心理学》上发表的一篇报告说，在这种状态中，“我们完全浸沉在我们所做的事情中。人失去了对他自己和对时间的自我意识。他对他的身体所从事的活动的意识增强了。

处于飘流状态的人首先发现他专心致志的程度大大增加，他对活动的反应能力大大提高了。”齐克森米哈伊博士提出的“飘流”在跑步活动中是一种常见的经历。

**需要沉思。**我们的生活很少允许我们有用来思考的安静的时间，除非我们特别努力规定一段时间。甚至由于善于思考而被专门雇来的人，也往往陷于日常琐事，而根本没有机会进行很多思考。跑步可以改变这种情况。我们跑步的时候，有时间顺着我们的思路想下去，电话铃不响了，客人不闯进来了。哪怕只有二十分钟，我们也能把那段时间算作我们自己的时间（只要我们愿意，我们可以用这段时间考虑我们的具体问题。我在写关于一般游戏、智力游戏和人的智力的两本书\* 期间。我往往是在跑步时解决问题的。这是艰苦的工作（我不很善于不用纸和笔作数学题），但是如果我专心致志，我往往是能有所成就的。然而，我在跑步的时候最喜欢进行的思考，就是听任我的思绪自由发展。重要的不是我们想什么，而是我们终于可以自由思考了。连由于某种原因不愿意正视所想的全部问

题的许多人都发现，一边跑一边想是一种愉快的、能使人在疲劳后恢复过来的运动。

注：\*《智力非凡的人的游戏》（一九七二年出版）和《再谈智力非凡的人的游戏》（一九七六年出版）。

**需要按照自己的节奏生活。**在我们的一大部分生活中，我们常常为别人强加于我们的时间表所苦。跑步能使我们摆脱这种局面。我们想跑到哪里就跑到哪里。可以快跑。也可以慢跑，可以使劲地跑，也可以轻松地跑。我们可以单独跑，也可以同朋友们一起跑。我们可以每周外出七天，或者少出去几天，我们可以想问题，也可以什么都不想。这一切完全随我们自己选择，此外我们可以根据我们的身心的每时每刻的需要和爱好改变所选择的内容。全国心理健康研究所主任伯特伦·布朗说：

“节奏就象我们的骨肉一样，是我们的身体结构的一个组成部分。以跑步使我们能按照我们的节奏调整我们的生活。当我们的节奏处于低潮的时候，我们可以十分小心地跑，也就是说慢慢跑，而且只跑很短的时间。当我们感到精力充沛、意志坚强的时候，我们可以考验一下自己，跑上陡峭的山头，走上需要我们涉过小溪和跳过倒下来的树木的崎岖小道，全速短跑，直到我们上气不接下气为止：不管我们目前需要什么，跑步都能给我们提供答案。

如果我所说的需要，事实上是人们的真正需要，而这些需要又能通过跑步得到满足，那么就应当得出结论说跑步者跟其他人有所不同。前面已经说过，跑步者意识到他们是和别人不同的，但是有没有办法能显示出跑步者认为自己得到的好处确实是存在的呢？

有两种办法可以搜集到证据，一种办法是显示出跑步已经以具体的方式影响了具体的人的行为，一种办法是表明，尽管没有客观证据，许多人还是说他们有这样的相同的感觉，因而相信他们所说的话是有道理的。

比方说，在我还在这个部门工作的时候，我曾经收到过首都华盛顿的一个配镜师李休博士的一封信。李现在五十岁出头，七年前曾经为了健康而开始跑步。在这以前，他有一次参加会议时突然感到心跳过速，于是他变得忧虑起来。他想：“天啊，我连休息都吃不消！”李博士现在的感觉是：“有些日子，我感到自己的精力是那么充沛。我能够飞奔上我在二楼的办公室，一步跨两级楼梯。我的顾客意识到我对生活和工作的新的热忱。他们乐意介绍他们的亲戚朋友认识有这样的热情和生命力的配镜师。”

同李博士一样，大多数跑步者都发现自己的精力比不跑步的人旺盛得多。这种情况有助于使他们感到比以前更能控制自己的生活。俄勒冈州尤金市市长莱斯·安德森本身就是一个跑步者。他前不久说：“总的来说、我觉得好多了。我知道我能够干更多的体力劳动，并且体力恢复得很快。我也觉得我的精神状态比过去好一些。”

经常讲课的新泽西州医生杰克·罗森堡也同意这种观点。他说：“在跑步之后写演讲稿比较容易。”

象这样的一些经验，在纽约市埃克森保健研究室进行的一次研究中，得到了科学的证实。这个研究室的主任艾伯特·保隆博士说，在实行了六个月的锻炼计划之后，几乎每个人都说自己工作能力有了提高。有很大一部分人说，在一天的最后时刻，他们感到不象以前那么疲劳了。这反映了我个人的经验。我在跑步之前，在午餐后往往感到昏昏欲睡，必须挨过一两小时才能使头脑清醒过来。

现在我一整天都精神旺盛，晚上我一直睡得很好。

大多数跑步的人都发现自己情绪好起来了，眼界开阔了。特克斯·莫尔在他写的《带伤跑步》一书中谈到跑步如何帮助他在心脏病发作之后恢复正常的生活。关于跑步所产生的心理上的影响，他写道：“慢跑虽然不是一种纯粹的乐趣，但是的确产生一种很令人愉快的副产物，我想不出有什么活动比慢跑更能使人在精神上松弛下来，更能使人完全消除紧张情绪。当你正在跑步的时候，你可以不为任何事情操心。这是一种全神贯注的活动。人在跑步完毕之后，会有一种愉快的疲劳感，加上一种完成了一件事的意识，这就可以使人在一个长时间内不产生紧张情绪。”

前面提到过的精神病医生撒迪厄斯·科斯特鲁巴拉也报告了类似的有益结果。

他在《跑步的乐趣》一书中谈到他在四十岁出头时候，体重二百三十磅。开始跑步以后，掉了五十五磅肉，也感到比较轻松，最后他很想知道跑步会对他的病人产生什么样的影响。事实证明，跑步取得了常规疗法没有取得的效果。他说：“使我感到意外而又愉快的是，跑步疗法给治疗学打开了一个新的天地，因为当我同我的病人一起跑步的时候，我的无意识机能得到加强。当我们探讨跑步对病人和治疗学的意义和刺激作用的时候，可以相当清楚地看出：作为一个治疗学家，我再也不能坚持任何老一套的条条框框了。我从心底里感到这第一批病人对我是非常可贵的。”

科斯特鲁巴拉不仅报告说他的病人的健康有了增进，而且说，自己的健康有了增进：“我们都改变了我们的生活习惯，烟抽得少了，后来有一个人戒烟了。喝酒的情况也是这样。我不再过度肥胖了。精神也振作起来了。由于少抽烟少喝酒或者完全戒绝烟酒，人们之间的非常糟糕的关系结束了。有些人的极其古怪的想法消失了，而他们的生命力和热情并没有遭到破坏。”新的朋友出现了，总之，这一批病人是成功的，而跑步和治疗相结合似乎是关键。”

减少抽烟和喝酒是跑步的常见的副产品。每天在康涅狄格州的一个公园里跑步四到六英里的商人弗兰克·亚当斯曾经对我说：“过去我在办公室里工作得很紧张的时候，便爱在回家途中停下来喝点马丁尼酒。现在我以跑步来代替喝酒。”美国慢跑者医学会的创办人、美国体育医学院研究员罗纳德·劳伦斯不久前说过：“为了长跑，你停止抽烟了。由于同样的原因，你酒也少喝了。你更感到人生的乐趣，因为再没有烟酒拖你的后腿了。吃的习惯改变了，因为良好的营养是参加耗氧的运动的不可少的条件。你的整个健康情况也得到了改善。你睡得更好了，然而需要的睡眠时间却减少了。你的性生活得到改进。忧虑减少了。你有了应付困难的更好条件。劳动生产率提高了。你离开了电视机，而开始看到你周围的新世界。”

另一个名叫威廉·格拉泽的医生写的一本书谈到他所说的“积极的嗜好”——放弃象吸毒和酗酒那样的坏习惯而代之以好习惯。格拉泽医生写道：“积极的嗜好可以加强你的精神力量，它是消极的嗜好的反面。消极的嗜好似乎消耗你的生活中除了嗜好的领域之外的每一部分的力量。耽溺于消极的嗜好的人，老早就放弃了对爱情和有价值的事物的追求，而完全沉溺于他们的嗜好之中。有积极嗜好的人，享受嗜好的乐趣，但是这种嗜好并没有支配他们的生活。”格拉泽认为，跑步是培养积极的嗜好的最可靠的途径。而积极的嗜好几乎肯定能使你摆脱会使你的生活变得难受的恶习。

格拉泽并不是唯一注意到跑步能够克服恶习的人，几年前，一个安置中心

的负责人库尔特·弗里曼注意到嗜酒者除了饮酒之外，再没有什么爱好。他很想知道，如果能够诱导嗜酒者对别的事情产生兴趣，会出现什么情况？碰巧，他的病人之一在中学生时代曾经是一个短跑运动员，这个人很想恢复健康。弗里曼鼓励他参加一些当地的田径赛。这个短跑运动员的健康状况改善得很快，于是弗里曼开始鼓励其他的嗜酒者都养成跑步的习惯。现在，弗里曼在加利福尼亚州每年举行一次嗜酒者奥林匹克运动会。一九七六年，约有一千五百名男女运动员参加了这个运动会。弗里曼的第一批嗜酒的跑步者之一最近谈到他跑步的体会时说：“跑步比其他任何事物都更能帮助我节制饮酒，了解自己，并找出自己的种种‘优点’。”\*

注：\* 佛罗里达州那不勒斯的西尔·勒丁顿用开玩笑的口吻写给《跑步者世界》的一封信中表示赞成一位医生的见解，这位医生曾谴责跑步运动，认为跑步会损伤关节（英语中这个词是 joints——译者注）。勒丁顿写道：“我发现跑步使赌窟、酒馆、烟馆之类的下流场所（英语中这个词也是 joint——译者注）受到打击，我不再常去这种地方了。因为工作之余跑步六英里更有乐趣。”

另外一些人还报告了跑步的别的好处。作家兼研究员罗伯特·巴尔批驳了认为象跑步这样的竞赛性的运动会鼓励侵略性的论点。他说，相反地，跑步教会我们的是如何控制侵略性。巴尔说：“你下次跑步的时候，当你的肺部火烧火燎，你的脚起泡，你感到寸步难移的时候，你应当这样看：你每跑一英里，你同破坏性的倾向之间的距离就越大。”

大多数在心理上感到同外界不合拍的人总是单枪匹马地瞎折腾，尽自己的力量干。然而他们对自己的问题可能并不比那些定有正式计划的人缺少分析能力。例如：

加利福尼亚州圣克鲁斯的一位教育家本杰明·索耶在他所著的《长跑指南》一书中写道：“我发现我自己不能适应我们的文化，根本不能很好地适应。我无法适应占支配地位的价值标准和思想方法。因此，在观察我自己的现实情况和估价它的真实价值方面，一直存在着一个无可避免的问题。跑步在这方面给了我很大的帮助。当我滑进悲哀的黑暗的时候，跑步有时是我能够看到的唯一的光明。跑步的艺术表现中包含的美和兴奋剂帮助我克服一种大众化的技术文化的缺点，这种文化我是一直无法按照它自己的条件参加进去的。”

另一个跑步者爱德华·埃泼斯但告诉我，当他在十年前开始跑步的时候，他是一个怕羞和内向的人。他说：“跑步给我带来的好处是：它首先树立了我的信心，接着帮助我对付我遇到的种种不必要的限制。我的自信心已经增加到使我能够为我自己定下过去无法想象的一些目标。”

跑步的确能促进心理健康，这似乎是毫无疑问的了。可是，有人知道其所以然吗？未必，尽管有一些理论。一种理论认为，脑子由于跑步而得到异常丰富的氧气供应，于是就以使它的自我纠正的机能发挥作用的方式作出反应。另一种理论认为，身体头脑之间的关系很密切，当你帮助你的身体的时候，你也就必然帮助你的头脑。

听你的身体的意见，你就会听到你的头脑的意见了。\*注：\* 听你的身体的意见，是在你是一个跑步者的时候听得很多的一种说法。且说你的脚受伤了，这一天你该不该跑？如果你听你的身体的意见，它就会给你一个几乎是绝对可靠的回答。你只要轻轻地跑，能够使你的身体暖和就行了。如果你的脚继续疼痛或者感到更加不舒服，你的身体是在告诉你别再跑了。但是，如果疼痛越来越小，继续跑大概是没有危险的。



听你的身体的意见，不仅仅是一种观测你的日常情况的技术，也是跑步者的乐趣之一。久坐不动的脑力劳动者，多半感到同自己的身体的关系很淡薄。他们不太知道他们的身体机器的运转情况或者能做到的事，因此，担心和不相信他们的身体。

相反地，跑步者喜爱他们的身体。毕竟是身体使他们能够跑那么多英里，给他们带来了本书谈到的许多愉快的体会。由于跑步者确实喜爱他们的身体，并且常常想他们的身体机器是如何运转的，因此他们比大多数人更加了解身体的情况。有一天，当我正在同尼娜·库西克一起跑步的时候，她问我：“你知道跑步者是多么幸运啊？”

她接着说：“我们所发现的关于我们的身体的一些情况是大多数人、甚至连医生们都从来不知道的。我们同我们自己的接触要多得多。”

也要考虑一下跑步者对谈得很多的，和通常不议论的身体的功能的态度。比方说，我们大多数人都不会想我们喝多少水和什么时候喝。但是，跑步者特别是在长跑或者天气热的时候，必须考虑这个问题。他们知道，如果他们的饮水量大大小于他们所消耗的水分，体力就会大大下降。他们不是纯粹由于口渴而喝水（也不是由于不口渴而不喝水），他们是为了身体的好处而自觉地、有意识地喝水。他们已经懂得他们的身体需要多少水，需要多长时间喝一次水。一度是漫不经心地任意进行的活动上升成了一种技术。

在苦练的压力下，我们通常不谈的一些机能——打嗝、吐口水、放屁——不可避免地会发生。当你和其他跑步者在一起的时候，不会有人注意这些事，跑步者渐渐把身体的生理现象看作自然现象。

例如在一九七二年举行的波士顿马拉松赛跑中，正在为赢得女子组的冠军而奋斗的尼娜·库西克在跑了十三英里的时候突然患了无法控制的腹泻症。在跑道旁的饮水站她设法用杯子里的水冲洗她的腿部，但是她没有完全把腿冲洗干净。当一群一群的观众看到她的时候，她能听到他们的掌声。后来当她走过，他们看到她的情况的时候，欢呼声突然停止了。在马拉松比赛完毕后，她在一次集会上说：“我当时有点不好意思。”我想，我可能应当停止跑步了。但是，我感到我远不像我表面上看起来那么糟。因此，我心里想，只要我能够跑，我还是要坚持跑下去。反正，发生在我身上的事情，有时候也会发生在别人身上。唯一的区别就是，这种事情是在众目睽睽之下发生在我身上的。我已经进行好多的锻炼，我不想停下来，如果我没有必要停下来的话。”所以，她坚持跑下去，终于以九分钟领先，轻易击败了她那最接近的对手。

在一个足球队的衣物储存室里，一度挂着一个标语牌，上面写着：“失败比死亡更糟糕。你必须忍受失败”。这些字眼反映了我们对胜利和失败的态度。现在虽然有一些迹象表明，这种态度已经有所改变（我们似乎不再象过去那样愚蠢地一心想得到胜利），但是我们当中的大多数人仍然认为胜利是好事，失败是坏事；至于在比赛中或竞赛中发生了什么事，重要性要小得多。当然，我们不可能总是取胜。不论我们怎样优秀，我们偶然还会遭到失败，尽管我们的目的是始终要取胜。当遭到失败的时候，我们就会感到不舒服。我们还没有学会如何对待没有取胜的局面。当这种情况发生的时候，我们就会不知如何是好。

跑步改变了我们对失败的态度。当我们跑步的时候，甚至在竞赛中，我们主要是同自己竞赛，而不是同他人竞赛。有一天，我们在加利福尼亚州的《跑步者世界》的办公室里反复议论跑步运动，乔·亨德森说：“即使你是最后一个人到达终点，你也可以成功的。这也许许多个子小的人都成了跑步者的原因。他

们在运动中总是成绩不佳。结果他们发现了跑步运动。这是个子小的人能够取得好成绩的一种运动。

他们第一次在一种运动中获胜。因此，他们的态度是：“即使我没有赢得比赛，我还是赢得某种东西。”

懂得没有在赛跑中取胜的意义，就是懂得没有在我们生活的其他领域里取胜的意义，因为我们通过跑步学到的东西会蔓延到我们所干的一切事情的最遥远的角落，使我们平时遭到的失败变得似乎不是那么有害。也许会有那么一天，在跑步运动中得到的教训会影响运动的其他领域。迈克·斯皮诺预言，体育运动发生明显的变化的日子一定会到来。他写道：“他们将仍旧很认真，但是他们将变得心情愉快。旧的优越感和支配观念将减退。准备好参加一个竞赛项目的个人，将把它看成是他们共同得到某种特殊的体会的日子。训练工作将被看成是一次驶往物质兼精神世界的航行的一种准备仪式。我们会产生某种意识，认为我们的身体虽然是属于我们的，但是也可能是一个巨大的整体的一个部分。我们每参加一种仪式，就会使我们更接近于发挥我们较大的潜力。”

斯皮诺也许低估了在一场艰苦的、损伤筋骨的足球比赛中泥浆溅满全身那样一种乐趣。尽管是这样，他的观点还是反映了从许多跑步者身上看到的一种态度。我不知道两个运动员之间的感情有比在一次二十五英里的使人精疲力尽的马拉松赛跑中两人你追我赶更亲密了。两人都知道，有一个人会先越过终点线，从而被正式列为优胜者。但是每一个人也知道他自己的疲劳和痛苦是同另一个人的疲劳和痛苦分不开的。这种共同的经验把他们拉在一起的力量，远比竞赛把他们分开的力量大得多。

跑步者之所以会变得——借用一下格拉泽用的字眼——对他们的运动产生一种嗜好，原因之一就在这里。我最近曾经同一个朋友交谈。前一个时候，他一直在为参加一次马拉松比赛而进行训练，结果因踝骨受伤而被迫停止参加。他带着苦笑的神情对我说：“我想自杀。如果我的踝骨不会很快复原的话，我想从二十五层楼的窗口跳下去。”

罗杰·班尼斯特虽然最近暂时退出比赛场，还是感到跑步的吸引力，就象我们这些小人物一样。不久以前，他在回答我提出的关于他跑步情况的问题时，以典型的英国式的轻描淡写口吻写道：“虽然在去年发生一次车祸以前，我一直每周跑步五英里，这次车祸造成的踝骨受伤使我完全不能再跑步。..我感到很不舒服。”

如果不提跑步能够怎样促进其他活动，任何关于跑步的心理上的乐趣的叙述都将是不完整的。例如，我的妻子是喜欢旅行的。按照她的思想方法，那一年要是没有外出旅行，这一年就是不完整的。跑步使旅行更加有兴趣，因为要考察一个地方再也没有比这个更好的方式了。在维也纳的多瑙河畔，在佛罗伦萨以北的小山上，在斯特拉特福的阿冯河附近的草场上，在牙买加的山路上，在威尔士的放羊的牧场上，我曾经有过极其愉快的跑步的经历。\*

注：\* 如果不承认跑步者有时可能造成或暴露一些问题，关于跑步的心理因素的叙述是不完备的。至少有一个医生发表了这样的观点：跑步过度可能使精神问题更加尖锐。特别是象马拉松比赛前，进行紧张训练的时间中，跑步者的配偶有时会感到被遗忘了。（一个打破奥林匹克运动会记录的运动员乔治·扬的配偶说：“当一个运动员的妻子真不容易。比赛季节似乎是没完没了。”）跑步者一旦跑上了瘾，他们有时把他们的跑步置于一切活动之上，把家庭、朋友和职业统统丢到脑后。拉斐特学院的一个名叫达尼尔·格利肯豪斯的学生对我说：“我有

时想知道每天跑步十到十三英里是不是影响了我的抱负。我曾告诉我的母亲，我在一生中想要实现的愿望就是在加利福尼亚州当一个业余跑步爱好者，得到一个使我有大量的时间跑步的职业，她为我感到担忧。”最后，一个中年的跑步者相当自豪地曾经向我谈到他的妻子对他下过的一次最后通牒，由于对不断改变计划和改变时间表来适应她的丈夫的锻炼计划感到厌烦，她最后对她的丈夫说：“你必须在你的跑步嗜好和你的结婚生活之间作出抉择。”她的丈夫一边穿上他的跑步鞋一边回答说：“作出这种抉择是非常容易的事。”

跑步的较深的乐趣很难一下子体会到，只是偶然跑一跑的人更不用说了。你要想感受到跑步给你带来的深刻变化，至少需要每周跑四天，每天跑四十五分钟到一个小时。需要跑那么多的时间，跑步的显著的催眠性的节奏，才能把我们引进一些跑步者所说的一种有催眠作用的境界，在那样一种平稳的精神状态中，他们奇迹般地感到纯化，并且感到同自己的内心世界和周围世界的关系都是和谐的。

然而，象我这样坚决主张跑步的人，却不得不承认有少数人似乎根本不具备跑步者的条件。这同一个人的身体结构毫无关系，有些大骨头的人虽然完全不适于跑步，却跑得很成功。我认为这的确反映了一种气质，这种气质使人难于容忍跑步迫使人进行的沉思——跑步的一部分内容。（要知道你自己的跑步商数，请看下面那张测验表）\* 莫博士——我曾经在本书第一章援引过他的关于医生的言论——常常鼓励他的病人跑步。但是，连他这样一个献身于跑步运动的人，也没有取得什么成就。他对我说：“我曾经试验过我所能想到的每一种办法，但是我的记录仍然是很差的。”

注：\* 你是否适于跑步？身材、年龄和能力各不相同的人都可以成为跑步者。然而他们当中的大多数人（特别是那些年复一年坚持跑步、享受跑步在生理上和心理上带来的种种好处的人）都具有一定的特点。如果你不是一个跑步者，这张简单明了的测验表会使你知道你是不是长期跑步的材料：

## 跑步测验表

是否

- （一）你是不是超重十磅或十磅以上？ \_\_\_\_
- （二）你抽烟吗？ \_\_\_\_
- （三）你希望永远减轻体重，永远停止抽烟或两者都做到？ \_\_\_\_
- （四）你是否担心你有一天会得心脏病？ \_\_\_\_
- （五）你是否希望减少得心脏病的风险？ \_\_\_\_
- （六）你是否感到身体不如以前了？ \_\_\_\_
- （七）你是否希望恢复过去的样子？ \_\_\_\_
- （八）你是否希望你在进行目前数量的锻炼的情况下感到更舒服？ \_\_\_\_
- （九）你希望睡得更香吗？ \_\_\_\_
- （十）你是否希望能够在减少睡眠的情况下生活得很好？ \_\_\_\_
- （十一）你是否希望感到更轻松？ \_\_\_\_
- （十二）你是否更愿意单独一个人或者同一个密友度过一个夜晚，而不愿意参加一个大集会？ \_\_\_\_
- （十三）在大集会中你是否感到自己象一个外人？ \_\_\_\_
- （十四）当你是单独一个人的时候，你通常感到高兴吗？ \_\_\_\_

（十五）你是否足够自信，使你在自己似乎跟其他人有所不同的时候，毫不介意？——

你的回答如果有十二个或十二个以上“是”字，跑步对你来说是适宜的；如果你的回答有八个到十一个“是”字，你大概能够享受跑步的乐趣；如果你的回答有五个到八个“是”字，那就不保险，但是值得试一试；如果只有四个“是”字，或者更少，那么成功的机会就很少了。

有一个三十五六岁的超重的邻居，曾经要求我帮助他开始实行一项跑步计划。

在一个周末的下午，我们拖着脚步慢慢跑了四分之一英里。由于他始终只是稍微有点喘气，我希望他开的这个头是够愉快的，使他能够坚持下去。但事实证明情况不是这样。他第二天对我说：“我再也不跑了！我的身体太僵硬了，简直很难移动。此外，跑步是惹人讨厌的。”

如果你试着跑步以后发现跑步比跑去找牙科医生还要糟，你也许是生来不适于跑步的人。但是，你至少应当知道，有许多跑步者在跑了几个星期甚至跑了几个月之后，才开始体会到这种运动的乐趣。因此得好好试他一试；如果你不这样做，你到头来就会错过一种不寻常的经历。

我要重复说一句：究竟跑步的感受为什么那么深奥，人们还不完全知道。人们对跑步的生理学已经了解得相当清楚，可是到现在为止，人们对跑步的心理学方面只有模糊的零星认识。在今后的岁月里，随着各别的跑步者注意到他们的头脑的反应，我们将毫无疑问地从他们那里听到许多新情况，主要由于这个原因，跑步尽管是一种古老的运动，仍然是这样一种奇妙的活动。对我们大家来说，跑步运动有新的领域有待我们开拓。

《跑步人生》——3 跑步的优点

### 第三章 为什么要跑步？

跑步不是唯一的运动，但是也许是最好的运动

几年前，我在曼哈顿中心区的一个办公室办公。有一天，在午餐时间，一位朋友请我陪他到一个健康俱乐部去，他是这个俱乐部的会员。这个俱乐部里有一张乒乓球台，一个单杠，一辆固定自行车，一个蒸汽室，一个游泳池以及举重器材。常来这里的多半是中心区的企业家，在我在那里停留的大约一小时里，有一些企业家到那里去锻炼。有一项规定的程序表。教师是一个名叫丹的肌肉发达的年轻人，他让一群会员躺在垫子上，然后让他们做十分钟的仰卧起坐、提腿、俯卧撑和伸展活动。他们做完以后，可以随便去做他们希望做的其他活动——举重、骑固定自行车、打乒乓、游泳或者到蒸汽室里去通过出汗而减轻一两磅体重。

目前，美国有许多健康俱乐部，有地方拥有的俱乐部、全国规模的体育网以及许多所谓的矿泉疗养地（其实只不过是健康俱乐部，虽然名字听起来像是欧洲的。）有着各种不同年纪的男人和女人每年要捐给他们几十万美元。（在一九七七年初，同我打过交道的杰克·拉拉尼健康俱乐部的一年会费为一百九十五美元。）如果健康俱乐部确实能增进健康的话，花这笔钱将是值得的，但是它们在这方面没有起作用——无论如何没有起多大作用。它们可能使你看起来肌肉更发达，腰部更结实，并且使你能做更多的俯卧撑和举更重的东西。但是总的来说，它们不能根本改善你的健康状况，因为它们多半是治标而不治本。一般参加者没

有花充分的时间游泳，骑自行车，或者从事能大大增进健康的其他任何活动。

《医师和体育医学》杂志主编阿伦·瑞安在评论关于健康俱乐部的一篇调查报告时写道：“几乎没有例外，这些健身房和工作间的教师和管理人都不是受过体育或运动生理学训练的人，而是把吸收会员和使离开的会员回来，当作主要职务的推销员。在为身体不健康的人和一些时候以来一直不参加体力活动的人规定运动方面，几乎没有采取什么预防措施。

然而，人们确实不断回来了，因为他们听说有一天他们看起来会象是天神，或者象一只加利福尼亚海滩小兔子。肯塔基大学医学院的厄恩斯特·乔克尔博士在作一次富于启发性的关于运动美学的讲演时，在萤光屏上放出了尤尼沃斯先生的弯曲肢体的照片，并且说：“看那些肌肉。多么了不起啊！但是不要问它们有什么用。它们什么用也没有。它们不能投标枪，也不能推铅球。它们只是漂亮。”

显然，我们需要做的事情除了到健康俱乐部去以外，还有其它某些事，但是一部分问题是，**人人都喜欢不花任何代价得到某件东西**。每周锻炼三十分钟、做不出汗的运动，吃为饮酒者规定的食物，具有一种神奇的魅力。我知道的一位前哈佛大学跳高选手有一个房间塞满了弹簧、举重用具和各种运动器械。多年以来每当他心血来潮想把身体锻炼好的时候，他就买这种东西。可是他不好意思地承认，这些东西他最多用过一、两次。当我们上次交谈的时候，他还盯着一辆三百二十五美元的艾伯克龙比和菲奇公司的踏车哩。

这种想不劳而获的风气很普遍，因而美国医学会运动和保健委员会最近发表了一项正式声明，指责所谓的不费力的运动器械。该委员会说：“它们没有任何神秘的好处或价值。它们的最严重的缺陷是，其中大多数运动器械几乎不能增进心脏和肺脏的健康，而心脏和肺脏是今天最需要锻炼的..。只有经常大大增加体力活动的强度和持续时间，才能真正使身体健康起来。”

至于各种不同类型的体力活动对我们的健康究竟有什么好处，在这方面并不缺少材料。不久前，总统的健康和运动委员会曾经要求七位体育专家列出受人欢迎的运动项目，其根据是：它对心肺耐力、肌肉耐力、肌肉力量、灵活性、平衡能力和总的健康状况有多少帮助。每位专家对某个活动的评分从零分到三分不等，零分表示没有好处，三分表示有最大的好处。因此，二十一分是满分。在下列表格里概括说明了他们对经过挑选的运动项目进行调查的结果。

八项运动：它们对什么有帮助以及有多大帮助

身体健康	跑步	骑自行车	游泳	手球	网球	走路	高尔夫球	地 滚球
心肺耐力	21	19	21	19	16	13	8	5
肌肉耐力	20	18	20	18	16	14	8	5
肌肉力量	17	16	14	15	14	11	9	5
灵活性	9	9	15	16	14	7	8	7
平衡能力	17	18	12	17	16	8	8	6
总的健康情况								
体重控制	21	20	15	19	16	13	6	5
肌肉活动基数	14	15	14	11	13	11	6	5
消化能力	13	12	13	13	12	11	7	7
睡眠	16	15	16	12	11	14	6	6



合计	148	142	140	140	128	102	66	51
----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----

也可以看看这些活动项目每小时消耗的卡路里数（直接衡量强度的一种尺度）：

- 跑步 800—1000
- 骑自行车（13 英里 / 小时） 660
- 游泳 300—650
- 手球 / 墙网球 600
- 网球 400—500
- 快走（4 英里 / 小时） 300
- 地滚球 270
- 高尔夫球 250
- 慢走（2 英里 / 小时） 200

显然，跑步不是增进健康的唯一运动。骑自行车、游泳。手球和场网球都有很大的好处，并且对某些人来说可能更愉快。詹姆斯·米切纳在《美国的运动》中写道：“我曾经慢跑了许多英里，简直把人腻死了，我个人认为，这是世界上最乏味的娱乐之一。”小威廉·巴克利曾经承认：“在我那不多几次的慢跑中，我只是一心想到慢跑是怎样一种可悲的自我惩罚的项目啊。”

但是，对于喜欢跑步的那种难以捉摸的，独自活动的乐趣的人来说，再没有比跑步更好的运动了。但是暂时忘掉跑步的乐趣，仅仅考虑它对身体健康的独特贡献。

第一章曾经指出，跑步能成为二十世纪生活中的许多危险东西的一种解毒剂。

此外，跑步似乎带来了一些刚刚开始受到人们重视的长期的好处。加利福尼亚州圣巴巴拉长寿研究所所长内森·普里蒂金对我说，他在核查《美国体育界名人录》时发现，以前的足球运动员的平均寿命是五十七岁，拳击运动员和棒球运动员是六十一岁，径赛选手是七十一岁。印第安纳州东芝加哥圣凯瑟琳医院的心脏病专家保罗·法迪博士提出报告说，关于五百多人的一项研究材料表明：以前的运动员——

跑步者在他们当中占突出的地位——的心脏功能，似乎比从未参加过运动的人的心脏功能要好。\*

注：\*然而，他接着说，参加激烈运动的在工作中需要久坐的人，能使心脏功能得到显著的改进，并且在许多情况下，他们同长期参加运动的人做得一样好。

有越来越多的调查者发现，跑步比起其他许多运动具有明显的好处；法迪就是这些调查者中的一个。他最近在《美国物理疗法杂志》发表的一篇文章中写道：“走路和慢跑是最简单、而且也许是最受欢迎的运动。”先前提到的医生莫博士在给一家医学杂志的一封信中写道：“我很难理解，医学界怎么这样忽视具有这样高价值的东西。我们自称对预防医学感兴趣。我们知道，我们每年死亡的人有百分之五十以上是动脉硬化病、特别是冠状动脉硬化病造成的。对动物和人的研究表明，耐力型训练能增加流入心脏的血的数量，提高心肺的功能，减少休息时脉搏跳动次数，并且降低血脂。那末为什么我们中间没有更多的人认识我们自己需要做耐力训练，并且把它教给我们的病人呢？”

莫博士是一个不得志的人，这是很明显的，也是很自然的，这也许是他远远走在他的时代前面的代价。

尽管我们承认另外一些运动同跑步一样对人们的健康有好处，仍然有充分的理由选择跑步。一个理由是用于跑步的时间。当我打网球的时候，我是正式的四人一组中的一个成员，这个组每星期六和星期日都从九点一直打到十一点。把穿衣服、淋浴和乘汽车前往和离开网球场的往返时间都加在一起，周末我在网球上面用的时间有六小时。此外，我消耗的热量最多只有二千卡路里。现在，除非我设法增加跑的距离，以便准备参加马拉松赛，否则我一天只会跑十英里——在周末总共花大约两个半小时，连世界上时间最长的淋浴也决不会使总共花费的时间增加到三小时以上。因此只需要花一半时间，我便进行了同样耗费二千卡路里的运动。

一种附带的好处是，失去老伴的跑步者即使不是没有听说过，至少也是很少的；连长跑也可以在一天当中人们不注意的零碎时间进行——要么在清早进行，要么在家里的别的人忙于烧饭、家务或者其他活动的时间进行。它所需要的只是某种先见之明和礼貌。

跑步的内在精神也不同于其他大多数运动。它可以带竞争的色彩，也可以不带竞争的色彩，你高兴怎样就怎样。在触身法橄榄球赛中，不拿出力气干是不方便的。

在网球赛中，你必须设法把球打到你的对手能及的范围之外。高尔夫球运动员是那样埋头于比赛，以致他们在友谊赛中也打得难解难分。跑步者却可以根据自己的意愿慢跑或者快跑。你可以利用跑表设法跑得比以前快。你可以试着把你的朋友跑得筋疲力竭，你也可以把跑步当成只不过是在乡间蹦蹦跳跳，刚好能使你的身体感到暖和。甚至在一场比赛中，也没有必要以最快的速度去跑，如果你不希望这样做的话。你将得到一次好的体育锻炼，即使你不用最高的速度跑。

许多跑步者——其中有些是很出色的跑步者——从来没有参加过比赛。他们想得到的只是健康和日常跑步能使人产生的良好感觉。杰克·贾尼诺是一个这样的跑步者。他每天在中央公园花费一个半小时，甚至当演出任务使他离开城镇的时候，他也从来没有间断一天。但是，贾尼诺不参加比赛。他说：“我曾经试过，我不喜欢那种上气不接下气的玩意儿。”

由于跑步不带比赛色彩，因而它成了一种十全十美的家庭运动，如果一个人想跑十英里， he 可以先同他的妻子和孩子一起跑两英里，然后丢下孩子，单独同他的妻子跑第二段。在她跑完她的四英里以后，他可以在乡下再猛跑几英里。  
\*注：•跑步将始终能不带比赛色彩吗？我不知道。目前认为有可能这样的一个理由是，远距离跑步尽管最近宣传得很厉害，仍然是一种不大受人注意的运动。对观众来说，它也是一种最困难的运动。如果你不相信，请看，有一年四月份举行的波士顿马拉松赛跑。要想不止一次地看某一个跑步者，不仅需要抓紧一刹那的时间，而且需要某种极危险的飞跑和不小的运气。跑步由于不受人注意，因而带有妇女的体育运动的某些特性。就象保罗·韦斯在《运动：一种哲学上的探讨》中写的那样，“妇女是幸运的，因为她们的比赛几乎都不受到公众的注意，因此她们能避免使男运动员烦恼的大多数误解。”我们当中的那些主要对跑步本身感兴趣而不是对同别人比赛感兴趣的人，也许在跑步方面能始终占一个位置。

跑步也许还是世界上最民主的运动。跑步者几乎完全没有建立在种族、性别、年龄、阶级或者其他东西的基础之上的歧视。最近在纽约市举行的一次比赛中，我看到了一位心脏病专家、一位矫形外科医生、为一家大公司工作的一位预防医学专家、一位锻造工人和一位印刷工人、一位退休的邮递员和一位卖鞋的店员、一位法官、一位作家和一位电影制片商、一位洛克菲勒基金会理事和一个长

期失业的人进行比赛，此外还有职员、家庭主妇、学生和年长的公民一道进行比赛。如果他们在鸡尾酒会上而不是在比赛中聚会在一起，我觉得他们不会有许多共同之处，但是在比赛中几乎没有社会等级观念。跑步是一种平等主义的、显然不带势利色彩的运动，这种运动同美国精神中的许多极好的因素是非常合拍的。

如果我硬要使你觉得跑步一点问题都没有，那么我可能会使你产生误解。你可能由于躲一辆汽车而跌进沟里。你可能得脚跟腱炎或者拉伤肌肉（见第十六章）。你可能在一月份的一个早晨五点钟，诅咒你第一次想到跑步的时刻。（不要担心，一旦你开始活动，你将会觉得很愉快。）

但是，对跑步提出的一种更普遍的一也是更严重的——指责是：跑步对你简直没有好处，它害多益少。在我写本书的时候，我见到的最明确地支持这种看法的人是一个名叫施米特的医生，他在印第安纳州查尔斯敦开业。一九七六年三月份一期的《花花公子》，刊登了施米特的一篇文章，标题是《慢跑会要你的命！》（惊叹号是他加的——或者是《花花公子》的编者加的）。为了表现得态度公平，施米特博士首先承认跑步可能对你的腿和心脏有帮助，使你“皮肤变成棕黄色，有进行户外活动的样子”。但是他的热情很快消失了。他写道：“实际情况是，无论是对男人还是对妇女来说，跑步和慢跑都是最浪费精力、最危险的运动方式之一。慢跑使身体遭到的损失多于它给身体带来的好处。它索取的代价没有人付得起，也没有人愿意为腿上的肌肉或者身体健康的表面标志——棕黄色皮肤——而付出这样的代价。施米特博士具体地指出，慢跑会弄松髌骨和髌骨之间的联系，使骨盆松脱，容易引起静脉曲张，使子宫“脱落”，乳房下垂，使男人产生腹股沟疝。他说，慢跑甚至能够伤害心脏，因为会使心脏“拖拉”它的血管：并且使长了硬皮的肉松开，引起心脏病发作。他说，慢跑还会引起一些结构异常的现象，诸如胃“下垂”，脾松弛，肾游走，脚弓坍塌。

施米特博士的文章发表的时候，引起了相当大的骚动，虽然同我交谈过的人没有一个因为这篇文章发表而要放弃跑步，但是人们担心，初学者可能感到会惊慌，而不敢跑步了。就我而言，我觉得这篇文章简直使入迷惑不解。我曾经相当仔细地阅读论述跑步的医学文献，我认为我已清楚地意识到危险所在。虽然施米特列举的危险不在其列，但是当然我有可能忽视某些情况。

因此，有一天，我同乔治希恩博士谈到了这篇文章。希恩是世界上极其有名的研究跑步对人体的影响的顾问医生之一，他若干年来把跑步和医疗结合起来，而成为在人们遭受难痊愈的或者麻烦的损伤时要向他请教的唯一人物。希恩耸耸肩膀，并且对我说，他不知道有任何研究报告支持施米特的看法。希恩说：“他按照我认为我们会称之为常识的东西进行判断。但是，在你开始对人的身体运用常识的时候，你有时候不得不立即止步。人的身体这个机器并不总是象你设想的那样运转的。对慢跑的指责，是在按照一种“想当然耳”的思想方法提出的，但是这样做是不对头的。当人们说“这有道理”的时候，我是怀疑的。我认为，应当做的事情是亲自去看看是否确实发生某件事。”

（希恩的幽默感同他锻炼身体的劲头一样突出。他对我说在施米特在一家报纸上发表一篇类似的文章以后，他对施米特进行了温和的报复。希恩说，发表这篇文章的同时，还发表了施米特的小传，里面提到了施米特的业余爱好是园艺。希恩写信警告施米特说，在花园里干活是一种危险的业余爱好。希恩笑着说：“我对他说，他可能无意中被子草叉刺伤脚，接着得破伤风。”）

然而施米特对跑步的批评仍然时刻挂在我的心上，使我烦恼。如果这种批评当中有任何道理，不管这种道理是多么微小，我都不希望犯不予理睬的错误。

因此，我最后给他写了信，信中有这样一些话：

“你毫无疑问知道，你在三月份的《花花公子》杂志上发表的文章在跑步者中间引起了相当大的兴趣。现在我的处境很麻烦，因为我正在写一本关于跑步的书，我将不得不以某种方式谈到你提出的问题。

“具体说来，我感到迷惑不解的是：坚决支持跑步的医生中没有人承认你在《花花公子》杂志上发表的文章中所讲的许多话包含真理，有些医生公开说，没有任何研究报告支持文章中说出的任何话。如果你能告诉我你的根据，我将非常感谢。”

施米特回答说：“首先，我要说，我不会为《花花公子》写一篇文章，把大家知道的医学材料改头换面地写一遍。如果那样做，那是非常使人厌烦的。对跑步和我说到过的损伤（还有另外一些损伤！）之间的关系的了解，目前刚刚开始，但是我在二十多年前就通过偶然了解的医学事件发现了这种情况。

“有若干世纪的时间，科学家们一直认为，地球是平的，太阳绕着地球转。你知道首先说情况不是这样的人曾遭到怎样的辱骂！你所提到的医生并不了解慢跑的危险）因为他们不怀疑慢跑。爱妻子的丈夫是最不了解他的妻子的不忠实的行径的。对慢跑产生怀疑是不合常规的。

“不幸我只能说这样一些笼统的话，因为我打算写一部论述这个问题的书，我将在这部书里提出证据。”

在施米特的文章发表以后几个月，我参加了由纽约科学院主持的一次会议，会议讨论了跑步在生理学、医学、流行病学和心理学方面的影响。这次会议使大约七十位权威聚集在一起，他们花了四天的时间，从早晨到深夜，一直讨论他们的研究成果。大多数权威用论文证明跑步的好处，但是有四五位权威确实提到了偶然的不良影响。施米特提到的不利影响不在其列。在他提出有说服力的证据之前（也许在他向我们许诺要写的书中提出这样的论据），看来跑步不仅是绝对安全的，而且是一件时髦的事情。

《跑步人生》——4 延年益寿

## 第四章 长寿的因素

### 跑步对寿命的影响

一九五八年六月十一日，一位最了不起的跑步运动员在七十岁时去世了。他名叫克拉伦斯·德马，他跑了将近半个世纪，也就是从一九零九年跑到一九五七年。

一九零九年，他参加了在弗蒙特大学举行的越野赛跑，名列第四。一九五七年，他参加了在缅因州巴恩举行的十五公里（九点三英里）比赛，他二十一岁第一次参加赛跑，六十九岁退出比赛。在他四十九年的比赛历史中，他跑的里数比历史上任何一个运动员都多。他参加了三十四次波士顿马拉松赛跑，获胜了七次，十五次在前十名之列，一共参加了一千多次比赛，其中一百多次是全程马拉松赛跑。在德马死后，严肃而庄重的《新英格兰医学杂志》在一篇文章中把他称为“马拉松先生”。

除了跑步以外，德马的历史是平淡无奇的。他出生在俄亥俄州的一个农场上。八岁时死了父亲，两年以后，全家（他一共有七个兄弟姊妹）搬到了马萨诸

塞州。

一九一五年，德马在哈佛得到了应用美术学位，几年以后，在波士顿大学得到了教育学硕士学位。他曾在协和感化院当过兼职教员，晚上在一家报馆当校对，晚年还经营过一个小农场，他几乎天天都跑步。在波士顿马拉松赛跑的上午，他做完校对工作就回家，照管他喂养的牛和鸡，打一会儿盹，然后就去参加比赛了。

德马长年累月的跑步对他的身体产生了一些有趣的影响。在他（因患癌症）去世之后，对他的尸体进行了解剖。他的心脏很大，但属于正常范围。他的动脉有点粥样硬化，但是从他的年龄来说，这是轻微的。他的心脏的冠状动脉比普通人大一两倍。《新英格兰医学杂志》在关于这次解剖的报告（由跑步运动的积极支持者、文森豪威尔总统的医生保罗·达德利·怀特撰写）中说：“根据迄今为止所了解的情况，剧烈的运动对心脏没有不利的影响。几乎没有哪个运动员一生中运动的时间比德马更长了。”同我谈过解剖结果的一名医生只是说：“德马不可能死于心脏病。一定有别的原因。”

如果我们根据公认的年龄特征来判断，克拉伦斯·德马的身体看起来比他的年龄年轻。他精力过人，甚至在确诊为癌症以后，他还能参加比赛。他的心脏冠状动脉很大，血液可以畅流无阻。他在六十多岁的时候还能参加比他年轻几十岁的大多数人参加不了的体育比赛。在许多重要的方面，德马仍然是一个年轻人。在衰老过程似乎延缓了的跑步者中间，象他这样的情况并不是绝无仅有的。

但是，跑步者真的活得比其他的人长吗？回答这个问题是不容易的。如果老鼠每天锻炼，它们的寿命比它们的关着不动的同类长百分之二十五。但是人不是老鼠，抱负责态度的研究人员在根据这种结果对人进行推断方面是谨慎的。另外，还有统计方面的问题。西奈山医学院的生物物理学家兼流行病学家保罗·米尔维博士告诫说，很难证明体育锻炼和长寿之间有因果关系。他说：“表明因果关系的标准是非常严格的，是很难达到的。”

重温长寿问题讨论的历史是可以使人得到启发的。希波克拉底认为，体育是造成早死的原因之一，他的这种看法很得势，有几百年的时间，大多数人都相信这种看法。然而到了一八七三年，一名反对正统观念的英国医生约翰·摩根博士对英国普通人和在一八二九年和一八六九年之间参加牛津—剑桥划船比赛的人的寿命进行了比较。他发现，参加划船比赛的人的寿命比保险表预料他们会活的寿命长两年。

问题似乎就这样解决了，尤其是因为后来对大学运动员进行的几次研究发现了类似的结果。但是，后来研究人员认识到，如果拿普通人同受过大学教育的人进行比较，可能会发生错误。在一九二六年，为了消除这种造成错误的可能的根源，格林韦和希斯科克对曾经是运动员的耶鲁毕业生的寿命，和不是运动员的耶鲁毕业生的寿命进行了比较。奇怪的是，结果发现非运动员的寿命略微长一些。

这种结果是令人迷惑不解的，但不是结论，因为格林韦和希斯科克调查的人数不多，因而很可能同实际情况不符。因此，六年以后，达布林利用东部八所大学一八七零年至一九零五年各班的纪录，对四千九百七十六名选手的寿命同其他三万八千二百六十九名毕业生的寿命作了比较，结果证明寿命相差三个月——又一次是非运动员的寿命长。

我们应当从这里面得出什么结论呢？当然，运动可能对你根本没有好处，虽然大多数调查者并不这样认为。一种可能性比较大的解释是，运动员比较喜欢从事危险的职业。\*大多数的研究报告还说，当一个时期的运动员并不能长期保

障人们的健康。如果要使运动继续有益于健康，必须持之以恒。

注：\*一些研究报告表明，运动员死于非命的比较多。尽管对原因有各种各样的推测，但是没有一种推测能无可争辩地表明为什么会发生这种情况。

但是，主要问题还是没有得到回答，跑步能延长寿命吗？

最近的几份研究报告在这个问题上提供了一些情况，明尼苏达大学的阿瑟·利昂博士和亨利·布莱克博士最近说，一个星期内，进行三、四次持续锻炼三十至六十分钟，“对大多数人来说，无疑能增进健康和提高生活的质量，也许还能延长寿命。”

当然，这是一种稳健的估计，但是从目前的研究来看，这种估计是重要的。

托马斯·巴斯勒博士却不那么稳健。在第一章中，我们已经提到过他的关于无所事事的人容易得心脏病之类的疾病的评论。巴斯勒博士是加利福尼亚州的病理学家，他坚持认为，在不到四小时的时间内，完成一次马拉松赛跑可以使人几年不得心脏病。由于坚持这种论点，他有了一点名气。虽然巴斯勒在医学界的同事并不都同意他的看法，但是接受他的论点的大有人在。巴斯勒明确地说，光是马拉松赛跑本身并不能防止心脏病，但是有两个因素使人们能免除心脏病。这两个因素是（一）需要进行日常的训练；（二）培养了长跑者的生活习惯，其中首先包括不抽烟，吃胆固醇之类的有害脂肪含量低的食物。在厄瓜多尔、巴基斯坦和苏联对百岁以上的老人进行的调查表明，大量体力劳动和低脂肪食物是使人长寿的重要共同因素。

研究持续锻炼和衰老之间的关系的一个不平常的机会，是在一九七五年出现的，当时在多伦多举行了世界老将锦标赛，那是一次国际径赛，参加的人从三十岁到九十岁以上都有。多伦多康复中心的特伦斯·卡瓦纳博士和多伦多大学预防药物和生物静力学系的罗伊·谢泼德博士检查了参加比赛的一百二十八名男运动员和七名女运动员的身体。他们首先发现，这些上了年纪的运动员的处理氧气的能力比普通人衰退得慢，心脏不正常现象也比普通人少。当然，有语言纯正癖的人会指出，这种结论没有考虑自己挑选的这一因素。确是如此，但是尽管如此，这种发现仍然是有重大意义的。

州立圣迭戈大学运动生理研究室的弗雷德·卡什博士进行另一次同这有研究的关系。卡什是根据这样一个前提开始工作的：衰老的一个主要标志是人的工作能力，因为人们知道，在三十岁到七十岁期间，工作能力下降百分之三十五到四十。因此，如果能设法使工作能力保持得比一般人长，实际就推迟了衰老的过程。卡什使四十三名四十五岁到四十八岁的中年人签字参加一项十年跑步和游泳计划。随着岁月的推移，结果是惊人的。在研究过程中，男人的最高心率的降低程度比根据“通常”

人的数据预言的数字小得多。他们休息时的心率下降了，因为他们的心脏的效能较高，输送氧气的能力或者增加了（对那些在这个计划开始以前不运动的人来说是如此），或者保持不变，比同年龄和同性别的人平均高百分之三十六（对以前参加运动的人来说是如此）。\*实际上，这个计划象是一种计算时间的机器，在这部机器里，人们衰老的速度比他们不运动的同代人要慢。

注：\*心率和输氧能力是同年龄密切相关的。在下一章中将谈到心率同跑步的关系。

最近的一项极其富于雄心的探索运动和长寿之间的工作，是查尔斯·罗斯博士等人一九六五年在波士顿进行的。他们访问了那一年在波士顿死亡的五百人的近亲，向他们提出了几百个问题，涉及面有食物、喝饮料的习惯、娱

乐、职业以及工作时和下班后的运动。他一共计算了两百个因素。然后，他试图利用复杂的统计技术来发现，哪一种因素同长寿的关系最密切。他的一项发现是奇怪的和有意义的，即休息时进行体力活动比工作时进行体力活动对人更有益。特别是在四十岁到四十九岁之间，休息时进行锻炼是促进长寿的最好办法之一。但是，由小拉尔夫·帕芬伯格博士、韦恩·黑尔博士、理查德·布兰德博士和罗伯特·海德博士于一九七七年初发表的一项离现在更近的研究报告表明，从事重劳动的旧金山码头工人的心脏病发病率比只从事轻劳动的人少。结论是明确的：**不管你在上班时候还是在下班时候积极活动，你的寿命都可能会延长。**

科学界虽然对前途是抱有希望的，但是仍然是小心谨慎的，不愿意提出还无法完全得到证实的一些看法。除非有人进行的研究不仅具体阐明跑步和衰老征象的关系，而且还具体阐明跑步和跑步者的实际寿命的关系，否则就无法有把握地说跑步者的寿命较长。但是尽管如此，许多研究这个问题的有丰富的科学知识的人认为，情况确是如此。

但是，还没有一种条理分明的证据来支持这种看法，而吊人胃口的零星证据却比比皆是。例如，让我们来看看其中的一种证据吧，那是目前正由圣巴巴拉长寿研究所进行的一项计划。

有些人（其中许多是医生）认为，长寿研究所是没有什么用处的。一名医生在致当地报纸《圣巴巴拉新闻报》的一封长信中坚持说，长寿研究所的方针并不能解决真正的问题，结果只是短期的，用他的话来说，“这个中心采取的是一种包扎伤口的方针。”

但是尽管如此，它的一些说法是值得研究的。一个典型的例子是，病人到长寿研究所去要求提供治疗办法，而不做冠状动脉分路手术，那是一种为冠状动脉患者所做的复杂而又昂贵的手术。<sup>\*</sup> 冠状动脉分路手术就是把已经被胆固醇和其他物质 堵塞（就像水管因沉积的矿物质增加而变窄一样）的动脉换掉。虽然冠状动脉分路手术在某些情况下会带来了不起的结果，但是这并不能绝对保证治愈。有大约百分之二十的人的动脉在一年内又堵上了。长寿研究所的治疗办法就是让病人参加锻炼计划——走路和跑步——和坚决吃脂肪少的食物，长寿研究所的负责人说，这样做会使堵塞的动脉疏通，而不需作冠状动脉分路手术。

注：<sup>\*</sup>有个病人说，他付了两万五千美元。一般的费用是一万到一万五千美元。

一个五十五岁的男人六年来不时感到胸口疼痛，医生告诉他需要作分路手术。血管照片（在向血管注入不透射线的液体之后用 X 光照射心脏的照片）表明，三条冠状动脉都被严重堵塞。他开始根据长寿研究所的计划活动。三十天后，他每天走四英里路，治胸口痛的药也不需要吃了。最有意义的是，为他治疗的心脏病学家说，他的病好了，现在他已经“能够从事激烈运动了”。

这些病例同长寿问题的关系是：老年性疾病（首先是冠状动脉病）是同身体的衰老紧密地结合在一起的。因此，如果能够制止这种疾病，或者把它扭转过来，衰老过程本身实际上也就被扭转过来了。

长寿研究所报道的另一个例子是，有一个八十三岁的老人变得越来越衰老（脑血管发生衰老变化的结果），没有人搀扶走不了路。根据一项食物和锻炼计划，他的脑功能恢复了，能够自己走路了。

最后一个例子是长寿研究所的负责人最喜欢引用的。圣莫尼卡有一个名叫尤拉·韦弗的八十一岁的老太太，她首先出现的衰老现象是高血压以及心脏和关节的功能衰退。她只能走一百英尺远，血液循环是那么缓慢，甚至夏天都要戴手



套。她开始按照长寿研究所的计划进行活动。四年后当她八十五岁的时候。她参加了在加利福尼亚州欧文举行的老人奥林匹克运动会的半英里和一英里比赛，在两项比赛中都得了金牌。（文件没有说清楚她的对手究竟有多厉害，也没有说她是否真的有对手，但是这其实有什么关系呢？）下一年，即一九七六年，她又得到了两枚金牌。她每天早晨跑一英里，在一辆固定自行车上再踏十至十五英里的路程，每星期还去体育馆锻炼两次。在最近一次报道她的消息时，她已经八十八岁了，身体仍然很健康。

虽然关于长寿的证据——包括长寿研究所的证据——并不是结论性的，但是大多数证据清楚地表明，跑步延长寿命的可能性比缩短寿命的可能性大。目前，说跑步缩短寿命的人越来越少了，而许多人都说跑步可能延长寿命。如果我们目前只掌握这些材料，看来也足以成为说明跑步是好事的充分论据。虽然这种论据不是无懈可击的，但却是很有根据的。

## 第二部分：跑步的技术

《跑步人生》——5 跑步开端

### 第五章 开始

开始跑步时需要知道的事项

跑步很可能将成为你一生中最有意义的经验之一。但是当你最初尝试时，跑步似乎并不总是很有趣。首先，可能你的身体不好。这并不是不可弥补的，不过如果你已经过了少年时代，你大概就不是处于最好的竞技状态。你的肌肉是松弛的；关节是僵硬的；心肺不习惯于劳累。结果，在你跑步时，你就会感到动作迟缓和笨拙，跑完之后，会感到浑身有点痛。但是即使你的身体严重衰弱，这也只意味着你要多花点时间才能恢复健康。

请你相信我。我敢保证，这个目标是值得为之奋斗的。只要几周的时间，你一次就能跑上一两英里。跑完一次步，你会感到精神焕发。你会有比较充沛的精力，较大的热情。你不论工作和玩都会得到更大的乐趣。你会睡得更香甜，如果你需要的话，体重也会减轻，并且你会觉得比多年来都愉快。

你不会在头一天就取得这些结果，但是不要着忙。跑步并不是为了在穿上游泳衣时显得好看因而只在春天干一阵子的运动。当它融化到你的生活中去，成为每天生活的一个不可缺少的部分时，那就达到最好的境界。因此开始要慢慢来。如果你读的关于跑步的书很多，你会常常读到这样的句子：“锻炼，但不要过分。”这可能是本书的最重要的忠告。如果你相当轻松，而不是强使自己跑得更远些，更快些，你也会同样快地得到改进。而且你不会经常受伤。这是很重要的，因为跑步间断的日子越少，你就越容易保持健康。

## 在跑步之前

首先，花几分钟时间仔细检查一下你的健康状况如何。初练跑步的人，如果身体极端衰弱或企图跑得太多、太快，往往会出事。不要让主观愿望影响正确的判断。

州立鲍尔大学的勒鲁瓦·格彻尔博士在印第安纳州的芒西办了一个关于成年人保持身体健康的训练班，很受欢迎。下面就是他对怎样开始练跑的忠告：“如果你的体重过重，或有高血压倾向，或有患心脏病的家族史，就请大夫给你彻底检查一下。但是如果你能步行一两英里，而没有不舒适的感觉或头晕现象，然后再每慢跑三十秒钟走一分钟，要是仍然没有问题的话，你可能就合格了。如果你对你的健康状况还有丝毫怀疑，我建议你做一次心脏运动负荷试验。如果人们不经过心脏负荷试验，我不会让他们参加我的训练班，也不会让他们开始锻炼。但是如果凡是想开始锻炼跑步的人都得做一次心脏负荷试验的话，很多人就不会开始跑步了。一般在三十五岁以下的人只需做一次检查，或得到他们的家庭医生的同意就行了。

“大多数人开始跑步的时候可以稍微活动一下。逐步增强体质。如果有问题的话他们会有一些迹象——胸痛或头晕或其他感觉。\*但是他们在锻炼后过了一小时就不应该还感到疲劳。如果他们还感到疲劳的话，这就表明锻炼太猛了，不适合他们的身体状况，他们应该改变第二天的锻炼，减轻强度。”

注：\*有些情况可能要完全停止运动，即使只是暂时的。其中包括：有传染病、最近做过外科手术、肾脏病、骨折、某种心电图异常情况和血压极高。

有些大夫比格彻尔更谨慎，坚持凡是超过四十岁的人在实行跑步计划之前，都应该做一次心脏负荷试验。大多数人都熟悉心电图。因为它记录下心脏每次跳动发生的电流变化，因此可以从中看出心脏功能的情况。如果病人休息时做心电图，它是不能揭示运动可能引起的心脏功能变化的。所以心脏负荷试验要通过在病人运动时做心电图的办法来进行。医生观察心电图，寻找可能表明潜在病患的电流曲线变化。

做一次心脏负荷试验约花一百美元。如果你想谨慎些，你会希望做一次这样的试验，好让自己放心（一些医疗保险计划中包括这种试验）。有些大夫（但绝不是所有大夫）就在他们的办公室里做心脏负荷试验。你还可以到象纽约市麦迪逊大街二百九十五号心能测量所这样的专门测量机构去。不久前，心能测量所给我认识的一个中年跑步者做了鉴定。虽然他已经跑了三年，并参加过几次马拉松赛跑，但他从未做过心脏负荷试验。在心能测量所，他在一位心脏学家指导下在一个倾斜的踏旋器上跑，由另一些大夫来检查。经过一小时深入而全面的检查，大夫告诉他说，他的身体极好，他的心脏实际上没有发生问题的危险。结果，他对跑步比过去更感兴趣了。

如果你没有健康不佳的历史，也没有使你担心的症状的话，立即开始某种轻松的跑步大概是安全的，但是要记住格彻尔的公告。

不管做不做心脏负荷试验，如果初练跑步的人在开始之前，至少对他们的身体状况有所了解的话，他们就会感到比较安心。了解你的健康状况的最快的办法之一，就是做哈佛阶梯试验，这种试验在附录 c 中做了说明。你跑的剧烈程度，特别是在你刚刚开始时，要视你的健康状况而定。如果在做哈佛阶梯试验时，你的试验结果不佳，就要暂时限制你的活动量。要走路和慢跑交替进行，而且只

做几分钟。两三周后，当你再做哈佛阶梯试验时，你的试验结果几乎肯定会改善。这时就可以开始稍微用力一些的锻炼了。

附带说一下，如果你的体重过重，你的试验结果大概不会如你希望达到那样好。

默尔·福斯博士和他三个同事，最近写的一个报告表明，体重严重过重的人，光是做到能走一英里，也许就需要长达八周的锻炼。你开始跑步时，可能不会有那么大的困难，但是要记住，体重过重会使你的进展速度缓慢。

## 准备活动

你穿上计划在跑步时穿的衣服，准备好要开始跑了。且慢，无论如何，还不要跑。你的思想可能已做好跑步的准备，但是你的身体还没有做好准备。很可能你的身体一天什么都没干，因此它最不宜做的事情是突然活动起来，在你开始跑之前，你必须使身体做好准备，这就是做准备活动的作用。

有些人认为准备不重要。（当你比较深入地了解跑步运动时，你会发现，人们对于它的几乎各个方面都有完全相反的看法。）沃恩·托马斯在《科学和体育》一书中写道，准备活动合有一种“魔法般的因素”——他的言外之意是，它会有些好处，是不象人们普遍认为的那么大。他写道：“从生理上说，由于准备活动使器官功能提高而在比赛中获胜，但在更多的情况下，却由于在准备活动时消耗了体力而在比赛中失败。”他的话也许是对的。但是准备活动仍然有某些重要作用，因此决不应该忽视它。

在第三章里介绍过的心脏病专家保罗·法第博士说，准备活动能促进血液循环和使体温增加，从而加强肌肉的收缩功能。他在《美国理疗杂志》上发表的文章中写道：“对于中年人和老年人来说，加强冠状动脉的血液循环是特别重要的，因为如果事先不作准备活动，在剧烈运动一开始就会出现心肌缺血（心脏供血不足）。”洛杉矶加利福尼亚大学医学院的詹姆斯·巴纳德博士的研究报告支持法第的论点。当让年龄从二十一岁至五十岁的四十四名健康男子事先不做准备活动就在快速转动的踏旋器上跑步时，有三分之二以上的人出现心电图异常现象。相反，在踏旋器上跑步之前，如果先做两分钟准备活动，几乎所有人的心电图异常现象都会消失或减轻。

增加灵活性的准备活动。正如在第三章里谈过的，跑步在增进灵活性方面的作用很差——例如比游泳、手球和网球差得多，只比散步、高尔夫和滚球稍微强一点。

差不多所有常跑步的人的肌肉都绷得很紧，小腿肚子的肌肉绷得尤其紧。原因是，跑步时使用的肌肉运动的范围比较小，而且是一再重复同一个动作。你可以通过各种不同类的跑步——快跑和慢跑、上坡和下坡——来稍稍增加肌肉的活动范围，但是你还需要做增加灵活性的运动。

如果你的时间充足，最好在每次跑步前做半小时左右的增加灵活性的运动。但是我们谁能挤出这么多时间呢？（我坦白他说，我在忙的时候常常忽略伸展一下肢体，因为我宁愿把这段时间用于跑步。我希望你们比我理智些。）所幸，你可以用十来分钟做完一套简化的伸展胶体的运动——当然花这段时间是值得的。

首先，活动你的腹肌，做几次仰卧起坐运动，膝盖稍稍弯曲，以尽量少依靠髋部肌肉的力量。无需做得很快。做十五次就够了。但如果你想做，还可以多做几次。（在你开始时，你可能发现要是把两只手臂伸过头部，做仰卧起坐比较

容易。以后，在你的腹肌练得比较健壮时，可用难度较大的方式做——两手背在头后，手指交叉握住。

下一步是伸展你的腓旁腱肌和小腿肌：身体仰卧，右膝弯曲，右足着地，左腿伸直。慢慢地抬起左腿，直到它同地面形成直角，足趾向上伸直。慢慢放低你的左腿，然后使右腿重复全部动作。这样使两条腿都伸展三次或四次。

现在面对着墙或树，用两只手掌撑在墙或树上，然后两脚慢慢后移，两只脚平放在地上，直到你的腿的后部感到很吃力为止。使这种姿势保持二、三十秒钟，以便让肌肉放松。把这种运动重复两三次。

最后，身体仰卧。两腿并拢，慢慢地把两腿抬起，伸过头部，膝盖绷直，使两腿同地面保持平行达二、三十秒钟。你会感到你的腓腱肌很吃力。

保健专家鲍勃·格洛弗解释说：“一个灵活的和能活动自如的身体效率是比较高的，并且也不会感到紧张。在剧烈运动前后，适当伸展一下肢体能消除过分僵硬现象和疲劳，并且还能防止受伤。这还会增加你的竞技效率。还会使跑的步子增大，跑起来比较轻快。还会减少肌肉绷紧和腿部痉挛现象。”

如果你已经超过了三十岁，伸展肢体运动就特别重要。在三十岁左右，如果不经常做伸展活动，肌肉就开始明显收缩，结果很可能比较易于受伤。吉姆·诺兰是位马拉松长跑运动员，已经五十四岁。他告诉我说：“我女儿念大学放假回家，我没先做伸展运动就和她一起出去跑步。我感到酸疼了。年纪较轻的人也许不做伸展运动就能跑，但是我们这些老家伙的确需要做。”诺兰是位作家，他有一个象他的为人一样灵活的时间表，有时他一天做十次短时间的伸展运动。

附带说一下，不要突然急剧伸展肢体。当肌肉被突然牵动时，它就会弹回去，并缩短。只有当它被慢慢地伸展时，它才会拉长和不再回缩。

在第十五章里，你会看到另外一些有益的运动。但是就目前来说，上述这四项目运动就够了。

## 跑步中的准备活动

在冬天天气特别严寒时，我有时候在纽约市西区基督教青年会跑步。在那里，有一些没有经验的跑步者，有时站在跑道旁边，迫切地等待机会。一找到机会，他们就跃进跑道，以最高速度全力跑上两三圈，然后就停下来。这不是正确的跑步方法。首先，这远远不会有任何好处。第二，正如所提到的，在准备活动中，你需要提高你的体温和加快血液循环。这些变化不会仅仅在一两分钟内就发生。它们需要经过一段时间——至少六分或八分钟、正是由于这个原因，在开始跑的时候先慢慢走一段，是个好办法。我曾看到过我国最优秀的长跑运动员之一，约翰·瓦伊塔尔在康涅狄格州达里安参加万米赛跑之前，做准备活动的情形。他动得非常慢，连一个刚学走路的小孩都能毫不费劲就追上他，但是后来他在跑六点二英里长的高低起伏、迂回曲折的一段路时，每英里还不到五分钟。

经过几分钟轻松的跑步之后，你就会开始出汗。这就表明你的准备活动在发生作用，你已经做好快点跑的准备。

## 到哪里去跑

最后你做好认真跑步的准备了。重要的是要出去跑，很多人觉得他们必须

有个专门的跑步地方，但是实际上任何比较平坦和不会被车撞着的地方都行。关于到哪里去跑，现在姑且谈几点意见，不一定都对：

我不愿意在跑道上跑，因为我觉得四分之一英里的跑道是最枯燥的地方。主要的问题是这象在踏旋器上跑一样单调。跑一英里，你得从同一个地点经过四次，这样甚至连跑短跑也象是没完没了了一样。

在公园里或乡村的公路上跑较有趣。离我家不远有一个美丽的小公园，公园里有一些宽阔的草地，一条小溪和一个池塘，两个凉亭，一年四季都有一群加拿大鹅。

如果我只是不费力气信步去跑，我大约要用八分钟绕整个公园跑一圈；我把它叫做一英里。我从没在这个公园跑过很长时间——那样又会象在踏旋器上跑步那样单调了。但是有时候我在那里拐几个弯，变变花样。

或者我在公路上跑，要么朝北跑到丘陵区 and 农村，要么朝南向长岛桑德，那里沿海岸线一带有森林和海滩；这要看我想看什么而定。如果你不十分熟悉你住的地区的公路和小道的话，买一张美国地质测量局的地图是会帮你忙的。

你会发现每上条路线都有它自己的特点。距我住的房子不远是一段一英里长的人行道——它被称为莱丁斯岩路。这一段路对我来说就象罂粟田对懦弱的狮子（美国电影中的一个角色——译注）一样。每次我跑到那里，就感到跑不动了，但是跑过这个地方，马上就觉得舒服了。另外还有一段总是使我感到舒畅的路。虽然它有一部分是上坡路，但是我可以相信在那里会感到舒畅。为什么有这两种感觉，我无法解释。

干脆就呆在家里原地跑步怎么样？如果你出于某种原因想这样做，那很好。只要你使心脏跳动的速度够快，那么你在这样做时，不管到不到任何地方去，都会取得显著的锻炼效果。不过你将享受不到跑步的大部分乐趣——变化不同的风景和季节、太阳和风、同朋友一起跑步的乐趣。你可能觉得原地跑步是一种理想的锻炼形式，但是你给我钱我都不会这样干。

## 谈谈怎样不会感到象傻瓜

有些人在初次穿着跑步的衣服在众目睽睽之下跑步时，觉得自己太惹人注目和愚蠢。我知道我曾有过这种感觉。我当时总是等到我觉得周围没人时，然后从我家的后门飞快奔出去，朝着我相信不会有人看到我的地方跑去。

我现在已发现偷偷跑步是不必要的。首先，大多数人是羡慕你跑步的。第二，人们一般只顾想自己的心事，看到有人跑步也不会在意。在他们看来，你只是风景的一部分。而且，你跑得时间越长，你就越会变成周围环境中的一个永久的部分。

在我所住的地方，我只是居民区的一员；孩子们高兴地招呼我，成年人向我挥手，如果我没有按习惯的时间跑，他们就会说：“嗨，你今天早哇！”我微笑着挥手致意，我们都相处得很好。你也会这样的。

## 优美而容易掌握的跑步技术

你记得你头一次试着打网球或高尔夫球的情形吗？按照你的老师教给你的方式握拍或握球棒不是很别扭吗？跑步并不象那些运动。每个人都知道怎么跑。

而且，你跑得越多，你的跑步姿势就越有效。

掌握跑步姿势的秘诀是跑起来要自然。你的身体是一个独特的生物力学系统。

它同任何别的人都不同。它有自己的重心和关节接合方式。就是因为这个原因，模仿任何别的人的跑步姿势都是错误的。只要使你身体挺直，抬头，身体微微前倾就行。不要让臀部动得过分。跑时肘部弯曲，但是不要紧贴胸部。两手应该放松，不要握拳。（身体一部分紧张就会引起其他部分紧张。）在你跑时，不要管你的步子迈得大小；你觉得怎样自然就怎么跑。髋骨、膝盖和踝关节要放松。每一步都应该脚跟触地，然后向前移动，最后甩脚趾往后一蹬离开地面。如果你感到不自然，试着用整个脚掌触地。不要用脚指跑，那样你只会使小腿肚子酸痛，可能拉伤你的脚后跟。

呼吸要自然。如果你跑得很慢，你无需把口张得很大；但是当你跑得较快时，不要害怕大口地吸进你能吸进的全部空气。（由于某种原因，很多初跑步的人有一种错误的想法，觉得他们不应该张开口。）

在你跑步时，要记住这些原则，但是不要让它左右或破坏你的跑步。要记住你跑步不仅是为了健康，也是为了有趣。跑步是摆脱琐碎工作的一种休息，是身心的一种特别享受。如果你专心寻求这种乐趣，健康和姿势也会自然好起来。

## 应该跑多快？

如果你刚开始跑，不要考虑速度。要从容地跑，让你的身体习惯于不习惯的跑步活动。累了就停下来，然后再跑一会。不要紧张。采用突击性运动计划可能就象暴食一样有害。你应该能够一边跑步一边谈话，所以不要跑得太快，那样你就不能轻松地愉快地同朋友谈话了。

当你的体质增强了的时候，你就能跑得快些，并且能在使用同样大的力气 的情况下，较长时间地保持一定的速度。只有到那个时候，你才能考虑你跑得多快。

帕萨迪纳的戴维·伯汉斯从一九七零年开始跑步。他向我叙述了他在克服了初期的困难阶段之后，看到他的进步多么快时的高兴心情：“我倒想能说这个过程是轻而易举的，但是并不是那样。在我每天跑完之后。我就完全精疲力竭了。我每天都相信，我的身体的忍受能力已经到了头，不管别人怎么劝我或者对未来健康有多大好处，都不能使我的身体跑得再快了。后来逐渐出现了一种奇怪现象。我开始认识到，我在跑一英里时所用的力气越来越少。我开始强壮起来。”

附表：一般跑步者在跑步的头七年每跑五英里所用时间 45 | ★

34		★			
	★				
33					
32		★			
	★				
31		★			
	★				
30		★			

是否能适应锻炼，要取决于是否采取过重负荷的原则。如果你让你的身体做的工作不是能轻而易举地完成的，你的身体不仅会变得强壮起来，足以完成这件工作，而且会变得更加强壮。因此，要想增进身体健康，就得利用过重负荷的原则。要算出你需要多大的过重负荷，这并不难，我们每个人都有个最大心搏率，我们的心脏只能跳到那样快，不能再快了。虽然心搏率每个人与每个人不同，但是你的最高心搏率大约为每分钟二百二十次减去你的年龄数。如果你是四十岁，大约为一百八十次，如果你是三十岁，大约为一百九十次，依此类推。对大多数人来说，锻炼时的心搏率应该是静止时的心搏率加上静止时的心搏率与最大心搏率的差额的百分之七十五。

要想知道你的锻炼应当剧烈到什么程度，你先算出你的最大心搏率，然后静坐几分钟之后，按着你的脉搏，找出你静止时的心搏率。从你的最大心搏率中减去你的静止心搏率，乘以零点七五\*，把这个数字加到你的静止心搏率上去，在大多数时间里，要以使你的心脏跳得那样快的速度跑步。为了使你自己省去计算的麻烦，你只需查一下《用你的脉搏作为锻炼的指南》表就行。它同根据上述公式得出的结果一样，虽然它没有把个人静止时的心搏率的差异考虑进去。表中标有“最适宜心搏率”的各数字是推荐数字，但是在“最低心搏率”和“最高心搏率”之间的任何数字上都没有问题。

注：\*如果你吸烟，或体重超重二十磅以上，或者如果最近做过外科手术，或得过重病，就使用零点六五来乘。

《用你的脉搏作为锻炼的指南》表

妇女年龄/最低心搏率/最适宜的心搏率/最高心搏率

25 130 157 185

30 126 153 180

35 123 149 175

40 119 145 170

45 116 140 165

50 112 136 160

55 109 132 155

60 105 128 150

65 102 123 145

男子年龄/最低心搏率/最适宜的心搏率/最高心搏率

25 137 166 195

30 133 162 190

35 130 157 185

40 126 153 180

45 123 149 175

50 119 145 170

55 116 140 165

60 112 136 160

65 109 132 155

要测定你的脉搏，可使用一只有秒针的表。停止跑步，从你的腕部或颈部



紧挨下颌角的下面测定你的心搏率。仔细数出六秒钟的心搏数，然后再加上一个零。有些权威建议数的时间长一点，以增加准确性，但是在运动停止后，心搏率下降得非常快，因此六秒钟最好。

但是有脉冲表的人最近采用一种测定脉搏的最简便的方法。这是一种手表，除去报时外，还能通过监视毛细血管的血压用数字显示出你的心搏率。它的唯一缺点是你必须暂时停止跑步，才能取得一个准确的读数。

不用每次跑步都测定你的脉搏。稍微实践一下，你就会知道，你得跑多快才能达到上述百分之七十五的心搏率，但是你每隔几周就得测定一次，因为随着你的健康状况的改善，要达到同样的心搏率，你就得跑得快一点。

不要把百分之七十五这个数字看作是神圣不可侵犯的。从二百二十中减去你的年龄所得到的这个最高心搏率，仅仅是个估计数字。如果你的心搏率比这个数字低，在你设法使你的脉搏率保持在这个假设的最高心搏率的百分之七十五时，你可能发现自己感到疲乏。如果出现这种情况，把速度放慢一点，不要担心。我们每个人都不同。我们所能做的只是充分利用我们所具有的条件。

规定百分之七十五这个数字的原因是：心血管的健康（这种健康是真正重要的，幸运的是，这种健康正是通过跑步能够得到的）取决于身体利用氧气的有效程度。

心搏率同用氧的多少有直接关系。因此，当我们使心脏跳动得较快时，我们就使氧处理机构活动起来，从而加强它的力量。

顺便提一下，百分比增加并不好。如果你设法达到百分之八十五或百分之九十，你并不能取得较快的结果。

## 跑多远？

你初次跑时，不要计划跑得很远。设法跑上几百码就行了。如果你感到累了或气促，就走一会儿。当你感到休息过来了，就再跑几百码。当你总共已跑了半英里了，如果你不想再跑下去，就别跑了。重要的一点是一周至少跑四次。只有连续跑才能有进步。

也许用几个月的时间，你才能一次跑上两三英里或四英里；不要着急，逐步增加是最保险的。如果你想跑得太多太快，你很可能会使自己受伤。当我初跑时，我受过各种各样的伤。我当时总想跑得太多太快。现在我虽然可以跑很多，但是我几乎从不真正使足劲去跑。我曾因受伤而不能跑步。自从那时以来，时间已经过了两三年了。

如果你发现你的锻炼量增加后，你会感到酸疼或疲乏，就把你的进度放慢。顺便说一下，最好不要事先很多天就制订出你的运动计划；如果你象我一样固执的话，你就不愿改变它。但是设法不要这样。重要的是密切注意你的身体，看看它的反应如何。经过一些时候，你就会了解你身体的反应，这样你就可以很好地适应你的锻炼了。

## 关于不要买跑表的问题

到现在你无疑看出，我对跑多快和跑多远的问题是满不在乎的。采取这样态度可以增加乐趣，我认为我这样做所取得的进步，几乎和采取一项严格的运动

计划会取得的进步一样大。因此虽然也许你极想知道你能跑多快，也不要买跑表——无论如何这时还不要买。一个带着跑表跑步的人常常象被什么事情纠缠和驱使着一样。

最重要的是一位研究人员所说的“自己觉得用了多大力气”。这只意味着你觉得一次跑步多么费力。如果你觉得你的锻炼很舒服——既不是轻松得可笑，也不是累得浑身骨头都要碎了——那就差不多是合适的。自己觉得用了多大力气这个标准的优点在于把诸如暑热、湿度、地势和风这些因素都考虑进去了。有时候你可能跑起来奔跑如飞，有时候你跑得很费力。这没有关系。重要的是你的感觉如何。

## 注意恢复正常呼吸

在你跑了几分钟之后，特别当你的体质开始健壮时，会出现一种美妙的情況，就是大家所知道的恢复正常呼吸。恢复正常呼吸是出现在最初阶段的气促之后。当这种情况出现时，气促现象就会减退，你会突然感到轻松、有力和跑得快，关于是否真正存在着象恢复正常呼吸这类的事，多年来直有很多争论。罗伊·谢泼德博士报告说，二十名学生在踏旋器上进行了一次二十分钟的艰苦锻炼。在锻炼的一分钟间歇时间，一些研究人员曾对这些学生进行了询问，其中有十八个人说，在跑了一会儿之后，他们的呼吸有所改善；十四个学生说，他们的腿感到好些。你会经历恢复正常呼吸的阶段。请你好好体验一下。

## 天气

看了第十三章，你会懂得在热天、冷天、雪天或雨天怎样跑步。当你刚开始跑时，的确只有两个因素你得小心注意：暑热和潮湿。这两个因素都会使你的跑步速度减慢，因此在八月中的时候就不要还象在四月那样跑。暑热和潮湿可能使你感到非常不舒服。如果中午的天气大概要超过华氏八十度，你就应该设法在清晨跑，要么就等太阳落山之后跑。

在跑了一些时候之后，由于你的身体终于习惯了暑热天气，暑热问题就不那样严重了。大约要在暑热的天气中跑上一周，才能完全适应。

至于下雨天，如果你按照第十三章的建议去做，你永远无需停止跑步。

## 在每次跑步之后

在跑完之后，不要突然停下来。用些时间逐渐平静下来。这应该包括短时间的轻松散步和做一些你在跑步之前做的那种伸展运动。在每次跑步之后，做一些伸展运动特别有好处。你的肌肉当时是温暖和柔软的，那时它们最容易伸展。设法用八或十分钟的时间使身体平静下来，以便把新陈代谢的废物从肌肉中排泄出去。在你停下来时，你的脉搏应当同你不运动时相差不到二十次。

## 酸疼该怎么办

在你初次开始跑时，你大概会两腿酸疼。这是很难避免的。如果你痛得厉害，就是跑得太猛太快了。这种酸疼应当只不过是一种舒适的刺痛之感。这是你的身体告诉你长期停止活动的纤维又重新工作的一种方式。洗一个热水澡，然后涂些活血油之类，按摩按摩这样你会感到好一些。如果疼得不厉害，你就没有必要减少跑步。

次日跑得慢些，最好在柔软的草地上跑，这样会使你的肌肉感到舒服些。

当你的跑步计划进一步执行下去时，你可能偶尔感到似乎骨头和关节的疼痛。

外胫骨疼就是一个适当的例子。这是初跑的人常见的腿前部疼痛。这种痛是非常自然的现象。你让你的身体做从未让它做过的事，至少很久没有让它做的事，它就得努力重新改造自己，以便使它的各个部分更有效。因此，当你的身体在调整时，就必然会不时出现各种轻重疼痛。用不着治疗，大部分的疼痛都会自行消失；很少有什么疼痛会使你完全停止跑步。一个很好的经验是：如果你跑时，疼得好一些，那就继续跑下去，如果疼得更厉害，就休息一下。

## 使跑步成为一种习惯

正如我们已经看到的，跑步不仅会带来身体上的好处，而且还会带来一些心理上的好处。但是如果你不是经常跑步，哪方面的好处你都得不到。因此，从一开始，就应该使跑步成为一种习惯。规定专门跑步的时间，并且要留出足够的时间，使你有充足时间来换衣服、做准备活动、跑步、使自己平静下来、从从容容地洗个淋浴和再把衣服换上等等。如果你不是象应付差事那样跑完就算，跑步是比较有趣的。

## 克服挫折

如果由于某种原因，有一段时间你没有跑，不要说：“唉，我的全部锻炼都付之东流了。”除非停跑的时间很长，你仍然会享受到过去锻炼的某些好处。完全失去健康同开始得到锻炼，差不多要经过同样长的时间。要尽可能快地重新开始跑起来。

做一些轻微的试验性跑步来检查一下，看看你锻炼的成绩荒废了多少然后立即重新跑起来。用不了很长时间，就能恢复到原来的水平。

你越跑得久，你就越不会借故不跑。开始时，你可能会好有些天不跑。之后，你几乎一天也不会中断了。在最近两年内，我只有五天没跑，而这些天都是在怀特山上高峻的岩石小道上度过的。我要是在那里跑步，是很容易丧命的。因此不要担心受挫折，要尽快恢复你的良好习惯。（顺便提一下，在停跑时，避免过度放纵和增加体重，就能保持你锻炼时取得的许多好处。）

## 记日记

大多数跑步的人都记日记，记录他们跑步的经验。《跑步者世界》的主编乔·亨德森记了多年的日记。他的日记写得很详细，不仅记录跑的里程，而且还记录了他在跑步途中的感想。我的日记就记得比较简单：“十一月十一日（星期三）——10 HILLS”。“10”的意思是我那天跑了十英里。“HILLS”是个代号，意思是，我跑的是北边坡地路线，而且在上坡的时候跑得很费力。有些跑步的人还记录他们的饮食、体重、感觉等等。你想记什么就记什么，但是一定要试着记，而且还要不时记录你的静止时的心搏率。这样你就能一开始就检查你的进步情况。你会发现，一年以后再回过头来看看是很有趣的，你会说：“哎呀，去年这时候，我只能跑半英里。今天我能跑五英里了。而我的心搏率慢了二十下了！”

《跑步人生》——6 跑步减肥

## 第六章 瘦下来

用数学来计算怎样看起来象个跑步者

首先，告诉你一个好消息：如果你跑步的话，不论你是否改变饮食习惯，你几乎肯定会减轻体重。而且，即使目前你的体重正处于增加的趋势，你也会开始减重。

因为跑步的人消耗的热量比不跑步的人多得多，妇女在开始跑步的头一年，一般可减轻十到十二磅；男子减轻二十磅，或者还要多。一个名叫凯思林·兰斯的跑步的妇女说：“我开始跑步之后不久，身体状况就完全改变了。我所有的朋友，不论是不是运动员，都总是看上去挺结实。唯独我生来就虚弱，甚至十几岁的时候就是这样。

后来我开始跑步，突然我不再虚弱了。这是一个离奇的经验。我抚摸自己的身体，感觉不同了。我的体态也有所改善。跑步的头一年我也许减轻了十磅，但我的衣服的尺寸减少的更快。我几乎立刻就显得苗条多了。我衣服的尺码从十四号减到十号。”

现在再来谈谈坏消息：除非你本来就相当瘦，否则你减轻的体重将不足以使你成为一个真正优秀的跑步者。一个优秀的跑步者是瘦得惊人的。在最近举行的一次长跑运动员的集会上，一位观察家环视一下那个房间里的人，带着不敢相信的口吻说：“你们当中有些人看上去象是只适合熬汤用的瘦鸡。”他说得对，一个竞技状态良好的跑步者的体重每英寸身高最多不能超过两磅。男的不能超过这个标准百分之五到十；女的不能超过百分之十五到二十。（不是运动员的一般人，男的大约可超过百分之十五，女的大约可超过百分之二十二到三十五。）在第二章中提到过的前奥林匹克长跑家特德·科比特说：“当人们说你看上去多么结实时，可以肯定你是不合格的。只要你不消瘦，你就不合格。”在第二章中提到过的那位主张进行吸氧运动而不主张服用镇静药的艾伦·克拉克大夫在进行了六个月的跑步锻炼之后对我说，“朋友们全背地里到我妻子那里，对我的消瘦感到担

心，还会打听我生病有多久了。她所作的解释——说我是一个长跑者——会使他们摸不着头脑。”

比如说吧，根据人寿保险单的规定，你的体重超过十磅。穿着衣服，你看上去挺不错。只有当你脱掉衣服或穿着游泳衣的时候，你看上去腰部才略显得臃肿。那么这十磅还值得发愁吗？不幸的是，正是值得发愁。四十五岁以后，体重超过十磅死亡率就上升百分之八。如果体重超过二十磅，死亡率就将上升百分之十八；超过三十磅上升百分之二十八；超过五十磅上升百分之五十六。从加利福尼亚州阿拉米达县十年前进行的一次研究可以看出，体重同健康的密切关系。研究人员向六千九百二十八个成年人提出了一系列问题，以判断他们过去和现在的健康状态，以及他们的饮食、睡眠、吸烟、饮酒和锻炼的习惯。把这两套问题的答案做了比较。研究人员的报告说，“体重超重——特别是超重比较大——同健康状况不佳有明显的关系。体重在标准以下百分之五到超重百分之十九点九九之间的男人健康状况最为良好。至于女人，那些体重在标准以下或超重不到百分之十的人比一般人略略健康一些。”

尽管人体是复杂的，但在一个方面它却极为简单，这就是：它是一架分毫不爽的卡路里计量器。它记录你身上的卡路里的情况跟银行记录你的存款一模一样。如果你存入的卡路里比支出的多，你的体重就上升。如果你支出的比存入的多，你的体重就减轻。因此，如果你想减轻体重的话，你就必须少吃东西多锻炼，或这两方面都做一些。

奇怪的是，头一种可能性效果最小。欧文的加利福尼亚大学的格兰特·格温厄普博士，在最近的一项研究报告中，谈到单只用节食的办法来医治体重超重是徒劳的。因此，作为一种试验，他决定单用锻炼来试一试。他挑选了十一个体重在一百三十四磅到二百一十八磅之间的体重超重的妇女，其中有些人是有生以来一直过胖的。这十一个人过去全都试行过节食，最多只是暂时有效。格温厄普让她们不要丝毫改变她们的饮食，但是除了做她们正常情况下所做的事情之外，每天快速走路三十分钟或三十分钟以上。在这样做的头一年，体重平均减轻了二十二磅。

W·B·朱蒂博士和L·A·戈尔丁博士进行的另外一项研究的对象是年龄从二十五岁到四十五岁的二十五个妇女，她们的体重都超重达四十磅之多。这些妇女被分成三组。根据这项研究的基本规定，这三组人每天都减少五百卡路里，但采用的办法不同。第一组只用节食的办法，第二组只用锻炼的办法，第三组则兼用节食和锻炼两种办法。十六周之后，三组人减轻的体重分别为十一磅、十点六磅和十二磅。虽然兼用两种办法的那一组体重减轻得比较多，但其差别从统计上看意义不大。具有重要意义的是，采用两者结合的办法的那一组和另外两个组相比，脂肪减少的比较多，增加的无脂肪组织也相应地比较多。朱蒂和戈尔丁总结说：“根据这些数据，我们建议，那些希望减轻体重的入，采用降低卡路里吸收量和体育锻炼计划相结合的办法。”

通过锻炼减轻体重的办法，从某些方面看来是奇怪的，甚至是不合逻辑的。譬如，跑步不会增进人的食欲。相反，跑步通常还会使食欲减退。一位研究人员说：

“锻炼可能是食欲的抑制剂而不是兴奋剂。”这种现象从对动物的研究中得到证明：每天锻炼一小时的动物比根本不锻炼的动物吃得少。

同样令人奇怪的是，你跑步的快慢对你消耗多少卡路里没有什么影响。一个体重一百五十磅的人用八分钟的时间跑一英里用去一百零二卡路里，而同一个

人用十二分钟的时间跑一英里用掉九十八卡路里\*。一些研究报告还表明，你的腿的长度 或你一步迈多大对消耗的卡路里没有很大影响。甚至你是一个世界第一流的跑步运动员，还是一个刚刚开始跑步的人，也无关紧要，只不过跑步健将的机械效能比新学乍练的人略大一些。

注：\* 比跑步速度重要得多的是你的体重。一个二百二十磅的人用八分钟跑一英里，消耗一百五十卡路里，而体重一百二十磅的人，用同样速度跑同样距离耗八十二卡路里。其他体重消耗的卡路里数如下：一百三十磅，九十卡路里；一百四十磅，九十八卡路里；一百六十磅，一百一十卡路里；一百七十磅，一百一十六卡路里；一百八十磅，一百二十四卡路里，一百九十磅，一百三十卡路里；二百磅，一百三十六卡路里；二百一十磅，一百四十四卡路里。

要算出通过跑步你会减轻多少体重，以及你多么快就能够做到这一点，那是不难的。假定你现在体重一百八十磅，在经过初步锻炼阶段之后，你通常每天跑五英里，体重一百八十磅时，每八分钟跑一英里，消耗一百二十四卡路里，这样来计算，每跑五英里你就消耗掉六百二十卡路里。你的身体——实际上任何人都是如此——每增加一磅就需要吸收三千五百卡路里，减少一磅就得亏损三千五百卡路里。因此，根据你跑步的速度，如果你摄取的卡路里的数量不变的话，每五又三分之二天你将减轻一磅，也可以说每个月大约减轻五磅。（由于随着你的体重逐渐下降，每英里 消耗的卡路里也将减少，因此你必须随时对计算作一些调整。）当然，最后你的体重将稳定下来。你的体重究竟稳定在多少磅，这要取决于你吃多少东西和你跑多远的路程。当我开始跑步时，我的体重减轻得很快。不久我不得不把我所有的衣服都拿到裁缝那里去修改。简直妙极了！我随心所欲的吃喝，而体重仍然减轻。出于无知，我竟以为这种状况将会继续下去，直到我变成只不过是一个骨头架子。然而不久，体重减轻的速度就缓慢下来，最后我的体重稳定在一百七十磅——比我原来的体重是减少了，但比我的理想体重一百四十二磅仍然多二十几磅。

无疑你也会遇到象这样的情况。在一段时间里，你会毫不费力就减轻体重，但是最终，说来可怜，你的体重将停止下降。到那时就需要你真正明智起来，并下定决心。当然，你可以跑步，甚至是赛跑，虽然你还比你的理想体重重得多。但是你决不会达到你可能达到的限度。不久以前，《跑步者世界》发表的一篇文章说明了多余的体重在跑步时将起什么作用。文章举的一个例子是一个体重一百六十一磅的跑步者，以三分十三秒一跑完一段马拉松长跑。他的体重减轻到一百四十七磅。在他的锻炼计划没有任何其他改变的情况下，他以三分四秒二六跑完另一次马拉松。换句话说，每多余一磅就将付出三分之二分钟的代价。这听起来可能没有什么了不起，但加在一起就大不一样了。

多余的体重使你跑得慢，这有几个原因。如果消耗的能量不变，你跑的步子就会短一些。假定你的步子只缩短八分之一英寸。如果每跑一英里你的脚要在地面上踏八百下，加起来就要相差一百英寸——相当于八英尺多。在一次十英里的赛跑中，你就会比一个经过同样锻炼的、体重合乎标准的人落后八十英尺左右。

多余的体重还意味着，由于你的身体是受牛顿定律支配的，因此在每次从向下运动改为向上运动的时候，所需的时间就多一些。注意一个胖人跑步的样子。他或她所以跑得那样蠢笨，一个原因是：他或她每跨出一步时，身体的其余部分已经向上运动，而过重的部分仍处于下降过程的中途。脂肪总倾向于使运动保持

原来的方向，只有有价值的能量能使它改变方向。因此脂肪象一个锚，能把每一步的速度减慢。

最后，多余的体重不仅限于长在你身体的外部。有些还长在内部，滞留在肌肉里，从而阻止肌肉里的纤维有效地活动。顺便说一句，即使你的多余的体重只不过是暂时增加的水分，情况也同样如此。由于这个原因，医学专家们建议在参加比赛前三天左右就不要吃某些食品。《美国医学会杂志》把这些食品列举如下：

盐、味精、所有含盐量大的食品、酸泡菜丝、饼干、辣酱油、香肠、鲛、皮上洒盐的面包和面包卷、煎土豆片、玉米面片和其他咸味小吃、椒盐卷饼、咸肉咸鱼和熏肉熏鱼、板肉和板肉油、大红肠、牛肉干和咸牛肉、鲱鱼、沙丁鱼、各类奶酪、花生酱、咸果仁、苞米花、橄榄、浓缩清汤粉、面包卷夹德国式熏肠、火腿、按犹太教规制作的肉、午餐肉、腌猪肉、松肉精、芥末、调味品、番茄酱、腌芹菜、腌葱头、腌咸蒜、辣酱油、辣根（Horseradish）、罐头汤、家庭自制咸酪干、腌菜、酱油、速溶可可、干的谷类食品。

确切地说，在你的体重稳定下来之后，你怎样能继续减轻体重呢？请记住，要减轻体重，必须使你消耗的卡路里多于你摄人的卡路里。如上面所提到的，你可以少吃些、多跑些，或者这两方面都做一些。下列表格将说明这样做的效果。

### 《跑步者的饮食》表

一份数学和生理学的附注

1、每天需要的卡路里

希望达到的体重\_\_\_\_\_x15=\_\_\_\_\_（按磅计）

+跑步的英里数\_\_\_\_\_x100=\_\_\_\_\_

总数 1=\_\_\_\_\_

2、每天吃进的卡路里

正常饮食产生的卡路里=\_\_\_\_\_

+跑步者额外需要的卡路里=\_\_\_\_\_（必须小于“每天需要的卡 路里”项下第二行的数字）

总数 2=\_\_\_\_\_

3、每天缺欠的卡路里

总数 1=\_\_\_\_\_

-总数 2=\_\_\_\_\_

=总数 3=\_\_\_\_\_

4、体重减轻的速度

3, 500/总数 3=减轻一磅需要的天数

5.达到体重预定目标需要的时间

减轻一磅需要的天数\_\_\_\_\_

x 需要减轻的总磅数\_\_\_\_\_

（根据上面的得数）

=\_\_\_\_\_（总天数）、

比如说，你希望达到一百五十磅。由于要保持每一磅体重需要十五卡路里，如果你不是一个跑步者，你每天吸收两千二百五十卡路里是适当的。假定你一天



跑六英里，由于每跑一英里消耗的能量大约为一百卡路里，因此把你跑的里数乘以一百。

（如果你的体重明显地低于或高于平均体重的话，则按《跑步者的饮食》表提供的每英里需要的卡路里数进行适当调整。）我们把这个数目称为跑步者的额外需要——也就是由于你是跑步者而不是一个静止不动的人，每天额外消耗的卡路里——再加上你基本需要的卡路里。

现在我们得出方程式中的饮食部分。在“正常饮食产生的卡路里”一项中，把“希望达到的体重  $\times 15$ ”（在这个例子中是 2, 250）加进去。在下面一行加上一个小于跑步者额外需要的卡路里的数量。假定为 100 吧。把这两个数加起来，你就得出 你将允许你自己每天获得的卡路里的数量的总数。请注意，这个数量虽然小于你消耗的卡路里的数量，但仍然足以提供完全足够的、甚至是够饱的饮食。（而且，如果你把收支适当地平衡一下的话，还可以再吃些额外的东西，如蛋糕、啤酒，或偶尔喝一杯加姜汁的威士忌或白兰地。）

我们可以谈到这里为止，因为你可以确信，只要你通过饮食摄取的卡路里比你消耗的少，你就会减轻体重。但是让我们看看你减轻得有多快。在上述例子中，第三个方程式表明你将每天欠缺 500 卡路里。把这个数字放到第四个方程式中就可以 看出你减轻一磅需要多少天。在这个例子中是七天。因此，要达到你希望达到的一百五十磅体重需要多少天呢？当然这将取决于你目前的体重。譬如说你已经跑了一阵子，现在你的体重不是一百八十磅，而是一百七十磅。你还想再减轻二十磅。那么还需要  $7 \times 20$ ，也就是 140 天——大约四个半月的样子。请注意我列举的减轻体重的速度并不是最快的。许多医生向那些需要减轻体重的病人提出的建议也正是这样。每天欠缺五百卡路里只等于一罐果味酸牛酪和两片薄薄地抹一层果酱的面包。如果你想减轻得更快一些，你大概用不着费多大事就可以做到。

此外，我只提了一个办法——减食——来使方程式失去平衡。你也可以用增加跑步的办法使方程式失去平衡。例如，如果你每天多跑两英里半——只增加二十分钟左右——你一个月就将额外多消耗 7, 500 卡路里，也就是相当于两磅多一些。即使你吃的东西比现在并没有少一个卡路里，你将同头一个办法一样有把握地减轻二十磅。（如果你两种办法同时采用，即少吃些，多锻炼些，你的体重减轻的速度也会同样加快。）

如果你想跑得快，那么就设法不要满足于保持“正常”体重。一九七二年获得奥林匹克马拉松赛跑金质奖章的弗兰克·肖特身高五英尺十英寸半，骨瘦如柴，体重只有一百三十四磅。比尔·罗杰斯是五英尺八英寸半，体重一百二十五磅。另外一位第一流的跑步运动员杰夫·盖洛韦说，“我深信，你越瘦跑得越快。”

《跑步人生》——7 提高成绩

## 第七章 精益求精

训练速度和耐久力的方法

如果你已按照第五章的建议锻炼了几星期，那么现在你大概能跑几英里而不会感到疲倦了。在跑步以后，你会感到精神饱满，心情愉快，工作起来轻松一

些，玩起来更有乐趣。也许你会满足于到此为止，不再增加跑步的路程和速度，要是这样，那也好。只要你一周跑四五天，每天用中等速度跑一英里半，你就会保持不错的健康状况。唯一的缺点是不会有大的改进。当你刚开始练跑的时候，你的健康状况改善得很快。接着，当你的心、肺和肌肉由于适应以前所不习惯的工作而变得比较强壮和有效时，健康状况的改善就逐渐慢下来。最后达到了平衡状态，你的身体能够相当容易地完成要它完成的任务，但是健康状况不会再有明显的改善。

我已经提到我参加第一次比赛的情况——那是一次五英里的赛跑。尽管我过去还是比较经常练习跑步的，可是在这次赛跑中，我成了殿军。直到我开始阅读有关这项运动的著作的时候，我才发现我的锻炼计划缓慢，运动量不够。为了使我的身体产生预期的反应，我有时需要跑得快一些。我体会到，如果你老是跑得很慢，你就不会学会快跑。如果你跑得快而跑不远，你的耐久力就不会增加。如果你在平地上跑，你就学不会怎样在山坡上跑。肯尼思·多尔蒂在《现代田径运动》一书中写道，“我们学到的是我们练习的东西，而且达到的速度是练习时所用的速度。”

在我们锻炼时，我们的身体就会发生一些变化来适应这种情况。其中有：

- 1、我们用氧的能力加强了。
- 2、我们的心脏能够在脉搏次数减少和血压下降的情况下送出较大量的血液。
- 3、我们的肺活量增加了。
- 4、我们散热的能力增加了。
- 5、在运动以后，我们的脉搏和血压能比较迅速地恢复正常。
- 6、我们的肌肉更有劲了。
- 7、我们做了一定量的工作以后产生的乳酸减少了，乳酸是一种对工作起限制作用的物质。
- 8、我们身体的机械效能增加了，每单位工作量所使用的氧气减少了。
- 9、我们会有更大的耐久力。

即使我们跑一点点路，也会发生这些变化，不过变化不大而已。然而要产生持续的适应性变化，我们就需要更经常、更有目的的锻炼。在一位知识渊博的教练指导下锻炼大概是最有效的。如果我们的锻炼还不够，还有余力；或者如果我们锻炼得过分疲倦了，他就能告诉我们。他知道怎样锻炼才会使我们精神焕发，或者至少使我们感到适度的疲倦，而不是精疲力尽。然而我们大多数人——包括我在内——没有教练。甚至一般的跑步俱乐部也没有正式的教练制度。一位有经验的跑步运动员有时能给朋友出些点子，但是大部分时候，我们是自己摸索着锻炼的，从这儿或那儿取得点滴经验。爱德华·爱泼斯坦对我说，“锻炼是我的创造性活动。即使我能有教练的话，我也不要。自己想出一些办法才有意思。”我同意这种观点。目前我正在进行许多费力的爬坡跑步，设法加强我的四头肌，即大腿前面的肌肉。我的理论是，如果这些肌肉更强壮一些，我的步子就能迈得长些和快些。如果这个办法行不通，我将试试别的办法。

写这一章时，是假定你已跑了一段时期，现在想要更认真地求得改进。你想要提高多少，这完全得由你决定。你可以设法只提高一点，你也可以着手大大提高一步。你怎样进行锻炼，这取决于你要达到什么样的目标。但是不管你的目标如何，下面**四点原则都是适用的**：

**第一点原则：使跑步成为一种终身活动。**只为一次赛跑而锻炼，然后听任你不易取得的一切竞技状态消失，那是一种浪费。因此要制订计划，使跑步成为一种日常的习惯，或者一周最多只有两三天不跑。这样对你的身心都会有好处。

**第二点原则：不要急于求成。**如果你练得过猛过快，你会损伤肌肉，或者累得很难受。最好是循序渐进。

**第三点原则：时难时易。**初练者往往买一只跑表，他们每次都想比上一次跑得快些。特克斯·莫尔在《带伤跑步》一书中写道，“我在头一年犯了许多错误。最痛心的错误是在刚开始跑的时候总是跑得太快。我是在当我有了一只跑表以后开始这样做的，我每次跑步总要设法打破我个人的记录，这显然是做不到的。”时难时易的原则适用于个别的锻炼，也适用于连续的锻炼，甚至适用于整整几年的锻炼。在使劲跑了四分之一英里之后，身体需要休息一下，在紧张了一天之后，需要轻松一天；在几周的艰苦锻炼之后，需要慢跑一个时期。每年在新年之后不久，我开始做路程比较长和比较费力的跑步锻炼，为参加四月份在波士顿举行的马拉松赛跑作准备。在三个月中，我增加我跑的里数。当我这样做时，有时我感到疲倦。在马拉松赛跑结束以后，我就准备休息一下。在以后的几个月中，特别是在酷暑季节，我想跑才跑，很少勉强我自己，而且有许多时候，跑步的方式就象是在乡村漫步。在这种松弛的安排下，我的热情很快就恢复了。有时不知不觉就跑了十五英里或十八英里。在发生这种情况时，我知道，我的精力又充沛起来了。

**第四点原则：每周跑的里数要徐徐增加，以便使你的身体有充分时间来适应。**变得太快就会产生疲劳，造成损伤。

## 你希望达到什么程度？

美英公路跑步运动员俱乐部为十英里及十英里以上的赛跑所定的各级标准如下（以小时、分和秒计算）：

男子

10 英里 15 英里 20 英里马拉松

世界级 0: 49: 10 1: 14: 25 1: 41: 40 2: 15: 00 冠军级 0: 50: 30 1: 17: 30 1: 47: 00  
2: 23: 00 一级 0: 53: 00 1: 23: 00 1: 54: 00 2: 35: 00

二级 1: 01: 00 1: 37: 00 2: 16: 00 3: 04: 00

40 岁以上 1: 03: 00 1: 40: 00 2: 20: 00 3: 10: 00 50 岁以上 1: 10: 00 1: 50: 00  
2: 30: 00 3: 25: 00 女子

10 英里 13.1 英里 20 英里马拉松

世界级 0: 56: 16 1: 14: 51 1: 57: 38 2: 37: 57 冠军级 1: 00: 25 1: 20: 25 2: 06: 27  
2: 49: 53 A 级 1: 05: 14 1: 26: 52 2: 16: 41 3: 03: 45

B 级 1: 10: 54 1: 34: 26 2: 28: 44 3: 20: 04

c 级 1: 17: 37 1: 43: 05 2: 43: 06 3: 39: 35

锻炼可以变成复杂的事情，叫人望而却步。听听跑步运动员的行话，听听他们谈到“间歇锻炼法”和“法特勒克锻炼法”，就足以使你想要抛开这项运动，而去打高尔夫球。但是如果你知道跑步实际上只有四点原则，锻炼跑步不一定是复杂的。

## 间歇锻炼法

间歇锻炼是最科学的锻炼方法。人们通常认为这种方法是两个德国生理学家沃尔德马·格施勒和汉斯·赖因德尔在三十年代发明的。

\* 间歇锻炼就是在一定的距离上反复使劲跑，在两次跑步中间有一个恢复阶段，也就是间歇阶段，在此阶段只是不用劲地慢慢跑。

间歇锻炼的花样特别多，因为随着所要起的作用不同，有五种因素可以改变：快跑的总距离，每次快跑的时间，快跑的次数，两次快跑之间相隔的时间，和两次快跑之间的活动方式（散步或慢跑）。象奥林匹克马拉松赛跑运动员比尔·罗杰斯这样的冠军可以以每英里四分四十秒的速度跑半英里、四分之三英里、一英里，然后跑两英里。在每次使劲跑步之后只有四分钟慢跑的间歇时间。然后他可以重复适应整套锻炼，事实上他也常常是这样做的。底子较差的跑步运动员必须进行比较容易的锻炼。稍为试验一下就会知道怎样对你最合适。但是要记住，由于在间歇锻炼中，你要以同样的速度跑完所有快跑部分，所以在头两三次快跑中，不能把所有的劲都使出来。比如说，如果你打算进行六次快跑，只有最后两次才应当是真正困难的。如果你的脉搏不能在九十秒内恢复到一百二十跳，那你就是跑得过猛了。

注：\*关于这种锻炼方法是谁发明的，一些作家有不同的意见。他们首先认为这是第一次世界大战之前芬兰跑步运动员劳里·菲哈拉和曾当过宾夕法尼亚州立大学径赛教练的乔治·卓顿发明的。

间歇训练是有成效的，但是你要付出代价。由于这通常是在跑道上进行的，因此景色单调，而且还要反复一再地跑。肯尼思·多尔蒂写道：“间歇锻炼听不到婉转的鸟鸣，看不到沙滩、海洋和天空的美景。”特别是，如果你是独自一人锻炼，你会不由得松懈下来，很容易失去兴趣。

顺便说一句，在为长距离慢跑打好牢固基础之前，不要试图进行间歇锻炼。这是一种费力的锻炼。除非你身体非常健康，否则很容易造成损伤。在开始间歇锻炼之前，千万要使身体做好充分准备。至少要慢跑一英里，最好慢跑两英里。间歇锻炼每周不得超过两次，而且不要让间歇锻炼的里数加起来占你跑步的总里数的百分之五以上。

由于间歇锻炼花样繁多，我有意识地不推荐任何具体的计划。我认识一位中年的马拉松跑步运动员，他每周有两天在二百二十码的距离上来回跑二十次，每次以三十五秒钟跑完。我们刚才看到，罗杰斯跑的距离要远得多。你也许认为介乎这两者之间的某个距离对你最合适。不论你作出什么选择，都要有耐心，至少要坚持三个月才会见效。

## 法特勒克锻炼法

这是一个瑞典字，意思是“快跑”。法特勒克锻炼法正是这个意思。这个名字是一九四八年参加奥林匹克运动会的瑞典代表队的主要教练哥斯塔·荷默起的，就是在不同的距离和地形进行不计时间的快跑。虽然快跑和慢跑的变化因人而异，但是目的总是一样的：既要得到很好的锻炼，又要有趣。在《他们怎样锻

炼》一书中，拉乌尔·莫勒特这样写道：

法特勒克锻炼法也许是本世纪初以来在锻炼方面最引人入胜的发现..它给人们打开了欣赏森林景色的窗口，同时又形成一种可以说是“愉快”的锻炼方法。

法特勒克锻炼法中既有在森林中散步和慢跑，又有短距离冲刺，因而能够使田径运动面貌一新。毫无疑问，任何一个老是坐着不爱动的人，只要想到一个人赤着脚，在森林中和水天一色的湖旁松软的苔藓地上跑着，都不能不产生一种怀旧之感。面对着这如画的美景，田径运动员的情绪会抑制不住地高涨起来。

法特勒克锻炼法并不是为了要避免费力的锻炼，而只是为了避免重复和单调。

只有你能约束自己进行艰苦的锻炼，这种方法才能成为一种有效的锻炼方法。有一天，我同奥伯林大学越野跑步小组的成员一起进行了十英里的法特勒克式跑步。在开始跑的时候，他们带了两个网球。一个跑步者象足球运动员准备接传球那样往前冲刺，另外一个人把球扔给他。接着笑语喧哗。我们来到一条泥泞不堪的坑坑洼洼的路上。我们飞奔了过去。溅起“一片泥浆，我们又从一片长满野花的地里跑过去，趟过水深齐腰的小溪流，跳过几道篱笆，最后在一条乡村道路上快跑了一英里。这是一次艰苦的锻炼，但是一路上乐趣无穷，充分说明了法特勒克锻炼法特有的乐趣之一：你不论碰上什么地形都要忍受。溪水、泥泞的道路或一英尺深的雪都不是可悲的事，而是值得欢迎的挑战。

## LSD

LSD 不是一种麻醉剂(LSD 也是麻醉剂麦角酸二乙基酰胺的缩写字母——译者 注)，而是一种锻炼的方法。这几个缩写字母代表“长距离慢跑”。人们常常认为发明这种方法的是一位深受尊重的德国医生和教练恩斯特·范·阿肯，但是在美国，主要推广这种训练方法的是《跑步者世界》主编乔·亨德森。亨德森写道： LSD 不仅仅是一种锻炼方法。这是对待体育运动的一种全面看法。采用这种方法的人说，跑步是一种乐趣——所有的跑步都是这样，不只是比赛的那一部分。锻炼并不是用令人精疲力尽和焦虑不安的手段，来实现一种叫人受不了的目的。每天都到乡下去跑跑是简单的，从容不迫的，无忧无虑的，而且几乎是毫无痛苦的。这种作法本身就象赛跑一样有趣。”这样的跑步能使人享受到散步的一切乐趣，只是一小时要跑七八英里，而不是走三四英里。

一些跑得非常快的人都是用 LSD 方法锻炼的，虽然这似乎是矛盾的现象。纽约的一位年轻的律师弗兰克·汉德尔曼可以用三十分零几秒钟的时间跑六英里，但是在锻炼时，他跑的速度很少超过每英里八分钟。我认为，关键在于，他经常参加比赛，因而在比赛中快跑锻炼已够充分的了。大多数跑步运动员和教练认为，你只需用大约百分之五的时间快跑，也就是说，每跑二十英里只需要有一英里快跑。

## 长距离快跑

我所以要提一下这种方法，只是因为有些人对我们身体的功能有错误的理解，想用这种办法锻炼。这种办法是不会有有效的，原因有两个：

- 1、身体最后会不听使唤和垮掉。如果你运气好，身体垮下来会表现为感冒

或经常感到疲倦。但是情况可能更为严重——膝部出毛病或发生应力骨折。

2、长距离快跑同改进运动员的生理状态是有矛盾的。在锻炼时，我们使自己感到疲乏，以便在随后的休息期间使身体得到恢复，并且变得比以前更为强壮。科学研究表明，要是得不到休息，恢复就要受到很大的限制。

\*注：科学最近越来越深入跑步世界。今天甚至有使用电子计算机的锻炼制度。例如有一名叫做吉姆·加德纳的跑步运动员（同格里·琅迪一起）写了一本叫做《电子计算机化的跑步锻炼计划》的书。这本书根据跑步运动员目前的能力提出每天锻炼的计划。

哪种训练方法对你最合适？得出结论的唯一可靠办法是亲身试验。如果你是一个律己很严的人，预言要做的事情总要完成，间歇锻炼也许对你有用。如果你喜欢轻松一些，法特勒克锻炼法或 LSD 锻炼法可能最适合你的需要。有些人在一年中，有一部分时间用一种方法锻炼，而在其余的时间里则用另外一种方法锻炼。过了一段时间，当你对自己的身体有所了解的时候，当你开始相信你的这种了解的时候，你就会知道怎样锻炼最适合你的身体了。

并不是说每个人都应当用同样方法锻炼。你该采取哪种锻炼方法和锻炼量该多大，这取决于你锻炼的目的。如果你是在准备参加五英里的赛跑，你的锻炼将不同于马拉松赛跑运动员的锻炼。上面已经说过，原因就是受什么样的锻炼将决定你能参加什么样的赛跑。拿两个极端的情况（四分之一英里赛跑和马拉松赛跑）为例。

产生能量的化学反应需要氧。在四分之一英里快跑中，你跑得很快，以致在跑步本身的过程中，你所得到的氧大约只等于必需的氧的百分之二十五。其余的百分之七十五——所需欠缺的氧——必须在你越过终点线以后补充。因此，参加四分之一英里赛跑的运动员必须进行大量的厌氧锻炼——就是在没有充足氧气的情况下跑步。

另一方面，马拉松长跑运动员在赛跑的过程中就得到百分之九十八或九十九的氧。

他的跑步大部分是需氧跑步，他所受的大部分锻炼也是在这方面的。

\*注：中间距离的跑步需要不同比例的需氧跑步和厌氧跑步：一英里跑步为七十与三十之比，两英里跑步为八十与十五之比（原文如此——译注），三英里跑步为九十与十之比，以此类推。

如果比赛时的气候很可能是炎热的，那么就要设法在炎热的条件下进行一些锻炼。如果户外天气很凉，那么就要为自己保温，穿一件运动衫（或者甚至穿两件运动衫），戴上手套和毛线帽。由于只需要一周左右的时间就能适应，所以你也用不着长期穿这么多的衣服。无论如何，稍为有点不舒服是值得的。在一九七六年波士顿马拉松赛跑开始时，阳光下的温度是华氏一百一十六度。几乎没有一个跑步运动员事先想到马萨诸塞州四月中旬的气候会这么热，因此实际上谁也没有进行过适当的锻炼。结果大多数人的经历都是很惨的。

有关具体特点的同样原则也适用于地形方面。如果你希望在山坡起伏的路上跑得很顺利的话，你必须事先在坡地上跑一跑。在高低起伏的坡路上跑和在平坦地面上跑是不一样的。跑上坡路需要强壮的四头肌，而跑下坡路会使脚和膝盖

受到很大震动。要在山坡起伏的地带跑得顺利，唯一的办法是进行这样的锻炼。

你在锻炼的时候应该跑多远？答案是你愿意跑多远就跑多远。就在几年前，我还认为六英里是一个惬意的距离——足以进行很好的锻炼，而又不致于精疲力尽。

现在要十英里才能使我满足（我不知道最后会增加到多少英里，我也不去想它）。但是如果你是在为参加赛跑做准备，那你就应该在训练时规定适当的里数，使你能安全度过**崩溃点**——超过这个里数之后，你除了所谓拼命挣扎以外，什么也干不了。

至少从理论上来说，你的崩溃点是很容易算出来的。如果你天天跑，一天都不耽误，这个里数就是把你每天跑的里数乘以三。如果你偶尔缺几天，那么把你最近一个月跑的总数除以十，就能得出你的崩溃点。

不用说，崩溃点只是一种大致的估计。一些跑步运动员能比理论上所说的跑得远一些；少数人跑不了这么远。当然优秀跑步运动员所想的是怎样能发挥他们最大的潜力，而不是崩溃；因此他们中有些人一天跑二十英里或二十多英里，崩溃点算法也没有把速度计算在内。这种算法所告诉你的就是：如果你进行足够的锻炼，你大概能够跑到终点线。这种算法并不说明，当你到达终点线时，你的脸色如何，这只有通过试验才能知道。

要知道你跑得有多远，至少有三种方法。你可以开着汽车驶过你的跑道，用里程表来测量。大多数的里程表都不太准确，因此你的测量也不会准确，不过还是相当接近的。

要不然，你可以以你通常的跑步速度在四分之一英里的跑道上跑四圈，看看需要多长的时间。譬如说是九分钟吧，这样就可以认为你每九分钟跑一英里。随着你的能力不断改进，可以不时对你自己重新进行检查。

最精确的办法是，买一个计算自行车车轮转数的小小的机械装置。首先为了校准起见，以钢卷尺量半英里长的距离，把计算车轮转数的装置放在自行车的前车轮上，骑自行车驶过测量好的半英里距离，注意走半英里车轮转多少次。然后，不要再往装有计算转数的装置的轮胎中打气（打气就会使圆周长度改变），骑车驶过预定的线路，每一英里用油漆作一标记。（把标记漆在不易给汽车和行人磨掉的地方，七年前，我在一条线路上作了标记。我漆在地平面上——路边的石头等地方——的里程标记早就消失了。但是我在垂直面——如石墙上——作的标记仍然完好如新。）如果你想买一个计算转数的装置，请参看附录 A。

你参加过几次赛跑以后就会开始注意到，你在跑某些距离时，成绩要比跑另外一些距离好一些。出现这种现象的原因很多，其中有你的年龄、你的体格和在你身上占主要地位的肌肉纤维的类型。（注：如果想进一步了解有关这个科学方面的情况，请参看第二十三章。）你也许只想跑你成绩最好的那些距离——如果你是那样的话，那么你的锻炼就简单了。可是大多数人喜欢跑各种不同的距离，象基普林所说的骗子那样来对待胜利和失败。如果你锻炼得很好，那么为了成绩不好而烦恼是没有道理的，因为经过研究知道，你的基本速度主要是一种天生才能，锻炼是不会起很大作用的。你不是跑得快，就是跑不快。锻炼能使你增进的是你的耐久力——以一定的速度长时间跑步的能力。

**耐久力是随着大量跑步而产生的。**优秀跑步运动员一天跑两次，有时甚至跑三次。但是你不必这样做，除非你非常喜欢跑，而且有许多富裕时间。这样做甚至不一定会对你有多大好处。在爱德华·耳特、布·阿·普洛特尼基和埃尔斯沃斯·巴斯基克进行的一项研究中，把一批大学的长跑运动员分成两组。在九周



时间中，两组人每天下午都锻炼一次。此外，有一组人每天早上相当用力地跑六英里路程。在这次试验结束时，这两组人跑一英里所用的时间不相上下（当然在跑较长距离时可能会显出差别）。

**看来比每天锻炼的次数更为重要的，是在一个很长的时期里——几个月、几年、甚至几十年里经常不断地锻炼。**多尔蒂调查了二十个赛跑冠军达到他们最好成绩所用的锻炼时间，一般来说，他们从开始跑步起到他们达到跑步成绩最好的时候是十年四年（他们平均每周锻炼五天八天，每年锻炼十个月）。

一些跑步运动员和教练认为举重对取得好成绩是必不可少的。五十年代的捷克跑步冠军埃米尔·查托皮克经常让他妻子骑在他的肩上，他然后做下蹲动作。如果你参加奥林匹克运动会，举重锻炼可能会起作用，但是大多数跑步运动员都不愿意这样做。他们宁愿把时间用在跑步上。

不论你选择什么锻炼方法，都要相当长的时期坚持，才能估计出它的效果。有些跑步运动员性子急，经常从这种方法换到那种方法，以致从来没有可能知道究竟哪种方法有效。身体的适应过程很慢：有些变化只要几天或几周就会出现；但是另外有些变化要经过几年才表现出来。如果你让你的身体有足够的适应时间，结果可能使你喜出望外。要取得经验是没有什么捷径的。

我们在锻炼的时候，也是在锻炼我们的脑干，孜孜不倦的特德·科比特告诉我，他在为参加五十英里赛跑作准备时，有一次跑了十二小时，他说，这对他的脑子就象对他的身体一样是非常吃力的，即使你不准备跑五十英里，这一原则也是适用的。

你需要使你的脑子清楚认识到，将要对它提出某种要求——特别是要它表现出一种在压力或疲劳的情况下，不折不挠的坚强精神。因此扎托皮克经常反复练习憋气，直到憋得受不住为止。他要他的脑子懂得在他的身体得不到充足的氧的时候不要惊慌。

当我们比赛的时候，我们的脑海里会出现各种奇怪的念头。疲劳造成的压力有时会使我们忘记当初我们怎么想起要参加比赛的。在我最初几次参加马拉松赛跑时，有一次我发现我想不起来有什么理由要继续跑下去。我在身体上和精神上都已经疲惫不堪了，因而退出了赛跑。现在除非我真正想跑完，否则我就不参加马拉松赛跑。

如果在赛跑的时候，我记不得我为什么要参加了，我就对我自己说，“也许我现在记不得了，但是我知道，在我开始的时候，我是有充分理由的。”我终于懂得了，当我的脑子开始提出一些论点进行诡辩时，怎样把它们压下去。

在赛跑继续进行的时候，也很容易找到种种理由来放慢速度：你会对你自己说，已经痛得受不了啦：旧伤疤又疼起来了；脚上在打泡了；不管怎么说，这次赛跑是不重要的。在紧张的赛跑中，这样一些论点听起来是有说服力的，能打动人的。

只有到后来，在你向这种骗人的花言巧语屈服之后，你才会对你自己失望。如果你还要参加赛跑的话，就必须尽最大努力跑下去，这才合乎道理。

这就需要进行精神上的锻炼了。**有几种办法可以使你增强跑步的意志。你预定要跑多长的距离，就得跑完。**如果你打算跑两英里，那么即使你不得不走一段，你也得跑完。这样你就能学会在跑得不顺利时如何忍受下去，从而使你自己在偶然跑得不舒服时更为坚强。如果你在锻炼情况不顺利时就退出，你只能学会逃避困难，知道避免不舒服是多么容易。当我跑步情况不好时，我就在我的日记上写“糟”。奇怪的是，在跑步情况糟了的一两天之后，我差不多常常会有一次

跑的出人意料的好，我想原因是，“糟”总是要比通常速度慢一些。这样我就得到了休息，使得下次有可能跑得快些、轻松些。

锻炼你的意志的另外一个好办法，是**完全按照你的计划来进行锻炼，不管看起来是多难，也不管你跑得多糟**。你一定会遇到一些日子，一切看起来都是慢吞吞的，毫无收获，你宁愿完全停止锻炼。这正是要坚持下去的关键时刻。正如前面提到的，从一些调查结果看出，一个运动员自己觉得在锻炼方面所用的力量，同根据心跳和耗氧量这样的标准，来衡量实际用的力量是非常接近的。因此，即使你跑的速度比你希望的慢得多，你很可能还是得到了不错的锻炼。

锻炼意志的第三种办法是：**不时进行一次异乎寻常的远距离跑步**。不要接连两天每天跑三英里，而是第一天跑一英里，第二天跑五英里，以便使你习惯于长时间跑步。如果你这样进行锻炼，过一段时间，即使马拉松赛跑也不会显得长得受不了。

锻炼你的脑子的另一种办法是：**预先在想象中把你希望做的事情考虑一遍**。科罗拉多州立大学心理学教授理查德·苏因，最近介绍了他从奥林匹克滑雪运动员那里了解的情况。苏因发现，如果他们先想象一下他们往下滑的情景，他们的成绩就会提高。此外，他发现，这不仅对增强他们的意志有裨益，而且对他们肌肉也有好处——实际情况显然是这样的。

当一个阿尔卑斯山滑雪运动员在想象往山下滑的情况时，我用电肌动记录器把他的反应记录下来。差不多就在他想象的同时记录针就动起来了。当滑雪者想象要跳越障碍时，就出现两次肌肉突然活动。另外几次肌肉突然活动反映了在滑到困难部分所发出的努力，而在滑到轻松的部分，针就不动了。在他想象怎样往山下滑雪的这次心理上的练习完成的时候，电肌动记录器几乎真实地反映了滑雪过程的本身。

在他通过终点线以后，甚至还出现最后一阵肌肉活动，这个不可思议的现象，直到我想起在以每小时四十多英里的速度向山下滑以后，要停下来是多么困难的时候，我才弄明白。

其他体育运动研究者证实了苏因的看法，即精神上的锻炼与肉体上的锻炼一样重要。在罗彻斯特大学，有一位叫做罗伯特·尼德菲的心理学教授发现，在几乎各种运动中，精神上的练习会大大提高成绩。同样，在《体育运动心理》中，托马斯·图特和阳昂伯托渡司写道：“在我们对待体育运动方面，心理因素是最重要的、但最不为人注意的因素，大多数著名的运动员承认，思想状态是成功的关键。”

精神上的练习对于使神经放松是特别有帮助的。放松神经是跑步的一个重要的方面。除非你放松神经，否则你就跑不好。原因是，跑步时使用的每一块肌肉都有一块作用和它相反的肌肉，如两块肌肉同时紧张，动作必然放慢。例如四头肌是用来牵动大腿向前摆动的。如果它在大腿后部的对立面放松了，腿就能迅速而轻松地移动。然而如果是紧张的话，四头肌的活动就受到阻碍。要是先在心里练习一下适当的跑步方式，当你感到疲倦和两腿不爱动的时候，你会比较容易放松下来。**\*注：\***有一个跑步运动员和专门研究打坐的人，名叫约翰·黑尔，他采用了与此有关的办法。在赛跑的后期，要放松是很困难的，于是他就在心里暗暗数着他身体的各部分，要每部分都放松。他会说：“耳朵放松，嘴巴、头部、脖子放松”等等。

我在同黑尔一起跑时也试过这个办法。这个办法是行之有效的。

我们谈到疲倦、紧张、脚上打泡和痛苦之类的事情，也许叫人看起来好象

是说，锻炼必然是辛苦和枯燥无味的。情况不一定完全是这样的。有时这是一种辛苦的工作，但是因为你心里有个值得为之努力的目标，这不仅是忍受的，而且也是有趣的，如果你感到辛苦多于乐趣，那就少跑一些。不管怎样，我们跑步主要是为了找乐趣，而不是为了找苦吃。

增加锻炼乐趣的一个方法是偶尔找一个朋友一起跑步。有一半时间就会过得快些，而且也不会去想意外出现的不舒服的感觉，另外一种办法是为了换换花样起见，改变跑步的线路，或者多一定时间就成了，而不去管跑的距离有多远。有时我带上表就跑出去，爱到哪里就到哪里，寻找新的地方。如果我感到我是在以大概每八分钟跑一英里的速度跑步的话，我把跑一小时的距离当成七英里半。我可能算错几百码，但是这没有多大差别。

有些人似乎比我更厌烦跑步，他们带着半导体收音机，或带着那种滑稽的耳机子，看起来象米老鼠一样。如果你需要听着巴赫的音乐，或“流浪者”这样的曲调才能完成一次锻炼，那带上你的收音机吧！我甚至看到运动员在参加马拉松赛跑时带这些东西。然而大多数人不久会发现，跑步本身就够有趣的了。

在认真训练几个月以后，你将发现你跑起来轻松一些了，跑同样长的距离所用的时间减少了，而且如果你赛跑的话，你会胜过那些通常胜过你的人。在这种情况下，你可能会受到鼓舞，情不自禁地想要加紧锻炼。这是要小心谨慎的时候了。因为正如你可能锻炼得过少一样，你也可能锻炼得过了头。就象前面指出，你的身体在经过辛苦的锻炼之后，需要时间来恢复疲劳。休息阶段是锻炼活动的一个必不可少的部分。

## 《跑步人生》——8 妇女跑步

# 第八章 关于妇女跑步者的神话

跑步使她们得到的好处为什么通常总比她们预料的还多

九月初的一天，清风送爽，阳光明媚，正是跑步的好时光。当时，我正在参加一次十英里半的赛跑，刚刚跑了几英里。我们跑的这条路真恶作剧，一路上遇到几个陡峭的高坡，跑起来很吃力。不过，我还是觉得轻松自如。尽管有这些高坡，这将是一次愉快的赛跑。

在我前面不远的是佩吉·米姆诺。她是纽约州芒特基斯的老师。她也跑得很轻松。只见她步履矫健，速度和我差不多。这样的速度使人感到很舒服，于是我决定不往前赶；当她确定了这合适的速度的时候，我何必一心追求速度呢？过一会儿，在她累的时候，再超过她不迟。

于是，我就紧跟在她后面跑。这条路是先向北跑五英里，然转向西，过一英里高坡，再沿一条蜿蜒曲折的路线向南拐回。赛跑变得越来越艰苦了。这时还剩下四英里，真正吃力的比赛已经开始了。我感到呼吸困难，两腿发软。佩吉赶过了一名参加赛跑的男青年。她显然认识他，因为在从他身旁跑过的时候，他们彼此给对方叫好。他们的交谈使我不自在。在赛跑中，除非感觉很好，否则人们是不会交谈的。

吉的感觉显然是很好的。她的步子看得出仍然富有弹力，但是，要是我曾

有过什么弹力，现在也早已不见了。

不过，我同她的距离还是非常近的，只要她累了。我便可以超过她，因此，我没有完全放弃希望。这时，我们正接近一段很陡、很容易使人疲劳的高坡，那将成为对我们的考验。距离终点只有一英里了，经过这座高坡时的情况几乎肯定会成为谁先越过终点线的决定因素。

当我吃力地，在高坡上跑的时候，我有几分钟没有怎么注意。可是当我抬头一望，佩吉已经跑远了——起初是领先五码，继之十码，后来就更远了。最后就看得很明显，我是没有希望追上的了。我输给她是输定了。

这次赛跑使我得到一个重要的教训。人们读过的有关跑步的书籍都把男女两性截然分开。妇女总是被人认为体质较弱，速度慢，在体育方面远远不如男人擅长。

（例如，人们总是告诉她们脚怎么放，胳膊怎样摆。他们的看法是，任何男子——也许通过男子的某种渗透性吧——都懂得这类事情。）可是，正如吉·米姆诺十分清楚地表明的，男女跑步者之间相似之处比他们之间的差别更加重要。我同一些妇女一道跑过步，有时是锻炼，有时则是一起参加比赛。我可以证明，同她们一起跑常常是很吃力的。在我为写这本书而搜集材料的时候，我在中央公园同一九七二年波士顿马拉松赛跑女子优胜者尼娜·库西克跑了七英里。我本想边跑边同她谈谈。但我最后累得上气不接下气，使我不得不放弃在跑步结束之前向她提问的想法。

一般的男人总比一般的女人跑得快些，但是这只是事情一部分而已。就在我写这本书的时候，我面前放着在康涅狄格州特波特举行的每年一度的劳动节比赛的成绩单。由于比赛组织很好，跑道两边景色秀丽，因此它吸引着周围数百英里内的人来参加比赛。这次比赛共有一百二十七人跑到了终点。前五十一人是男子。接着便是康涅狄格州威尔顿的弗朗西斯·古拉尔先到终点。然后，其他妇女也很快开始接连不断地越过终点线。换句话说，对于五十一名赛跑者来说，这次比赛主要是一场男子赛跑。但是，对于其余的七十六人来说，这完全是一场男女混合赛。

妇女在跑步方面不仅远不比男子差，而且某些妇女还有明显的优越性。她们跑步的姿势要比男子规矩，而且也比男子省力。撒迪厄斯·科斯特鲁巴拉在《跑步的乐趣》一书中写道：妇女们跑步似乎比男子要轻松一些。她们的姿势是轻松的。大多数十二岁至十四岁的女孩子跑步的自然姿势几乎是十全十美的：她们摆动双脚，骨盆就向前移动。她们显得轻松自如，好象准备游戏。事实上，她们也就是在游戏。这一切是不是因为她们没有被培养出男子那样一种意识，即参加比赛的意识。

理查德·纳尔逊博士和克里斯廷·布鲁克斯在宾夕法尼亚州的一次调查证明了科斯特鲁巴拉对妇女跑步姿势的印象。他们两把四十一名第一流的赛跑运动员——男女都有——作了比较，发现妇女的步子同她们的身高相比，相对地迈得大一些，每分钟迈的步子多一些，而且同地面接触的面积也小一些。明显的结论是妇女不应模仿男子的跑步姿势，她们自己的姿势一点也不比男人差。

先前没有参加体育运动的妇女，要是听任她们的姿势受到有关于跑步的一些谬见的影响，那就会出现重要的例外。一位很有见识的妇女跑步者对我说：“我认为，妇女不接受一些训练是不能同大多数男子跑得一样好的。要是男女有同样的参加体育活动的经验，那妇女由于诸如骨盆的结构之类的原因，也许会有某种有利条件。

我发现，几乎所有刚刚开始跑步的（以及一些有经验的）妇女都犯许多共同的错误。

我本人也大都犯过这些错误，而不得不加以纠正。最常犯的错误是：注意体态的优美，用足尖跑。

我想，这是因为妇女们看到短跑运动员是这样跑的，同时也是因为妇女们穿高跟鞋使脚跟大大缩短了的缘故。妇女比男子常犯的另一个错误是步子迈得小。还有一个是：两臂摆得太高，几乎齐肩了。还有一个错误是：骨盆转动得太厉害，或者两脚向旁边伸得太远。我认为，这些毛病之所以常犯，是因为妇女很少有机会参加需要大量跑步的运动，因而也就没有机会看到正确的跑步方式，或者象男子那样得到纠正。”

女子的疲劳不象男子那样明显，而且，特别是在长跑比赛中双腿不象男子那样强直。在马拉松比赛中，许多男运动员跑完第十八英里或二十英里，就没有劲了。

他们肌肉中的燃料用完了，于是他们便只有完全靠毅力跑完全程（如果他们还能跑完全程的话）。一九七六年，奥林匹克运动会马拉松比赛将近结束时，电视观众曾看到弗兰克·肖特迈着凌乱而又蹒跚的步子的情景，那就是这样一种现象。

另一方面，女子天生脂肪多——如前所述，比一个同样训练有素的男子多百分之十左右。由于脂肪在耐久性活动中是极有限的燃料（鸟类在迁徙时基本上全是靠脂肪），女子可以跑很长距离而不至于“撞墙”，即出现燃料库突然枯竭、双腿只能慢慢地、极艰难地挪动的那个痛苦时刻。尼娜·库西克对我说：我参加过三十五次马拉松比赛，从来没有撞过墙。我感到疲劳，但我总是能坚持跑下去。”

\*注：人们公认，脂肪比例大，就意味着肌肉比例小。但是，一些研究报告表明，用每磅肌肉来比较，女子同男子一样强壮。

女子也不比男子容易受伤，这同一种无稽的说法恰恰相反，在搜集了三百六十一所学校、一百二十五名以上田径教练和各种公开发表的报告提供的资料之后，新泽西医学院的克里斯廷·泰科克博士和内华达大学的琼·吉勒特得出了这样的结论：

在田径运动中，训练有素的女子和训练有素的男子一样不大可能受伤。一个例外的情况是：由于女子关节松一些，她们的膝部稍微容易受伤一些。

不仅如此，妇女从锻炼中得到的好处也同男子一样大。勒鲁瓦·格彻尔和J·穆尔在实行一项有严密监督的计划期间对男人和妇女作了比较。他们在《物理医学与机能恢复文献》中报告说，妇女身体状况经过锻炼后能得到和男人一样大的改善。

有人说男人需要而且也能够从锻炼中得到好处，妇女却不需要也不可能这样做。那不过是骗人的神话。（这种看法在绝经期后是特别危险的，因为妇女对心脏病的部分免疫能力到那时已经消失，她们开始和男子一样容易得心脏病了。

那么，为什么妇女通常被看做田径方面的二等公民呢？

主要的原因似乎是文化方面的。凯思林·兰斯不仅深入地思考了这个问题，而且把她得出的许多结论写进了一本名为《为健康而跑步》的切合实际而有见解的书中。当我同她交谈时，她忿忿地谈到社会是怎样串通一气，不让妇女发现田径运动的乐趣。她说：“妇女们知道她们坐着的时间太多了。但是，没有人告诉

她们象男人们那样走出去学习一项运动。妇女只是被告知，从事家务劳动的时候，弯腰的姿势要优美，用这个办法达到锻炼的目的，你要是一个女人，人们就总是让你在家里、在办公室或者在去市场的路上从事一些愚蠢的运动。这是整个文化偏见造成的结果。

旧金山的一位医生、马拉松赛跑运动员琼·厄利奥特写过，几年前，她和一位朋友坐在金门公园看她丈夫在草地上跑步的事。她突然想到：“没准我也可以跑一跑。”

这个想法使她大吃一惊。她事后回忆说：“这是一个革命的想法。我从来没有看到女子跑过步。整个这个概念对于我都是新奇的。”

这种陈规陋习使一些妇女感到气愤，这是可以理解的。尼娜库西克就向我谈过，她觉得，在她发育的阶段没有机会享受跑步带来的好处，她感到是受了“欺骗”。苏珊·布朗米勒在《违背我们的意志》一文中激愤地写到同样的现象：“从体育比赛中可以吸取一些重要的教训，其中有一点是：获胜是艰苦、持续和认真的锻炼，沉着、精明的战略（包括使用计谋和欺骗），及把一切反射系统都调动起来的积极思维的结果。而妇女经过长期熏陶，恰恰不愿认识这一点，也不愿把这种认识付诸实施。”

约翰·塔拉米厄和查尔斯·佩奇这两个男人撰写和编纂的《体育和社会》这一立论公正的论述说得简洁明了：“要看到体育运动变成了男女都可以从事的活动，但不应当因此而看不到男子仍旧在体育方面居支配地位，仍然存在男子的偏见和对姑娘和妇女们的歧视。”

但是，情况虽然不好，并不一定就没有希望了，虽然现在：比赛的人中只有百分之五左右是妇女，但是，她们的人数在急剧增加。布鲁斯·奥格尔维是圣何塞州立大学临床心理学家，最近在西雅图的一次体育运动讨论会上提出了一些中肯的意见。他说，妇女并不缺乏天生的能力，而只是受到文化偏见的影响。他说：“由于人们在主观上想象妇女应当是什么样的人，这就造成了文化方面的压力。请记住这样一句老话：‘马儿流汗，男人流汗，女人红光满面而不出汗。’因此，妇女要从事田径运动，就要来一个跃进——一个心理上的跃进。她得有勇气给自己重新下一个定义，把自己看作一个人。奥格尔维接着说，如果她要成为一个优秀运动员，她应当走得更远：“她应当有很大的独立性，甚至要对她的教练说：‘去你的吧！’”

妇女们都同意奥格尔维关于需要有决心的看法。一个妇女说：“我刚开始跑步的时候，感觉很好，认为这是一大快事。在我们的社会里，女孩子们简直从未有过男孩子们那样的感受。但是，这确实需要勇气。”另一名妇女说：“参加跑步活动的姐妹们，单是由于打破这种根深蒂固的陈腐观念，就都应当获得奖牌。”

打破这一观念的妇女越来越多了。在我自己的家中，我妹妹是经常跑步的。我妻子艾丽斯已经跑到七英里了。在我家所在的高坡下的宾尼公园，每天都有一些妇女在跑步。我每次到曼哈顿去办事，总要到中央公园去跑步。在那里，总是有些妇女在水库周围的小路上跑步。

大多数参加跑步的妇女都是为了健身而参加体育运动的。厄利奥特回忆起她在二十九岁时的心情：“同我们所有的人在过了十二岁以后的情况一样，我的身体开始走下坡路了，因为我没有注意保持健康。我失去了耐力，如果我以前有过耐力的话。

要是看到我的各种病痛——不只是体质虚弱，而且确实有病——我患过失眠、便秘，还有非常有规律的、每月两次的周期性偏头痛，每次都要持续两三天。

我脾气暴躁，神经很紧张。回想起过去，我觉得我从来没有真正地活过。”

凯思林·兰斯是由于另一种原因开始跑步的：“我是在受到过大压力的情况下开始从事这一活动的。我吸烟吸得很厉害，身体也过重。于是，我患了高血压。我真地害怕了。我去见了一个二百五医生，他对我说：‘不必担忧。你一点盐也不要吃，要是几个月后你的血压继续升高，我们就给你开药。’我看过一些介绍这种高血压药丸的文章，知道它会使人精神抑郁，有可怕的副作用，而且一旦服用了这种药，那就可能一辈子也离不开它了。我不想开始吃这种药。我曾听说慢跑能降低血压。于是我就去买来库珀博士的书（《新需氧学》），看了这本书后，我就开始慢跑。今天，兰斯小姐的血压已经正常了一事实上是正常偏低。她也象大多数参加跑步的妇女一样，说她还感觉到另外一生受益的副作用。（下面还要详细谈。）

妇女初次参加跑步应当怎样做？正如本章开头部分所说，这与男子跑步没有多大不同。因此，本书其他章节所概述的原则大部分对男女都适用。然而，由于妇女在解剖学和生理学上的一些特点，也由于有些危险对女性比对男性更常见，所以男女之间还是有些不同的。

妇女在购置跑步服装方面遇到的麻烦就比男子多一些，男子跑步穿的短裤常常不合身，但是，迄今为止简直没有专门为妇女制作的短裤。在网球用品商店可以买到类似男子跑步穿的那种短裤，但是价钱要贵一些。许多妇女在夏季用穿游泳裤的办法来解决这个问题。天气较冷时，运动长裤、紧身衣或作准备活动时穿的运动服——凡是能买到的、大小适合妇女穿的——都是好的，并不是所有制造商都象索科尼公司那样制作女用跑鞋。要是你的脚很肥，那倒好说。要能找到一双号码合适的，穿男鞋也是很好的。但是，要是你的脚很瘦，那就难办了。一名妇女对我说，为了使她的跑鞋合脚，她不得不穿两双袜子。一个解决办法是先试一试艾迪达斯和普罗凯茨公司制造的鞋子，那两家公司制造的鞋子有些型号是相当瘦的。新设的康弗斯公司生产的跑鞋的肥瘦分三个型号。

对于有关乳罩问题的争论，男人们大概最好是免开尊口。但是，有些妇女坚持认为跑步时需要戴乳罩，而另一些妇女则说，不必这样费事，还有些妇女甚至具体提出要戴哪些种或什么牌子的乳罩。要是我对此只字不提，就是不负责任了。尼娜·库西克认为这并不是无谓的争论：“妇女需要戴一个勒得紧一些的乳罩不要戴那种薄的、松紧性很大的乳罩。乳房大的人尤其应当这样。不然的话，跑起步来乳房要颤动：老是要等它们恢复到原来位置才能迈出下一步。还有，皮肤老是同皮肤或衣服摩擦，会引起擦伤。”然而，大多数妇女认为，戴宽松的乳罩或者甚至不戴乳罩也不会引起擦伤。因此，最保险的办法还是自己作一番试验，看看怎样对你最合适。

许多妇女不愿参加跑步，是因为害怕（一）被人嘲笑，（二）遇到强盗或流氓，（三）遇到男人捣乱。现在对这三点依次谈点意见：

对于嘲笑是很快就能学会适应的，特别是在一旦认识到这种嘲笑通常意味着掩饰着的嫉妒心的时候。有人会说些嘲弄的话，如“嗨，宝贝儿，要是我追上你，你能不能跟我？”你要能够忍受。有些妇女对这种带刺的话不加理睬，有的则用连码头工人也会震惊的咒语来回敬（这是以这样一种明智的理论为依据的：要是她们以牙还牙：任何男人都不愿再招惹她们了），还有的妇女发现，作出有人说的“半个表示和解的手势”是很有效的。这完全是方式问题。

害怕强盗大体上是没有根据的。任何配得上这个称号的人很容易想到，一个跑步的人，无论是男是女，身上是不会带有什么值钱的东西的。既然有许多



多装着钱包、佩戴贵重珠宝的人，何苦去抢一个没有油水的受害者呢？而且，既然能找到那么多坐在椅子上或者只是在闲逛的人，何必去挑选一个移动的对象（而且她甚至能够跑到你的前头去）呢？不过，最好还是不要冒险单独在偏僻的地方或者在天黑之后跑步。\*

注：\*就连这一条也不是一成不变的。有一位妇女每天晚间在纽约市河边公园跑步，达几年之久，谁也没有找过她的麻烦。

有些人就是专干坏事的。不必去分辨他究竟是哪一类坏蛋，你需要的只是促使他们离你远一些。促使他们离得远些的方式是很多的。有一次，我在中央公园看到一名妇女拿着一枚四英寸长的缝毯子针，针上没有套子，看起来很可怕，随时可以用来扎人。在同一跑道上跑步的男子都退避三舍。（我知道我就是这样的。）还有一名妇女跑步时手里拿着一根大棍子。还有人带着打狗的家伙，或带着哨子。和另一个人——不论是男人还是女人——一起跑也是一个有效的威慑手段。带着一条大狗跑也能起到这样的作用。

妇女担心的另一个危险是怕损害身体。正如我在第三章中指出的，不久前，一位医生在《花花公子》杂志上撰文说，慢跑是最危险的一种运动形式。他说，对妇女来说，它可能使子宫错位，把乳房的韧带“挣断”，使它象“放了一部分气的气球一样”垂下来。我同许多医生谈过这些危险，他们个个都表示迷惑不解。从医学文献上根本找不到能证明这种结论有道理的依据。相反，妇女们说，参加跑步之后，她们的乳房变得比以前坚实了，这大概是因为两臂的运动使胸部的肌肉变得更结实了的缘故。我与之交谈过的妇女没有一个人说她的子宫有什么问题。

许多妇女害怕会变得肌肉僵硬，看起来好象一块块的硬疙瘩。事实是，妇女跑步者和男子跑步者一样，决不会变得肌肉僵硬，下次你再看到妇女跑步的时候，请你仔细看看她的双腿；你会看到柔软的，形状优美的长条肌肉，而不是隆起的肌肉。

而且，不管她的锻炼计划多么费力、时间多么久，速度多么快，她腿上的肌肉总是保持这样的状态。

有些妇女甚至练习举重来提高跑步成绩。但是，全国田径保健研究所的杰克·威尔莫指出，强健的肌肉并不一定都是大块大块的。他说：“同连环画给人造成的错觉相反，海滨上的瘦骨嶙峋的小孩，可能和往他脸上踢沙子的膀大腰圆的恶棍一样强壮，甚至比他更强壮。”由于为女运动员工作而闻名的威尔莫说，有些妇女气力增加了百分之四十四之多，而肌肉却几乎没有增大。

事实上，如果你是个跑步的妇女，即使不改变饮食习惯，你的体重也会减轻，腰围也会变细。正如在第六章中指出的，大多数妇女都说，她们在跑步的头一年，体重减轻了十磅，甚至更多。不仅如此，她们在跑步时并不感到难受，也不必借助于意志力量，因为跑步不会使人比平常觉得饿。在跑了几个月之后，凯思林·兰斯在《为健美而跑步》一书中写道：“我有一种奇异感觉，一穿上衣服好象身体完全变了样。”

大多数妇女说，参加跑步之后，她们不仅不感到困难，而且觉得她们的生活更愉快、更轻松了。厄利奥特博士的话反映了许多妇女的说法：“我跑步之后，我身体的毛病全部消失了。我原先穿十四号的衣服）现在穿十号的了。我的脉搏由每分钟七十下到七十五下减慢为四十五至五十下。五年来，我一次也没犯过偏

头痛..也没发生过便秘，要说有什么变化，倒是情况完全相反了。不失眠了。现在我头一挨到枕头就能呼呼大睡起来。”

跑步运动的创始人之一，肯尼思·库伯可能低估了跑步对妇女的好处。他在《新需氧学》一书中写道：“有腹痛病的妇女感到跑步是非常不舒服的。单是根据常理，她们就该在那几天中暂停锻炼。”并不是每个妇女都同意这个看法。纳塔利·布朗在《慢跑者》一书中写道：“我感到在月经期跑步有两个好处：一是能减轻腹痛（也许是由于身体变得比以前好了的缘故），二是在腹痛特别厉害的时候跑步，疼痛会消失。”

印第安纳大学女子总教练马吉·阿尔博姆认为，参加跑步的大部分妇女在月经期都感觉好一些。她还说，“月经周期不会使身体情况有多大改变。这一周期的某些阶段、使妇女处于更容易从事有效活动的状态\*。但是，在日常活动中，这种差别是十分微小的，以致根本看不出来。在月经周期的任何阶段，都应当能够参加田径运动。”

注：\* 主要是在经后期，那时体内含水量最少（因而体重也最轻）。另外一些调查者报告说，能够从锻炼中得到神益的经期现象决不仅仅是腹痛，克利夫兰的G·J·厄尔德利博士指出：“田径运动员极少有经前紧张的症状，特别是头痛和痛经（行经疼痛和困难这一症状的医学术语）。”

伊瓦林·金德尔博士的看法更进一步。他说，身体情况非常好的妇女，不仅经期不适的情况少，背痛、消化系统功能紊乱、感冒、过敏等情况也会减少，而且也不象以前那么疲劳了，大多数妇女开始跑步之后，都会惊喜地发现自己的耐力有了增加。一位名叫琼·奇克的跑步者谈到，她一夜要起来三次照顾她的新生婴儿：“原来，我一到下午三、四点钟就没有精神了。到六点钟我就想睡觉，连晚饭也不想做了。跑步使这一切都改变了。我的感觉比以前好多了，使我简直不能相信。”

看来，从中可以得到的教训是：在月经期内也要坚持跑，即使你不大想跑。你也许对这样做的结果感到满意，要是你不满意，随时可以停下来。

妊娠期跑步会怎么样？大多数医生说，在这个时期开始跑步是不适宜的。然而，要是你已经跑起来了，那就没有理由不继续跑下去——除非你的医生说你不应当跑下去了。那样你不仅会感觉好一些，而且在分娩之后，能更快地恢复正常体型。卡罗尔·迪尔弗谈到她生了第二个孩子埃林后参加跑步的情况：“我跑步一直跑到埃林出生的时候，因为我感觉在怀孕期慢跑，这整个活动有着某种固有的价值。生下埃林之后，我就知道我的孕期锻炼是大有裨益的。我的分娩过程是在凌晨一时开始的，经过的时间很长。在此之前，我患了一个星期的流感。我想，这下大概要精疲力竭了。可是，不然，我的感觉好极了。分娩后一个小时，我就洗了个淋浴，同朋友们谈天。丝毫没有生过孩子之后常有的那种疲惫不堪的感觉。我恢复得非常快，我的耐力总也用不完，我感到周身舒适极了。最重要的是，我把埃林抱回家的那天，就能穿上我生了头一个孩子后，有六个月的时间无论如何也穿不上的衣服。”

桑德拉·戴维斯在怀孕四周时跑完了一次马拉松赛跑，怀孕八周时又跑完了一次。特里娜·霍斯默在她的第一个儿子出生前两个小时进行了一次四英里跑步（她算错了预产期，也不知道她的不适的感觉是由于临产而引起的）。

顺便说说，生过孩子以后，跑步的成绩不一定受影响。厄尔德利博士最近说：

“有许多例子说明妇女在怀孕和分娩之后还跑得和以前一样好。有一些最

优秀的田径运动员在生过孩子之后，当了奥林匹克冠军。唯一可能出现的情况是，田径运动员有了孩子后，可能得不到应有的训练，这样她的成绩就会由于缺乏准备而下降。”

跑步对早已过了生育年龄的妇女也是有益的。请回忆一下第四章里提到的年过八旬的尤拉·韦弗的情况吧。根据威斯康星大学的一份研究报告，通过锻炼，就连称作自发性骨质疏松的情况也能改变。所谓自发性骨质疏松，就是指上年纪的人的骨骼由于钙质减少而变松。

不过，在妇女身上也象在男人身上一样，最最明显的变化是第二章中描述的那些变化——即心理上的变化。尼娜·库西克说：“这是我第一次感到对自己有了信心。我知道，我已使自己按照自己规定的办法去做，跑步是我自己要做的事，没有谁强迫我去跑。我知道我之所以能做到我所做到的事情，是因为我下了功夫。这是很明确的。”

一位妇女对我谈到在她离婚期间，跑步对她有过多大的帮助：“尽管我在感情上受到很大创伤，但是我跑步却跑得越来越好了。我不明白，怎么会这样呢？我的内心难受极了，我想这迟早会使我遭殃的。我在离婚的四天前还跑了一次马拉松。我是靠吃镇静剂维持的，我不知道我是怎样跑下来的。但是，我知到跑步对我的身体有好处，结果也会对情绪有好处。在那一整段时间内，跑步都使我得到了帮助，因此在那段时间过去之后，我的身体很健康。”

就跑步而言，和男子不同的是，妇女参加这一运动还仅仅是开始。十多年前，人们曾认为妇女跑不了马拉松。申请参加马拉松赛跑的妇女遭到拒绝，理由是她们“跑不了那么远”。然而，在一九六六年，马萨诸塞州温彻斯特的罗伯特·吉布终于突破了波士顿马拉松赛跑的禁区。枪响之前，她一直躲在树丛里。枪一响，她就趁人不注意混进运动员中去，并跑完了全程。一年以后凯西·斯威策成了佩戴正式号码参加马拉松赛跑的第一位妇女（见第十八章）。直到一九七二年，妇女才终于被准许正式参加比赛。

妇女的马拉松赛跑记录一年比一年好，这反映出态度上的改变。一九六七年是三小时零七分。到一九七五年，就是二小时三十八分了，比跑过这么长距离的大多数男子都要快得多。最近有人在作了科学分析的基础上估计，有朝一日，妇女将用二小时二十三分跑完这个距离。其他距离记录也在很快刷新。毫无疑问，随着越来越多的妇女开始跑步，从而使一些真有一天赋的妇女参加进来的可能性越来越大，将会出现惊人的成绩。对于妇女来说，现在是参加跑步的时候了，或许是最适宜她们跑步的时候。

《跑步人生》——9 中年人

## 第九章 当你已经年过四十

你会真正开始盼望过生日

一两年后，在波士顿马拉松赛跑结束后，我去参加由几位同赛者在他们的旅馆房间内举行的一次聚会。一个赛跑者在进行了一次艰巨的赛跑之后，能和他的同赛者在一起是最自在不过的了，因此这是一次愉快的、饮宴欢谈的聚会，

人们忙着评论——无疑是在美化——他们比赛的情况，只要有人愿意听。终于我和一位头发已白的叫诺曼·布赖特的聊了起来。布赖特已年近六十五，可是他还能以惊人的成绩，二小时五十九分五十九秒，跑完全程，得了第六百一十五名，因此胜过了三分之二的同赛者。有好几位参加这次聚会的年轻同赛者，由于已跑得精疲力尽而坐着或躺倒在地毯上，而布赖特却精神抖擞地站着谈话。他告诉我他正计划不久后出国去参加一些欧洲的比赛，期待着看看不同的景色。他打开了一只塞在房间角落里的桔色背包，拿出一些为准备这次旅行而搞来的地图、小册子和空白报名表等。他象一个十来岁的少年那样激动。

诺曼·布赖特之显得不寻常，主要因为他是个美国人。在我们这个国家里，我们对于老年人，甚至对刚过四十的人，该如何生活，常抱着一种古怪的老观念。他们应该象劳伦斯·韦尔克而不应该象鲍勃·迪伦，（劳伦斯·韦尔克是一个乐队指挥，思想保守；鲍勃·迪伦是个歌唱家，属于“自由派”——译者注）他们似乎应该喝粥而不该吃烘馅饼，他们该在火车座里打瞌睡而不该在从霍普金顿通往波士顿的公路上跑得满身是汗。欧洲人就很少有这种成见。西德的德国体协建立了四万多个体育俱乐部，其中许多体育俱乐部有关于老年人的体育项目的活动计划。在意大利，每年春季在米兰要举行一次十五英里的赛跑，在参加最近那一次的三万三千个人之中，有四千个人是老年人，还有一百五十名年过六旬的意大利人，参加了四十三英里的滑雪比赛。虽然在法国看来体育运动大概不会取代喝酒，成为一种全国性的消遣，但有数千位年过六十的老人，每周相聚一次进行锻炼。在苏联，由国家负责的劳卫制锻炼的部门举办越野赛跑和滑雪比赛。在冬季，还举办冰泳，据说是能增强神经系统、促进新陈代谢和增强意志力。

所有这些都不同于在美国对于老年人的要求。西奥多·格·克隆普医生是一位希望能为老年人实行一项全国性锻炼计划的纽约心脏病学家。他说：“我们采取的是一种过分保护的态度。我们的中年人和年纪比较大的人，总是被劝说采取甚至实际上被强迫减少他们的体力活动，以致达到由于不用而萎缩的程度，从而导致损坏性的——即使不是致命的——后果。”近在二、三十年前，产生过一场关于中年人应否参加体育锻炼的认真争论。一九五零年，普·吉·斯坦克隆在他所著的《如何停止自杀》一书中说：“运动是一种思想状态，象羊一样，我们也跟随带头人。我们听说‘运动对你有益’，我们就不管其是否真有道理而奉为至理名言，让我们那吱吱作响的关节，僵硬而不听使唤的肌肉去经受不必要的劳累，只因为我们以为运动是正常生活中不可缺少的附属物。请记住，你不是非运动不可。”

但现在终于出现了改变的预兆。其一是有愈来愈多的年过四十的男女参加跑步。

从全国跑步资料中心最近报告中可以看到：在一九七五年参加正式比赛的一万八千四百六十六名跑步者中，年过四十的约有二千二百五十人。而且他们中有许多男的或女的，和二、三十岁的年青人相比，练得一样努力，跑得一样好。在一些按年龄分级（每差五岁分为一级）的比赛中，年龄较高一级（例如五十岁——五十四岁）

的冠军跑得比年龄较轻一级的冠军还快的情况并不鲜见。不久以前，我在新泽西州苏卡苏纳市的一次比赛中，遇到一位七十二岁的跑步者琅西·尔·佩里。他是在六十岁时，在一位医生嘱咐他应该多搞些体育活动之后开始练跑的。今天他是当地基督教青年会的老卫士俱乐部的成员之一，每天跑六英里，并能赛过许多比他年轻一半的人。他告诉我：“医生说我能跑上五十年。”

如第四章中提到的，弗雷德·卡什博士已经证明，体育运动能制止或甚至消除与老化有关的几种主要生理变化。此外，在南加利福尼亚大学，赫伯特·德夫里斯博士和吉恩·亚当斯（第二章中曾简略提到过他们的工作）在对五十二到七十九岁的妇女所作的研究报告表明，仅仅三个月的锻炼就能明显地改进心血管系统和降低静止时的心搏率。在宾夕法尼亚州立大学的诺尔人类行为研究实验室，科学家们已经证明经过一个锻炼安排，原来不爱活动的中年妇女可以象男子一样得到好处，而且一点也不会比男子易于受伤。最后，南加利福尼亚大学的科研工作者也已经表明，通过跑步和其它运动。切实地进行一年锻炼，八十高寿的老人能够减低血压，减少身体脂肪和降低神经紧张水平，同时还能使体力明显增长。总之，不论你多么老才开始锻炼，总还能取得进步。

对于老年人来说，最大的好处，大概还不在于健康本身，而是当他们身体处于良好状态时，自然就会感觉比较舒服和比较有趣。这一点，要比关于健康改进情况的干巴已的统计数字，更能说明为什么现在有大量年逾四十的人参加跑步的队伍。

不论你干什么，是工作还是其它嗜好，不致于使你气喘吁吁地干，这样总是比较舒服的。反过来说，如果你做不到旁人几乎都能做到的事，那很少还有什么能比这点更令你灰心丧气的了。美国老年人管理局说：“器官不使用是对人体的致命敌人。我们现在知道，在今天，通常和老年有关的身体问题，不是能活得多长，而是怎样生活。”有一位医生用另一种说法说：“我们大多数人的器官，不是磨损坏的而是锈坏的。”

十五年前，在我工作的出版社里，我遇见过一位仪表堂堂的二十四、五岁的年轻编辑，名叫特德。他是个非常聪明的人，我们彼此很投机。最后，我们两人终于都离开了那家出版社而失了联系。一两年后。特德约我同吃午饭，我几乎认不得他了。他比以前重了四十磅，说话时，他的双下巴颊跟着颤动。他问我是怎样保持不发胖的，我告诉他是跑步。他脸上出现了一种担忧的表情，关心地问我：“不过，象你这样年龄的人去干这样的事，是真有好处吗？你知道，我已年达四十，我尽可能不使自己劳累。”

大多数人也是如此，但决不是全体都如此。四十年前，在一九三五年，有一位叫约翰·艾·凯利的二十七岁跑步运动员，获得了波士顿马拉松赛跑的冠军。十年之后，他又获得冠军，跑完全程的速度比第一次更快。凯利现在虽然快七十岁了，还参加马拉松赛跑，人们向他欢呼，把他看成是长期固定参加这项比赛的人。在旧金山，拉里·刘易斯在年逾百岁时，还在旧金山旅馆当全天工作的服务员，并每天跑六英里。

这个跑步世界的美妙之处，就在于象刘易斯、凯利、布赖特和佩里这样的人，并不被认为是好事之徒或好奇者，他们和二十来岁的人在一起比赛，以自己的成绩受到同样的尊敬。他们有自己的刊物（包括一本非常完美的刊物，名为《老手》，在英国出版），有自己的组织（老将体育协会），甚至他们自己还举办一年一度的老年人国际奥运会。无怪乎他们之中许多人，不但不害怕过生日，甚至还盼望生日的来临，计算着当他们升入下一个年龄级别中时，他们就更难被战胜了。

认真对待跑步的老年人和认真对待跑步的年青人的锻炼方法常常没有什么区别。很多老年人跑的路程和比他们年青的人一样多，甚至更多些。特德·科比特说：

“不能只是因为你的年纪渐渐增大了，你就应该跑得少些。如果你要从跑五英里增加到马拉松，你就得练跑更长的路程。”约翰·凯利每天跑一小时，大

部分时间是剧烈的锻炼。吉姆·麦克多纳在他五十多岁时，是第一流的跑步运动员。他有一次为参加著名的从伦敦到布赖顿的五十二英里半赛跑作准备，进行了六十五英里的跑步锻炼。科比特本人每天从清早就出去，整整跑一天。几年之前，当《跑步者世界》出版社出版一本名为《四十岁后跑步》的小册子时，编辑们发现对于年老的跑步运动员的锻炼问题，实在可说的不多，因为大都已在讲青年人该如何锻炼时讲过了，因此，他们只能用关于四十、五十、六十和七十岁的，第一流跑步运动员的大量传记性资料，来塞满这本小册子。

如果你是一个年老的跑步者，你的锻炼必然受下列两个因素的约束：你锻炼跑步的路程的长度和你能经受得住的运动量。科比特说，一个中年的马拉松运动员，需要和年轻人跑一样多的路程，大概每天至少需跑九或十英里。如果他希望跑出好成绩，还需要多跑一些。不过，如果他只是偶尔去参加一次五或六英里的赛跑，那么每天跑上两英里也很够了。正如以前指出的，有很多跑步者对比赛并无兴趣，对这些人来说，每天跑上八至十英里，也能给你带来健康和你所期望的身心愉快之感。

不过，虽然年老的跑步者可能和年轻的跑步者跑得一样远，但除了极少的例外，他们的速度赶不上年轻的跑步者。当然，原因是衰老的身体动作逐渐慢下来。无数科学研究报告表明，当我们的年龄增大时，我们的肌肉力量、协调能力、最高心搏率和耗氧能力都减低了。我们的适应热的能力也是如此。有一研究报告表明：三十九岁至四十五岁的男子练到出汗的时间要比十九岁到三十一岁的人慢一倍，而到练完后，停止出汗的时间又要长一倍。此外，加倍不利的是，年老的人比较容易受伤，而恢复却较慢。

不过也有一些补偿之处。其一，直到六十岁之前，体育运动能力是慢慢下降的。

例如体力从幼年起一直增加到二十岁，然后以极慢的速度开始下降（见 125 页插图 #）。要直到六十岁左右，下降线才呈现明显的陡度。而且，虽然年老的人较易受伤，他们却较小心，这就弥补了这个缺点。年轻人，特别是搞些不经常的剧烈锻炼者，经常拉裂肌肉，扭伤膝盖和脚跟。

（# 校者注：125 页插图没有扫描。体力随年龄的变化趋势是：10 岁到 20 岁迅速上升，20 岁后开始下降，60 岁后迅速下降。）

如果你已年逾四十而又刚开始练跑，最重要的，大概也是最难做到的一点，是要满足于缓慢的进步。“锻炼但不要过度”这句劝告特别中肯。如果你在搁了二十年后，又穿上跑鞋，开始快跑，短期内你也许会进步，但迟早一定会使自己受伤。因为长久不用的肌肉和筋腱，需要经过很长的时间才能重新适应较剧烈的锻炼。在我从事跑步的头两、三年内，我曾多次受伤。然后，伤痛莫名其妙地消失了。今天，几乎十年之后，只是偶然有时稍感不适，然后，通常是好好地跑一次就治好了。有一位自己也跑马拉松的加利福尼亚医生说：“一个刚开始跑步的人，必须改造他的整个身体。这在一夜之间是无法完成的。”

因此，开始时慢慢跑，慢到能和同跑者一面交谈一面跑。开始时，重点在于增强耐久力；等到以后，你已打下跑步运动员所谓的“基础”之后，再要求速度。

这样，你就正是按照比尔·罗杰斯那样的世界级选手锻炼时的做法去做。罗杰斯首先要确保自己能有足够的体力和耐久力，可以跑完二十六英里而不感到过度疲劳；只有到了那时，他才开始增加那种折磨人的速度锻炼，使他能以平均每五分钟跑一英里这一难以置信的速度跑完全程。为了打好和保持这样一种基

础，罗杰斯年复一年，天天跑二十英里。有人问他跑这么长的路程是否感到疲乏。他回答说：“不，我现已这样做了三年了，能够相当不费力地完成它。”也许你决定每天只跑上一、二英里，不过也要象罗杰斯那样，先要保证能以中等速度不过劳累地跑完这段距离，然后再增加速度。

前面已提到过的勒鲁瓦·格切尔博士，在印第安纳州立鲍尔大学负责指导一项成年人保健锻炼计划，他确切地知道年老的人对于体育锻炼的反应。他写过文章和书，其中有最近出的《身体健康，生活之道》。作为这个大学的享有盛誉的人类行为实验室（见二十三章）的人员之一，他知道最新的研究结果。此外，他本人作为一个每天跑六英里的人，具有第一手的经验。格切尔建议开始练跑步的中年人要先作一次全身健康检查，然后从散步开始，直到能连续快速步行一小时而没有气喘、头晕、胸痛或极度疲劳的现象，然后再转入跑步。

州立鲍尔大学的训练安排，每周四个早晨，从6点15分到6点45分，是可供开始练跑的成年人参考的良好范例。男人和女人在一起锻炼（没有理由因为你决定练跑就得失掉和朋友在一起良乐趣）。在做了一些准备活动之后，参加者便以相当快的速度跑起来，足以达到他们的最高心搏率与静止心搏率之差的百分之七十五加上他们的静止心搏率——见第五章所介绍的方法。

即使对更老的人来说，运动，特别是跑步，能大有助于消除吸烟、喝酒和饮食过量，这些二十世纪的生活特点的长期影响。一些研究报告表明，开始练跑的不大活动的老年人，也能变得和老运动员一样健康。德夫里斯博士已经表明，通过体育锻炼，即使八十老人也能大大增强他们的身体功能。<sup>\*</sup>在我所住的一个康星狄格州的市镇里，有一群跑步者，到了夏季，就在每星期四晚上，聚集在一个四分之一英里长的跑道上，进行短程赛跑。不收报名费，也不用办任何手续，参加者有各式各样的人，既有大学的竞赛者，也有家庭主妇和孩子们。在过去几年的夏天，一直有一位白发苍苍的七十多岁的老人前来参加。他穿着短裤和网球鞋，在我们赛跑时，他慢慢地在跑道的外圈跑。有一天晚上，我和他交谈起来。他告诉我他的老伴最近去世了，他现在一人独居，开始跑跑，看看是否能使自己的情绪好一些。当我问他是否已使他的情绪好一些时，他象小孩那样咧着嘴笑了一下说：“即使你给我钱也不能让我停一天。”

注：<sup>\*</sup>他的研究结果也表明，六十岁以上的人从事轻微的运动就能得到好处，而这种运动对于比较年轻的人是不会有什效果的。甚至连散步也会对他们产生可观的效果。

《跑步人生》——10 孩子们

## 第十章 孩子们

他们跑得比你想的要快、要顽强

在我的家庭中争强好胜的思想是从小就开始养成的。当我的儿子约翰十岁或十一岁的时候，一个星期天我们乘车到康涅狄格州的哈姆登，参加了一次五英里的赛跑。我跑得很顺利，这样我在同年龄的竞争者中争得第二名，并获得了奖品。（根据长期以来的传统，这个奖品是一个雕花的黄色塑料垫座，上面镶着一个做飞跑姿势的男运动员的像。我应当说赛跑者获得的这种奖品是世界上最难看

的一种。)几分钟后,喊到约翰的名字;他的奖品是给跑到终点的最年轻的运动员的奖,使他高兴但却使我感到委屈的是,他的奖品的体积比我的大一倍。

几天以后,一位朋友听说约翰获奖就来问我:“一个年龄那样小的人跑得这么远好吗?”我感到我并没有真正了解这个问题。我知道有许多孩子跑步,其中有些孩子比约翰的年纪还小,许多孩子甚至还参加马拉松赛跑。我还听说有一个孩子(一个参加马拉松赛跑的人的儿子)曾经做过体外循环心脏手术,他的父母大概是遵照医生嘱咐,鼓励他进行长跑。我当时还不知道跑步对孩子们究竟有什么作用,它是否真对孩子们有好处,因此我开始读了一些书并向人们提问题。如果跑步将对约翰有害,我就不想让他继续跑步了,不管他得的奖品有多么大。我所知道的是,跑步的效果也许同棒球、足球或篮球完全不同。在那些运动中,虽然总是要不时地突然拿出全身的力气,心脏也加快跳动,还是有休息的机会。但是在跑步时,特别在赛跑时,却要连续不断地迸发全身力气。心脏会怦怦地激烈跳动,腿部酸痛,呼吸困难。这可能给一个孩子带来什么后果呢?

当继续探讨这个问题的时候,有一些证据开始解答了这个问题。例如,研究报告表明,在一大批年幼的孩子中间,令人极为不安地发现动脉粥样硬化——动脉受到堵塞——的早期征象。既然进行需氧锻炼(尤其是如果同时还少吃含脂肪过高的食物的话),能够阻止成年人发生这种疾病。甚至于完全消除这种疾病,因此看来跑步可能对孩子也有好处。我已向一位前面提到过的杰出的研究工作者、宾夕法尼亚州诺尔人类行为研究所所长埃尔斯威思·巴斯科克博士提出了这个问题。他说:“文献上的证据表明,防止疾病的主要运动计划,应该从年纪非常小的时候开始。”

第二个证据来自马萨诸塞州大学的运动学系。那里的三位研究工作者威廉·麦克卡弗蒂、阿瑟·科斯马斯和迪伊·埃丁顿博士不久前就他们进行的一项研究提出了报告,这项研究的目的是要阐明锻炼和长寿的关系的各个方面。具体他说,他们是想弄明白晚年进行锻炼是否能增加人的寿命。由于他们是用老鼠而不是用人做试验,无法根据他们的试验效果全面推断人类的情况。但是,这些结果的含义仍然是清楚的,因为如果你在一种生物身上得到某种结果,你也很可能在另一种生物身上得到类似的结果。麦克卡弗蒂、科斯马斯和埃丁顿开始做试验时,分别为四个月至十个月大小不等的老鼠分成四组,让它们每天进行二十分钟的踩踏旋器锻炼,一直锻炼到三岁。这些老鼠开始锻炼的时间越早,它们的生存率就越高。这三位研究工作者说:“看来有一个限制年龄,超过这年龄再进行锻炼也许没有好处。有理由认为早年开始锻炼(在一个假设的限制年龄之前)并一直坚持到老年,在延长人的寿命方面的作用比到晚年再开始锻炼的作用要大。”

孩子需要早期开始锻炼的另一个充分的理由是,这样他或她变成胖子的可能性会减少。内森·史密斯博士在美国运动医学学院举行的一次会议上说,肥胖症根本不是饮食问题,而是活动问题,引起发胖的原因往往是锻炼得太少,而不是吃得太多。华盛顿大学儿科学和运动医学教授史密斯说:“对美国儿童来说,为了营养合适和避免得肥胖症,需要采取一种愈来愈活泼的生活方式。”

给身体造成的伤害怎么样呢?跑步引起的持续不断的紧张给身体造成的损害,难道不会比间歇性运动更大吗?至少西雅图公立学校的格雷戈里、佐勒的研究结果表明,同其它运动相比,跑步毫无危险。相反,跑步甚至于能够使其它运动减少危险。在《内科医生和运动医学》一书中,前面提到过的杰克·威尔莫尔写了关于锻炼同运动相适应的重要性。举例来说,心和肺的耐久力可能对足球运动员有帮助,虽然他最需要的是力气。威尔莫尔说:“足球运动员在每场比赛中



依靠的是短暂的突然加剧的活动。因此，足球主要是一种表现为速度和力量的活动形式，它需要进行大量的缺氧代谢。然而，当比赛进行到后半场的时候，耐久力就成为决定性的了。

耐久力差的运动员将会感到疲劳..比较易于受到严重损伤。”事实上几乎在一切运动中，心肺耐久力——通过跑步锻炼养成的那种耐久力——都会有帮助。

此外，跑步引起的心理变化使年轻人同成年人一样得到好处。要是在早年知道自己跑步的速度比除了少数几个人以外的其他所有人都快，那就大大增强你的自信心。一个十几岁的孩子参加赛跑，在剩下一百码的时候，进行了冲刺，超过了一个看上去身强力壮的二十五岁的成年人，这会使他产生一种少有平等之感。罗杰·班尼斯特写道：“青春期往往是一个心理冲突和惶惑的时期，在这几年中，如果一个男孩进行了些使他的身心得到极大考验的艰巨活动，他可能会较成功地经受住考验。”

注：\*这是班尼斯特十几年前的意见。如果他现在写这篇文章，毫无疑问，他会把女孩同男孩一样地包括进去。

甚至在青春期之前的期间，对跑步来说也是一个非常合适的时期。在秋天的某一天，我到纽约市北端的范科兰特公园，去观看全国同龄少年越野锦标赛。参加比赛的有三千四百二十九名男孩和女孩，其中有一些孩子只有六岁。他们沿着一片宽阔的草地周围的跑道进行一英里半的赛跑。他们被分成若干小组，每组年龄相差两岁。他们象一窝蜂似地一批接一批地跑起来—先是六岁和七岁的女孩，然后是八岁和九岁的女孩，依次排列下去，一直到十六和十七岁的男孩。比赛结果使人感到惊讶。在年纪最幼的一组女孩中，有一个女孩以每英里不到七分半钟的速度跑完全程。

在同样年龄的一组男孩中，有一个男孩以十分四十八秒（每英里用七分钟略多一点时间）的成绩跑完全程，他的速度比许多成年人的速度快多了。但是比他们的跑步速度更加值得注意的是他们当时的情绪。当孩子们在最后几码的冲刺中，他们的面部同你在国际比赛中看到的跑步者的面部一样，显出一付拼命挣扎的表情。但是在他们冲过终点线之后，立即又恢复了从事一天户外活动的那种满面带笑的愉快心情。

尽管有上述的证据，一些父母还是担心孩子们年纪太小，使劲跑步将会使自己受伤害。他们大概还担心发生象不久前杜克大学为六至十三个月的婴儿举行的“奔向妈妈的二十码冲刺”那样的事情。由于我自己也有孩子，我就向医生和生理学家请教，征求他们对这样事情的看法。大多数人建议要采取适当的慎重态度。例如，不要让你的四岁孩子跑马拉松。但是没有一个人提到一个孩子会因为跑步而给自己造成永久性损伤、不管他（或她）的年纪多么小。归结起来只有一句话，就是要实事求是。你不会要你的孩子锻炼后回来时疲惫到连爬几乎都爬不动的程度，你也不会要自己这样做。但是，如果你不强迫他去做力所不及的事，这种事情是不大可能发生的。大多数人（不管年龄多大）都能懂得在开始使自己过分受到损伤的时候，应该放慢步子。

大多数人能够懂得这一点，但是不是所有的人都懂得。在跑步变得太费力时，年轻人就不象成年人那样愿意减轻活动。譬如在八月的一个酷热的日子，我看到一些中学的孩子在赛跑，他们的自尊心都非常强，谁也不肯掉队，结果有的头昏眼花，摇摇晃晃，有的脚上打了泡，还在忍着疼跑。这是愚蠢的。总会再参加赛跑的。象我们中间的其他人一样，年轻人应该把跑步看作是一项长期的运动，不应该看作是在一个比赛季节里就可以练好的运动。

如果年轻人不参加赛跑的话，那没有什么关系；如果他们想要参加比赛的话，这真是大有好处的事。最重要的是持续不断。每天在各种各样的天气中跑步有一种特别的乐趣，年轻人就象我们其他的人一样是能够感受这种乐趣的。跑步也是一种小孩和成人能够一起进行的运动，那样不仅可以一起锻炼，而且还可以通过交谈和互相在身体上的照顾进行联系。两代人、甚至三代人一起跑步，忘掉了他们之间通常存在的差别，这是最愉快不过的了。在第五章中介绍过的戴维·伯汉斯谈到同他的孩子们一起跑步的欢乐：“从我刚开始跑步起，我南六个孩子中就有四个孩子跟在我身边一起跑。这大大增加了我跑步的乐趣。我给他们每人买了一双便宜的运动鞋和跟我穿得一模一样的南加利福尼亚大学的田径运动衫。我们很快就具有一个家庭田径队的性质了。幸运的是，我们有一条每天跑步的规则：就是“不许任何人跑在爸爸的前头”，因此，他们总是耐心地跟在我身旁跑，等待我逐渐锻炼得能够达到他们本来老早就能够达到的距离和时间。自那时以来，我们已经跑到九英里了——那正好是我在女儿九岁生日的时候！”

年轻人将会发现分散在本书各章里的大部分原则，既适用于年纪较大的人，也适用于他们。不过还有几点值得强调一下。孩子们的身体适应锻炼的过程比年纪大的人要快，他们因为进步得那么快，就不由得要拼命加大运动量，做超过自己能力的事；一个年轻的跑步者采取这样的刻苦锻炼方式，在短时间内很可能一切都很顺利，但是，最后他却会把肌肉拉伤，腿部酸痛，或者如果他走运的话，只是产生极度疲惫不堪的感觉。经过几天的休息之后，疲乏会消失，但是，肌肉和腿部受的损伤需要较长的时间才能恢复。因此，慢慢开始锻炼是很重要的，在努力增加速度之前应该打下一个具有耐久力的基础。比尔·鲍尔曼是《慢跑》一书的作者，以前在俄勒冈大学担任过教练。不但如此，他还不时就跑步问题发表一些最明智的意见。

他建议任何年龄的跑步者，能够跑上一小时而不会过度疲乏之前，不要开始使劲跑步。在锻炼初期，重点应该是学习跑得远，不管速度多么慢。

遗憾的是，在许多田径运动和越野跑步计划中，这样从容不迫是不可能的。在比赛季节开始时，跑步者都没有受过训练，由于指望他几周内就在运动会上比赛，艰苦的训练立即开始了。聪明的运动员采取的一种对策是：在比赛季节之前几周自己先慢慢进行锻炼。然后，当他的教练开始对他进行严格训练时，他已经很强壮，随时可以进行任何锻炼。

如果跑步运动员一直是按正常的运动员食谱吃饭的，情况尤其是这样。第十四章提到的大部分营养原则都适用于年轻的跑步者，但是，许多年轻人发现很难持之以恒地采用这些原则。他们总是爱吃些零食，如马铃薯片、软饮料和咸牛肉之类食物，并且在早晨匆忙的时候动不动不吃早饭了。如果你是年轻的运动员，要设法避免养成这种习惯。虽然咸牛肉之类的食物为你增加热量，但是几乎没有什么营养价值，不吃早饭，就会使你在需要能量的时候没有能量。营养学家说，一个人的热量有三分之一应该是在早上摄取的。

如果你是一个女孩子，为了弥补在月经期间失掉的铁质，多吃含铁质高的食物是重要的。多吃肝和叶子呈深绿色的蔬菜是取得这种营养成分的方便方法。女孩子要坚持正当的吃东西习惯，这也是重要的。约瑟夫·莫雷拉和理查德·图切蒂在《营养和运动员》一书中写道：“男子在十八、九岁和二十岁出头的时候，他们的发育达到最健康的程度；女子则在发身期和十五、六岁的时候达到高峰。从这种高峰年龄起，健康状况会不断下降，除非通过适当的锻炼和饮食加以保持。”

一般人认为成年跑步者在临比赛之前几小时内所进的饮食不会有什么作用。就年轻的运动员来说，人们对此存在某种怀疑。一些权威人士说，十五岁和十五岁以下的孩子，在比赛之前四个小时内不应该吃东西。有些人不同意这种说法，其中有佛罗里达州费南迪纳海滨的罗伯特·克雷格博士。他一直为中学球队、波普、沃纳球队和少年棒球队作义务医生。最近他写道：“就象一切做父母的都知道的那样，这些年轻人看来是不断吃东西的。他们中的许多人正处在发育期。如果在比赛前四小时内不让他们吃食物，我的印象是，比赛进行到后半段时，他们就要开始感到极度疲劳或器官失去协调。对这种年纪的年轻人来说，六个小时不吃东西是时间太长了。”

我认为许多情况因人而异。如果一名年轻运动员经过四小时不吃食物，就感到虚弱和疲倦，这大概是一个可靠的迹象，说明他（或她）需要比较经常地吃东西，至于在跑步中出现的其它许多情况，稍微亲自试验一下，你就会得到甚至在大多数权威医学著作中也无法找到的答案。

如果你是一名年轻运动员，吃东西合适，锻炼得宜，并且为应付严格的比赛而磨练意志，你是否能肯定得到最好的成绩？令人遗憾的是，不能。一位以色列内科医生奥代德·巴尔—奥尔研究了有关优异运动员的一些初期迹象，他说，象身高、反快慢和天生的处理氧气的能力，这些不变的因素都是极端重要的。瑞典的一位研究工作者佩尔—奥拉夫·奥特兰说过：“我相信，任何一个希望获得奥林匹克奖章的人必须先看看他或她的父母是否适宜。”

另一方面，有许多因素是科学所无法预见的——至少迄今为止无法预见。科学无法考虑人的干劲、学习能力和忍受困难的意愿，就是因为这个原因，一个具有一切适宜的遗传素质的人，也许会被一个看上去十分笨拙，以致跑不完一百码就栽跟头的人击败。正是因为这个原因，年轻的跑步者会出现各种意想不到的奇迹，也正是这个原因，如果你是他们中的一员，你会感到乐趣的。

《跑步人生》——II 安排时间

## 第十一章 使跑步适应你的生活

对找时间问题的一些意见

杰里·诺亚（这不是他的真实姓名，原因以后会明白）是曼哈顿一家广告公司的重要经理人员。他在这个城市里有一套很大的公寓，在长岛有避暑的地方，有两辆小汽车，养了一条狗，孩子们都在有名的大学上学。曼哈顿的广告公司经理人员。

特别是一些重要的经理人员，工作都很勤奋。可是在局外人看来，有时好象他们成天无所事事，但是这是因为局外人不了解他们是做什么工作。局外人所注意到的主要是他们用三个小时去吃午饭。他们所不了解的是，他们的许多工作正是在吃午饭时干的。因此用三个小时吃午饭并不是一件奢侈或放纵行为，不这样做，就没有当今文明世界的广告业了。

因此，杰里·诺亚在每个工作日中午离开他的位于街角的大办公室，直到三点才回来，他从来没有引起特别注意。他这样做已经有些年了，今后许多年还会这样做——就是说，如果他仍然走运的话。其实杰里·诺亚根本没有去吃午饭，

没有同委托人或别的什么人在一起吃午饭。相反，他坐上出租汽车来到第六十三号街和中央公园西街拐角的地方，走进西区基督教青年会，换上运动服。不一会儿，一位记录影片制片人、一位证券分析家、一位杂志主编和一个在一家很大的会计事务所工作的男人也来到了。他们的情况跟杰里·诺亚很相象。他们的老板还以为他们是在同对他们的业务有帮助的人一块吃午饭呢。

这些都是秘密跑步者，他们的人数很多。一旦你了解到要注意些什么，这种秘密跑步者是很容易认出来的。他（或她，因为很多人是妇女）常年饱经风吹日晒，脸色变得黑红。若是快到中午时，会议看来可能要超过规定的时间继续开下去，他就会变得坐立不安，甚至简直是抽搐。他总是带着一只不怕汗水浸透的方便皮包。

最重要的是，当有什么人问到他在午饭时间的活动的时候，他就会象得了健忘症那样含糊其词。（在大多数美国企业的办公室里，一个人吃完午饭回来时，由于喝了马丁尼酒而迷迷糊糊，以至几乎找不到自己的办公桌，这是完全没关系的，可是要是穿着运动服运动一个小时，就会被认为是不正派。）

对于秘密跑步者来说，跑步是第一位的。在表面上，他和她也许看起来和别人一样，但是他们之间却有着重要区别。在一个还没有了解跑步的真谛的社会里，好象秘密跑步者活着就是为了跑步。他是走在时代前面的人。这会引来一些问题，其中有些问题带有行为不轨的色彩。例如，秘密跑步者要隐瞒他的行踪，或者为了表示他在午饭时间是有正当活动，甚至偷偷修改他的报销单。就是因为这个原因，他大概是个苦恼的人。可是，这是他经过慎重考虑后作出的选择：他宁愿苦恼，也不愿耽误一次跑步。

连世界第一流的跑步运动员们在和不了解他们对运动的喜爱人们的交往中，也存在着问题。比尔·罗杰斯在一九七五年波士顿马拉松赛跑中获胜时创造了新记录。

他是一位中学教师。热爱他的学生，经常把他在重要比赛中穿过的鞋和短袖汗衫之类纪念品送给他们。但是他也热衷于自己的锻炼，通常总是在吃饭的时间跑步。罗杰斯对我说：“有一天，我的校长把我拉到一旁说：‘难道不是到了你应该开始象注意你的副业那样注意你正业的时候了吗？’”罗杰斯说，这番话真叫人难受，但是他知道，如果他取消中午的跑步，不用多久他将会在同道中间远远落在后面。

辛迪·布雷姆塞是一位跑一千五百米和三千米的第一流运动员，在威斯康星州麦迪逊综合医院做护士。她也遇到类似的困难。一位病房主任有一次说：“她得决定一下哪一样对她更重要——是护理工作，还是体育运动。”

这些事例只不过是说明我们大家都遇到的一个问题的极端的例子。这个问题就是：怎样找到跑步的时间。我有一位朋友，名叫沃尔夫冈，个子很高，仪表堂堂，年近四十，是一家出版公司的经理。他知道他的身体不行了。他过去常常在周末滑雪，有空时候还到中央公园去跑步，但是近些年业务变化不定，迫使他无法锻炼身体了。他对他所陷入的境况感到痛心，他曾问过我，我认为他能做些什么来补救一下。当我建议他每天拿出半个小时来跑步的时候，他的脸上露出了一副苦恼的表情。

他说：“我恰恰没有时间。”

不论沃尔夫冈怎么想，如果你知道到哪里去找时间的话，时间是不难找到的。

许多工作繁忙和事业育成就的人都定时跑步。我们可以想想有成千上万的

医生、经理、金融家、律师、法官和其他一些身居负责职位的人，就象他们不会忘掉刷牙一样，他们也不会漏掉每天的跑步。窍门在于知道到哪儿去找时间。我们每个人的时间安排不同。在一天的某个时候跑步也许是不可能的，但是在另一个时候跑步就会容易得多。因此，第一步是要老实地估计一下你一天的活动。

如果你的一天中没有哪一段时间对于跑步是理想的，那该怎么办？在这种情况下，做些牺牲是必要的——或者放弃一部分喝鸡尾酒的时间，或者比你实际想要起床的时间早一些起床。你会发现跑步的乐趣会把你感受到的任何不便统统补偿过来。

然而大多数人是能够轻而易举地避免遇到严重不便的。这不过是确定合适的时间，然后拿出毅力来走出门去。另一种办法是，根据你的时间安排，每天选择不同的时间。如果你是个学生，那你是最幸运的了——可以选择放学后随便什么时间。

不过就我们大多数人而言，计划是必要的。

一天中最从容利用的跑步时间是清晨，这个时间被意外的干扰打乱的可能性最小。所需要的不过是比平常早起一会儿。就是冬天，黎明时呆在户外也有一种特别的乐趣，有一种在别的时候所没有的清静安宁的感觉。在夏季，这样做的好处是在一天的炎热开始之前就跑完了。

不言而喻，有一些人是不喜欢早起的，即使为了跑步也不愿早起。如果你属于这类人，那么就设法把跑步安排在吃午饭的时候。除非你过分考究，你甚至不需要洗淋浴的地方——只有个换衣服的地方就行了。前边介绍过的吉姆·诺兰，一向在曼哈顿一家大公司里工作，他把他跑步用的衣物放在办公室里。到了吃午饭的时间，他就关上房门，换好衣服，然后乘电梯下来，到中央公园去跑步。然后，他在男盥洗室里用擦脸纸擦干身子。（最初，他的同事们认为他行为古怪，但很快就习以为常了；在经常重复以后，甚至最奇怪的举动也会被视为是理所当然的。）

如果你一想到不洗淋浴就吓坏了，那么回忆一下一位每天锻炼三次的最优秀的英国跑步运动员的一番话是值得的。当一个美国人说，他必须把一半时间花在淋浴上的时候，这个英国人回答说：“谁洗淋浴？你们美国人老是想怎么样让身上带着香味。”我们是这样的——这是没有必要的，因为真正的锻炼流的汗差不多是没有味的。

要是在午饭时间跑步，参加基督教青年会或参加一个体育组织是很方便的。那样，你可以把你跑步用的衣物存放在那里的衣柜里，不必带来带去。然而，即使那里有室内跑道，也要在户外跑步、除非天气确实很坏。这样你可以避免由于老是连续朝一个方向转弯而产生的关节问题。此外，在户外跑步也不那么单调，你会发现新鲜的空气和不断变换的景色使人感到神清气爽。

在工作之后跑步是有好处的。这是消除一天的精神紧张的最合适的时候。此外如第六章中提到的，锻炼能减少食欲，使你在晚饭的时候不致吃得太多。顺便提一下，只要路面平坦，你穿衣服又容易为驾驶汽车的人发现，就没有理由不在晚间跑步。

或者，如果你的办公室离你家不远，为什么不跑步上下班呢？许多人用这个办法跑步。考虑到在上下班拥挤时间行车速度缓慢，跑步实际上不会多花时间。杰里马勒是布朗克斯的一位小学教师。他从家跑五英里去上班，下班再跑回去。特德·科比特以前是奥林匹克运动会马拉松跑步比赛的选手。他跑步上下班。他说：“我调整了我的路线，走汽车尽可能少的路。我过去总是绕着曼哈顿区的周

围跑，但是现在我正好穿过市中心跑。为了减少污染，我选择了车辆最少的街道。”

使跑步适应你的生活的另一种办法是，注意可以跑步的每一个机会。例如，当你送汽车去检修的时候，可以从汽车修理厂跑步回家。还可以在上邮局时跑去跑回，或到朋友家串串门也跑去跑回。比尔·罗杰斯大部分时间穿着运动鞋，这样什么时候他想跑，他就能马上跑起来。

如果你每天要照管孩子，找时间跑步大概格外困难，但是这常常不是办不到的。

凯思林·兰斯写道：“一旦跑步的妇女做了母亲，她们就会马上完全停止跑步，或是大大减少跑步的时间或路程，这是普遍情况。”要努力避免这种情况。也许在你丈夫有空照管一下孩子的时候，你就可以去跑步。或者雇个临时照管孩子的人，花这点钱是划得来的。或是物色另一位跑步的妇女，两人替换着照管孩子。毫无疑问，那是很困难的，但是你会由于这么做而感到好得多。

某些情况甚至给最热心的跑步者也造成特别的负担。因公出差就是一种情况。

当你到了外地，有时好象连跑一次短程也没时间。如果象不时出现的情况那样，你被招待到深夜，那么要是第二天清晨就得给闹钟叫醒，这可不是惬意的事。虽然如此，我发现一天里通常总有一段时间我能在无形之中把跑步安排进我的日程里：晚饭前的一个小时左右。会议往往在五点左右散会，而晚饭通常定在七点开始。有的人回到房间去洗澡和休息；还有的人聚在一块喝上一两杯，这就是跑步的时间。你有可能甚至都不会被人发觉，但是，如果人们注意到你不见了，并且加以议论，你要毫不犹豫地宣布：“啊，慢跑了一会儿。”\* 人们会为此而称赞你的。

注：\* 虽然为了方便，我们在本书中赞成把所有的跑步，不管是跑的速度如何，都称为跑步，而不叫做慢跑，但是当你同不跑步的人在一起的时候，把它称为慢跑是比较策略的。“慢跑”听起来不那么自高自大。即使你刚刚进行了一次两个小时的工间锻炼回来，你的双腿已绵软无力，还是把它称之为“慢跑了一会儿”，为什么要无缘无故地去惹别人生气呢？

在假期，跑步既是件乐事，也是个问题。首先，它是观光游览的一种方式。但是，在你休假时要适应跑步可能是困难的，如果你要等到天黑才跑步，就尤其困难。

那时你多半很累了，急于要坐进热澡盆里，或者到酒店里喝点酒。此外，由于路面情况不明，夜晚跑步也可能是危险的。最好的解决办法是在清晨跑步。尽管如此，你总是可能遇到意外的事的。在英国，我最愉快的跑步中的一次，是在韦斯顿——苏琅——梅尔于天黑以后进行的。我的妻子和我乘汽车跑了一整天，我感到疲倦了。

我们住的旅馆位于滨海地区，是一座巨大的维多利亚式建筑，到处耸立着塔楼和角塔。使我高兴的是，在我们的窗外有一条两英里长亮着灯的宽阔木板路。我穿上运动服就出去了。那是一个温暖的夜晚，空气中飘着海水的气味。突然间，我感到体力恢复了，轻松而又从容地跑了起来。一位苏格兰的牙科医生最近在韦斯顿——苏琅——梅尔开设了一间诊所。他也在锻炼，我们一块儿跑了一会儿。一个多小时后，我又恢复原样了。

可是不要总是等到黄昏再跑，因为你不能指望象我那次那样幸运。如果你对当天的天气没有把握，那就早上跑吧！

## 第十二章 服装用品

不管气候怎样都要穿的东西

跑步的一个最大好处是你几乎不需要什么装备。所需要的就是一双鞋，还有天冷时能够御寒、天热时能使人凉爽的合适的衣服。但是衣服穿得怎样才合适这样一个问题乍一看来也许很简单，其实不然，因为说到身体在变化的条件下会有怎样的反应，这里面大有学问。我在跑了五六年之后，才终于知道在冬季该穿什么衣服。

我发现这一点是很偶然的。有人给了我一件象纸那种薄的尼龙夹克，它挡风的能力比我过去试用过的所有毛线衫、外套、准备动作时穿的夹克和长袖运动衫都强。

这大概说明了关于跑步时穿着问题的最重要的方面：常识不一定能有所帮助。

例如，在冬季，如果你穿的衣服比根据常识你应该穿的要少，你会感到舒服。（你的身体所产生的热量相当于穿很多厚衣服所保持的热量。）因此，尽管在你一生的大部分时间中你一直都在挑选衣服，而且挑选的衣服也是非常合适的，本章所谈的意见也许会使你少用几年摸索的时间。

主要原则很简单。首先，穿得是否好看是没有关系的。穿贵重衣服，还是便宜衣服，这也随你的便。剪短的工装裤和一件旧的长袖运动衫就很好了。唯一重要之点是要使你身体周围的环境尽可能舒适。你可以想想在一个非常美好的春天的日子里，气温在华氏五十五度左右，微风轻轻吹拂着树枝，太阳照得人暖洋洋的，刚出上的小草就象人造草坪一样柔软。在这样的日子里，跑步最好的办法将是裸体跑。

衣服所能为你提供的任何东西，大自然都已经赋予你了。但是哪一天气候凉一些，你就得帮帮大自然的忙：天气热一些，你就要摆脱大自然的影响，尽可能穿得少些。

同时不管天气冷热，你总是需要有一双合适的鞋。

由于跑步是一项个人活动，对于百分之九十九的人适合的办法，不一定适合你。

因此，请把本章以下所谈的意见只当作一种原则，而不要当作信条。如果有些意见似乎是切实可行的，就不妨试试看。如果行不通，或者不象你所希望的那么有效，那就另外试试别的办法。在我开始跑步的时候，我看到许多跑步者头上都戴一条汗带。因此，在头上的汗有几次流到我的眼睛里以后，我也去买了一条汗带。我不喜欢用它。我觉得我的头象被放在断头机里一样箍住，我总无法摆脱这种感觉。因此我不再戴它了，我觉得宁可让汗流进眼睛里，也不能让我的脑袋被紧紧箍住。汗水只是偶尔影响我，可是汗带却一直折磨我。

以下略略介绍一下关于跑步需要的服装的基本常识，从脚下穿的鞋开始，依次向上谈。这些原则，除少数几点外，都是既适用于男人，也适用于妇女。

## 鞋

请想想当你跑步的时候你要让你的双脚出多大的力气吧。事实上，你终于能跑起来，这就是了不起的事。每只鞋每跑一英里要着地大约八百次。跑十里就着地八千次。要是一个人体重是一百五十磅，那就用一百五十磅乘八千，结果在每十英里路的跑步锻炼中你的每只脚总共要承担六百吨的冲击力。这是相当大的冲击，承受这个力量的还不仅仅限于你的双脚。这八千次震动的冲击力通过你的脚传到你的踝部、膝盖和髌部。如果你穿的鞋不合适，你遇到麻烦的可能性会大大增加，不是脚就是别的地方要出毛病。

轻便的网球鞋或篮球鞋都不够坚实，穿这种鞋你的脚使不上劲。如果我没有一双真正的跑鞋，而想现在就出去跑步，那我会毫不犹豫地穿上轻便的网球鞋跑上一两英里——或者甚至可以穿上平日上街的鞋去跑。但是我不总是这样干。花些钱买一双跑鞋还是值得的，这种鞋的价格不等，有的不到二十美元，有的略略超过四十美元。首先，这种鞋能使你的脚舒服。其次，跑鞋上系着带子，可以给你带来很大心理上的支持。即使你不大想动，穿上一双穿惯了的鞋子，你也会感到好象在跑步一样。这听起来象是不可思议的，但这是有效的。

对于锻炼来说（指每天的跑步，而不是赛跑），大多数跑步者都喜欢穿鞋底垫得很合适的鞋。但是鞋垫不能太软。如果你轻轻一使劲就能很容易地把它压紧，那就是还不够坚实。另一方面，要是一双鞋是硬邦邦的，你穿上后用力踩地板，它都纹丝不动，鞋底就太硬了。要找鞋底垫得坚实而又稍有弹性的鞋。我认为最合适的鞋是鞋底相当硬，而在脚和鞋底之间铺着一层很柔软的衬垫。

跑鞋应该是有韧性的，特别是在拇趾球的那部分，因为你每跑一步它都要弯曲一下。如果它不能很容易地弯曲，你就会浪费气力，没有必要地给你的双腿增加压力。在你买鞋之前，先把鞋弯一弯。如果要费很大气力才能弯得动，那就另挑一双。（如果你已有一双非常硬的鞋，那么就在鞋底上你想让它弯曲的部位用刀拉上三四条横着的裂缝，这样就可以使鞋变柔软。）

鞋后跟要牢稳，这是重要的。挑选的鞋要有宽大的后跟，足以使你的脚着地时站得稳当。要拿起鞋来比一比，不要买后跟明显狭窄的鞋。同时，大多数跑步者认为，后跟应该垫得比拇趾球部高一些，因为平日上街穿的鞋就是这样做的。他们的理论是，他们不想使自己的脚，尤其是脚后跟处于完全不同的环境中，而把它扭伤。

我的看法不是这样肯定；我穿的跑鞋几乎没有后跟。下过我平常上街穿的鞋鞋底也是相当平的，因此也许我的脚已习惯于穿这种鞋了。

不要为锻炼时穿的鞋的重量操心。增加几英两或减少几英两下会有多大关系。

重要的是要保护你的脚不要被路面震坏。有的人在锻炼的时候穿分量重的鞋，而在赛跑的时候穿分量轻一些的鞋，以便在他們要加快速度时能减少点重量，但是也有许多跑步者在锻炼的时候和赛跑的时候穿一样的鞋。

几年前，大多数跑鞋都是用皮子做的。现在几乎所有跑鞋主要是用尼龙做的，尼龙干得快，也不需要穿过一阵才能合脚。如果你要买一双尼龙鞋，一定要买一双能夹紧脚后跟这个部位的鞋，因为，这个部位特别需要夹紧。

各大公司都制造优质的鞋，如艾迪达斯、普马、泰格、耐克、康弗斯、帕特里克、新巴伦斯和卡休公司等等。不过，关于你需要什么，不要只听信售货员



的话，要仔细检查你想买的鞋。特别要注意鞋是否合脚。跑鞋应该比平日上街穿的鞋合脚一些，但不应把你的脚趾夹得太紧或夹痛，也不应让你的脚随便往前滑，以致使脚趾顶到鞋尖上。不言而喻，如果你要穿袜子跑步（见下文），那么你试鞋时就应穿上袜子。还是前面谈到的那位莫博士，介绍了一个关于怎样使鞋穿着合适的巧妙诀窍。

他说：“我先拿一付短鞋带，在鞋的脚趾那一部分穿上约四对鞋扣眼，把它系好。然后，我再拿一付短鞋带系好剩下的鞋扣眼。这样我就能把鞋调整得适合于我的脚趾，我想要多么宽松，就调整到多么宽松，而同时系在后面的那付鞋带却把脚牢牢固定住。我用这种办法系鞋已有一年多了，很有成效。”（当然对新巴伦斯公司生产的鞋来说，这种办法是行不通的，因为那种鞋只有几对鞋扣眼。）

不管跑鞋多么合脚，在赛跑之前总要试穿一下，或穿着它跑一段长的路程。我总是在一双旧跑鞋还没有完全穿坏之前就开始穿一双新跑鞋。这样我就能逐渐从一双鞋转换到另一双鞋。在我头一次穿一双新鞋时，我只跑三或四英里，然后我就再换上旧鞋跑一天或两天。很快我就开始把穿新鞋跑的路程增加，把穿旧鞋跑的路程减少。到这时，那双旧鞋已差不多穿烂了，而新鞋也已试穿得很合脚了，我的脚完全适应了这双新鞋了。如果你一天跑的路程不过一英里左右，穿新跑鞋的这种小心谨慎的作法或许是不必要的，但是如果你要跑的路程比较远，特别是象马拉松那样长的路程，这样做是必要的。

保养跑鞋不是很复杂的事，如果鞋湿了，要把鞋楦放在鞋里，然后让鞋慢慢阴干（不要烤干）。要是鞋后跟磨得不平了，可用电动喷胶枪修理一下。喷胶枪用起来很简便，现在差不多人人都有一把。你所要做的就是将胶滴在鞋后跟上，胶滴一冷却后就变硬了。如果在跑了几百英里以后，你的尼龙鞋开始有些臭味，就把鞋放进洗衣机里洗洗。如果鞋帮全是皮的，你就得忍受这种气味！但是洗涤看来不会损坏尼龙鞋上偶尔缀着的小块皮子。皮子干了后变得硬一点，但是在你穿上鞋跑过以后，皮子马上就会变得柔软起来。

谈谈钉子鞋：我开始跑步后不久，买了一双钉子鞋，以为当我在煤渣跑道上跑步时穿这种鞋会使我跑得快些。但情况并非如此。除非你是擅长于跑一百米短跑的人，否则穿钉子鞋的作用只是使你的脚更有可能被什么东西绊住，从而使你受伤。

如果你想使鞋底的摩擦力增大，那么你可以买鞋底印有很深条纹的那种鞋——例如奈克公司出的鞋底印有小格图案的鞋，或康弗斯公司出的印有星形图案的鞋。

## 袜子

有些跑步者穿袜子，也有些人不穿。孜孜不倦的跑步运动理论家查尔斯·斯但迈茨认为，跑步时不穿袜子要好些，因为在你的脚出汗时省得增加重量，不过你怎样做最舒服就应当怎样改。我喜欢我的脚同鞋直接接触产生的那种感觉，虽然这样做的好处可能完全是心理上的。不管怎样，我已经不穿袜子参加了几十次马拉松赛跑，也没有发生什么问题。唯一例外情况是在遇到温暖、阳光充足的天气的时候，黑色的路面热得可以把脚烫起泡沫来。如果热度非常高，热气会透过鞋底，使你感到不舒服。（在这种情况下，如果你有运气能找到一条小溪或一块水洼地的话，那么从里面趟过去是会有帮助的。）

如果你决定穿袜子跑，那就要选择棉线织品或毛织品。一些跑步者认为，尼龙袜子会磨破皮肤。如果你想尽量减少脚上的重量，穿一双棉线织的打网球的短袜是个好办法。

短裤在炎热的天气里，最好是穿那种旁边开口的尼龙短裤。这种短裤轻而凉爽，湿了后干得快。在天气虽然凉爽但还没有凉到需要穿长裤的时候，穿棉布做的短裤会使你有一种温暖的感觉。但是我觉得，同尼龙短裤相比，这种裤子布质既硬而且也太厚。附带提一下，也有一些跑步者在他们的裤前面缝上一个三平方英寸的小口袋，以便装点糖果、卫生纸等东西。

## 长裤

在天气真的变冷的时候，就需要穿点衣服来保护你的腿了。不过当你看到天气变得多么冷之后你才需要脱掉短裤换上长裤，你会感到意外。我穿短裤跑步，一直跑到接近结冰点的时候。那时我在棉布短裤里面穿一件黑色的紧身短裤。这种紧身短裤够挡风 and 御寒；此外，裤子的黑颜色能够收尽可能多的太阳光。除了在风刮得特别大的天气里，如果气温没有降到摄氏 7 度（华氏 20 度）以下，就没有必要穿长运动裤，这是个好主意。长运动裤穿起来很重，很臃肿，而且还往下坠，对跑步没有任何好处，特别是在你出汗的时候。只有到最冷的时候，在迫不得已的情况下才可以穿它。实际上我从来没把长运动裤从抽屉里拿出来过。

## 下体护身

如果你是妇女，就没有这个问题了，但是如果你是男人，你就必须决定是穿下体护身，还是穿护身短裤。可以先试试护身短裤。如果这种短裤对你没有多大帮助再换下体护身。如果你决定用下体护身，要挑选一种腰带尽可能窄的护身，以防止卷曲——一英寸就正好——同时要选尼龙的，尼龙的要比棉布的干得快。

## 运动衫

当气温升到摄氏 21 度（华氏 70 度）以上时，对男人来说运动衫问题是很简单的：不要穿。如果你是参加赛跑，业余体育运动联合会规定你应该穿某种运动衫，但是在这个解放的时代，工作人员对这一点的要求越来越放松了。不穿运动衫，你会比较凉爽，感到比较舒服。（再没有比穿一件完全贴在皮肤上的湿透了的短袖圆领汗衫更使人难受的了，它会让你难受得希望自己是干别的而不是在跑步。）如果你觉得在光天化日之下不穿汗衫跑步不合适的话，可以穿一件织得很松的象网子似的背心，那种肩部只有几根带子而无衣袖的汗背心。在运动用品商店可以买到高质量的背心，但是在廉价商品小店的内衣部也可以买到质量很好的背心。

为了使运动衫穿起来凉爽一些，有的人在运动衫上剪了许多洞，还有的将小半部分剪掉。

在天气渐渐变冷的时候，上身就需要多穿一些衣服。首先加上一件短袖圆领运动衫，然后是穿一件长袖圆领运动衫，最后是在短袖圆领衫外面加一件长袖圆领运动衫。到天气确实很冷的时候，不管外面天气怎么样，穿一件轻的夹克就会使你感到暖和了。我有一件旧的羊毛衫，在天气变得真正冷的时候，我就把它穿在短裤圆领衫外面。在这两件衣服外面是一件长袖圆领衫，外面再加上一件尼龙外套，我就穿了四层衣服，每层都起保持热空气的作用。一些跑步者建议人们穿高领运动衫，因为这种运动衫可以减少从颈动脉散发的热量。

当天气冷时，你会看到许多做准备活动时穿的运动衣。这种衣服看起来很好，但在我看来，既然有那么多便宜方法来保暖，买这种衣服是花钱过多的保暖方法。

顺便提一句，千万不能买塑料制的运动衫。特别是在温暖的天气里，这种运动衫里面会变得非常热，以致达到危险的程度。另外，这种衣服使人减少的重量只不过是减少的水份，因此只是暂时现象。

## 手套

在我开始跑步的第一个冬天，我买了一付滑雪用的皮制连指手套，以为它能在我的手同冷空气之间形成一种无法穿透的屏障。我的想法落空了。在跑了几分钟后，我的手就泡在汗水中了，因为湿气无法散发出去。我所需要的是一种能透气的手套。毛线手套和或连指手套都不错，但是我最喜欢的是从事园艺劳动用的那种棉质白手套；这种手套买一付不到一美元。手套用脏时，就把它和别的衣服一起扔进洗衣机内。（跑步穿的衣服要经常洗，而且要彻底洗净。没有任何东西比脏的、被汗水浸透的衣服更易使皮肤皱裂了。）一些人认为，连指手套或旧袜子比一般手套保暖力强，但是我看不出有什么区别。

## 帽子

人体失去的热量有百分之四十是从头部跑掉的，因此，戴什么帽子是重要的。夏天，一些跑步者戴油漆工的那种帽子来保护头部。如果你是个秃头或头发稀少，这可能是个好主意，如果你头发很密，我想最好是什么也不戴。你毕竟希望使热量尽可能容易地从头部散发掉，这样，戴帽于是不会有什么好处的。也许唯一例外的情况是在举行比赛的时候，可以弄到大量冰块，就象一九七六年在热得使人发昏的天气里举行波士顿马拉松赛跑那样。在跑步的时候，你可以砸些冰块放在帽子里，让冰凉的水顺着你的脸和脖子滴下来，使你感到凉爽。

在阳光充足的日子，一些跑步者戴普通的遮阳帽舌，这种帽舌是用束发带扎在头上的。在我看来，这种帽舌是没有必要的，虽然它确实能防止阳光照射眼睛，还可以防止长头发披散下来。

冬天，帽子的用处就不同了；它们有助于保持你身体的热量。因此帽子是必要的，特别是您要跑长跑的话。一些人喜欢戴同长袖运动衫连在一起的后兜帽，

但是这种帽子连耳朵也遮住了，因而我感到讨厌——这也许是因为我想要在汽车走近我的时候能听到它的声音。我认为最好的是一种简单的毛线帽，海员们称之为海军便帽。如果天气不是很冷，戴的时候可以把帽边卷上去，让耳朵露出来。到天气确实非常冷的时候，只要把帽边放下来，你就会感到暖和。如果天气不是太冷的话，戴一条简便的毛线织的束发带就可以了。

## 口罩和面罩

有一次我遇到一位跑步者，他坚持认为我们都应该戴特制的口罩，以便过滤空气中的脏尘埃。他不论什么时候跑步都戴口罩，他总喜欢指给人们看他的口罩变得多么脏了。他指出，这些脏东西因为被口罩滤下了，便没有吸进他肺里去。不知什么原因，这种作法一直没能流行，但是如果你是在一个污染特别严重的地区跑步，或者你是特别讲究卫生的人，就可以考虑一下戴口罩。

在天气严寒的时候偶尔会看到有人戴一种滑雪面罩。戴这种面罩有两个理由——一个理由是充分的，另一个则没有什么道理。滑雪面罩可以防止你的脸生冻疮，即使天气还没冷到足以使你生冻疮的时候，戴这种面罩也将使你感到舒服，如果你不怕叫人们看起来你的样子有些古怪的话。滑雪面罩起不了的作用是，它不能使你吸入的空气变暖。因此有人担心在天气冷的时候他们的肺里怎么能“燃烧”，许多刚开始跑步的人在天气冷到冰点以下时，根本就不再出外跑步了。他们的担心是没有理由的。人的口腔、气管和肺能忍受极冷的空气。我跑了十年，从未听说过哪个人的呼吸系统竟然被冻出毛病来。（唯一的例外是一位咽峡炎患者，在天气非常冷的时候他可能会感到有些疼痛。）我曾经看到一些优秀运动员，在气温远远低于零度的时候，以每五分钟一英里速度跑步。可以肯定，他们以这种速度跑步，是要进行深呼吸的。

夜间跑步如果你在夜间跑步，重要的是要让别人很容易看见你，因此不要穿深色衣服。在你穿好衣服后，在衣服外面罩上一件白色圆领短袖运动衫，或者穿一件反光性强的背心；这种衣服价钱不到十美元，在运动用品商店里就可以买到。

一些跑步者，在鞋上系上反光性强的带子，以便引起汽车司机的注意。在你试用各种方法使你更容易被人看见的时候，你将很快地知道哪种方法效果最好。汽车司机一发现你，汽车会突然改变方向，只要看看汽车开到离开你多远时改变方向，你就会知道你穿得是否容易被人看清楚。如果汽车一直开到距你五码远才改变方向，你就需要更换服装了——这是一种划得来的保证安全的办法。不过，不管你穿什么衣服，要面对车子开来的方向跑，这样你就能看见车子开过来，和采取躲避行动。

## 其它装备

最后，你可能需要的另外几件东西之一就是只跑表。偶尔测一下自己跑一段熟悉的路程所用的时间是很有意思的。你不必用最快速度跑，只是比平日跑这段路多用点劲。随着不断锻炼，跑这段路所需的时间将会减少。

如果你是在不熟悉的地方跑很远的路（比如说因公出差到外地或者你到外地休假），那么有只跑表也是有用的。带着一只跑表，你会知道你跑了多远。

当然你可以用一块普通手表，但是如果是参加赛跑，买一个人们所说的计时器是有好处的。计时器具有同其它表一样的表盘，还有两三个小表盘，它们共同记录所用的时间。这是在一英里的测验点上准确地计算你跑步速度的唯一切实可行的办法。就象你在一次长距离赛跑中那样，随着你变得越来越疲劳，计算就越来越困难了，但是要是有一个计时器）稍微经过一些练习，你就能够计算出象 17 乘以 7.5 这样的算术式，直到你变得精疲力竭为止。

一些跑步者经常随身带几张卫生纸以备急需。带上一角银币以备万一你拉伤了肌肉，可以打个电话给家里，这也是个好主意。

还有另一类不时需要的用品，即医药用品，如急救带、凡士林、皮肤强健剂和护肤膏。但是没有必要事先就买好这些东西，等你需要的时候再买都来得及。

《跑步人生》——13 各种天气

## 第十三章 应付

如何对待雨、雹、雪、狗和其他恼人的事物

有些山脉的顶部，空气很冷，几乎没有什么兽类能生存下来，而有些因适应特殊环境而改变的昆虫品种却能在一种小环境中生活。这就是薄薄的一层被阳光晒暖了的空气象皮肤一样把它们在岩石上的栖息之所覆盖起来。若是超出这温暖的石头之上四分之一英寸，它们就要死亡，但是只要它们呆在暖和的皮肤内，它们就会象在巴哈马群岛旅游者那样心满意足。跑步时有些特别快感是当我们也处在那种小环境中时产生的。当我们能舒服地面对寒冷、刮风、下雪、下雨和危险地形时，其中就有乐趣。在比较怕冷的人都留在室内的时候，跑到外面去也会使人产生一种快感。

还有一部分乐趣来自我们懂得如何在恶劣的气候中创造一种环境，使紧接我们皮肤处的气温状况能和我们的起居室不相上下。

当你天天跑步时，跑步会给你带来最大的乐趣。当你能在不论何种气候中都出去跑时，你会有一种自制之感；当需要你发挥些创造性时，你的精神会振奋起来。

有些人很容易被劝阻而停止跑步，天黑、寒冷、炎热、下雨或是飞了几片雪花就会瓦解他们意志力。可是，舒舒服服地进行跑步几乎在一切情况下都是可做到的。康涅狄格州的冬季气候很严酷。有一次，我在几乎连门也开不开的大风雪中跑步。在结冰的路上，我险些被风刮倒。然而，几分钟之内，尽管我的眉毛上结了冰花，我却愉快地出着汗，感觉很舒服。我知道一个穿得不合适的人会很快冻伤，但我的汗衫、绒线帽子、手套和尼龙外衣却把紧挨我皮肤的空气变得温暖如夏，这使我感到很有兴味。

## 炎热

热在跑步所遇到的各种环境中，炎热的气候是最危险的。即使在凉快的天气中，作为跑步者身体中代谢作用的副产物，它会产生大量的热，可以达到静止时产生热量的三十倍。如果周围的空气是凉快的，身体中产生的热量很容易通过皮肤散发掉，因此体温不会增高。但在炎热的气温中跑步时，情况就不一样了。由于周围的空气热，体热不易散发，于是体温就增高，特别是当你坚持使劲跑下去时，体温可能增加到危险点——华氏一百零四度（摄氏四十度）左右。

幸运的是，因为人体的机能活动是在一个很小的体温范围内才能进行得最好，因此它会尽力在冷和热之间保持适当平衡。例如只要出现丝毫热度过高的迹象，它就会打开它的温度调节器。实验表明，一个身体放松不穿衣服的人，在华氏八十五度（摄氏三十度）左右时感到最舒服。如果温度上升三或四度，人体就会使热调节机能活动起来。首先，皮肤中的血管会扩大，以便让身体内部的加热的血液流过来，从而把热散发到空气中（这说明为什么有些人在天气热时皮肤看来发红）。其次，心搏率和血流量会增高，以使皮肤中的血管成为效率更高的散热器。

如果这些机能已足以使体温保持稳定，那就不会再出现其他变化。但是假定空气的温度继续上升，人体就会使用它的后备力量：汗水。在高温中，汗腺每小时能分泌出多到三夸脱的汗水来润湿身体，在大多数情况下，这些汗水的蒸发就足以使体温保持在正常范围内。

但是并不总是如此。一个人从事激烈运动，例如跑步的人，在炎热气候中会遇到特殊的问题，因为他（或她）会比静止着的人产生出多得多的热。如果人体的热调节机能不能使温度降得足够低，就会发生三种情况。现按其严重程度分述于下：

**一、热痉挛。**这会出现于诸如小腿肚子之类随意肌内，并往往是发生问题时的第一信号。有些权威人士认为增加用盐量，不论是服盐片还是在伙食中多加些盐，能防止热痉挛。然而另一些人则坚持多吃盐是不必要的。他们说我们通常的饮食中已有足够的盐，并举出以下情况为证：有些跑步者即使在吃饭时一点也不加盐，他们在跑完一次长途比赛之后，皮肤外表也常常有汗水渗出的盐结晶。他们认为我们显然不必增加就已有足够的盐分。我自己并不吃很多盐，但从未感到有增加盐的摄取量的需要，这一点仅供参考。我认为，关于盐的问题的最恰当的答案在于各自的实验结果。

**二、热衰竭。**这种情况的发生一部分是由于体液减少（出汗的结果），一部分是由于人体的冷却系统把过多的血液输送到皮肤中去。这就相应地减少了供应脑部的血流量，结果引起神智不清，甚至失去知觉。因此热衰竭所起的作用很象电力线路中的断路装置，常常能防止更严重的第三期情况的出现。

**三、中暑。**当中暑时，体温极高——高至华氏一百一十度是常见的现象——皮肤常常是（但不总是）又热又干。其他的症状是头昏、呕吐、腹泻和神智不清。要立即请医生治疗，这是极为重要的。

如果你见到一个跑步者发生热痉挛或是自己发生热痉挛，按摩一般能起缓解作用，此外每十五分钟喝半玻璃杯的盐水，连续约一小时，可以恢复人体的化

学平衡。

对于热衰竭，可让患者如上法喝盐水；让患者躺下，将其双脚抬高八至十二英寸：

松开他的衣服，用湿布和搧风来冷却他的身体。如果中暑，必须立即用凉水或酒精擦身，或将患者放入盛满冷水的浴盆内以降低其体温。立即进行治疗是必要的。

第二个和热有关的问题是脱水，这种现象之所以危险是由于人体在很大程度上依赖水来维持。它的许多化学反应要在水中进行。运到身体各部分去的物质是用水来运输的，要在炎热气候中保持体温正常，水具有决定性作用。如果运动时间不长，通常的脱水现象不会成为问题。不过，如果运动继续下去，那就能造成：（1）血液中缺水，（2）血液和细胞中某些物质的浓度失常，（3）热衰竭。

不过你可采取几种办法来减少发生上述各种症状的可能性。

首先，要等到你已经能够适应在炎热的气候中运动的时候，再进行激烈的锻炼。

大约需要七至十天才能适应炎热的气候。在这段时间内，心搏率会降低，汗水的分泌会增加，并且出汗的时间比较快。使自己适应热的最有效办法是每天增大锻炼强度。在你习惯于在炎热中跑步后，这种对气候的适应性可以保持约两星期。

在运动时应多多喝水。过去一直认为在运动时不宜喝水。但是近来的研究报告表明，如果让运动员包括跑步运动员，随意喝水，他们就能最好地发挥其身体功能。

若因缺水而使体重下降百分之五，就会使效率降低百分之十五。一个人能舒服地忍受的体重下降最大限度是百分之六。为预先补偿体液的丧失，有些权威人士还建议在锻炼前先喝水。（研究这个问题的专家理查德·沃特曼博士和查尔斯·马丁把这种做法称为“前水合作用”。科学研究者戴维·科斯特尔称之为“骆驼储水”，虽不那么文雅，却比较生动。）理由是，我们的身体吸收液体的速度只等于热天时出汗的速度的一半。

要轻装。（即使一件圆领短袖衫也能罩住你的身体的百分之四十左右）。要穿浅色的衣服以便反射阳光。

如果有可能，用凉水来浇洒身体，愈凉愈好，以帮助你的出汗机能。在温暖的天气里，我常沿着米亚纳斯河边跑。如果感到热，我就停下来，下去把身体浸湿（不过我不建议你喝河水）。在比赛中，如果有人递给你的水，你一次喝不了，那末尽量喝足，然后把剩下的水浇在身上。（伦敦国立医学研究所的克拉克博士发现在跑步者身体的各部分中，大腿的温度增加得最高。）如果这样做，你会注意到，跑步能力会立刻提高，虽然有些跑步者发现脚湿了更易起泡。

准备活动的时间要尽可能短。前面已经指出，准备活动会增高体热，而你当然不需要额外增加体热。（顺便提一下，西肯塔基大学的一份研究报告表明，长头发，即使长达肩部，也不会影响运动员耐热的能力或在受热后恢复的能力）。

已经向波士顿马拉松赛的参加者们送去一份关于这些建议的简明而全面的概要。其中一份题为《你应知道的医学事实》的材料有一段说：“热的问题：这些问题是在炎热、潮湿或是又热又湿的气候中发生的，引起的原因是失水、失盐和体温增高到危险的程度。为了防止出现这种情况，设法在温暖的气候中锻炼一星期，在参加比赛的那一天，不要迟于上午十时吃早餐（波士顿马拉松赛一般在中午开始），早餐时可多加些盐，或再喝一、二杯“很咸的肉汤。（在临比赛前服

用盐片会引起恶心)。

在比赛途中，每跑经一个供应饮料食品站，都要喝上两三盎司的水，不要等到口渴时再喝，因为那时就太晚了。”

不是所有的人都同样地为热所困扰。有些跑步者似乎有某种天生的抗热能力，甚至在盛夏也能跑得很好，而另外有些人则天气刚一热，速度就大大下降。一个人的耐热能力部分取决于他的体积。体重大的人在热天时是很不利的，因为一磅对一磅来比，这样的人用以散热的皮肤表面面积较小。此外，脂肪有碍于热的外散。但人们在热天跑步能力的不同，有一些是不可思议的；也许最好的解释只是我们每个人都不是完全一样的。

## 湿度

湿度本身不是一个问题。湿度所以成为问题，只是因为它能加重跑步者在炎热气候中所经受的困难。当相对湿度达到百分之百时，如果没有风，汗是不大会蒸发的。在这种情况下，身体也许要热坏。你可用一个湿泡温度表来测定湿度问题严重到什么程度。如果超过七十度，那就意味着比赛将是困难的。如果到八十度，那末不论对于多么轻的在体育运动来说，这都差不多达到最高限度了。

寒冷虽然有时寒冷会令人感到些不舒服，但即使严寒也不是什么大问题。只要有点经验并注意本书第十二章中的建议，就不难在任何气候中穿得舒舒服服。其实，主要的问题是要避免穿的过多。当大风雪狂号时，你很难克制自己不去多穿一件毛衣或戴上一付滑雪手套。当然，如果穿得较薄，你刚走到室外时会感到寒冷，但是几分钟内，你就会出汗，象在雨天的热带森林中那样。加拿大国家研究委员会的实验表明，只要穿上使一个静止的人在华氏七十度的气候中感到温暖舒适的服装，就能使一个在零下五度的气候中跑步的人感到暖和。

因此冬季服装的要点是尽可能穿的少些——刚能使你觉得温暖舒适就行。过一会，你就会出乎意外地发现你只需要穿多么少的衣服——这也是件好事，因为额外的衣服会压着你，增加跑步的困难。但要注意，在有些日子，在你正跑步的时候，天气会变坏。如果你离家很远时，天气变冷了，那真会使你感到一些不舒服。斯蒂芬·理查森建议在多变的天气中，要带上一件尼龙衫。这种服装很轻，可以塞进口袋内或者围在腰间，但却很能御寒。

为了减少因出汗蒸发而引起的温度下降的影响，在安排你的跑步时，要在开始时迎着风跑，结束时顺着风跑。即使在极冷的天气，令人惊奇的是顺着风跑时你会感到多么愉快而温暖，而当你迎着风跑时会感到多么寒冷（见 162 页的表）。附表在寒冷和刮风时跑步

刮风时，寒冷的严酷性可能增加到你想象不到的程度。本表是根据美国政府的资料编制的。从中可以看出不同的风速使表面温度降低的情况：

风速（每小时）

10 英里 20 英里 30 英里 40 英里

+50 度 40 度 32 度 28 度 26 度

《跑步人生》——13 各种天气

温+30 度 18 度 4 度 -2 度 -6 度

度+20 度 4 度 -10 度 -18 度 -21 度

+10 度 -9 度 -25 度 -33 度 -37 度



华 0 度—21 度—30 度—48 度—53 度  
氏—10 度—33 度—50 度—63 度—69 度  
—20 度—46 度—67 度—79 度—85 度

如果你知道人体是怎样防御寒冷的，那么冬季跑步时的穿着问题就容易解决了。

人体调节机构的首要任务是使你的头部和躯干保持足够的温暖。如果这些部分的温度过度下降，成了问题，你的身体就会对这些部分供应额外的热，甚至不惜减少对手指和脚趾的供热量。如果与此相反，头部和躯体一切良好，那么剩余的热就会供应到其他部分。这使我们得到一个清楚的教训：穿着要始终使头部和躯体保持温暖。

可戴上一顶厚毛线帽，穿上足够保护你的胸部、腹部和背部的衣服。威斯康星大学的威廉·西·考夫曼博士主持的一个实验，清楚地证明了人体的这种确定轻重缓急的机能。当他让一些志愿参加实验者暴露在冷空气里时，他发现只要他们的躯体很暖和，不论他们手指和脚趾冷到什么程度，他们也不会发抖。但是当他让他们的手指和脚趾保持温暖，而让他们的躯体受冷时，他们就开始发抖——这是人体强迫自己工作，燃烧卡路里，从而产生热的办法。

不久前，新泽西州泽西市的梅尔文·赫希考维茨博士在《新英格兰医学杂志》上描写了一种在冷天偶然会遇到的危险——我感到高兴的是如果你穿的衣服适当的话，这并不是常见的现象。这是阴茎冻伤，是一位五十三岁的医生在零下气候中作三十分钟跑步时发生的。幸而在几分钟内症状就消失了。据报告说，这位病人已采取了严格的防护措施。

## 高地

高地一般不是问题。如果高度增加三千英尺，大约只需一周就能相当适应，而一旦你的身体适应了，你可以象终身生活在那里的人一样用力地进行锻炼，如果你要到高地去，先要放松几天，然后开始练，每天增加一点强度。不久，你的身体就会制造出额外数量的血红素——血液中运送氧的物质——以及增进总的血液量和呼吸功能。当这种情况产生时，你就会象一头山羊一样强壮。

雨有一天当我在跑步时下起雨来了。那是个热天，虽然全身很快都湿透了，可是我感到快乐和舒畅。一辆汽车开过我身旁，司机摇下窗上的玻璃，问我“要搭车吗？”我谢谢他，并挥手请他开走。他坚持要我搭车，说：“你要湿透了！”当我最后向他解释我喜欢雨时，他摇摇头开走了。

和高地一样，雨一般不是什么困难。在一个热天，你还会感激它。只是在气温下降到约摄氏十三度（华氏五十五度）以下时，你才需要保护自己，免于淋雨。一件薄薄的防雨夹克衫一般就够了。

## 雪

在雪中跑步是奇妙的经验。当地面上撒着稀疏的雪花时，你会觉得好象置身于圣诞节祝贺卡片的画图中一样。只有当雪下厚了，才会感到困难，只是因为

那时你不能保持原来的速度了。不要设法保持原来的速度，要适应当时的情况。虽然你跑得慢了，但是因为你跑得更费力，运动量并不少。不要再计算路程，要计算时间，如果你经常跑半小时，就跑半小时，不必延长。如果你没有跑通常那么长的路程，那有什么关系呢？

## 冰

在冰上跑步常会突然支撑不住。特别在湿的冰上，容易滑倒和拉伤肌肉。

要尽可能避免这样。如果早晨路上有冰，可等到来往汽车把冰融掉后再跑；也许晚一些就没有了。更好是找一个没有冰的地方跑，如盖着雪的小道或空地。我曾听说有些人沿着商业中心有篷盖的人行道上跑，但我自己没有试过。最近我曾和一位有时穿爬山钉鞋的跑步者谈过话，还有一次遇到过一位穿着带钉的跑鞋在冰上跑的妇女。问题是当你跑到没有冰的大道上时，这种钉鞋会震得腿发颤，并发出恼人的咔嚓咔嚓声。大概最好的办法是在气候变好以前，暂时在室内田径场上跑。

## 雹子

如你正在跑时下起雹子来了，最可靠的办法是按常情处理。如雹块不大，不会危及生命、健康和平静，可坚持跑下去。当雹块大到会伤害你时，就躲避一下。

幸而很少有这样大的雹子。我大约遇到过十几次冰雹，但还从未因而停止跑步，虽然也曾接近要停止了。

## 风

当风速达到每小时八至十英里时，你会感到它的影响。如果你是迎着风跑，那会使你慢下来，感到吃力。别去管它。就象下雪使你慢下来时那样对待它，要安于不能象平时跑的那样快。低下头来，侧面迎着它，用劲摆动双臂，尽力而为。但要注意一阵突然的狂风；那种风可能是危险的。如果你在比赛，你可以这样安慰自己：反正大家都在同样困难的情况下跑（要知道如何把风的作用降至最小程度，请看第十七章）。

如果你是顺着风跑，要享受它的乐趣。它会使你跑得容易些，使你的步子加大，使你感到好象有一个朋友在一路推着你。一九七五年的波士顿马拉松赛跑是顺着大风跑的，我们大家，包括获得冠军的比尔·罗杰斯都在顺向大风的鼓舞下前进。

只有在低温中，风才成为问题。由于刮风加上寒冷，一定的温度会使人觉得比无风时要冷些。在每小时二十英里的风速中，华氏五十度的气温会使你感到象三十二度，因为风势愈强，其作用愈明显，因此要小心注意。

## 闪电

偶尔你会在跑步时碰上雷雨。如果可能，就走进建筑物或汽车内。否则，也别靠近水、隆起的高处和单独的树木，并且不要接触金属。要躲进一个洼地或沟内，蜷缩起身体，如果可能，伏在矮树丛下——除非那里是湿的。如果你的头发竖起来，附近电荷就在增加，雷击的危险就在眼前。根据设在日内瓦的国际大气电委员会的最新说法，最好的办法是跪下，让双膝习脚紧紧靠拢，把双手放在双膝上，尽量屈身向前，使你的身体尽可能不要象一个避雷针。

也许，该委员会还应加上祈祷一法。有一次，在靠近新泽西的麦迪逊山的顶峰处，我和妻子、小孩沿着一条山顶小道徒步旅行时碰上了雷雨。有一刹那，我们的头发竖起来了，我们的背包的金属架上出现放电现象。我们赶忙离开了山脊。

## 沙、雪水和泥浆

这三样东西都会使你的速度慢下来。既然对这些东西无可奈何，就要泰然处之。

沙子进入鞋内使人难受。如你在海滩上跑，也许光脚跑比较舒服一些；把鞋拿在手里，并不麻烦，可以一手一只。只要有可能，就踏在海藻上（但要注意水母），那样你会陷得较浅，容易拔出脚来。

至于雪水，主要是讨厌，但不危险。当你跑时，两脚动作得那么紧张，即使严寒，一般也不会把它们冻坏。也许在你回到家时，双脚会感到麻木，但不一会就会恢复灵活，让你能跳舞跳个通宵。雪水的主要问题是汽车开过时会把人溅得满身是泥。在冬天，再没有象满脸的雪浆那样使人扫兴的了。

泥浆是毫无可取之处。它使你打滑，弄脏衣服，要是摔倒在它上面，你就会成为同伴们的笑柄。如有可能，就躲开它，否则要小心。

## 不平的地形

不平的地形——例如森林小道和山路——是不成问题的，如果你一次在上面跑的时间不太长的话。但是如在不平的地面上跑的时间很长，你的腿上起稳定作用的肌肉疲劳了，这就会增加扭伤脚腕和跌倒的可能性。因此在不平的地形上，每次不要跑太长。要特别当心，别踩进坑里去，别让树上掉下来的枝子绊住，别让脚趾踢到石头上，或是踩着湿树叶而滑倒。如果你有脚后跟痛的毛病，不管多么轻微，干脆不要上不平的地形上去跑。

## 山坡

当我开始跑步时，把山坡看作敌人，在山坡上跑比较吃力，使我的速度降低，步子缩短，而且气喘。但是我终于发觉，如果说在山坡上跑比较吃力，那可能对我有些好处。事情正是如此。向高坡上跑能增强大腿的四头肌，增进心肺的能力，使你下次向高坡上跑就比较容易了。当然，你跑上坡路不能象跑下坡路那样快；这是跑步者要接受的事实之一。

当你来到一个山坡前时，要用你认为可以坚持的速度开始向上爬。（如果开始很快，随后不得不减慢到只能步行，那就令人泄气了。）要让身体向前倾，缩短你的步子，并摆动双臂，使之和身体运动的方向相平行，好象自己是辆蒸汽火车头似的，而不是让双臂在胸前交叉摆动。要把跑上坡路看成是汽车改变速度。你需要养成一种有效率的姿势，一种能产生很大力量来克服地心引力的姿势：可以等到你到达山顶后再讲速度。那时你可以听任自己飞跑来欢庆胜利。（不过在比赛中，下坡时不要用全速跑。那样你会比自己估计的更累，当到达山脚时，会累得半死。）

## 黑暗

我们大多数人至少有一部分跑步是在天黑之时进行的，或是在清晨，或是在晚间。如果你遵守以下几点简单的规则，这是没有关系的：

1. 要迎着车辆跑，始终靠近路边。如果有一辆车驶过，看来很危险，就离开马路。当然，离开马路而踏进情况不明的黑暗处，有可能出事。有的人就因此折断了脚腕，但这总比被汽车撞上好。

2. 穿一件反光性强的背心或是浅色的服装。如果你忘了，穿着深蓝色长袖运动衫去跑步，你将会不安地看出汽车离你多远才改变方向，是有明显不同的。

3. 在你熟悉的道上跑。你要在黑暗时到哪条路上去跑，事前先去仔细查看一下，以确保那里确实没有什么坑洼或其他陷阱。

4. 不要直看来车的前灯；明亮的光暂时会使你看不见。如果，象常有的事那样，司机忘了降低光束，你要设法看一下前面的路，记住道路的形状。稍稍偏离一下光源而看，可有助于运用你的对于光线敏感性较低的周围视力。

## 雾

在雾中跑步和在黑暗中跑步差不多，所不同的是雾很少浓到令人难于看到前面的路。但是要记住，在雾中，即使是白天，司机也不能看得和平常一样清楚。

此外，因为他们正集中精神开车，也许对于突然遇上一个跑步者没有准备。要设法在车辆来往少的道上跑，或在小道或人行道上跑。

在有雾时，别穿灰色衣服，那样你正好会同雾的颜色相合，而被人看不见。红和桔色能和雾构成较强的反差。

## 汽车

不论黑夜还是白天，对汽车都要小心。极少有司机会故意伤害你——虽然也不是没有这种事。（乔治·希恩提出了一种很有说服力的说法：跑步者被看成是对社会的流行的价值标准的一种威胁。一旦有一两个啤酒瓶向你扔来，那就很难不认为希恩的说法是有些根据的。）但是有些司机似乎只是模糊地意识到他们在路上的位置。前面说过，迎着车来的方向跑是很重要的，但是只有一种例外：即遇到急转弯的时候。在急转弯的内侧，司机看不很远，因此你要始终在外侧跑。要是在内侧跑，被车撞着的危险比被背后来的车辆撞着的危险还要大。但是如果你不到狭窄的路上跑，这两种危险都会大大减少。

汽车带来的另一个危险是吸入排出的废气。我过去早已知道一氧化碳对人体有害，但是直到我读了哈里·丹尼尔博士在《跑步者世界》上发表的一篇文章后才知道它的危害有多么大。丹尼尔博士指出，一氧化碳和血红素的结合比氧气与血红素的结合还要紧密，而且不像二氧化碳那么容易消失，要在血液中循环一段时间。因此，如果你在含有大量一氧化碳的空气里跑步，你的血液中一氧化碳的浓度就增加。

另外，经过整整八小时的睡眠，你身体中只有半数的一氧化碳能够消失。

从中得到的教训是很清楚的：要到废气尽可能少的地方去跑步。即使在城市里，通常也能找到来往车辆较少的街道。

## 狗

每一个跑步者至少都会有一段与狗有关的经历。弗朗西丝·古拉特提起她跑步时育一条狗咬她的事。狗的主人一边笑一边说：“它只是轻轻咬了你一下。”古拉特夫人说：“轻轻咬了我一下！看看我的肚子！我在流血，”狗的主人又笑了起来。

他说：“它只是闹着玩。”

古拉特夫人的故事清楚说明养狗的人都有一种怪癖——他们认为，一条狗不管多么凶残也不会干坏事。几年前，在我家附近一个公园里，我与一条大丹麦狗有一段不愉快的经历。我在惊慌之下捡起一根棍子，以不让它逼近我。它的主人冲了过来，命令我把棍子掷掉。

他说：“你吓了我的狗。”

我不太高兴地回答：“你的狗吓了我。”我当时心情不是愉快的。

他说：“那么，上别处锻炼去吧。蒂尼跟你一样有权利呆在这里。”

简言之，你从狗主人那里是得不到什么同情的。相反，你必须学会保护自己。

关于怎样保护自己，有几种说法。一些年来，我大概都已试过了，并曾与很多跑步者讨论过这个问题，甚至还与一位练跑步的兽医讨论过这个问题。他提供了一些关于狗的心理学的见解。下面是跑步者通常对付狗的主要办法：

**用哄逗来感化狗。**有些跑步者本着“爱”能战胜一切的信念，试着采用基督的博爱精神，企图与狗交朋友。很遗憾，基督的博爱所起的作用只是能引起一条狗的纳闷，不知道你犯了什么毛病。

**理查森吼斥法。**斯蒂芬·理查森是一位养狗的人，也是一立对狗有细致研究的人。他所依靠的是这种命令式的吼叫：“去！”，“滚开！”。他说这个方法总是很灵的，但是要知道他身高六英尺三英寸。我认为，只要你长得象理查森那样高大，不管什么方法都会见效。

**旁若无狗的办法。**这个方法是见到狗时，干脆视若无睹。但是这个方法不大灵。当一条狗不怕麻烦地向你吠叫时，它是想要引起你的注意，除非你对它作出它认为是适当地反应，否则它会变得更加危险。

**跑步者做一些狂蹦乱跳的活动。**实行这种办法要等到狗挨近你的时候，在未到那个重要时刻之前，要照旧跑你的步。当狗几乎要扑到你身上时，你就突然转向它，发出吓人的怪吼声，不停地煽动两臂，就象中了疯魔一样。就是一条一心要捣乱的狗也会仔细想想，跟这样一个莫测高深的人打交道是否合适。

**吓唬。**狗天生不喜欢人们向它投扔东西。因此，如果你弯下腰，装作捡石子的样子（并不需要身边真有石子），那么除了最勇敢的狗之外，一般的狗都会退却。如果威胁你的这条狗是你经常遇到的，那么你就要不时地真向它投掷一块石子，或者向它喷洒一比三的氨与水溶液，这样你就会让它知道主人是谁。它可能继续向你吠叫，不过它大概不敢走近你。顺便提一下，你这样干的时候，别让狗的主人抓住。

上述这些方法都不是十分保险的。然而，正如从上文可以看出的，最后两种看来仍是最好的办法。我请教过的那位兽医的意见有助于说明其原因。他解释说，狗对保卫草地是很忠诚的。它们很快就会弄清楚它们的领土范围，并热诚的保卫它们的疆界。如果一个路过的跑步者并没有象是要威胁它们的疆界的样子，它们一般只限于没有恶意地叫几声，以示警告。因此，明智的跑步者见到狗以后，就穿过马路到对面去，以避开这块圣地。但是你这样做时不要带出害怕的样子。狗是极能意识到对方的惧怕情绪的，那样它只会变得更加猖狂。

## 人（无害的）

尤其是在周末，乘汽车游览的人们都出来了，不时会有人向你问路。如果问路者要走的和你是同一个方向，那倒不成问题，如你知道他想知道的情况，可以一道让他开着车在你身旁走，一边告诉他他想知道的情况。但是，要是汽车驶往相反方向，你就面临一个难题。你是热心地解答问题，因而中断跑步呢，还是只管继续跑你的步？这个问题我一直也没有解决。有时，尤其是车里的人看上去毫无办法时，我就停下来。另外的时候，我承认我总是装做精神恍惚的样子，立刻跑开了。

当有人提问题时，尽量不要不耐烦。我最终认为向过路者提供情况是公众对跑步者的信任，也是我们的任务中的不可分开的部分。

你遇见的其他人（没有恶意的一类）中，有些人会跷起大拇指赞许你，或者讲些鼓励的话，说“你真是好样的”，或“顺这儿跑”来鼓励你跑下去。你应当挥手示意，对这些奖励表示欢迎，感到鼓励和表示感谢。

## 人（捣乱的）

有些人出于只有他们自己最明白的原因，见不得一个跑步者。这样的人不多，但当这样的人出现时，你就会看出来。他们乘着车经过你的时候在车上大声骂你，往你身上扔东西，有时还把车开得横冲直闯，以致使人担心会给车撞死。还有些人三五成群，聚集在街道拐弯处，小声议论着你够不够男子气概，你的腿的形状如何如何。

对于如何处理这个问题，大体上有三派想法。一派主张采取逆来顺受的态度。支持这种想法的人说，别理他们，他们就会走开。

第二派主张回击。他们建议用肮脏的字眼叫骂，做下流的姿势：遇到极端恶劣的情况，要投掷凶器。

第三派建议你对待这帮心胸狭窄的人要若无其事地笑脸相迎，并说些拉近乎的话，让他们一时不知所措。一位叫皮特·汉拉恩的跑步者在《跑步者世界》一书中写道：“即使极少数刁难者也常常被跑步者主动表示的友谊感化，变得态度缓和一些。”

也许上述办法中有一种始终要比另外两个办法有效，但是我不知道是哪一个。

不过我肯定知道哪种办法最使跑步者满意。不久前举行了一次会议，由数百名关心运动的科学方面问题的专家（其中很多人也是跑步者）参加。在会上，一位精神病专家谈到，有一次一个单独跑步的人受到满满一汽车青少年的刁难。这个跑步者在一个红绿灯处赶上这辆汽车。他保持原来的速度冲上去，在车尾的行李箱上用力踩了一脚，又在车顶上照样踩了，然后又在引擎盖上踩了一脚——给车上留下三个深坑，作为他从车旁过去的标志。开会的专家们听了这段故事都起立鼓掌欢呼。

《跑步人生》——14 跑步者的饮食

## 第十四章 为了跑步而进食

如果你真爱吃东西，那可是好消息

几年前，在我开始跑步锻炼之后不久，有一天我忍不住吃了一顿非常丰盛的午餐：两块汉堡牛肉饼，法国式油炸点心和加牛奶的饮料。我在下班回家的途中咒骂我自己意志薄弱。我觉得自己身体笨重，想到我当晚跑步时肯定会出现的可怕的费劲情景就害怕。要是能跑完全程，也全是依靠毅力，我相信一定是不会感到什么乐趣的。结果正好相反，那次我跑得比以往哪一天都带劲。我象是在飘浮，几乎是脚不沾地。我的双脚象羽毛一样飞快地、轻轻地接触着沥青、沙土和草地。

再想一想另一次跑步的情景。那次没有吃饱。我正在进行训练，准备参加一次马拉松赛跑，我想使自己体重减轻一些和瘦削一些。在我还没有起跑之前，我已经感到软弱无力。此外，那天天气很热，华氏九十多度。我想到过去两次在同样的气温下跑步的情景，一点没有使我感到欣慰。然而在我沿着跑道缓慢地边

跑边调整步伐节奏的时候，我突然意识到这也将是不平常的一天。于是我不理会高温、沿着粘人的沥青公路轻松地跑过去，感到轻松，有力而毫无倦意。在格林威治角——离我在康涅狄格州里弗赛德的寓所三英里的一个树木茂密的河边公园，我停下来喝口水，接着再向前跑，一边欣赏着鹅群戏水、兔子出没和野雉飞翔的景色，一边望着一艘沿长岛桑德顺流而下的帆船。在跑至接近终点的高坡的时候，我终于感到有点疲倦了，但是并不觉得非放慢速度不可。

从这两次感觉几乎是一模一样而营养的供给大不相同的跑步中，可以得出的一点体会就是，我们的身体具有奇妙的适应能力。另一点体会是，营养并不是最重要的。你可以通过合理的饮食来提高跑步的能力，从长期看，你可能会取得一些成功，但是恰当的饮食并不能保证在某次跑步或比赛中准能取得好成绩。在跑步的过程中还有其它许许多多的可变因素。

甚至是专业的营养学家，在你可能认为是毫无辩论余地的问题上却难以取得一致意见。譬如说，对一个跑步的人说来，禁食是一个好主意吗？这似乎是一个颇带根本性的问题，一个早就有了答案的问题，然而在《运动员的饮食》一书中，内森·史密斯博士说：“人们不时提出有关定时禁食的好处问题。只限于二十四小时或四十八小时的禁食，对一个健康的人说来未必是有害的，但是一个运动员在训练期间如果在这样一段时间内得不到热量的供应，就不能期望他在参加竞赛中取得好成绩。没有证据说明定时禁食对竞赛有什么好处。”但是，在《跑步者世界》的编辑们发表的《增进健康的饮食》一书中却提出了一个相当不同的观点：“许多在几个星期或者更长的时间内定期禁食的人谈到，在不吃东西的最后一阶段中感觉自己‘健壮如钢’，甚至体力有了增长。”

即使对于同样的养生之道，两个人的反应也可能是不同的，因此我们每一个人必须看看自己的身体状况如何。罗杰·班尼斯特（一位权威人士）过去说过：“对一个人适用的并不一定对另一个人也适用。关于饮食和运动的医药方面的问题创立一套神秘的理论是不难的。只要人们正常地饮食和不偏食，没有证据说明非要吃特别的食物或额外补充维生素不可。我认为，饮食得当的根本一点在于自然地摄取营养。”

但是，尽管这么说，看来确实有一些一般性的原则是值得注意的，特别是考虑到这样一个事实：根据最近提出的一些研究报告，饮食不足的现象是出人意外地普遍的。

吃东西和喝饮料可以成为难以置信地复杂的事情，运动员的营养尤其是这样。

前不久一批研究人员聚集在列宁格勒举行了一次关于运动员营养问题的国际讨论会。他们来自东欧、日本、巴西、古巴、英国、美国以及其他许多国家。他们在会上和会下，就我们大家都会认为是毫不重要的细微末节的营养问题争论不休。正如参加这次会议的一位医生乔治·曼在《内科医生和运动医学》一书中所说的那样：

“在许多参加比赛的人的身体素质都很好，而且几乎相同的情况下，人们就把注意力转移到会给运动员带来一些小小的好处的训练因素方面。”

一般跑步的人，用不着掌握这样细微的营养知识，大多数超过一般水平的跑步者，也无需掌握这种知识。关于如何合理地饮食，我们只要有一般的了解就行了。

既然我们都会有意地犯许多错误——如喝一杯啤酒或吃一块蛋糕，所以在这个问题上弄得非常紧张几乎是毫无道理的。因此，这一章仅仅研究一下某些公



认的运动员营养原则。我在写这一章的时候假定，你已经懂得或者是可以很容易地发现摄取营养的一般规则。到现在为止，你毕竟已经是自己生活过这样长的时间了。

首先应当抛弃一种想法。有人坚持认为有某些“神奇的食物”。根本没有这种东西。L·琼·博加特和其他权威人士在《营养和身体健康》一书中是这样说的：“丰富的膳食，即以肉、牛奶、鱼、家禽、蛋、各种粮食、豆类、硬壳果仁、绿叶菜和其他蔬菜以及水果等为基础的膳食，就将满足运动员的全部营养的需要。不需要维生素丸和特殊的补充药品，而且不应当依靠这些药品，因为人们可能产生一种错觉，以为服用它们就能使他们的营养需要得到满足，而事实上他仍然可能缺乏蛋白质和矿物质。”前面引用过托马斯·巴斯勒博士的话，他在宣布美国医疗跑步者协会的观点时也说，“我们并不赞成食用任何特殊的补充食品。我们建议避免食用高度提炼过的食品：蔗糖、淀粉、饱和的脂肪和蒸馏过的酒精。”巴斯勒说，相反，包括新鲜水果、生菜和不太多的肉食在内的正常的、调配得当的饮食是最适宜的。

在这方面，实际上也没有什么真正的“保健食品”，即使我们给一些食品冠以这种名称。举例来说，人们经常把一罐果味的乳酸酪看作是保健食品，它所合有的热量大约是二百五十卡，同份量相当的冰激凌所含的热量差不多。不过，假如你觉得在所谓的保健食品商店购买食品比较好，那也没有理由不这样做。而且为了避免那些现在大量进入到我们现在所吃的食物当中的除虫剂，除草剂和杀菌剂，这样做可能还是有道理的。但是从营养的角度来看，保健食品和普通食品的作用完全相同。

（两个明显的例外是精制食糖和白面，这两种食品对我们都没有什么好处，而且，就食糖而论，还可能有很大的害处。）

许多年来人们都认为，运动员需要的蛋白质比其他人多。营养学家现在一致认为，情况并不是这样。你确实需要增加的是碳水化合物，特别是在超过一小时的跑步以前。原因在于，人们有一种把食品中的化学能变为机械能的作用。这一过程是比较复杂的，实际上复杂到这样一种地步：如果你在跑步时想到它的具体细节，你就可能忧虑到使你瘫在路旁动弹不得的程度。人们就这个问题写过几部完整的书。

（最简明扼要也是最精彩的著作之一，就是E·c·弗雷德里克所著的《跑步中的人体》。）实际上，你知道这一点就行了：**你只要记住，蛋白质尽管由于其他原因是重要的，但是在产生能量方面作用并不是很大的。**一些研究报告已经表明，低碳水化合物、高脂肪的饮食使能量明显降低，而相反的饮食——高碳水化合物、低脂肪——却使能量增加。一个原因是，使一定量的碳水化合物能量产生代谢变化所需要的氧气要少大约百分之十。另一个原因是，高碳水化合物的饮食能使肌肉得到超过通常数量的糖原，人体一旦把这种物质变成葡萄糖，就将氧化而化为能量。

这一切并不意味着，过多地吃含碳水化合物的食物会使你得到除体重以外的其他东西。然而，这的确意味着，在你选择食物的时候，最好偏重碳水化合物而不是脂肪。有一天我路过鲍勃·格洛弗的办公室就进去看看他。那天是星期三，格洛弗计划在星期六参加一场五十英里的长跑比赛。在我们坐着谈话的时候，他不断地把一块葡萄干甜饼掰下一片来塞进嘴里。在一个不是运动员的人看来，吃这种东西是不正常的，但是格洛弗知道他是在干什么。（他在那次比赛中赢得第五名，而且在整个跑步的过程中几乎都是感觉良好的。）

格洛弗的做法正是大多数优秀运动员在长跑以前的做法。人们把这种作法称为饱餐含碳水化合物的食物，或者用比较科学的术语讲来就是超级补偿。研究人员已经发现，如果人体在几天之内得不到碳水化合物，然后给予大量的碳水化合物，那么肌肉内的产生能量的糖原就可能增加百分之三百之多，结果是：第一，有了更多的能量；第二，可以推迟，也许可以完全避免那种所谓“枯竭”的可怕时刻——人体内储存的能量消耗殆尽——的到来。正象前几章说过的那样，男人比女人更容易发生“枯竭”现象。这是因为女人的天然脂肪比男人多，所以能够防止枯竭现象的时间也比男人长得多。

饱餐碳水化合物的食物的做法，还是近期出现的事情。来自长岛的一个长跑运动员保罗·费特施尔说：“仅在十年前，我们在竞赛的头天晚上，都是吃一块牛排。

现在我们却是大吃通心粉和馅包子。”饱餐含碳水化合物的食物，是瑞典一位名叫埃里克·哈特曼的生理学家研究出来的办法。整个过程正好需要一个星期，虽然最适合个人身体条件的时间是因人而异的。第一天进行一次长时间的、使人疲乏的跑步。接着三天进行一般的训练，饮食则是碳水化合物含量极低而富于蛋白质的。在最后三天就吃比通常为多的含碳水化合物的食品——面包、通心粉、蛋糕等，而减少蛋白质的含量。经过这样的滋养之后，肌肉就充满所能储存的糖原。（“饱餐”是一种有点引起误解的说法。它的意思并不是要给你填东西。你应当按照通常的饭量吃东西，只是改变食物营养成份含量的比例而已。）

对参加马拉松赛的选手进行的研究表明，遵照这一办法进食的人，要比不遵照这一办法进食的人取得的成绩好得多。不过，也不是每一位长跑者都是按照这一准则饱餐含碳水化合物的食物的。弗兰克·肖特遵照这一办法的后一部分（进食含高碳水化合物的食物），但是不遵照前一部分（进食含低碳水化合物的食物）。他认为，在他进行艰苦训练的时候，每一次跑步都是消耗糖原的。他并不认为有必要来消除他体内的糖原）因为它已经消失了。

营养研究人员并不是都认为饱餐含碳水化合物的食物是一个好主意。甚至埃里克·哈特曼也说，这不见得始终是个好办法。他指出，由于每一克糖原都是同三克水化合起来的，因此肌肉内增加的重量可能妨碍肌肉的动作。

许多优秀的跑步运动员也持有类似的保留意见。唐·狄克逊（一位记录影片制片人）在四十九岁那年以二小时四十一分取得他的最快的马拉松赛跑的成绩。他也象肖特一样，没有遵照第一部分的要求去做。但是他进行了极其消耗体力的跑步，然后在三天的时间内摄取大量的碳水化合物。

除了饱餐含碳水化合物的食物以外，大多数跑步者象其他人一样进食，甚至用不着额外的维生素，不论锻炼得多么艰苦。但是你应当注意一定要吃绿色和黄色的蔬菜以及新鲜的水果，它们是为使碳水化合物和脂肪代谢所需要的维生素的重要来源。一千二百到一千五百卡的热量（只要它们是从各种各样的卫生的食物中摄取的），就将使你得到所需要的维生素。有些维生素如果吃得太多就都排泄掉了。另一些维生素——例如可以溶于脂肪的维生素 A 和 D——就存储在人体内，而且在一段时期内如积累过多还可能产生有害的作用。几年前，在莱纳斯·波林称赞维生素 C 在防止感冒中的作用以后，我整个一冬都在服用这种维生素。我得了一次感冒，但是十分轻微，使我连一天的跑步也没有停止。下一年冬天，为了试验一下，我完全没有吃维生素 C，我又是只得了一次轻微的感冒。显然我一个人的试验并不能证明许多东西，而且我认为每天在炎热、严寒、冰雪、淤泥和雨中跑十英里左右，会产生一种使人变得健壮起来的作用。虽然是这样，

许多跑步的人包括与我交谈过的一位医生在内，都极力推崇维生素 C。

关于跑步的人应当吃普通的食物这样一个一般的原则，有一个例外的情况，那就是在一场跑步比赛或者长时间的训练开始之前不久不要这样做，因为那时食物（至少是食物的数量）确实是有很大关系的。最好是避免大量吃鸡蛋、火腿和香肠之类的食品；相反，应当吃抹上果酱或蜂蜜的烤面包或松饼。有些跑步的人能够吃得下很大一叠薄烤饼（这是在波士顿马拉松赛跑之前一种传统的食物），或者是好几碗麦片粥，但是，这样的食物使我们不少人感到肚子发胀，特别是在赛跑前不到五六小时吃下这些东西。记住在赛跑那天吃的东西对增进你的能量不会有多大作用，还来不及起到这种作用。吃下的东西只是使你不感到饥饿而已。

这看上去可能是不合常识的，但是俄克拉何马州立大学进行的一项研究证明这是事实。这所大学的六十八名足球运动员被分成四组。一组早餐吃牛排；另一组吃薄烤饼；第三组吃麦片粥。第四组什么也没有吃。这些足球运动员在那天晚些时候跑了两英里。他们的动作没有什么差别。换句话说，在跑步之前吃什么东西，甚至吃不吃东西都没有什么关系。

人们老早就认为，试图在跑步前或者在跑步期间吃糖以储存额外的能量的作法是不明智的。糖能引起痉挛、恶心，而且在某些情况下，能引起使人的血糖低于正常值的过分的反应。但是，在最近举行的一次医学会议上，一位名叫约翰·瓦伦的斯德哥尔摩医生和研究人员提出证据表明，在跑步期间吃糖可能增加能量。但是在比赛中间试图吃其他任何东西都是没有意义的：你不能加以消化。你的身体忙于输送血液和氧气和注意复杂的化学反应，没有时间消化食物。不论你感觉多么饥饿（很可能你根本不会感觉饥饿），你是不会饿坏的，即使在一次马拉松赛跑期间也不会饿坏。

你真正关心的是水分。哪怕是失去一夸脱水就可以使你的速度放慢下来，要是失去两夸脱水就能造成真正的损害。所以及时补充液体是很重要的。早些时候说过，教练往往认为，在锻炼期间出汗是好事，但是喝水却是坏事；过去以为经受渴的痛苦会使一个运动员坚强起来。对这个问题进行的研究已经表明情况不是这样。身体在液体得到补充时活动的最好，人们最好是液体损失以后立即喝一些凉爽（但不是冰冷的）饮料。

在跑步之后，要过一会儿才会感到饥饿，因为你的身体正忙于恢复正常状态。

如果你马上进食，你会觉得恶心或胃痉挛。我发现一种可靠的办法是等着你的身体告诉你它已经准备好进食的时候再吃东西。相信它吧，它知道是不是准备好了。在此之前，喝些饮料就行了。鲁迪·奥姆是马萨诸塞州的一位心脏病学家和长跑运动员，他建议喝各种各样的饮料——汤、水、果汁、不含酒精的饮料，也许还喝点啤酒。他解释说，由于身体在跑步时失去各种水分，没有哪一种饮料正好弥补你的损失。他说，让你的身体象在一家自助餐厅一样自己去选择，它会找到它所需要的东西。

可以喝酒吗？许多认真跑步的人喜欢偶尔喝杯啤酒。没有什么人是大量饮酒的，虽然据说有一个相当有名的跑步者每天要喝九瓶或十瓶啤酒，另外我国的一个优秀的马拉松赛跑运动员，每周要喝一箱多啤酒。（我不知道他们采取了什么办法，因为他们两人的体型一直是瘦小的。）对我说来，在一次激烈的长跑之后，喝上一杯凉啤酒是最舒服不过的了。（它会补足你在几英里的跑步过程中失去的热量，但是这算不上是一种多高的代价。）富于创造精神的巴斯勒博士甚至为喝啤酒提出了一个医学方面的充分理由：他指出，远距离跑步造成的脱水现象

可能引起肾结石，在炎热干燥的气候下进行训练，尤其会有这种危险。他说，如果是喝水，那么在你的肾还未得到足够的水以前，你就不再觉得口渴了。啤酒却不是这样的，因为每一个喝啤酒的人都知道它大部分是直接进入肾脏之内的。

巴斯勒的建议并没有得到普遍的赞同，而且遭到了南卡罗来纳州禁止酗酒和吸毒委员会主席哈罗德·穆迪的严厉驳斥。可是，巴斯勒指出，饮酒致死的人少于食糖、淀粉和饱和脂肪这样一些日常食品引起的死亡人数。他写道：“一个既保持跑足够的里数（一年跑三千英里到六千英里），又得到充分的营养品供应的跑步者，用不着为喝下去一些啤酒而感到不安。”

虽然如此，如果你想真正认真地对待跑步的话，你可能决定滴酒不沾。它毕竟是要使人的体重增加的（它完全是热量），而且除了破坏身体各部分的协调能力，使你处理氧气的的能力下降并减少肌肉的力量以外，正象本书前面指出的那样，它还对你的耐热力产生不利的影响。研究报告确实表明，即使一瓶啤酒也能影响你在热天跑步的能力，而且这种影响要持续两天之久。

然而，如果问题是决定戒酒还是戒烟的话，我就会毫不迟疑地不戒酒而戒烟。

只要吸十五口烟，就能使人体处理氧气的的能力下降百分之三十一。事实上，我不知道有哪一个比较认真的跑步者是吸烟的，我猜想一个也没有。参加跑步之后的宴会使人感到特别痛快的一件事，就是在一个两三百人的大厅里，看不到一个吸烟的人。

在这种烟雾弥漫的时代中，这是一种罕见的现象。

可以喝咖啡和茶吗？这两种饮料都含有咖啡因，它会刺激中枢神经系统，使人精神振奋，增加心理活动并放出使人兴奋的肾上腺素。在体育竞赛中是否应当把它看作一种药品，是一个引起很多争论的问题。（国际奥林匹克委员会一度把它列在刺激药品的名单之内，后来又撤销了。）我喜欢喝咖啡和茶，没有从中受到可以查出的不利影响，所以我大概会一直喝下去。大多数跑步的人也都是这样。

由于一种称为“棉花嘴”的症状，跑步的人有时害怕喝牛奶。我从来没有产生过这种症状，有一个人说那是“由于口里发干和不舒服造成的”。人们以为这是喝牛奶引起的，其实不然，这是康涅狄格大学身体效能实验室的研究人员得出的结论。

他们说，棉花嘴不是由于喝下太多的牛奶，而是由于体内液体太少引起的。

对跑步的日益增长的兴趣可能促使你去更深地研究有关营养的知识，无疑可以从中学到许多东西。但是不论你决定采取哪种养生之道，不论它是多么标准或奇特，一定要注意，不要不加怀疑地照搬。记住你的身体同另一个人不会是一模一样的。

不要不敢于尝试某种不同的东西，因为大多数优秀的跑步者在他们努力探索提供能量的食物的过程中，迟早会形成某种独特的进食习惯。一天下午我同特德·科比特（前奥林匹克马拉松赛跑参加者）谈话的时候，我看他啃一大块生白薯，把我吓了一跳。鲍勃·格洛弗在长跑竞赛期间吃婴儿食品。唐·狄克逊在办公室里总是放几个沙丁鱼的罐头。他们每一个人都深信他们的特殊食品会给他们带来某种特殊的好处，他们这种看法也许是有道理的。

没有办法探询跑步的人在营养方面的每一种特别爱好。每年四月，约有三千余人参加波士顿马拉松赛跑，我敢打赌，他们每一个人都是按照一种与人不尽相同的膳食习惯进行训练的。

可是据说有一种得到许多跑步的人的支持而足以加以仔细研究的吃法，那就是素食主义。我记得有一次在康涅狄格州梅里登参加一次激烈的长跑之后，躺在一片清凉的草地之上，倾听安拜·伯福特（一位在一九六八年的波士顿马拉松赛跑中获胜的瘦削的有胡须的教师），低声细语地向其他几名跑步运动员阐述他的素食主义的养生之道。可是我是在跑步跑了很长时间以后，才知道伯福特有多少素食主义的伙伴或者原因何在的。

我之所以这样慢才发现这一点的一个原因是，一个典型的素食主义的跑步者，并不是一个劝人皈依他的信仰的人。我承认，我过去总是以为素食者是一大批傻瓜，我认为他们必定会象其他虔诚的信徒那样狂热地宣传他们的信仰。但是他们按照他们自认为是美食的办法进膳，不声不响地以食用水果、蔬菜和硬壳果过活，根本不在乎你我是否加入他们的行列。他们有许多人象科比特和伯福特一样，确实是很优秀的跑步运动员。

素食主义者声称他们的吃法使他们增加了能量。他们喜欢举下列一些人士为例：

在一九五六年赢得两次奥林匹克金质奖章的游泳能手默里·罗斯：杰出的澳大利亚跑步运动员赫布·埃利奥特和约翰·兰迪以及约翰尼·韦斯马勒，后者成为一个素食主义者以后，继续创了六项世界游泳记录。

当然这些人也可能就是一些即使饮食不佳也取得良好成绩的幸运儿。可是，如果相信素食主义者提出的科学研究的结果，就知道他们显然不是那种侥幸取胜的人。

他们最喜欢提到的一次研究是早在一九零七年进行的，那次研究对十五名肉食者和三十四名素食者的耐力作了对比。在要求肉食者尽可能长时间地把两臂平伸时，只有两人能够持续十五分钟，他们当中没有一个人能维持三十分钟。在素食者当中，有二十二个人维持了十五分钟，有十五人维持了三十分钟以上（据说有一个人保持这一姿势达三小时之久）。

而且，吃素的理由还不单是基于能量这一因素。它还有其他许多因素为基础，其中有些似乎是相当具有说服力的。

举例来说，一种论据是根据生理学提出来的。素食者说，人类生来根本就不应当吃肉，因此有时有人由于吃肉噎死。人跟狼不同，狼用它的尖钉一般的牙齿把肉撕成一大块一大块，然后囫囵吞下。人类则是用牙齿首先咬开然后嚼碎，这是吃香蕉、南瓜或胡萝卜最理想的办法，可是完全不适宜吃嫩煎牛排。布鲁克林的米莫尼迪斯医院的 W·S·科伦斯博士在不久前召开的一次医学会议上说：“食草动物的牙齿构造是门齿尖利，臼齿平圆，用以压碎和磨碎食物。这就表明，这些动物的种系生理构造是以吃蔬菜、树叶、植物的根茎、水果、硬壳果和草荡为生的。对现代人的牙齿的研究表明，它具有纯粹是食草动物的一切特点。”素食者说，我们吸收胆固醇的能力这么差，而且据一个研究报告说，严格的素食者患心脏病的人数仅为其他人的六分之一，其原因就在这里。首先，我们的生理构造就没有准备让我们吃这么多的胆固醇，如果需要任何胆固醇的话。

素食者和其他许多人都说，肉食本身对人反正是没有什么好处的。它脂肪含量高，使人容易患心脏病——而且至少对动物来说，容易使它们患癌症。肉食繁殖细菌，而且不象素食那样容易消化。此外，我们大多数人喜欢吃的腌肉，实际上有一部分是腐坏了的。（看看素食者发表的某些更加绘形绘色地描述的小册子，就足以使你不敢再去碰这种食品了，且不说他们的站得住脚的论点了。）

最后要说的一点是，素食者对我们说，素食运动的历史几乎同人类历史一

样悠久，因此经过这么多世纪，已彻底证明是有根据的。事实上，人们认为这个运动的创始者不是别人正是毕达哥拉斯。其他拥护这种膳食的人包括苏格拉底、柏拉图、亚里斯多德、密尔顿、牛顿、伏尔泰、卢梭、索罗、托尔斯泰和热爱动物的意大利阿西西的圣弗朗西斯。

为了更多地了解吃素的运动员，有一天我去拜访一个名为弗朗西丝·古拉特的杰出的妇女（读者记得这是早先提到的被一条狗咬伤的那位女士）。古拉特夫人三十七八岁，体重只有八十五磅，著有关于素食的三本书。第一本书题为《浅薄的见解》，收集了名目极其繁多的不合肉食的食谱，还用相当篇幅论述这些食谱的营养价值。

《符合生态学的奶油卷》一书是专门介绍不含糖的饭后点心的，《祝君饱餐！》一书研究可以用来喂养你所喜爱的动物的自然食品（我敢发誓这不是我瞎编的）。

古拉特夫人同她的丈夫罗恩和两个儿子住在康涅狄格州农村的一条狭窄的土路的尽头，罗恩是一个专写科幻小说的多产作家。她每天跑步九英里或十英里，此外还骑自行车、游泳和打网球。

古拉特夫人说：“我吃的东西可能是一些人很不爱吃的。首先，肉食含有增进食欲的刺激素；在你最初停止吃肉的时候，你是会想吃肉食的。要过一段时间才习惯于作一个素食者。”

古拉特夫人解释说，总共有三种素食者：第一种是百分之百的素食者，有时叫绝对的素食者，第二种是喝牛奶的素食者，他们不禁止喝牛奶和吃奶制品；第三种是不排斥牛乳和鸡蛋的素食者，他们既喝牛奶又吃鸡蛋。古拉特夫人就是一位喝牛奶和吃鸡蛋的素食者。

她说：“人们是逐渐习惯于吃素食的。有一次罗恩在写一本关于食物的书，我那时就决定试试在短时期内不吃肉。我马上就觉得舒服一些，我似乎并不需要吃肉。

首先，你的身体为了消化水果和粮食不用那么吃力地工作，所以你的身体就好过一些。如果你的身体不是忙于作其他工作，你就会得到更多地用于跑步的能量，这是一个很明显的道理。”

我下一个问题使古拉特夫人微笑起来；她以前就听到过这样的问题了。她说：

“不是，素食不光是不同而已，而且是比较好的，特别是在你上了年纪以后。在你年轻的时候，你忍受肉食要来得容易得多，可是在年老以后就真正成问题了。”

古拉特夫人认为，美国的营养学校都串通起来不让人们知道素食的好处。她说：

“这些学校是很保守的。它们了解一些情况，不错，可是它们比时代落后了半个世纪。”

古拉特夫人不但是一个跑步者，还是一个参加跑步比赛的运动员。她在女子跑步方面创了几项记录，而且赢得了相当多的奖品。既然她认为她跑步胜利有很大一部分要归功于她的饮食，她是很愿意把她在这方面的知识传授给别人的。在我向她告辞的时候，她把一个褐色的纸袋塞在我的手里，告诉我在进食以前把它加热。她说：“这是一块小麦面包。正是在一场马拉松赛跑之前为了饱餐含碳水化合物化合物的食物所要吃的东西。”

由于古拉特夫人这样推崇这种食品，而且认为这是一个跑步者的理想的食品，我要求她把制作方法抄给我。内容如下：

小麦面包：四汤匙切碎的洋葱或大葱、一瓣蒜，去皮切碎、两汤匙核桃油、半杯烘干的碾碎的小麦）半杯加盐腌过的核桃、一枚鸡蛋略微打散即可、四分之一杯碾成小颗粒的大豆、一茶匙或者更多烹调家禽用的调味品、一茶匙素食用盐（素食用盐，保健食品店可以买到，其中含有香料、香草、干菜、海盐和酒药。）、胡椒粉（多少视个人口味而定）、半茶匙山胡桃木熏过的盐、四分之一杯新制成的罗曼诺或巴马干酪、半个大土豆（尽可能采用有机肥种植的土豆）洗净后连皮捣碎。

一、用长柄锅加核桃油嫩煎切碎的洋葱和大蒜）加进弄碎的小麦，边加边炒，把核桃油倒在上面；严密盖好蒸十五分钟。

二、把核桃肉磨成细粒同鸡蛋搅拌。同大豆粉、调味品和干酪放在一个碗里。

三、在碗内加进蒸熟的碎小麦和土豆，用手指仔细揉和。如果还需要水分，加少许牛乳或肉汤。在三百二十五度高温下烘烤三十分钟。

古拉特夫人还送给我一些论述素食的书籍、文章和小册子。我在随后几天阅读的过程中了解到素食不光是指不吃肉食而已；它还是为了探索那种纯净和卫生的食品。举例来说，大多数素食者都不喜欢吃白糖或白面，虽然这不是素食所包含的内容。人们认为，食糖是引起动脉粥样硬化、痛风、维生素乙缺乏症、甚至癌的一个因素，当时对它引起龋齿的作用已有大量文件充分加以论述。一位前奥林匹克举重优胜者鲍勃·霍夫曼谈到食糖的影响时说：“在仅仅五分钟之内就可以使一周的训练前功尽弃。”至于精白面，一位了解情况的人士说，它的营养的缺乏已经到了虫子都不去碰它的地步。

素食者往往不象其他人那样喜欢烹煮食品，因为他们说，热将破坏酶、矿物质和氨基酸。一天晚上我的妻子和我在古拉特夫妇家吃晚饭，正餐前的小吃就是芹菜、番前和干酪，饭后的甜食只是新鲜水果。（可能是出于对我们以及古拉特夫人的丈夫——一位非素食者——的尊重，正餐的菜是烹调了的。）

如果你决定试试吃素的话，怎么开始呢？大多数素食的权威主张你慢慢地开始，以便使你的身体和你的思想有适应的机会。一个办法就是做一个计划在一两周的时间内变换食物的内容。在这段时间内，肉食的数量越来越少，而植物蛋白的数量越来越多。素食者建议同时吃几种不同的豆类。这会增进它们的蛋白质的价值，因为它们往往是互相补充的。

许多人认为，不吃肉就得不到足够的蛋白质，但是植物能提供很多的蛋白质。

谷类含有百分之十的蛋白质。各种普通的豆类含有百分之二十五的蛋白质，大豆的蛋白质含量是百分之四十。只有一种基本的营养是从植物中得不到的，那就是维生素 12。为了摄取这种维生素，需要吃一些补充食品。

要活得象墨西哥的著名的特拉胡马拉印第安人那样健壮的话，以上这一切只不过是所要付出的很小的代价。特拭胡马拉印第安人不仅是异乎寻常地长寿。而且经常在崎岖不平的山路上一次连续跑上二百英里。他们就是靠吃玉米、豆类、南瓜做到这一点的，几乎不喝牛奶，不吃肉或蛋，很象我们的素食者主张采用的膳食。

## 第十五章 预防性保护

怎样使一切都保持正常

好的饮食本身并不能保证你跑步时一帆风顺。正如前面所指出的那样，跑步可能使身体感到不舒服，感到疲劳，可能使身体的结构和某些功能发生变化，而且可能会改变身体的化学作用。如果这些影响当中的任何一种影响变得严重的话，都可能会使你中断或减少跑步。然而，中断跑步多半是不必要的，因为，除了少数损伤以外，一切损伤都是可以预防的。最令人信服的证据也许是这样的事实：多年坚持跑步的人受到的伤痛比初跑者要少得多。一个原因就是，随着时间的推移，身体也会健壮起来。但是，比这重要得多的一个原因是老的跑步者已掌握了跑步的技巧。

在我第一次开始跑步的时候，我遇到过一个又一个问题——脚趾甲碰破了，得过腔骨骨赘、肌肉酸痛和患过脚跟腱炎。现在，即使我跑得更快、更激烈和更远，我都极少出现伤痛感觉。这一点将得到大多数跑步者的证实。

典型的跑步者主要是从经验——有时是痛苦的经验——中学会的。我们确实曾从朋友和《跑步者世界》那里听到过几句告诫性的话，但是，除非我们自己得了某种听起来很可怕的、象膝关节软骨软化那样的病，要非常注意这种病是很难办到的。

由此可见，我们是无能为力，主要是从实践和错误中懂得如何避免或者医治一些损伤。用其他什么方法来学习也许是违背人的本性的，但是，这一点至少在理论上是可能的。本章所提出的这些建议和警告，要是你予以重视的话，也许可以使你少花几年时间去艰苦地和痛苦地发现它们。

### 不要过度紧张

跑了一段时间以后，你会自然而然地想象到自己是垮不了的。你日复一日地、更加努力地进行了跑步运动，就会日渐出现一种奇迹：完全垮不了。这样，你就以为可以跑得更诀和跑得更远了。若是这样，早晚必定会使你的肌肉、腱、骨或者你的高昂的“情绪受到损害。因为你再也不能更激烈地继续跑下去了，除非你跑步的运动量增加得非常之少。

以增加多少运动量为合适呢？很大的程度是要根据你在一次锻炼以后，身体恢复的快慢来决定。某些人可以进行两天激烈的锻炼，然后只休息一天，就觉得精神恢复了。然而，我们大多数人则需要更多的休息时间——也许需要经过休息两天或者三天以后，才能再进行这种激烈的运动。这样做的主要目的，是要使你的身体有时间通过休息，来补充你经过运动以后所失去的东西。（首先，疲劳是由于体内的血糖太少，乳酸太多，水分太少，电解液太少，糖原太少，热量和新陈代谢的废物太多的缘故。所有这一切不可能马上重新得到恢复。）

如果你有时感到不自然的话，你的成绩就不会提高。如果你留意一下自己有什么感觉的话，你就能够很容易知道你需要多少休息时间。有时候，没有什么明显的理由，你也会感到疲惫和无精打彩。在这样的日子里，一旦你开始了跑步，你就会发现你真的一点也不觉得累。你会觉得步履轻快，而且你懒洋洋的感觉也会立即消失。有时候，即使在做了充分的准备运动以后，你还觉得两条腿很沉，



不再想跑了。

如果这样的话，你就不要使劲跑了。你可以慢慢地跑和耐心地跑，并记住，好转的日子就要到来了。

疲劳不是速度和距离本身所造成的结果，而是由于跑步的速度和距离超过了你能够轻松自如地承受的限度所造成的。我可能跑了半英里以后就感到累了，而你也许能毫不费劲地跑上二十英里。要是你天天感到疲劳的话，疲劳会越积越多。由于累积疲劳的影响而首先表现出来的现象之一，就是感到身体不适。你往往感到心里烦躁、爱发脾气和急躁，而又说不出充分的理由。日常的工作任务似乎成了难于克服的困难。累积疲劳的其他现象有：

- 1、关节、肌肉或者腱感到疼痛、尤其是在比平常严重的时候，更是这样。
- 2、难于入睡或者睡不踏实。
- 3、比平常更容易感冒、嘴唇更容易起泡、流鼻涕也多一些。
- 4、老是觉得口渴（这是脱水的缘故）。
- 5、觉得疲劳，尤其是在经过一晚上的睡眠以后，你仍然感到疲劳的时候，更是这样。

如果你只有上述症状中的一种症状的话，那就用不着担心。不过，要是你有两种或者两种以上的症状的话，那几乎可以肯定，你是过度疲劳了。补救办法是暂时放松一下。停止跑步一天，或者在两三天内把你跑的距离减少一半。首先，不要快跑，等到你的精力和热情恢复以后，再恢复正常的跑步。

如果你参加比赛、特别是参加长跑的比赛的话，那你在比赛以后的数天内仍然会感到疲劳。你可能认为，你感觉不错，但是疲劳正潜伏在你的体内，会使你感冒、肌肉损伤或者出现更糟糕的情况。

正确的锻炼的主要敌人，很可能是教条主义。一旦我们制订了系统的生活计划，我们就不愿意加以改变。例如，如果我们决定跑两英里，结果只跑了一英里的话，那我们心里就觉得这是意志薄弱的表现。然而，也许不是缺乏意志力，而是最好这样做的。

## 跑步要讲究效果

在第十九章里谈到同世界最优秀的马拉松运动员比尔·罗杰斯一起跑步的情形，观看他跑步就好像观看一部设计得很精巧的机器在运转一样：每个部件都非常协调。

虽然这是一种精彩的跑步姿势，但是对你我来说，试图模仿罗杰斯的跑步姿势，那是愚蠢的。因为，我们身体的素质与他不一样，我们骨骼的各个关节也不一样，我们身体各个部位的重心也不相同。如果我们试图模仿罗杰斯的，或者别的什么人的跑步姿势的话。那就等于在做对我们自己的身体不利的事情，并且会增加受到损伤的危险。唯一明智的跑步方法就是你自己的方法，不管这种方法同课本上的标准方法有多大的差别。首先，不要象短跑运动员那样，用脚尖着地。如果你那样做，几乎可以肯定，你会使你的跟腱受到损伤。相反，你应该用脚跟不着地，最后用脚尖蹬离地面。

大部分初跑者，跑步时双臂抬得太高，当他们最后用把双臂放得低一点，使前臂大体与地面平行的姿势跑步时，他们会发现这样跑比较协调。跑步时，把双臂放在各种不同的位置上试一试，看一看哪个部位比较合适，直到你找到一个似乎是最自然的部位为止。你一旦找到了正确的部位，就无需再做试验了。你跑

步的姿势就象你的声音和指纹一样是无法作很大的改变的，幸好也没有改变的必要，因为一种自然的和轻松的姿势——这是一种最舒服的姿势——是使你最不易受到损伤的最好的跑步姿势。

## 要穿质量好的鞋

不要节约买鞋的钱。

质量好的鞋至少具有三点好处。因为这种鞋穿上合脚，你的脚就最不容易打泡：

因为鞋的垫子上得合适，就能起减震作用，因为鞋的后跟很坚固，最不容易向一边歪斜，从而减轻腿肌肉的劳累。

如果你一定要省钱的话，你可以穿剪短的蓝布裤子，不要穿运动短裤，或者穿剪掉袖子的旧衬衫，不要穿运动衫，但是不要节省买鞋的钱。

## 要照料好你的两只脚

你穿着跑步的鞋，每只鞋的底面大约有三十平方英寸的面积，但是，每次着地的只有几平方英寸的面积。因此，你的重量的着力点反复集中在一个比小狗爪大不了多少的部位，难怪两只脚会给跑步者带来麻烦——脚打泡、脚趾甲碰伤、疼痛，而且偶尔甚至还会发生骨折。幸运的是，这些损伤有许多，如果不是大部分的话，是可以预防的，主要靠穿合适的鞋。如果有必要的话（见第十六章），垫子可请足病医生专门设计。几种其他日常保护方法也是很重要的。

经常修剪你的脚趾甲。当你的脚着地的时候，脚在鞋里往往要移动，这样，脚趾就会向前移动，如果脚趾甲长得太长，在脚着地的时候，首当其冲的就是它们，这样就会使你感到很疼痛，脚趾甲会变黑，最后还会脱落。虽然实际感觉并不象说的那样严重，但是如果你的脚出现这种情况，你决不可能在一场选美比赛中获胜。

脚一打泡，你就得注意，要设法在泡很小的时候就加以处理。虽然这些泡并不影响你继续跑步，但是确实需要你多加注意。敷上急救膏，再用胶布粘上，过五六天以后把粘的胶布去掉；通常就会痊愈而不再有什么毛病了，你一旦发现你的脚通常容易打泡的部位，你就在那个部位的皮肤上涂上一点安息香酊，使它变得坚硬一些，并且在跑步前，在每个这样的部位涂上适量的凡士林。同时，隔天轮换着穿不同的运动鞋也有帮助。

你跑步的时间越长，你的脚打泡就越少。但是，当路面晒热了的时候，或者当你穿上一双新鞋跑步的时候，总是有打泡的危险的。所以，你得提高警惕，随时注意出现打泡的迹象。

## 在你跑步以前需要伸展一下肢体

在第五章已经谈到过初跑者需做的一些简单的准备运动。在你跑了几个星期以后，你的肌肉变得结实了，这就需要有一套更加全面的锻炼方法。其理由有二：第一，正如第三章所指出的那样，跑步对于锻炼人体的灵活性起不了很大的

作用。因此，跑步者比大多数运动员更需要进行这样的锻炼。第二，跑步可以使某些肌肉变得结实，不过，也会使它们的对抗肌——与运动部位的肌肉相对的肌肉——减弱。

为了防止出现可能造成损伤的肌平衡失调，就必须使这些对抗肌变得结实起来。

一套最好的伸展肢体的全面体操是乔治·希恩博士推广的六节体操，他提倡的体操如下：

1、为了伸展你的小腿肌和脚跟腱，你可以站在离墙或者树三英尺远的地方，你的两只脚并直站着，身体向前弯曲，直到你的腿稍微感到不好受时为止，坚持十秒钟，然后放松，这样反复做五六次。如果你患有膝关节软骨软化病（下一章要谈到的一种膝关节病）的话，你做这种体操可能是很痛苦的。在这种情况下，你可以作一个有益的改变。你平躺在地板上，在患病的膝盖下面放几个枕头，在这只脚上加上重量，然后把腿伸直。用这种方法，可以大大减轻对膝关节的压力。

2、为了伸展你的腘旁腱——大腿背面的肌肉，两条腿站直，然后把一只脚放在齐腰高的桌上，如果你够不着这个高度，就放在低一点的东西上，你的头向膝盖处弯曲，直到你感到腿的肌肉拉得很紧时停下来，坚持十秒钟。如果你喜欢的话，用手握住腿或者脚来稳定你自己的身体，然后放松。每条腿反复操练五六次。（理疗专家特德·科贝特说，他认为下面这种锻炼方法比较有效：先屈膝，弯曲身体，手触地，然后用你十个手指支撑在地上，把身体向上推，直到你感到你的腘旁腱拉得很紧时停下来，坚持几秒钟后，双手离地，慢慢地、一个脊椎骨一个脊椎骨地使身体直起来，直到你站直为止。用这种方法反复做五六次。）

3、为了伸展后背的下半部及腘旁腱，仰卧在地上，两臂伸直、分放在身体两侧、膝关节伸直，两腿抬到你的头上面，尽量把它们放低，如果可能，让两只脚接触到你背后的地面上，坚持十秒钟，然后放松，反复做五六次。

4、为了加强你的胫肌，你坐在桌子边上，在脚的下半部，紧挨着脚趾的部位，挂上五磅重的东西。（放有石头的空油漆罐非常好。）然后慢慢抬起你的脚趾，坚持几秒钟，反复这样做，直到你感到累为止。

5、为了增强你的四头肌，你再次坐到桌上，把重量拴在一只脚的脚趾上。然而这一次是伸直你的膝关节把重量抬起来，停留几秒钟，然后放下，每条腿反复做五六次。

6、最后，为了加强你的腹肌（与很有劲的背部肌相对的肌肉），按前面所述，屈膝仰卧起坐，做二十次左右。你的两只手紧抱着你的头（这是最难做的姿势），或者伸到你的头顶上（这是最容易做的姿势）。然而，不管用哪种姿势来做，都应该在开始做仰卧起坐时先收下巴，把身体从地面卷起，以便最大限度地利用腹肌。

为数越来越多的跑步者采用瑜伽操（瑜伽是古代印度哲学的一派，带有神秘主义成分，此派着重说明调息、静坐等修行方法。有人模仿这种方法创造了一种体操，叫做瑜伽操）来伸展肢体。向太阳敬礼（这在关于瑜伽的大部分书中都有叙述）是一种特别好的、全面的常规操。然而，即使采用瑜伽操来伸展肢体，上面所讲的最后三节操也应该作为瑜伽操的辅助操，以便使需要加强的部位加强力量。

## 要有充足的睡眠

跑步者需要有充足的睡眠。要是你睡眠不足，很快就会越来越感到疲劳，使你无精打彩，缺乏热情和容易感冒。有时，工作任务和家务事，播映到深夜的电视节目和每日的跑步运动的安排使你难于找到足够的睡眠时间。在这种情况下，如果你能做得到的话，提前半个小时关掉电视机会带来奇迹般的效果。

## 要吃得适当

前一章已谈到了一些科学指导原则，然而一些准则仅仅是常识而已。例如，在跑步前几个小时不要吃东西，要是你吃了东西，你跑起步来会觉得身体很沉重。这是因为你的消化过程要消耗掉你用来跑步的劲。跑步前，不要吃大块的难消化的食物，这种食物虽然可以使你吃饱，但是它们并不能使你得到应有的力气。脂肪要少吃，因为脂肪比蛋白质或者碳水化合物难消化。也不要吃太多的新鲜水果、梅脯等等，否则，当你最不想中断跑步的时候，这些东西将迫使你中断跑步。首先要注意：

## 不要发胖

有两条理由说明尽可能瘦一点好，第一，你身体瘦一点的话，你会跑得更好一些。体重越轻，你跑得就越快。第二，你身体越轻，身体的软骨、关节和肌肉就越不觉得劳累。通过一种简单的计算就可以看出原因何在。每跑一英里，你两只脚着地大约一千六百次。如果你体重为一百七十五磅，那着地的累积冲击力一共就有二十八万磅。但是要是你的体重减少到一百五十磅，累积冲击力就减少到二十四万磅——这等于每英里少二十吨的重量。

## 要避免发生皴裂

跑步者很快就懂得什么部位通常容易发生皴裂。通常最容易发生皴裂的部位是口唇、乳头、胯部和腋下。在跑步之前，将这些部位涂上适量的凡士林，这样做一般都能预防皴裂，用胶布贴在你的乳头上——特别是在进行象马拉松那样的长跑以前，因为这个部位要经受磨擦——可以预防出现痛苦的磨擦。（顺便说一了，夏天和冬天同样普遍地发生皴裂，穿一套湿的运动服几乎可以造成同潮湿的夏天一模一样的环境。）

## 要防止冻伤

在第十二章提出一些关于在寒冷的天气跑步时要穿什么衣服的建议。如果能一丝不苟地按照这些建议去做的话，天气寒冷不应该成为问题。然而，因为你的脸不管天气多么寒冷，通常是露在外面的，所以在刮大风而且很寒冷的时候，就要提防你的脸会冻伤。可以在你的脸上涂点凡士林。有些跑步者带一顶滑雪面

罩，以便在寒冷天气里顶风跑步时使用。当风是从你的背后刮来的时候，就可以把面罩收起来放到衣袋里，或者插到你的腰带上。

尽管采取了前面所说的预防措施，要是你还遇到麻烦事的话，请看下一章提出的一些忠告——如你需要的话，可从中得到安慰。

《跑步人生》——16 伤病治疗

## 第十六章 如果尽管十分小心还是出毛病

一种医学上的矛盾现象及其对策

跑步在医学上讲是很奇怪的自相矛盾的运动。跑步增进心脏和肺的功能，使我们不得心脏病、脑溢血和我们这个时代常见的其它一些疾病。但是，跑步也带来了它自身特有的疾病——这就是希恩博士所说的健康病。这种病的主要表现形式是脚疼和腿疼，但有时候也包括其它一些毛病。另一个奇怪的现象是，当出现这种损伤时，大多数医生都帮不上很多忙。

不久前，在曼哈顿举行的一次鸡尾酒会上，出现了一个虽然很短但却很能说明问题的场面。一位新参加跑步的医生，跟一位坚持跑步已有十年的经理，在那里聊天。这位医生的脚跟腱已经疼了好几个星期，但他采用的治疗办法都不起作用。这位经理对医生说，他也曾经碰到过同样的问题。在经理的鼓励下，医生脱掉鞋袜，让经理检查他那受伤的脚跟腱。经理轻轻地按按脚跟腱，并且不断问是不是这儿疼。

检查完以后，他向医生提出自己的诊断，并且向他推荐如下治疗方案：热敷、轻轻敲打并减少跑步。没过几天，医生反映说，采用了经理推荐的治疗方案，他几周来一直没治好的脚跟腱已经不疼了。

这个故事也许听起来有点离奇，但实际上一点也不奇怪。大多数医生学的是治病，而不是保健。治疗有明显症状——骨折、咳嗽、头痛或可以确定为真正医疗问题的病症——的病人，他们往往感到应付自如。而碰到希望把身体搞好的人，他们往往就感到不知如何是好了。马里兰州银泉的加贝·米尔金博士曾专门为《华盛顿邮报》的体育医学专栏写文章，他在马里兰大学教的也是这门课程。他最近给我写信说：

我的感觉是，医生对运动员滥动手术，滥用可的松和来多卡因。医生看病毕竟是要给钱的。因此，大多数跑步的人受伤后都希望医生采取点措施。然而实际上，跑步的人受伤后，医生能提供的服务是微乎其微的。医生的主要任务是防止受伤。

例如，他可以为跑步的人检查和治疗使他（或她）容易受伤的缺陷——缺乏灵活性、肌肉平衡失调和身体畸形等。通过适当的提问，他可以断定受伤是不是由于锻炼过度而造成的。最后，他可以在是否需要休息的问题上向跑步的人提出建议。

米尔金关于医生对外科手术的职业爱好的看法，在我本人因为脚上感染，去找派克大街一位矫形外科医生看病时，得到了证实。这位医生在给我检查完以后说，他可以开一些消除感染的药片，但这些药片一点也不能消除引起感染的根本原因。

我问他，如果可能的话，他能采取什么措施消除病根。他回答得很干脆：“割掉”。

我服药后感染就好了，两周后又跑步了。从那以后，我跑了几年都没出什么毛病。

当然，这个病可能有一天还会复发，而且可能真的需要动外科手术。即便那样，我也已经好好地过了这么些年了。

米尔金也谈起一段类似的经历：“有一位矫形医生建议我做膝盖外科手术。我由于害怕没有做。正如本杰明·富兰克林——他一定很了解过于自负的医生——所说，‘上帝治病，医生收帐，’我的膝盖最后还是痊愈了。”

有趣的、而且也许是值得注意的是，医生自己对他们的同行，在跑步的人的生活中，所起的作用也是很怀疑的。如果这仅仅是内部争执，那我们就不必去管它。

但是这并非内部争执。相反，这说明了一个医疗方面的现象，它几乎对每一个跑步的人迟早都会有影响。简单说来，要找到熟悉情况的医生来治疗体育运动引起的损伤是困难的。除了少数球队的医生和专家外，大多数医生对这种损伤所知不多。你注意一下医生自己在跑步受伤时出现的情景；他可能象最不懂医学的外行一样不知道该怎么办。这是一点也不奇怪的。最近，我查阅了一些我国最好的医学院所用的标准医学教科书。除了简单地提到长期锻炼能使心率减慢以外，这些教科书几乎没有谈到体育运动。我在跑步时碰到的一个医生证实说，他在医学院度过的全部时间中，他记得只用了不到一天的时间，学习治疗运动员常犯的毛病。

当然，有些医生对体育运动引起的损伤是懂行的，可是这种医生太少了，而且不是在最急需的时候都能找到的。正因为如此，典型的跑步者最后都是自己当自己的医生，他们耐心地通过反复的试验和失败，探求各种医疗方法并吸收别的跑步者积累的经验。

下面分类谈谈跑步的人最常犯的毛病和一些治疗方法。

跑步的人容易犯的膝关节病

更正确的说法是膝盖骨软骨软化，是由希腊词“软骨”和“软”以及拉丁词“小盖骨”（也就是膝盖骨）合在一起产生的一个合成词。这是跑步的人中最常见的病。

虽然引起这种病的确切原因尚未查明，但它跟膝盖骨和股骨下端之间过度磨损有关。

当这两块骨头吻合得好的时候，膝盖骨在股骨下端的凹陷里活动自如。然而，有时候错了位，膝盖骨不呆在应该在的那个凹陷里，却去挤压磨擦凹陷的一个斜面。如果挤压磨擦的时间长了，膝盖骨的部分软骨就会被磨破。结果就引起膝盖疼痛、僵直和肿胀。为了医治软骨软化，许多医生都主张停止跑步。（动辄受伤的跑步者，如果找不到对他们的问题抱同情态度的医生，就会经常碰到这种对谁都适用的建议。

汤姆·塔尔博特，一个四十多岁的跑步者，因后背受伤找医生看病。他在回答医生提问时说，受伤部位在跑步以后疼得最厉害。这位医生就建议他停止跑步，这倒一点也没有什么出人意料的。坚持跑步——和比赛——已有二十五年历史的塔尔博特回答说：“你不理解我，我认为不能跑就等于没有好。”医生回答说：“这就得从完全不同的角度来考虑了。”于是他就着手寻找病人可以接受的替代办法。）然而，在通常情况下这是不必要的。例如，只要暂时缩短跑步距离，做

加强股四头肌的体育锻炼，以及在向受伤的一侧倾斜的路面——例如路面中央高高隆起的道路——跑步，就常常能把跑步者的膝盖骨治愈。（右膝盖软骨软化就顺着行车方向跑，左膝盖软骨软化就逆着行车方向跑。）许多医生认为，虽然名称叫跑步者的膝关节病，但这种病根本不是什么膝关节的毛病，而是脚的毛病，是由于不正确的承重特性引起的。这可以用下述事实为证：跑步者开始穿矫形鞋以后，软骨软化常常随之而消失了。穿矫形鞋能改变脚的承重力分布情况，从而改变膝盖骨和股骨的相互位置。因此，如果你的膝关节病老是不好，就应当去找脚科医生——最好是经常给运动员看病的脚科医生。（据一些医生说，软骨软化的原因之一是莫顿氏趾。达德利·莫顿博士在一九三五年发表了一份题为《人脚：它的进化演变过程，生理作用和机能错乱》的研究报告。根据达德利·莫顿博士的名字命名的莫顿氏趾，只不过是上种第一个脚趾比第二个脚趾短的现象而已。（虽然如果第一个脚趾的活动过量时，也会产生同样的后果）在正常情况下，第一个脚趾分担的压力是其余四个脚趾所承担的全部压力的两倍，如果第一个脚趾不能分担那么多压力，那么，脚后跟、大腿、膝盖、甚至后背都会出毛病。不管莫顿氏趾在软骨软化和其它疾病中所起的作用如何，它们之间并没有必然的因果关系。许多长莫顿氏趾的人从来没有出过什么毛病。）

## 脚的毛病

由于双脚有二百十四根韧带、三十八块肌肉和五十二块骨头（占全身骨头总数的四分之一），所以脚出点毛病是没有什么可大惊小怪的。跑步者的脚病大体上可以分下面五种。

### 水泡

如前一章所说的那样，预防是最好的治疗。然而，要真磨出了水泡，也还有几种治疗办法。如果是个小水泡，只要用前面讲过的办法处理就可以了。但是，如果水泡大得使人感到疼痛，那就要用消毒过的针把水泡刺穿，把里面的液体挤出来，然后涂上凡士林并用纱布包上。如果再讲究一点，就贴一块八分之一英寸的泡沫橡皮胶——就象专治水泡的登山救护箱里所装的那种泡沫橡皮胶。在一般情况下，你会发现经过这样处理后，你就可以继续跑步而不会出什么问题了。只有在出现感染时，你才需要去找医生。

### 压迫性骨折

压迫性骨折是由于用力过度或震颠而造成的骨结构方面的轻微变异。一般说来，这种骨折不需要石膏固定或包扎，而只要经过休息就能自行消失。但是这种骨折经常被误诊为腔骨骨赘或脚瘀伤。（诊断是困难的，即使对懂得怎么诊断的医生来说也是如此，因为这种骨折并不是都能用 X 光检查出来的。）压迫性骨折最经常发生的部位是最长的趾骨（足底骨）和小腿上的两根骨头（胫骨和腓骨）。一些权威人士说，由于目前趋向于作远距离跑步锻炼，压迫性骨折比以前更普遍了。压迫性骨折几乎都能在六周内自行消失，如果把锻炼的活动量减少到你在跑完后没有任何不舒服感觉的程度。在柔软、有弹性的路面上跑也有助于骨折的痊愈。

### 骨伤

一般人听到骨伤的医学名词——脚跟跟骨膜炎——都认为是某种可怕的

病。实际上这不过是由于反复弹跳而引起的脚跟发炎而已。脚跟垫——在出售跑步用品的体育用品商店能买到——能解除疼痛并使这种损伤逐渐痊愈。

### **脚底肌膜炎**

脚底肌膜炎是脚底韧带同脚后跟连接处出现的炎症，其主要症状是脚跟疼痛。

象骨伤一样，使用脚跟垫或其它软垫常常能治愈脚底肌膜炎。

### **脚跟骨骨刺**

不用X光很难把脚跟骨骨刺——脚跟骨上的骨质增生——跟脚底肌膜炎区分开来。在通常情况下也不需要去区分这两种病，因为脚跟骨骨刺也常常能用脚跟垫治愈。只有当脚跟骨骨刺成为久治不愈的固疾时，医生才会建议采用外科手术摘除脚跟骨的增生部分。

### **踝关节的毛病**

有时候，脚踝由于磨得太厉害或在高低不平的路面上跑得太久而疼痛。就在我写这一节的时候，我的朋友查尔斯·斯坦梅茨由于在费城马拉松赛跑中为了打破他自己的纪录而跑得太猛，他的踝关节疼了已经两个星期了。但是，斯坦梅茨——这位预防医学专家——却说他并不感到泄气。因为他知道，受一点轻伤有时候是创造运动成绩必须付出的代价。再说，他的踝关节也正在一天天好起来。这种病容易忍受也容易治。

跑步运动员不大容易忍受、而且肯定也不大容易治疗的最折磨人的脚踝损伤是脚跟腱炎，也就是脚踝后面的脚跟腱鞘（脚跟腱在里面滑动）发炎，脚跟腱鞘发炎时就肿胀，使腱和鞘之间挤得太紧，从而引起摩擦和疼痛。论述治疗脚跟腱炎的文字已经多得数不胜数，提供治疗方法的既有专业医生、也有无医学专长的普通人，推荐的方法五花八门，从体育运动锻炼到外科手术处理都有。但是有几点是大家看法一致的。

由于脚跟腱绷紧了会使脚跟腱炎更严重，因此鞋跟合适的鞋（必要时把鞋后掌拿掉）通常能减轻疼痛。有些权威人士还建议在跑步以后，把受伤脚放在热水里多浸泡几次，然后用冰块贴在感到疼痛的脚跟腱上。绑上有弹性的绑带有时也能有些帮助。

在炎症消失以前，千万不要进行快速跑步。把体育锻炼限制在平坦、坚硬的地面上（这样脚后跟就不会因着地不稳而震颤或陷进地里去）也能有些帮助。上坡跑步会使脚跟腱绷紧，所以避免上坡跑步也能有些帮助。

假如你得了脚跟腱炎，就很可能得出得出结论认为，只要能避免复发，不管多麻烦都是值得的。象前一章所说的那样，主要的预防措施是：在跑步前后做一些舒展小腿肌肉和肌腱的活动。（有些跑步者说，有时候还可以采取的另一种预防措施是穿一双后掌比前掌低的鞋。几年前，当这种鞋风行一时的时候，我也买了一双。尽管我发现穿了这种鞋几乎没法走路，但是我在跑步以后经常穿这双鞋，以便使小腿肌肉得以舒展。）

千万不要漫不经心地对待脚跟腱炎。得了脚跟腱炎就不要再充好汉。如果你再跑得太远或太快，那么它就会发展成脚跟腱部分撕裂或完全撕裂。如果出现这种情况，那你可就真的麻烦了。



## 胫骨骨赘

胫骨骨赘就是胫骨肌肉和胫骨肌腱发炎。虽然这种现象大多发生于刚开始参加跑步的人，但有时长期坚持跑步的人在增加运动量后也会出现这种现象。胫骨骨赘的严重程度是大不相同的，有时候只不过使人感到隐隐作痛，但有时却使人不能参加跑步。造成胫骨骨赘的主要原因是震颠、用脚尖着地跑得过猛，以及穿着太紧的鞋进行体育锻炼。穿带软垫的轻便鞋，并用脚跟着地跑步，通常都能有些帮助。

## 肌肉酸疼

完全避免肌肉酸疼是不可能的、甚至是不可取的，因为进行体育锻炼必然会使肌肉活动过量。但是你可以尽量地减少疼痛。肌肉酸疼是由体育锻炼期间排出的新陈代谢废物以及肌肉轻微撕裂造成的。在跑步以后继续做几分钟轻微运动就能减轻酸疼，因为轻微活动能把那些废物从肌肉里排泄出去。在几周时间内逐渐增加运动量，而不要突然一下子增加运动量，这样做也能有些帮助。当你感到肌肉酸疼时，除了洗一个蒸气浴、等着疼痛自行消失以外没有别的什么办法。如果能找个人给你在酸疼的部位好好按摩按摩，你就会感到舒服一些。你可能仍然感到酸疼，但是你至少在心理上得到了一些安慰。

## 痛性痉挛

当你决定要使一块随意肌——比如说小腿肌肉——收缩时，你的大脑就通过体内的神经网发出一个信息。信息到达神经末端时，就放出一种导电化学物质，产生使肌肉收缩的电脉冲。当收缩的动作完成以后，大脑又发出第二个信息，放出另一种化学物质抵消第一个信息的作用，从而中断使肌肉收缩的电脉冲。有一种理论认为，当大脑没有发出信息，而有第一种化学物质——医学名字叫乙酰胆素——到达肌肉，或者当肌肉收缩动作结束后第二种化学物质——胆素酯酶——没能及时到达肌肉，这两种情况都会引起痉挛。一种比较简单的——虽然不能说是跟前一种理论相抵触的——理论认为，痛性痉挛是由于盐、钙、钾、镁或维生素 B 不足而引起的。一些权威人士甚至说，痛性痉挛完全是由于疲劳引起的，当然，这是以假设的论据来谈论引起痉挛的生物化学机理问题。不管怎么说罢，用使肌肉舒展、按摩和走路等方法通常都能消除痉挛。（如果你坐下，可能又会马上发生痉挛。）经常发生痛性痉挛的跑步者，应该首先设法在饮食中增加食盐，然后再逐个地增加钙、钾、镁等化学物质。

## 肋部突然剧烈疼痛

当你跑得很猛需要长时间深呼吸时，几乎总要出现肋部突然剧痛，当你放慢跑步速度时疼痛很快就会消失。有些跑步者比别人更容易出现肋部疼痛。但是人都是锻炼出来的。事实上，当你身体处于良好状态时很少会出现肋部疼痛。因

此，增强体质就能减轻疼痛的症状，而且也许就能根本消除这种症状。万一出现了肺部疼痛的症状，那你就用腹肌作深呼吸并放慢跑步速度。如果当时你是在参加比赛，那么放慢跑步速度就不大合适了，这时候就要看你愿意忍受多大的疼痛了。反正迄今为止还没有人死于肺部疼痛的。

## 血尿

有时候跑得精疲力竭后会在尿里发现有血，特别是那些参加跑步比赛的优秀运动员（例如弗兰克·肖特）。原因是多方面的——例如少量的肌肉受到破坏也会引起尿中带血——并且通常都并不说明有什么问题。当然，如果尿中反复有血，找医生看看——最好找经常给运动员看病的医生——也不失为一个好主意。

## 跑步者的反常情绪

有时候，没有任何明显的理由。跑步者会感到懒散、神情沮丧、对周围的一切都不感兴趣。出现这种情况的原因几乎都是由运动量过度——跑得太狠、太频繁，以至于来不及完全恢复体力。治疗的方法是减少跑步的运动量和保证充足的睡眠时间。

《跑步人生》——17 长跑比赛

## 第十七章 比赛

关于竞赛精神的意见

有些跑步者从来就没有参加过比赛。我就知道有这样的人，他们每天都坚持跑十英里或者十多英里，但是他们从来就没有参加过真正的比赛。一些人也许是受到那种娱乐文化的无竞争性精神气质的影响，他们不喜欢以牺牲别人为代价使自己取得胜利。另一些人就是不喜欢比赛时出现的呼吸困难等不舒服感觉。一些跑步者之所以不参加比赛是因为他们还记得当年参加少年棒球队比赛时的那种迫不得已的感觉，和在中学参加网球比赛前的那种焦虑不安的心情。

但是对于我们中间的许多人来说，比赛主要是一种与自己比的机会，可以看看我们的速度比以前快多少。如果我们在比赛时超过某人，或者比某个对手先几英寸到达终点，那是很好的事。但是这并不是主要的乐趣。这就是为什么在比赛中出现那么多的友好场面的原因。主要竞争者不是其他的比赛者，而是你自己。

此外，并没有规定每一个跑步者必须参加比赛，因此不必感到非参加比赛不可。

如果你对比赛不感兴趣的话，你现在可以不读这一章，但是请你记住此书有这一章，也许以后当你的跑步有所长进，偶然发现自己已经达到精力充沛和毫无疲倦之感的境界时，你可能会希望作比赛的尝试的。

怎样寻找比赛和参加比赛？如果你住在有许多跑步者居住的地方，你可以

看报纸的体育版来找关于比赛或者跑步俱乐部的活动的广告。在你发现广告的时候，就打电话给有关的负责人，向他（或她）询问关于比赛的情况。访问出售跑步器材的体育用品商店，向售货员打听如何找到可以向你提供比赛情况的人。如果你住在一所学院或者一所大学附近，可以打电话给体育系，与一位径赛的教练谈谈。可以在《跑步者世界》中寻找广告。还可以写信向美国公路跑步者俱乐部询问情况，包括寄去一个署有自己的姓名住址和贴上邮票的信封。最后，在你碰到其他跑步者的时候，问他们是否知道即将有比赛。过不了多久，你就可能排出应接不暇的比赛场次。

在我住的这个地区，夏天的比赛情况可能是这样：星期四晚上举行一次，星期六上午举行两次，星期天再举行一次。四天四场比赛似乎是太多了，但是如果任何人想在这几天参加比赛的话，他们就可以参加——而且可以保证一些不怕艰苦和体魄强壮的人参加比赛。在冬天，比赛的次数就稍为减少一些。

当然、按照本章的意见去做并不能保证你在今后的比赛中能跑出好的成绩。在体育运动中，最深的奥秘之一是什么原因决定你的成绩好坏。有时在你感觉非常好的时候，你跑得很坏，但有时在你感觉很差的时候，你不知为什么却跑出了好成绩。

曾与我谈及过这个问题的一位医生对我说，他认为这种现象同身体的生物潮和生物节奏有关，也同诸如饮食和训练等因素有时候互相发生的微妙作用有关。在你跑得差劲的时候，你可能在患感冒或者得了其它某种传染病。病不一定严重到出现明显的症状，但是它足以减少你的精力。\*

注：\*一个出色的跑步运动员面临着困难的竞争问题。只要一个优胜者创了纪录或者得了奥林匹克奖章，他（或她）对提高成绩的兴趣就减少了。亨利·赖德、亨利·杰伊·卡尔和保罗·赫格特在给《科学美国人》月刊写文章时指出，世界级运动员受到的主要限制不是身体方面的，而是心理方面的。

对于这些无法估量的事物是没有多大的办法的。但是有许多事情是我们可以控制的。这就是我们在比赛中必须予以密切注意的事情。由于你的速度无法再快使你跑的成绩不好是一回事，但是由于你的穿着不合适或者由于你的精力不集中而被别人超过，从而使你跑不出好成绩却是另一回事。

比赛包括身体和精神这两个方面，但是它们是不可分割的。不管你身体有多好，但是如果你比赛时精神不集中的话，照样跑不出好的成绩。这就是本章的内容不仅涉及战术，而且还要涉及心理的原因。让我们简单地看看什么样的精神作用会对你的比赛有帮助，和什么样的精神作用会对你的比赛有损害。

在比赛的信号枪打响之前，比赛实际上早就开始了，有时候几个月前，甚至几年前就开始了。当你读这本书的时候，跑步运动员正在为参加下一届奥林匹克运动会作准备。到他们参加比赛的时候，他们会花许多时间去考虑他们打算怎么办。这种精神方面的练习将使他们的意志坚强起来，就象体格训练会增强肌肉一样。对手的一个动作将会使他们采取他们已经准备好的那种对策。比赛途中的疼痛将会使他们觉得不能放慢速度。在自己被别人超过的时候，你会爆发出一股加快速度的力量。

注：\*为了加强这种反应，一些运动员最近一直在进行打坐的实验。在某些研究者说，打坐可以改善心血管的功能之后，它首次引起了跑步运动员的注意。自此以后，许多其它项目的运动员也说打坐对他们有好处。一位同我谈过这个问

题的医生对我说，赫伯特·本森写的一本名叫《松弛反应》的书中概括的原则也取得了与打坐的作用大致相同的结果。他说，他的许多病人从中得到了好处，但是另外一位医生对我说，这种研究表明，打坐对心血管的功能根本没有任何好处。

大部分人不想花几个月或者几年的时间来为一次比赛作准备，但是如果你考虑一下你打算怎样应付在跑步当中出现的一些情况的话，你将会赛得好一些，而且会使赛跑更有兴趣。这样，你就为对付疼痛、疲劳和你的对手的努力作好了准备。

实际的疼痛和疲劳同理论上说的疼痛和疲劳并不一样。比赛前，你很容易对自己说：即使在你开始感到疼痛之后，你也要继续努力跑下去。但是在比赛的时候，要有坚强的决心才能坚持下去。在头脑和身体都感到疲惫的时候，疼痛和疲劳会消磨你的意志。不管你参加过多少次比赛，你永远不能完全克服这个问题，但是你可以在对付这个问题时变得聪明一些。

优秀跑步运动员的范例是有教益的。威斯康星大学的威廉·摩根博士在最近提出的报告中对世界级长跑运动员和普通长跑者的心理状态作了一次比较。他们之间的最大差异表现在他所谓的“他们在思想上如何处理在跑步时的感觉”上。引起摩根注意的是最优秀的跑步运动员忍受疼痛的能力。他发现，普通长跑者的特点是采用思考其它事物的办法来忘却跑步时的疼痛。例如，在一次马拉松长跑之前，一个与他谈过话的普通跑步者，习惯地把一些假设的贝多芬唱片放在一个想象中的转盘上，以便在跑步的时候听。另外一个哲学博士候选人，每年采取回忆一年来的学习生活的办法来忘却疼痛。相反，世界级跑步运动员只是考虑比赛。他们控制自己的身体状况，要求自己放松，估计他们正在经受的疼痛的程度和估量自己还能忍耐到什么程度。设法以他们为榜样吧。在参加比赛以后，又设法忘掉自己在参加比赛毕竟是没有多大意义的。

优秀跑步运动员也要解决胜负的意义问题。比赛是一个复杂的问题。阿诺德·拜塞在一本名为《运动的疯狂性》的书中写了一个网球冠军的情况，他从来没有参加过一场轻而易举的比赛，每次都是以接近的比分战胜对方。根据拜塞的分析，他这样做是要表明，他和他的对手的实力是不相上下的，这样，他就不会因以压倒的优势战胜对方而感到内疚——以及随之受到良心的谴责。

这种担心心理看起来可能是没有道理的。但实际上并非如此。在我的跑步速度最后提高到有资格参加波士顿马拉松赛跑之前，我曾参加过四五次马拉松赛跑，都跑得不好。到最后的十五秒钟或二十秒钟时，当我知道我有获胜的机会时，我便产生了一种明显的忧虑感。在我超过其他跑步者的时候，我感到我的运动有点不体面，我在他们失败的时候取得成功似乎是错误的。也许你永远不会有这种感觉，但是在比赛前，最好还是承认你有产生这种感觉的可能性，这样，如果你产生这种感觉的话，也就不会感到手足无措了。

当然，参加一场比赛，除了心理上的准备之外，还要作其它的准备。如果是一场重要的比赛，那你就设法提前到达比赛地点，足以使你有机会排泄掉在开车来这里时吸收到身体内的一氧化碳。

在比赛前，你还要注意饮食问题。虽然吃通常的含碳水化合物化合物的食物可以增加耐力，但是吃得过多就不好了（见十四章），特别是如果使你不必要地增加两三磅体重的话。在比赛的前一天晚上，即使喝少量的酒也会减少你在热天跑出好成绩的能力。设法养成良好的饮食习惯，吃喝要适度，量不要多。这样在比赛前，你只需要按平常的习惯饮食就行了。

**带上你需要的一切。**几乎没有什么疏忽比你在临场比赛时发现忘记带什么

东西更令人沮丧的了。一些跑步运动员造一张清单，上面写着要带的一切东西——从预备鞋带（永远把鞋带打成死结。只有这样，才无需在比赛中停下来结鞋带）到雨具样样俱全。虽然我没有那么做过，但是这无疑是一个好主意。不管你怎么做，不要忘记气候是变化的，特别是春季和秋季。例如，在参加四月中旬举行的波士顿马拉松赛跑时，你必须做好对付任何气候的一切准备，比如一九七六年的酷热和一九七五年的寒风。

如果可能的话，在比赛前了解一下路线，可以象做准备动作那样沿路慢跑，也可以驱车走一趟。最好是知道哪儿有山或者哪儿有急转弯，如果是在崎岖不平的田野里举行，最好是知道哪儿的道路狭窄得难以通行。准确地了解终点线有多远，对于最后阶段的比赛是有助益的。几乎没有什么事情比盼望那个似乎是永远到不了的终点线更令人泄气的了。

最后，在临场比赛前，最好到浴室洗个澡——如果附近没有浴室，就到偏僻的小树林去走一走。不要忘记这件事，否则会使你在比赛中产生一些非常容易分心的思想。

当你在比赛前听跑步运动员谈话时，你将会发现，几乎没有什么人会说自己的身体好。大部分谈话总是说有病和有生病的症状。听他们说话的口气，好象他们在过去的一个月中连摇摇晃晃地走五六步都是困难的。这是一种长期遗留下来的习惯，也是跑步运动员的一种迷信的反映，他们认为，承认身体好就会跑不出好的成绩。

可别白白地同情那些有病的对手，只要跑步的信号枪一响，它产生的神奇疗效比户尔德的圣母玛丽亚还灵。

即使你自己不一定说得好象你刚从病床上爬起来一样，你也最好把你内心的期望说得小一些。例如，如果你认为运气好可以在三十五分钟跑完五英里，那末对询问者也只能说：“我希望在三十八分钟内跑完。”那末，如果你的确在三十五分钟内跑完了全程，你得到的赞扬将会更加热情。纽约市的一个名叫格里·米勒的跑步运动员最善于这样做。他会说：“我今天凌晨四点前还在参加一次聚会。由于我的腿出了毛病，我已经有六周没有跑了。这次我只能慢慢跑，就象平时锻炼那样。”过一会儿，在他开始跑的时候，就象鸟一样敏捷，与跑在前面的人相比，一步也不慢。

比赛开始前的另一项准备工作是活动一下。如果天气热，活动量要保持在最低限度，免得你的身体增加不必要的热量。否则的话，慢慢地跑八至十分钟，全身舒展一下、最后做一两次短距离冲刺，以便使你的心脏、肺部和肌肉适应比赛时的剧烈运动。就象前面提到的那样，人们对比赛前的准备活动究竟有多大好处的问题存在着争论。然后，一位受人尊敬的瑞典研究人员佩尔—奥拉夫·奥斯特兰报告说，做准备活动之后，人体处理氧的能力可增加百分之五。这种能力与跑步的速度有着密切的关系，因此赛前的准备活动看来是一种值得坚持的习惯。

现在谈谈比赛本身的问题。比赛的战略战术是复杂的（除非你采用英国的一位奥林匹克马拉松比赛参加者的方法，他告诉我说，他的秘密战略是：“我开始用轻松的速度跑，然后逐渐加速。”），而且取决于诸如距离、下雨，天气、对手和你自己的优缺点等因素。有关这个问题的著作已写过数百万字。你首先要决定的是你在一大群人中选择你的起跑位置。如果你太靠前的话，后面的运动员在越过你的时候可能会撞着你，甚至会撞倒你。如果你太靠后，你将不得不迂回曲折地穿过人群。在你初次参加这种比赛的时候，你会发现最不费力的是从最后面开始跑。在起跑之后，你总能超过其他运动员。随着经验的增长，你就能寻出与

你的实力相当的运动员，从而选择你的合适的起跑位置。

起步以后，最重要的任务是找出合适的速度，并坚持这种速度。开始速度太快是一种共同的缺点。在开始时，你应该以一种感到似乎跑得太慢了的速度跑。如果你的速度太快，疲劳将会迫使你以后慢下来。身体是舍不得把精力很快花掉的，精力只有那么多。

在你寻找合适的速度的时候，还要使你的步伐轻松自如。大部分跑步者只有在充分注意步伐节奏的时候才能找到一种有效的节奏。如果他们的思想不集中，他们就会跑得不平稳。因此，把你的注意力放在跑步上：提醒自己要放松，要轻松自如地跑。由于过量的活动会消耗氧气和精力，所以双臂上下摆动的幅度不要太大，不要让头部不必要地晃动。

如果天气热，或者是一场长距离比赛，那么在临场比赛之前喝一杯左右的水。

在沿途的饮水站，要早饮水和经常饮水。即使你不感到渴，你也果在出汗。等你感到渴才去喝水，对补充水分来说已经太迟了。

如果你在人群中找到合适的位置以后，你的主要任务就是最大限度地发挥出你的有利条件。为此，你必须了解自己的优缺点。有些跑步者善于跑上坡路，另一些跑步者善于跑下坡路，还有一些跑步者善于在平地上跑。除了你的优点之外再作额外的努力，这样你将会获得优势，从而使你的对手感到泄气。

当然，跑上坡路是最困难的。正是由于这个原因，许多跑步者在快到坡顶的时候都减慢了速度，因为他们想喘喘气。但是切莫减慢速度，那正是猛冲的时候，如果你猛冲过坡顶，到了下坡路的时候再放松，你将会发现你已经超过你的许多对手很长一段路了。

当然，在下坡路上跑也有它的危险——主要的危险是你容易跑得太快而使自己疲劳。除非已接近终点线，否则下坡时不要尽全力跑，有时候，你会被一个在下坡路上猛冲的运动员超过去。不用着急，你在下坡以后不久就可能赶上他——这是说明他跑得太快的一个无可怀疑的标志。

从生理上讲，跑步比赛的最有效办法是以均匀的速度跑，最后来一个冲刺。但是你会发现，为了战术上的原因，你有时想改变速度。例如，如果你在一场越野赛中接近一条狭窄的小道，就要抢在尽可能多的对手的前面跑。只要到一个狭窄的地方，后面将会连成一串，往后，你最好是靠近前面跑。

这种办法也同样适用于急转弯。如果你在转弯之前能够超过你前面的那个人，那末就在他看不见你的位置上猛冲几码。当他后来看见你的时候，他会看到你突然在他前面很远的地方，他会感到沮丧。

当一个对手有超过你的可能的时候，你短时间地显示一下力量可能会使他泄气。

不要让任何人不受到挑战就超过你，因为你可能会发现，他显示力量只不过是虚张声势而已。汤姆·塔尔博特在康涅狄格州举行的一次五英里的比赛中，对我采用这种战术取得了很好的效果。五六年来，我一直在设法战胜他，最后我认为我战胜他了。在比赛中的一段陡峭的上坡路上我超过了他。他极力跟上，并超过我。我又超过他两次，但是每次又叫他超过去了。最后，他的那种顽强精神使我泄气，我让他跑在前面了。他最后以数秒之差战胜了我。

在超某人的时候，如果可能的话要使他感到吃惊，并在超过时显出一种有权威的神气。如果他加快速度，不要感到泄气。

不时改变你的速度，以便利用你的对手给你挡风也是有意义的。空气的阻

力要使一个跑步者付出大约百分之七的能量。因为如果你跟在另一个跑步者的后面跑，他可以给你挡风，因为那里的空气已经被他分开，不再有什么阻力，或者你可以避开风的正面力量，这样，你就可以节省大量的能量。你还可以使你前面那个人受到一种心理上的压力。在前面跑比在后面跑更困难，因为跑在前面的人必定会经常想到跑在他后面那个人是否会采取什么行动。

在比赛时，怎样使自己知道跑的速度呢？一种办法是戴上跑表，并且注意看里程标记。（在一些比赛中，在到达里程标记的时候有人会向你报告时间。）正如在十二章里提到的那样，唯一的问题是在你跑的时候，特别是在你累了的时候，在头脑里进行计算。但是这并不是不可能的）假定你的时间是三英里跑十九分五十七秒。一英里为七分钟的速度是二十一分钟。你的时间少六十三秒。那就是一英里少二十一秒。因此，你的速度是每英里七分钟减去二十一秒，即一英里六分三十九秒。某些跑步者为了简单起见写一份计划时间表带在身上。

还有一种办法会使你知道你是否会比跑在你前面那个人跑得快。你在他越过某一地点的时候开始数你的步子，然后数一数你到达那个地点需要跑多少步。过一会儿你再这样数一次。如果这次你的步数少，说明你能跑过他，如果你的步数多，说明你跑不过他。

比赛的战略一部分取决于条件。在天气热的情况下，开始跑的速度要比往常慢些，即便你感到你可以跑得更快也罢。热度能使跑步者感到疲乏，到了最后，你将会为你节省了一些能量而感到高兴。在天气热、阳光充足的时候，要尽可能地在阴凉处跑。如果路旁的人提供凉水，喝一些，并把剩余的水泼在自己身上。决不可放过从水管中喷出的水花中跑过去的机会。

在公路上的比赛中，不要常常改变步子，除非上坡和下坡。越野赛则不同。在越野赛中，重要的是要使自己的步伐适应不同的地形——在泥泞的土地上和在沙地上跑的时候，步子要短促而多变，在平坦的路上跑的时候，要把步子拉大。

在跑道上比赛的时候，如果你象我那样的话，你的主要敌人是厌烦情绪。正如我已经说过的那样。我是尽可能地离开跑道。在跑道上，你的主要任务是把注意力集中在跑步上。如果你让你的注意力分散，你肯定要减慢速度。

由于转弯多和跑道狭窄，跑道赛跑的战略运用是困难的。你必须确切地选择超越别人的合适地点——通常是在转弯以后超越过去（虽然如果你在转弯的时候出其不意地超越过去，使人感到意外的因素就会更大些）。你还必须掌握好最后冲刺或者最后加速的时间，使其恰到好处——既不太早也不太迟，太早了会使你累得减慢速度，太迟了会使你赶不上你的对手。

在公路赛中，最后阶段怎么跑也同样是个难题。你需要确切地知道你的能力如何。如果你的冲刺速度不快，你必须在你和你的竞争者拉开很长一段距离。如果你的冲刺速度很快，你可以等到以后再拉开距离。但是，一旦你开始冲刺，切不可减速。常常是另一个跑步者一看见你冲刺，他会死跟着你。如果你放松，那怕是放松一点点，他可能会超过你。

最后，在你接近终点线的时候，要猛冲。要忍住肌肉的疼痛，以最高速度冲过终点线。许多次比赛都是在离终点线时慢了一步才失败的。

## 第十八章 波士顿马拉松赛跑的胜负

怎样在脚不打泡的情况下愉快地到达终点

四月中旬的一个星期一是爱国节，每到这一天，几千名身体轻柔、脸颊深陷的男女，穿着跑鞋，集中到马萨诸塞州霍普金顿村一条叫做海登罗街的普通街道附近，从这里向西沿着弯弯曲曲的道路到波士顿商业区的谨慎保险公司中心正好二十六点二一八七五英里。他们在这里喝上最后一口水，或者加托拉德（一种饮料的名字——译注）或者自制的味道很差的饮料，在衣服可能摩擦的地方抹上最后一层凡士林，把鞋带打成死结，到霍普金顿居民的菜园或花圃里解手。这里的居民冷静沉着，住的是宽大古老的木头房子。头顶上，波士顿电视台的三架直升飞机在天空盘旋，等待着，孩子们爬到光秃秃的树上，朋友和亲人前来道别，就象他们亲爱的人要到月球上去，从此再也听不到音信似的。正中午，一位官员把手枪举向天空放了一枪，一片上下跳动的瘦削、柔软的人头穿过海登罗街和第一公理会教堂，开始有目的地涌上一三五号公路，朝往东边很远的波士顿的高楼大厦跑去。

两小时以后，一个参加者以五分钟一英里的速度跑过了蜿蜒曲折和高低不平的公路，经受了极大的痛苦，终于跨过了终点线。接着跟在他后面的人也到了。第一个人疾奔而至显出坚毅的神情；最后一个人一瘸一拐地跑着，脸色苍白憔悴。一些人费力地跑着，皮肤磨破的地方流着血，由于他们已经顾不上人们怎么看他们，所以他们象经过可怕的撤退以后的士兵一样，互相抱在一起，哭叫着。哈尔·希格登不仅是一个能就这个问题写出引人入胜的文章的作家，而且也是一个有成就的赛跑运动员。他在总结这种赛跑的奥妙时写道：“一英里同马拉松的区别就象用火柴烧手指和在热炭上慢慢烤的区别一样。”然而随着赛跑的痛苦逐渐消失，奇迹般的事情出现了：产生了一种愉快的平静的感觉，认为不管在那条孤零零的路上受了多么可怕的折磨，只要参加了波士顿马拉松赛跑，经受各种各样的疼痛、痉挛和痛苦的呻吟都是值得的。

并不是所有的马拉松赛跑都象波士顿的赛跑那样，每个地方的赛跑都有自己的特点。隆冬举行的大西洋城的马拉松赛跑只是一条来回的路线，路面象台球桌子那样平，看上去几乎没有挑战——除了必须跑三个来回，而不是一个来回以外。纽约市老的马拉松赛跑在富有创新精神的弗雷德·莱鲍和同他一起工作的官员设计出一条弯弯曲曲的通过五个行政区的路线以前是枯燥无味的，它的路程是一条来回穿过中心公园的崎岖不平的道路。这样的马拉松赛跑使人感到烦闷。波士顿马拉松赛跑则不是这样。奇怪的是，它不是这种距离的赛跑中最有名的（最有名的是每四年举行一次的奥林匹克运动会马拉松赛跑），也不是最难跑的（全程下坡多于上坡），甚至风景也不是最优美的（除非你喜欢货栈、铁轨和城市的绵延不断的建筑物）。然而，尽管如此，波士顿马拉松赛跑汇集了马拉松赛跑中的大部分精华。

一九七二年以后，情况更是如此。这一年第一次允许妇女正式参加竞赛。在这以前，她们为了参加竞赛用了各种花招——用假名、女扮男装和其它手段，因为官员们认为，她们不能忍受那么大的痛苦。一九七六年，一个叫金·梅里特的二十岁的大学生，以二小时四十七分十秒的成绩获得了女子组冠军，除了一百四十五名男运动员跑在她前面以外，其余都不如她。大概是由于她的这种创纪录



的速度，人们担心她们受不了的心理也就永远消失了。

波士顿马拉松赛跑的神秘气氛仍然不减当年，尽管近年来它成了少数优秀运动员的比赛——这种变化也许是不可避免的。仅仅在几年以前，它还是向所有的人开放的，后来因为参加的人太多，管不过来，官员们勉强制定了参加比赛的下列标准：

在以前的马拉松赛跑中跑的时间在三小时以内的为合格，如果是妇女和四十岁以上的人标准降到三个半小时。

波士顿马拉松赛跑的吸引力部分是由于历史原因造成的。这段历史可以追溯到公元前四百九十年。那一年，一个姓菲狄波季斯的信使从马拉松跑到雅典，报告希腊战胜三万波斯人的消息。（他喊道，“欢呼吧，我们胜利了。”故事说，然后，他就死了。）然而，又过了二千五百年，马拉松赛跑才在这里扎下了根。一批波士顿人一八九六年在雅典举行的奥林匹克马拉松赛跑的鼓舞下，决定一八九七年举行一次马拉松赛跑，距离是从阿希兰梅特卡夫的磨坊到波士顿商业区，全程将近二十五英里，主要是泥路，参加竞赛的多数人是当地人——机械工人、卖牛奶的人和农场主，他们穿的是自己做的跑鞋，没有受过正规的训练，主要是靠意志力量跑完全程的。那年第一个到达终点的是纽约市的约翰·麦克德莫特，成绩是二小时五十五分十秒，比今天较长距离的记录慢四十五分多钟。

早期马拉松赛跑的路程长短有很大差别，但是一九零八年在英国举行奥林匹克马拉松赛跑时，终于确定了一个标准距离。那次为了把起跑线伸展到温莎堡的墙下，以便让皇室的人更好地观看比赛，官员们把距离增加了几码。波士顿迟迟不愿改变传统的距离，直到一九二七年才最后采用了正式距离。（距离的加长并没有给不知疲倦的克拉伦斯·德马带来不利的影响，他那年以二小时四十分二十二秒的成绩第五次取得冠军。）然而，即使在马拉松赛跑趋于成熟的时候，它仍然是一项不断爆冷门的竞赛，许多获胜者显然是无名小卒。例如，在一九二六年，人们都认为争夺冠军的将是德马和一九二四年奥林匹克的冠军、芬兰的阿尔宾·斯但鲁斯。谁也没有特别注意从新斯科舍的西尼迈因斯来的一十九岁的送货人，他叫约翰·迈尔斯，穿着游泳裤和白运动鞋，过去跑步从来没有超过十英里。但是正是迈尔斯与斯但鲁斯和德马展开了竞争，在他们力量减弱以后，终于超过了他们，以二小时二十五分四十秒的成绩夺得了冠军，十年以后，又出现一个同样意想不到的获胜者，他是纳拉甘西特的一个印第安人，叫埃利森·“人猿泰山”布朗，是历史上伟大的马拉松运动员之一。布朗住在罗得岛的奥尔顿，除了跑步以外，他还有一种不平常的训练方法：砍木柴。一天他光着脚在煤渣地上用四分二十四秒的时间跑了一英里。另一次，他在二十四小时内参加了两次马拉松赛跑，尽管患有小肠炎气、但都得到了第一名。

在我们这个时代，人们想到的是比尔·罗杰斯，他是一个看不出会得第一名的运动员，虽然他一路上几次停下来喝水、系鞋带多，但目前仍然保持着这项比赛的记录。

波士顿马拉松赛跑能吸引人还有一部分原因是它的观众同其它任何地方的观众都不同。波士顿人在告诉你他坐在爷爷的肩上看比赛时，眼睛里会露出一种出神的神情。当你一路上看到两边站着非常了解你的观众时，你知道他们确实是理解你的行动的。每年观众大概有五十万人，但是没有一个人会嘲笑或者奚落你长疙瘩的膝盖。一个站在哈特布雷克山上的警察会拿着扩音器对赛跑的人说：“当你到达坡顶时，你还要跑六英里，这六英里全是下坡路。你的成绩是了不起的，我从心底里钦佩你。”

其它地方会有这种情况吗？站在道路两边的孩子会伸出手来希望摸到运动员，那怕只有一个人也罢，其它地方会有这种情况吗？在你感到极其难受的时候，还有什么地方比在能理解你的痛苦和意义的人面前表现出来更好的呢？

波士顿马拉松赛跑在正式比赛前好几周就开始了，冬天人们就在冰天雪地里长跑\*。到元旦的时候，赛跑就开始萦绕在你的脑际。你可能到寒风呼啸的俄亥俄平原上去跑步，尽管风雪在你耳边呼号。然而你想象的是穿过波士顿欢呼的人群。一天在中央公园，我沿着环绕水库的一条一点六英里长的路跑着，一个跑步的人对我说，在紧张的训练期间，他是靠想象到达波士顿路线上的各个地点来提精神的。对这些人来说，这场竞赛几乎有着不可思议的魔力。

注：\* 当然，除非你住在暖和的地方。然而，这种人在参加波士顿马拉松赛跑的人中是比较少的。在一九七五年的比赛中，在二千一百二十一名参加者中，三百四十一人来自纽约州，三百零七人来自马萨诸塞州。一百九十人来自加拿大，一百一十人来自宾夕法尼亚州，九十七人来自康涅狄格州，九十五人来自新泽西州。加利福尼亚州只有七十七人，得克萨斯州四十八人，佛罗里达州二十八人。

两、三年以前，我在提前一天到达波士顿以后，绕过马萨诸塞路到了霍普金顿村，想看一看在没有人时它是什么样子的。这是一个安静的英格兰村子，有一个树木茂盛环境幽静的广场，我第一次看到，它确实是一个普普通通的地方。海登罗街四号，即左边最后一所房子，是用旧式的鱼鳞瓦复盖的，还带有一个装饰不协调的角楼。街尽头的第一公理会教堂有一个金色的风标和一座尖塔，塔顶的黄铜早就由于氧化而变为绿色了。这个小镇子同你见过的上百个小镇非常相似，唯一的区别是：在广场附近的街上画了两条粗粗的白线，根据某种按种子选手安排的制度，最优秀的跑步者（由于某种原因还有妇女）从这两条线之间起跑。使我吃惊的是，在那两条线附近站着六个人，显然是赛跑的，他们象我一样，到这里来只是为了表示感情上的敬意。（起跑线从那时起就改变了。）

最后到达波士顿时，有一种莫名其妙的不安情绪，一切准备工作已经就绪，过去没有进行过的训练现在再也做不了了。另外，在比赛前的那个晚上，睡得很不踏实，老是做梦，早早就醒了。我认识的一个参加赛跑的人和他的朋友在旅馆里同住一间房子，赛跑的那天早上，他三点钟就醒了，发现同屋的朋友正在做俯卧撑，以缓和紧张的情绪。另一个参加比赛的人，在一九七六年纪念独立二百周年的马拉松赛跑举行以前，处于半失常的状态，他走到波士顿广场，到露出曙光时，已经跑了六英里。最后，早晨终于来到了，波士顿的饭馆迅速热情地给希望吃上最后一点含碳水化合物食物的赛跑运动员供应薄煎饼。八点三十分，汽车开往霍普金顿村。早先要在那里进行世界上最马虎的体格检查，一九七六年取消了这种检查。现在你只要到中学体育馆报到，领取号码以及四个把号码别到衬衣上的别针，和一个让你贴在你希望放在终点线上等你的任何东西上的打孔的标签，标签的一头写着“留着这个查对”。体育馆里闹哄哄的。散发着一股松节油的气味。平时大部分时间穿着破旧的灰衣服参加锻炼的参加赛跑的人，现在都换上漂亮的服装——印着星条的短裤，鲜艳的发带、印着他们赛跑俱乐部名称的新尼龙运动衣。（俱乐部的名称有俄亥俄凯特林前进者俱乐部、英格兰恩菲尔德越野赛跑俱乐部、加拿大里奇蒙赛艇俱乐部、贝弗利希尔斯前进者俱乐部、休格洛夫山运动员俱乐部、日本翁德科扎鼓手俱乐部。

最后这个俱乐部是一个精力惊人的打击乐队，它第一次参加比赛，比赛完以后几乎没有喘口气就开始用价值二万美元的大鼓给人们表演。

快到中午了，你装着镇静的样子，慢悠悠地向一三五号公路起跑线附近越

聚越多的人群走去。现在是最后喝一口水和到后面菜园去解手的时候了。直升飞机已经在上空盘旋，它们的水平旋翼拍击着四月的天空。在海登罗街的一侧，摄影记者乘坐的专车等在那儿，车上一排排的木座位上放满了长镜头。在起跑线附近站着最优秀的跑步运动员——如新泽西州的两次获得亚军的罗杰斯、汤姆·弗莱明和康涅狄格州的长期来一直出人意料地获胜的约翰·瓦伊塔尔等人。他们后面是一大群普通运动员，再后面是以前患过心脏病而现在想确凿地证实心脏病已经痊愈的人、闹着玩的非正式的参加者和那些喜欢开始慢慢地跑，然后努力穿越人群以逐个赶上对手的人们。

起跑的枪声响了。除非你同最佳运动员一起站在最前面，否则你在一开始的时候，在人群拉开以前，很难找到放开跑的地方，你只能在原地蹦着，或者干脆走着，直到最后可以放开跑为止。最后你开始认真地跑了，感觉良好，步伐轻松自如。这种感觉是骗人的，持续的时间不会超过一个小时，后面还有九十多分钟的时间，这段时间的竞赛在某种程度上是一场斗争。斗争的程度如何取决于（1）你的身体情况如何；（2）天气如何；（3）你的心情如何；（4）你掌握自己的速度的明智程度如何。

这些因素中，至少有一些是可以控制的，所以，如果你知道在赛跑的每一阶段预料会出现什么情况，你跑好的可能性就会大大提高。为此目的，下面一英里一英里地介绍一下波士顿马拉松赛跑路线的情况。

## 零到零点八英里：开始阶段

波士顿马拉松赛跑的第一段路完全是下坡路，但是现在不是加油从而使自己疲劳的时候。不管怎样，在这个时候，这段路是非常拥挤的，要超越别人就要穿来穿去地花很多时间。你只要把握住自己的位子，尽量不要在拥挤中跑到不利的位置上去就行了。在头几百码，特别是在人群从海登罗街拐弯涌上一三五号公路的地方，以前许多人被撞倒过。

## 零点八英里到三英里：需要谨慎的时期

坡度在零点八英里处趋于平直，这里右边有一幢房子，院里有一个游泳池，不久又开始出现不很陡的上坡路。在一英里处，你会看到一个圣诞树幼儿园和一块写着“自由共同研究中心”的牌子。在前面的半英里路上，你要经过右边多石的牧场。

在二点一英里处，一块牌子上写着“进入阿希兰”，在二点七英里处，另一块牌子上写着“劳工训练中心”。在三英里处，平缓的下坡路结束了。

到这里为止，路程虽然有一点起伏不平，但主要是下坡路。所以主要的危险是在这段路上跑得太快。为《波士顿环球报》报道过四十多次一年一度的马拉松赛跑的杰里·纳森认为，最普遍的错误是意识不到在竞赛的第一部分跑得多快。他说：

“许多人在前半段跑得太快，以后就不得不慢下来。均匀的速度效果几乎总是最好的。

## 三英里到六点五英里：阿希兰到弗雷明汉

你现在镇定了，心情平静下来，开始流汗了。你的呼吸比较畅通了，腿也轻松了。如果你是那种喜欢交谈的跑步者，现在当你身体感觉还良好的时候，正是交谈的时候。在三点五英里处，向右大转弯，通过罗密欧公司的超级市场。零点三英里以后，你要横穿阿希兰的梅因街。不管你渴不渴，这是开始喝饮料的好地方。在前面半英里的地方，你要通过布拉克特水库，开始爬一座坡度不大的山。右边一个柱子上的数目字 5 表明到了五英里处。（再往前走，你会看到许多地方标着英里数—— 尽管有时令人迷惑不解地标在两、三个距离相隔很大的地方。）在五点七英里处，你要通过左边的坎蒂纳馅饼店和沃比工业公司大楼，在六点七英里处，要经过弗雷明汉火车站。（参加马拉松赛跑的人也许是世界之最健康的人，弗雷明汉碰巧使他们感兴趣的是，这里是有名的弗雷明汉心脏病研究所的所在地。）

## 六点七英里到十点五英里：弗雷明汉到纳蒂克

跑出弗雷明汉，你就踏上一段舒适的平坦的道路。如果你要检查一下跑的姿势，在七点八英里处、你可以从汉森供电公司前面一长排玻璃窗中瞧瞧自己的形象。再跑零点一英里以后，又开始了上坡路。再跑一英里，就可以看到左边的科奇图特湖和右边的菲斯克池塘。你通过一片茂密的松林，最后来到美丽的纳蒂克城。这里有着十九世纪的房子，每一栋房子都有一个长方形的绿草坪和枝叶茂盛的大树，可以暂时给你遮一遮阳光。当你到达梅因街和西中心街的交叉口时，你大约跑了十点五英里，第一公理会教堂顶上的钟使你有机会检查一下速度。

到这个地方时，你应该仍然感到精力充沛，轻松自如。一个参加马拉松赛跑的人如果在十英里处就感到疲劳，那就成问题了。

## 十点五英里到十三点一英里：纳蒂克到韦尔斯利

出纳蒂克往东，你要经过圣帕特里克大厅，再往前一点是第七二六后备队训练场。在十一点四英里处，一段平缓的下坡路开始了，在十二英里处，你要经过一块写着“进入韦尔斯利”的牌子。往前零点四英里，你要经过韦尔斯利网球协会的大院。再过零点三英里，将遇到当今世界最有欣赏能力的马拉松赛跑迷——韦尔斯利学院的女学生。再往前半英里，你就到城里了。路程的中点就在这里，离马哥勃罗礼品和花园中心以及愚人乐服装商店不远。

## 十三点一英里到十六点三英里：韦尔斯利到查尔斯

现在，估计一下跑的姿势，以防疲劳和山坡把你搞得精疲力竭。注意保持轻松和尽量减少弹跳及不必要的手臂动作。从此时起，你能找到的任何一点力量都是宝贵的。

从马拉松赛跑全程的中点往前半英里，你就离开一三五号公路，拐上通往

韦尔斯利山的十六号公路。在十四点二英里处，你要经过一些长满草的运动场和七个网球场，不久就到达韦尔斯利山，经过伯克利饭店黄色的屋顶（十四点八英里处）。你在一长段平坦的路上穿过九号公路，在十五点七英里处，全程最陡的坡路就要开始了，这段长长的下坡路是痛苦来临的预兆。上坡路总是竞赛中的一大考验。在上坡路开始时，两个运动员可以一步不拉地并肩跑，但是当上坡路结束时，一个几乎总是可以赢得决定性的领先距离。

下坡路伸展到牛顿洛厄福尔斯的大陆理发店为止。在十六点二英里处，你跨过查尔斯河，现在正是在你最不愿上坡的时候，却要开始上坡了。

## 十六点二英里到二十一点四英里：高坡

毫无疑问。这是全程最艰难的一段路程。你到达十六点三英里处时可能还感觉良好并感到乐观，但是再跑五英里你可能就没有劲了。总名称为伤心坡的高坡从这里开始，它是由三、四个高坡（看你怎样数了）组成的，会使最结实的运动员都感到精疲力尽。这些高坡都并不特别陡或者特别长，只是它们呆的不是地方，除了受虐狂以外，谁也不希望它们在这个地方出现。

第一个高坡正好从十六点二英里处开始，第二个从十七点八英里处开始，第三个从十九点五英里处开始，第四个从二十点六英里处开始。在爬坡的过程中，你穿过一二八号公路，经过牛顿——韦尔斯利医院。在牛顿消防站向右拐弯九十度，在这个过程中，你要穿过全程最喜欢看热闹的观众——一群聚精会神和寂静无声的观众，他们对运动员难受的情景具有细腻的鉴赏能力。要不，他们为什么在伤心坡上观看，而不选择其它地方观看呢？

关于如何爬坡有许多理论。不管什么理论，都将在竞赛中的这段路程受到检验。

对我来说，看来效果最好的理论是在爬前面两个高坡时把速度减得相当慢。记住前面还有高坡呢。如果不去考虑还要跑多少距离，那也是有帮助的。

## 二十一点四英里到二十六点三英里：伤心坡到谨慎保险公司

当你到达伤心坡的坡顶时，你会知道的，因为人们会告诉你的。他们还会大声说，从这里起就都是下坡路了，这种话显然是假的，只有从来没有参加过这个竞赛的人才会这样说。诚然有许多下坡路，特别是在你经过波士顿学院研究院和马萨诸塞州浸礼会会所的时候，”但是到二十一点九英里处，当你开始沿着电车轨道跑的时候，路很快就平坦了。然而，最后，从二十二点八英里处开始。你又要经过很长一段下坡路。这里的人比较稠密。人们挤到路上，探出窗口，所以如果你不是因为疲劳过度而感到头昏眼花的话，你会感到自己象一个英雄。突然，在二十五点四英里处，你一眼看到了谨慎保险公司中心，第一次感到就要到了。你经过朝鲜跆拳道学校（二十五点八英里）布尔饭店（二十六英里）和波士顿哈佛俱乐部（二十六点一英里）。最后你向右拐到赫里福德街，通过一长段坡度很小的道路，在谨慎保险公司中心向左拐，顺着一个斜坡冲向一面写着终点的黄旗。到达这面旗帜时的心情是无可比拟的。在一九七六年的波士顿马拉松赛跑中，我只比一个日本运动员早到一、两步。我们伸出手臂，汗流浹背地拥抱在一起。我们谁也不知道对方的语言，但这不要紧，一切都无需用言语来表达。

在终点线的右边，谨慎保险公司中心附近。有一个喷泉。这是让双脚凉快凉快的好地方。等等我，幸运的话，我一会儿就到了。

波士顿马拉松赛跑尽管久负盛名，但并不是特别使人感到精疲力尽的。一个叫拉里·伯曼的跑步者，用大地测量图和精确良测高表测量，发现从起点到终点的下坡路是四百二十五英尺，而不是通常认为的二百二十五英尺。然而，在你跑的时候，你根本才推测不出来。

《跑步人生》—— 19 冠军的体会

## 第十九章 同冠军一起跑步

一位奥林匹克马拉松赛跑运动员谈自己的体会

马萨诸塞州梅尔罗斯城的比尔·罗杰斯是奥林匹克马拉松赛跑运动员。在全世界参加全程为二十六点二英里的马拉松赛跑运动员中，他名列前茅。这天，我和罗杰斯正在波士顿以北几英里远的一条公路上跑步。我的双脚习惯性地在地面上发出咝啦、咝啦的声音，而他在运动中却没发出丝毫响声。他沿着公路左侧边缘向前滑行，轻快得就象猫一样。在过去三个星期中，他两次在马拉松比赛中获得冠军。先是在纽约市，他击败了另外的两千零一名选手（其中有弗兰克·肖特）十天之后，他又乘飞机到日本，使一个由五人组成的日本接力队遭到惨败。他对我说，他现在仍未摆脱乘飞机时产生的那种难受的感觉，另外，他的胃也不大舒服。

但是他没有显得有什么不舒服的地方。他的双脚有节奏地一起一落，他情绪很高，而且健谈。他瘦削的身上套着一件做准备活动时穿的肥大的绿色和桔黄色的两色运动衫。时间已到傍晚，气候也变冷了，但这正是他所喜欢的。一九七五年四月，也就是在这样的一天，他以决定性的速度跑完了波士顿马拉松赛跑的全程，他的速度是如此之快，以至于他不仅赢得了这次比赛——这本身就是一个了不起的成就——而且还创了一个纪录：他用两小时九分五十五秒跑完了全程。（他后来说：“这不可能是真的，我跑不了那么快。”）

罗杰斯今年还不到三十岁，正是马拉松赛跑运动员成熟的年龄，但人们都会把他看成比实际年龄年轻五、六岁。本书的第六章中已经提到，他身高五英尺八英寸半，体重一百二十五磅，和他初中时的体重完全一样。他的头发黄里透红，他的牙齿很小，但是格外齐整。在他跑的时候，他使人感到异乎寻常的机械般的和谐，他身体的每一部分的活动都在努力同其它部份协调一致。他的双臂象钟摆一样前后摆动，他的脚在落地时非常轻，先是后跟触地，然后脚掌着地，直到他的身体同地面连在一起的只是脚尖上那么一点。然后他轻盈地飘在空中，直到另一个脚后跟最后轻轻地触到路面。他每次在空中停留的时间长得令人难以置信。在他朝前进的时候，他的头既不高仰，也不下垂，平稳得就象是陀螺仪。

他说：“我要是停止跑步，我就会感到非常难受，好象我的骨头架子在慢慢地散开似的。我觉得身体结实其乐无穷，身体结实就会有一种可以不用求人的感觉。如果我的汽车有个轮胎瘪了，而离加油站还有十英里路程，那我就可以跑到那儿去，而用不着干坐在那里等上三个钟头，还要挨冻。”

罗杰斯是在一个名叫纽因顿的小镇长大的，这个镇位于康涅狄格州的中心。

我同罗杰斯一起跑步，是因为我想知道一位世界水平的赛跑运动员是如何看待他所从事的这项运动的，他在比赛期间又想些什么。但我对罗杰斯感兴趣，还因为他是一个不平凡的人。我认为他是一个特别令人感兴趣的赛跑运动员，因为他在没有对手同他角逐的情况下具有非凡的能力促使自己前进。（他最好的马拉松长跑成绩都是在对手最少的情况下取得的。）大多数长跑运动员都是在可以看到对手痛苦不堪的面孔、听到对手发出气喘嘘嘘的声息的时候跑得最使劲。我不懂，是什么使得罗杰斯与众不同呢？

我们是在罗杰斯的妻子埃伦的陪同下开始这次跑步的。正是埃伦，在他俩结婚之前，鼓励罗杰斯为参加一九七五年波士顿马拉松赛跑而艰苦训练。（她后来回忆说，他在跑到韦尔斯利的半程标志的地方时，显得无精打采，“当时我恨不得打死他”。）

埃伦长着波浪形的褐色头发，笑起来很美，举止温柔。她同我们边跑边谈，大约跑了一英里左右，然后，她解释说，她每次跑步不超过两英里，接着她就转身往回跑。

罗杰斯对她说了声再见后就开始加快速度。

这时我们跑到一小块泥泞的草地旁边。树木光秃秃的，一匹马在我们从它身旁跑过的时候直盯着我们看，罗杰斯说：“这些可怜的马在这一带已经没有什么可以活动的地方了。”

我问他在波士顿马拉松赛跑中获胜之后有何感想。

他回答说：“比赛开始前我很紧张。前一年，在头十八或二十英里内，我跑第四位。后来我的精神不振，到终点是第十四名。这一次我知道，我到达终点时可能会拉得更远，于是我的精神就振作起来了。我知道参加比赛的有最优秀的选手，但我感觉我的斗志很旺盛。枪声一响，我们便很快起跑。开头我稍微落后一点，但跑了一、二英里以后，我就赶上跑在最前面的人了。大家的速度差不多一样。但跑了八英里之后，墨西哥运动员马里奥·克瓦斯跑到前面去了。杰雷姆·德雷顿跟着也上去了。这时，我拿定主意，无论如何，我也要咬住他们。德雷顿和我并排跑了大约三英里，然后他就败退下去了。”

我问罗杰斯，在这似前他是否知道德雷顿是谁。他略带不安地笑了一下说：“噢，我知道他是谁，而且我知道，他曾用两小时十一分跑完马拉松全程。那天发生的情况是，人们都为他喝采，这点使我生气。为什么他们对这个来自加拿大的选手的喝采比对我这个来自波士顿的选手的喝采更热烈呢？我气极了，我拼命地跑了一阵儿，他就落到后面去了。那次比赛的情况就是这样。”

罗杰斯在那次马拉松赛跑中创了纪录，尽管他曾停下来系了一次鞋带，喝了四次水。他说：“我不能一边跑、一边喝水。”他又笑了笑，接下去说：“我猜，我系鞋带的动作把许多人搞糊涂了。我的鞋带松了，我记得我那时想，也许我会踩着它。”

那是停下来放松一下的好机会，于是我就停下来，系好它，做了一次深呼吸，又开始跑起来。实际上这并没有什么秘密，但它却使很多人感到纳闷。我猜想就连某些长跑选手也摸不着头脑。”

罗杰斯和我此时正沿着一条同九十三号州际公路平行的公路跑着。九十三号公路是一条南北向的公路，在罗杰斯家住的地方的正西边。两个跑步者，一个十来岁的男孩和一个男人，迎面向我们跑来。我们互相招了招手。那个男孩抬头看了看罗杰斯，认出了他，就喊：“嗨，比尔”。罗杰斯答道：“嗨，孩子”。有好几秒钟，我们可以听到跑鞋在背后的路面上发出的声音。然后又静寂下来了。

罗杰斯对我谈起他的儿童时代：“我在大多数体育项目中成绩都不错，但棒球不行。我在棒球方面很差劲。首先，我的视力不好。我还记得我参加少年棒球队员选拔赛的情景，一个家伙打了一个飞球，我那时戴着眼镜，正对着太阳光，球正好从我手中滑过，打中地面。这下完啦！但是，即使在小学的时候，我就比大多数男孩子跑得快。我老是爱跑。他们常常让我沿着棒球的内场跑，并给我记时间，我跑得很快。我记不得当时我跑了多少时间，反正成绩不错。我十六岁时，第一次参加比赛，跑的是一英里，这在当时对我来说是非常长的距离了。我跑的成绩不错，但谈不上惊天动地。在我上中学二年级的时候，我常常到跑道上练跑一英里，并尽可能地快跑。我想争取在五分钟内跑完一英里，不过我从未做到这一点。”

也就是在这一年，罗杰斯开始猜疑他有某种不同寻常的能力。他对我说：“我们有长跑的课程，纽因顿中学所有班级在上体育课的时候都参加长跑。我想那可能是一又十分之一英里长。我是全校跑得最快的一个。我在纽因顿中学的最后两年期间，我们有一个相当好的教练员，他的嗓门在全康涅狄格州恐怕是最响的一个。在他的指导下，我提高得很快。”

罗杰斯现在感觉好了，跑得也猛了。我必须使劲才能跟上他。他左转弯跑进一条地下过道，沿着它从九十三号公路的西边穿到公路的东边。在地下过道里，我的脚步声在墙壁上发出回响，但却听不见罗杰斯脚步声，好象他是在棉花胎上跑步似的。几分钟后，我们跑到一个水库边上，只见夕阳映在水面，泛起道道金光。罗杰斯说：“如果我们沿着水库跑一圈，那正好是九英里。”

在我们沿着水库边缘跑的时候，罗杰斯说：“四年以前，我从未想到过参加马拉松赛跑。我大学毕业后在邮局工作了几个月。后来我取得了由于信仰而拒服兵役的资格，在彼得·本特·布雷格姆医院找了一份差使。有两、三年时间，我观看波士顿马拉松赛跑。那时我每天抽一包烟——这可不是好消息！后来，我参加了基督教青年会组织的一个俱乐部，又开始跑起来了。我在室内跑，光线阴暗，场地狭小，我甚至不记得在户外跑步是什么滋味了。有一天，我终于走出去到了一个公园，我开始感到力量又回到了我的身上。我记得我当时说：这真太好了。我必须多来这么几次。于是我参加了一九七三年的波士顿马拉松赛跑。但这次我被淘汰了。那天天气很热，我又患感冒，我还记得我肌肉痉挛躺在路边的情景。此后，我有两个月没有跑步。我当时想，我永远也不会成为真正第一流的赛跑运动员的。我当时还深信、我怎么也不可能迫使自己在大热天使劲跑步了。”

虽然从我们开始跑步的时候起，罗杰斯就一直不停他说话，但他却未露出丝毫气喘的迹象，甚至在上坡的时候，他也是这样。此外，他还不停地关心我的安全。

他随时会这样提醒说：“这段路不好跑..这里我们最好排成单行一前一后跑..现在不要穿过去，等等这些汽车..在我们前面有一段很好跑的人行道..小心那些石头。”

他开始谈起竞赛技巧来了。他说：“在一九七六年的纽约马拉松赛跑中，克里斯·斯图尔特赶上了我。我跑在前头已经有一阵子了，突然间，他出现了。我就对我自己说，好吧，我不要再立刻就设法和他拉开距离，我要先和他跑一会儿，看看他是什么样的人。我试图对每个选手都做出估价。他们是真正的强手吗？我观察他们各自跑步的风格；我倾听他们的呼吸。我甚至还可能同他们说话以便知道他们要说些什么。我对斯图尔特就是这样做的。我那时还不知道他是谁，所以我先问他的名字，他告诉了我。后来我就知道他是什么样的人，还知道他跑马拉



松的速度很快。

所以过了一会儿，我就对我自己说，好吧，我现在要加把劲了，看看会出现什么情况吧。幸好，他开始感到有点吃力，终于落在后面了。”

我们现在已差不多绕水库跑了一圈。太阳刚刚落山，一道道晚霞染红了西边的天空。罗杰斯看着晚霞说：“嗨，看啊！”他在跑的时候仍然没有一点声音，可我却感到精疲力竭了。

一位田径运动评论员有次对我说，罗杰斯从未发挥出他的最大潜力，因为他的意志不够坚强。这位评论员声称，当罗杰斯赛前环顾四周，看到有那么多世界水平的赛跑运动员的时候，他就吓慌了。我问罗杰斯，他对这一批评有何感想。他若有所思地回答说：“我听说了。我知道，人们对我有这种看法。但我认为我已经不再是那样了。我一旦振作精神参加比赛，我就准备同任何人赛一下。那里可能有世界第一流选手，但我一点也不害怕。我正盼望这种场面哩。我担心的就是天气闷热。在蒙特利尔奥运会上，我曾有过这种完蛋的感觉，因为天气是那么闷热。结果，我作出了过度的反应。不论什么时候，只要有谁往前冲刺，我也就跟着往前冲刺，因为我想有一个创世界纪录的速度。后来我感到我的弱点又冒头了，可是我当时知道我对此无能为力。这回‘完蛋了’。——他带着感情，又一次使用了“完蛋”这个词。

比赛结束的时候，罗杰斯远远落在一大批人的后边。

他接下去说，平常他在马拉松赛跑的时候感觉良好。他对我说：“如果我不是由于出汗而消耗很多精力的话，我就不会抽筋，比赛也就不会太艰苦。我设法在赛跑时少消耗精力。我有一些方法控制我的手臂，我设法不让身体上下跳动太大，而是集中力量向前跑。如果我的腿有点抽筋，我就变换一下双脚的姿势，可能是使双脚落地的姿势稍有不同。也许是身子稍微往前倾，或者是伸展一下腰背，如果感到背部有点发紧的话。马拉松赛跑就是靠拼劲——要设法始终保持平衡、平稳和高效能，一直到达终点。跑到最后几英里特别艰巨，马拉松赛跑之所以与其它运动项目不同，原因就在于此。如果你训练有素的话，你就能在最后几英里中坚持下来，否则的话..”

在我们跑步的时候，罗杰斯曾几次提到跑步过程中的思想状况。这是他感兴趣的一个问题。他现在又回到这个话题上来了。他说：“在跑马拉松的时候，我从来不让自己想我前面还有二十六英里的路程要跑呢。你必须想，你当时当地是在比赛。

与此同时，你必须考虑以后会出现什么情况。如果有个人超过你三百码，你最好知道他是谁，他跑得怎么样，如果他跑的速度和你一样，你就可以放下心来，尽量保持冷静，你可以说，我以后会赶上他的。但你不能对自己说，我还有十五英里要跑呢，千万不能这样！我把它分成若干小段，在一段时间内我只考虑怎么跑完一段路程。在马拉松赛跑中，我喜欢开始时放松一些，在中途使劲跑一阵以便把其它人甩掉，然后借助惯性跑完全程。我能够在中途相当使劲地跑，是因为我不十分担心后面一段路程。”

现在，突然之间，我明白罗杰斯是怎样赛跑的了。原来并不是在他一个人跑的时候，他跑得最好，而是当他感到有压力的时候跑得最好。但是，由于他在有压力的时候跑得太好了，所以，往往在过了一段时间以后，就没有哪个人留下来跟他一起跑了。他能在竞赛的最后一部分单独跑，是对他在前一段时间跑得非常好而给予的报偿。

罗杰斯开始谈他个人今后的打算。他说：“我想使自己真正准备好，以参加

条件可能比较理想的马拉松赛跑，这样就可能把成绩缩短到两小时零九分以内\*。然后，有一天，我想再缩短到两小时零七分。我希望把纪录提高一些。”

注：\* 一九六九年 澳大利亚人德里克·克莱顿创造的纪录是两小时零八分三十四秒。

我们这时正沿着离罗杰斯家不远的一条乡间公路上跑。天几乎黑了。我忽然闪过一个念头，我问他能否让我看看他在马拉松比赛中是怎么跑的。我想知道按世界纪录的速度跑有什么感觉。他说：“好吧。等我们跑到下一个电线杆的时候，我们就跑快一点儿。我们到那根电线杆以后，罗杰斯便踏起脚尖，柔软而平稳地开始加速，一直达到跑一英里还不到五分钟的速度，那时候，他好象是在飞了。这是他最谙熟的速度。我出了很多洋相，费了九牛二虎之力，总算没被他拉下。路很平整，所以我能侧过头来看他跑步。只见他的双臂轻松自如地前后摆动，他戴着手套的双手自然下垂，象晾在晒衣绳上一样。他的步子跨得很大，他跑两步等于我跑三步。

此时，他的鞋第一次在路面上发出轻微的喔什喔什的响声。他说：“我估计，我在比赛时大概就是这样跑的。很难说得十分准确。”这时，我感到一阵刺痛，胸腔内好象长了一个疙瘩似的。

他说：“也许我要把速度略微放慢一些了，尽管我可以跑得更快一些。关键要看和谁跑。”我注意到他的呼吸并没有发出喘声。这时我忽然意识到，我正在同具有世界上最完善的血液循环系统的一个人相隔仅一英尺左右的地方跑步。如果你要请一个特别聪明的工程师发明一个能够跑步的两条腿的机器的话，毫无疑问，他会搞出一个非常象罗杰斯的东西来的。

谢天谢地，罗杰斯放慢速度了，我们又一次用可以忍受的速度前进，一直到罗杰斯居住的罗克兰街为止。

罗杰斯和他的妻子都是学校教师。他们租了一幢老房子的顶层。这幢房子位于这条马蹄形的街道的末端。要到他们的寓所去，就得沿建在房子外面的木楼梯爬上去。他们的住房有四五间，这是一个十分舒适的住所。窗前有翠绿的花草。在厨房里，埃伦正在搅拌通心粉和奶酪，烤巧克力饼干。罗杰斯打开冰箱，里面有三瓶米切洛布啤酒，他没动它们。他拿出一夸脱姜汁啤酒来，把啤酒倒一些在玻璃杯里，喝了下去。在厨房的桌子上，摆着一些小瓶子，里面装着丙种维生素、强身片和某种叫做健身二号的东西。

我淋浴了一下。后来，在罗杰斯淋浴的时候，我和埃伦谈了一会儿，并四处看了看。在一架中型电视机旁的桌子上，放着一个银盘子，这是他在纽约马拉松赛跑中获得第一名而得到的奖品。在一间屋子的墙上，挂着各种纪念品。其中有，梅尔罗斯市长宣布《比尔·罗杰斯日》的公告，这个荣誉是他在波士顿马拉松赛跑中获胜后授与他的；一张罗杰斯和肖特一起到达终点时的照片，在日本举行的一次马拉松比赛中赢得的一枚大徽章，一张蒙特利尔奥运会的招贴画。

罗杰斯淋浴后出来了，他的头发还是湿的。我问他，他的训练技术对初练跑步的人是否适用。他说：“肯定可以。你什么时候喜欢跑，你就跑。如果你想跑，你就开始跑。我一直是那么做的。我走路的时候老是觉得不舒服。我走路的姿势很别扭，所以我走路的时候觉得不自在。我一条腿比另一条腿长一英寸，这是一位脚病医生告诉我的。所以。我宁愿跑。说实话，我恨走路。”

## 第二十章 世界上重病号跑步俱乐部

有时候心脏病发作竟然是最好的事情

一九六五年的一天，纽约市的一个保险公司代理人，看起来象个运动员的个子高高的莫特·赫希菲尔德坐在他的房间里看电视，突然，他开始感到胸部有些异样。

他后来说，起初好象是有什么人用螺丝刀把钢条拧紧了一下。那是心脏病发作了，而且病情严重，但是赫希菲尔德很幸运：他没有死亡，而心脏病发作的人每三个人有两个要死亡的。

赫希菲尔德对工作很努力，运动也很认真，他冬天滑雪，做很多他一心要做的事。现在，他突然成了病人，所以，在几周之后，当他的医生要他进行体育锻炼时，他大吃一惊。他说：“我怎么能够进行体育锻炼呢？我的心脏病刚发作啊！”

医生说：“不错，但那是过去的事了。你总不能一辈子老不活动吧。”

赫希菲尔德听从医生的指导，报名参加就在中央公园旁边的西区基督教男青年会。在他的医生警惕地注视下，他开始锻炼起来，这是他过去认为他再也做不到的事情。赫希菲尔德事后回忆：“他让我试着做一些这样的活动，那样的活动，都是很轻微的活动。我在跑道上跑一两圈，他就量我的脉搏。我锻炼了大约十五分钟就必须停下来，然后去洗一次淋浴。”赫希菲尔德坚持这样做，过了一段时间，就看到一些成效了。使他感到惊异的是，不久他就觉得身体同过去一样好了。他说：“现在我能够轻松地锻炼四十五分钟，而且感到真舒服。我不知道不去跑步我会怎么样。”

一位专家研究了赫希菲尔德的心电图信号就可以看出，他一度发过心脏病。但是同样明显的是，他的心脏的功能现在正常了。赫希菲尔德现在已经快七十岁了，他还全天工作，在空闲的时候就做他想做的任何事情，每周有三个晚上去青年会参加为心脏病患者专设的体育锻炼班。

我最近参观了一个这样的体育锻炼班，如果别人不告诉我说参加的人一度患过重病，我是怎么也不会朝这方面猜想的。有两三个人只有三十几岁，其他的是分别为四十几岁、五十几岁和六十几岁的男人。（大多数心脏病患者是男人，虽然象第八章里提到过的那样，妇女在更年期以后患心脏病的人开始增加，因为她们失去了神秘的天然免疫力。）参加体育锻炼班的人都在跑步和谈笑，他们老是善意地开玩笑，很多时候是同沉默寡言的教练开玩笑。

如果是在二、三十年前，人们本来会劝象赫希菲尔德和同他一起锻炼的那些人不要进行体育锻炼，不要紧张，在逆境中尽量减少损失。几年以后，这些人中有许多人本来会死去。我的父亲在三十五岁时心脏病发作，一直到他八年后去世的这段时间里，始终过着病人的生活。在这八年里，我记得只看见过他有一次——只有一次——扔一个足球。在其余的时间里他都是安静地坐着看书、听音乐和料理他的后事（最后一点是我很晚才知道的）。

“在那时以后的年代里，心脏病医生懂得，他们的病人并不是注定要这样

慢慢地走向死亡，他们懂得如何帮助病人战胜疾病，而在这样的战斗中，最有效的武器之一是跑步。即使是犯过病的心脏也有惊人的恢复能力。在体育锻炼的刺激下，心脏并不衰弱，而是大为增强了，在许多情况下，增强到足以轻松地经受参加马拉松赛跑的劳累（华盛顿大学的洛林·罗厄尔博士最近称参加马拉松赛跑是“一个人自愿向他的心血管发动的一次大进攻”）。这样恢复身体健康所产生的心理上的好处是巨大的。人们害怕的感觉减少了，信心增加了，也不那么消沉了。

\* 而且几乎每一个人的性生活改善了。

注：\* 消沉是心脏病发作后常见的现象。这种情绪特别难以克服，因为大多数病人不承认他们情绪消沉。

如果只是偶然有一个人得心脏病，这将没有什么普遍兴趣，但是我们现在看到，得心脏病的人很普遍。在我们能收集到最新数字的一九七五年，有将近一百万美国人得心脏病，他们的平均年龄只有三十五岁零九个月，得病的人的平均年龄还在急剧下降。如果这种趋势继续下去，到一九八零年，平均年龄将降到三十岁以下，到一九八五年将降到只有二十八岁。在发作过一次心脏病而能够活下来的病人中，每年只有百分之四到百分之六的人死亡。可是如果他们开始参加有医生监督的跑步计划和其他体育锻炼，死亡率可以降到远远低于百分之二。此外，一项很受人重视的心脏康复计划的指导特伦斯·卡瓦纳博士说：“从生活质量看，人们甚至更有理由感到乐观。一项调查报告表明，所抽查的我们病人中，有三分之一在得心脏病后变得情绪过分消沉。在大多数情况下，病人身体好起来之后就不那么消沉了。”

正象第四章中指出的那样，医生在断定跑步可以保证使病人生命延长和生活得更好时是谨慎的。卡瓦纳长期以来鼓吹参加体育锻炼，并且写了一本有争议的书，名叫《得了心脏病？战胜心脏病！》他说，虽然他的计划已经推行了十年，但是要根据统计数字作出适当的估计时间还不够长。他说：“这些结果现在还只是令人鼓舞而已，要得出更具体的结果，我们对数字还需要作更彻底的分析。”有些医生甚至更为谨慎。凯斯西部预备大学医学教授赫尔曼·赫勒斯坦博士是心脏病患者康复问题的权威。他在最近举行的一次会议上对一批同行说，长跑具有潜在的危害性，并且已经引起了不现实的期望；他说，即使跑步对一个病人有不可否认的好处，也不一定是有益于他的最好的方式。

医学权威彼此有不同的意见并不奇怪。跑步是一种新的疗法，其效果还没有得到充分估量。但是在任何时候出现的任何暂时证据，一概证明跑步很可能有很大好处。因此，卡瓦纳坚持认为，即使在他的不完全的统计数字面前，“你也必须试试运气。”

（附《患心脏病最有决定作用的因素》表）

此表是把纽约心力测量组织编制的表经其同意修改而成，表内采用的因素是美国心脏学会认为对确定一个人得心脏病最有决定作用的因素。本表向你提供关于你本人所面临的危险的可靠的估计。当然，这张表不会对健康情况作出万无一失的预测，但是它反映了目前的科学研究，因此是有益的指南。你会注意到，有些因素如遗传等是个人控制不了的，但是其他因素如体育锻炼、体重和吸烟等在大多数情况下，我们自己完全有力量加以改变。重要之点不是担心你所不能左右的因素，而是对你能够左右的因素作些努力。为了由你自己进行统计，你先查出每项危险因素中适合于你的症状，然后用每行左边的指示数字计算你得到的总

分。十分到二十分表示危险性很小；二十一分到四十分表示中等危险性；四十一分到六十分表示危险性很大。

《患心脏病最有决定作用的因素》表

得|遗传|血压|糖尿|吸烟|体重|胆固|体育|感情|年龄|性格和分|情况| |病| |醇|锻炼|压力| |体型

！亲属（！高血！糖尿病！每天！超重！超过！完全！有紧迫！六十！男性！父母和！压服！带并发！超过！五十！281！缺乏！的问题！岁以！！只是兄！药还！症（血！四十！磅以！！体育！不能应！上！很胖！弟姐妹！控制！液循环！支！上！！锻炼！付，到！！

6！）在六！不了！、肾脏！！！！！精神病！！

！十岁以！！、眼睛！！！！！医生处！！

！前得心！！等病症！！！！！就医！！

！脏病的！！）！！！！！！！！

！有三人！！！！！！！！！！

！两位亲！高血！糖尿病！每天！超重！256！静坐！经常需！五十！男性！属在六！压服！服用胰！二十！三十！到！工作！要服用！一岁！

！十岁以！药能！胰岛素，！一支！六磅！280！轻微！药物或！到六！相当5！前得心！起部！无并发！到三！到五！！的文！饮酒以！十岁！胖！脏病！分控！症！十九！十磅！！娱活！抵制压！！

！！制作！！支！！！动！力！！

！！用！！！！！！！！！！

《跑步人生》——20 心脏病人与长跑

！一位亲！经常！服用药！每天！超重！231！静坐！有时服！四十！男性！属在六！有轻！物控制！六支！二十！到！工作！用药物！一岁！

4！十岁以！度高！尿中的！到二！一磅！255！一般！或饮酒！到五！普通！前得心！血压！高糖分！十支！到三！！的文！以抵制！十岁！体型！脏病！未加！！！十五！！娱活！压力！！

！！治疗！！！磅！！动！！！！

！六十岁！只是！靠节制！每天！超重！206！静坐！有中等！三十！女性！以后得！在情！饮食控！五支！六磅！到！工作！程度的！岁到！

！心脏病！绪不！制尿中！以下！到二！230！，进！工作或！四十！更年3！的亲属！好时！糖分！！十磅！，或！行很！个人事！岁！期以！有二人！血压！！！！不知！活跃！务的压！！后！或二人！高！！！！道是！的文！力！！

！六十岁！血压！血糖正！只吸！超重！181！进行！很少有！二十！男性！以后得！正常！常，或！雪茄！五磅！到！适当！工作或！一岁！

！心脏病！，或！不知道！或烟！以下！205！活动！个人事！到三！体瘦2！的亲属！不知！！斗！！量的！务的压！十岁！

！一人！道！！！！工作！力！！

！！！！！！和文！！！

！！！！！！娱！！！

得! ! ! ! ! ! ! ! ! !  
分! ! ! ! ! ! ! ! ! !

总分！

如果患病者活下来，不论心脏病发作影响心脏供血的程度有多大——医学界称为心肌梗塞——心脏都能迅速开始复元。在恢复期间，白血球能够排除心脏

坏死的肌肉组织，新的血管代替心脏病发作时损坏了的血管，开始分布到肌肉里。最后，在一两个月内，损坏的组织结疤了。在这个时候，体育锻炼可以开始对恢复健康起神奇的作用。

上面已经提到，需要供氧的体育锻炼对正常的心脏有很多好处。别的不说，这种体育锻炼可以使心跳放慢，使每次心脏收缩后送出的血液数量增加，降低血压和血脂，增加肌肉从血液中排出氧气的能力。对患过心肌梗塞的人的心脏也有完全同样的作用。还发生一些有重大意义的其他情况：在体育锻炼的影响下，心脏辅助血管（或者按医生的说法叫侧枝血管）的密度大量增加。这种值得注意的适应能力在大约二十多年前第一次引起科学界的注意，当时有一位名叫 R·W·埃克斯的研究员用狗做试验，他把狗的各种冠状动脉结扎起来，从而人为地引起心脏病。过了一段时期，他开始让其中几条狗进行体育锻炼，其余的狗留在笼子里过静止不动的生活，就象大公司的负责人那样生活。这项试验结果成了生理学家研究的一个里程碑。进行体育锻炼的狗长出了新的冠状动脉，弥补了结扎后失去的血管，而静止不动的狗就没有。体育锻炼能做在静止不动的情况下做不到的事情：就是补救人为地引起心脏病造成的损害。

正是由于有这种情况所以今天许多地方举办心脏病患者体育锻炼班。几年前，有一些医学专家在南卡罗来纳州默特尔滩参加全国体育锻炼实验组，他们发表文章说：“有关流行病和其他疾病的研究表明，经常进行体育活动可以增进健康状况，提高生活质量，明显减少由于供血不足引起的心脏病的发病率和死亡率。因此，对病人的全面护理应该包括增强体质。”

许多内科医生支持这样的以及类似的让心脏病患者进行体育锻炼的主张。例如，在圣路易斯的巴恩斯医院，心脏病医生乔恩·库克西博士为心脏病患者安排了一个跑步计划。他说：“我测验过，百分之三十五的人有进步。心跳平均减少十七次，血压降低了。”一位刚过五十岁的患者霍华德·帕蒂兹的情况是有代表性的。他在心脏病发作过后不久开始参加这个计划的时候，只能在跑道上勉强地走上短短的七圈，但是过了不到六个星期就增加到三十四圈了。

在康涅狄格州格林威治，医院和保健学会为心脏病患者主办了一项有医生监督的计划。他们最近报告说，有一个病人在参加这项计划时走不了两个街区，但是后来能在十一分钟里连续跑一英里。

在威斯康星州拉克罗斯，从一九七二年起就实行拉克罗斯心脏病康复计划。我最近同这个计划的负责人菲利普·威尔逊谈话时，他说，自从开班以来，参加的病人有好几百人，他们的成果同其他地方取得的成果是一致的。拉克罗斯计划是自己出版刊物的几个计划之一，这份刊物叫做，《心电图》（见附录 A），刊物的内容广泛，从脚病到中暑，一直到心脏病发作过后的性生活等内容都有。

全国雄心最大和成绩最优的心脏病康复计划之一出现在夏威夷。那里的杰克·斯卡夫博士是一位刚过四十岁的内科医生和心脏病医生，他长期以来推行一项让心脏病患者每周锻炼三次的计划。一九七四年，斯卡夫和另一位心脏病医生约翰·瓦格纳博士想到把这个计划扩大，让没有得心脏病，但是因为过着久坐不动的生活，有得心脏病危险的人也参加。因此，他们开办了一个每星期日上午讲课的训练班，教不会跑步的人如何跑完马拉松全程。瓦格纳说：“檀香山马拉松训练班使中年的、静止的、不会跑步的人，有可能学会如何参加马拉松赛跑，而不致被他们看到的，总是在城里各处跑步的，那些优秀的、年轻的、消瘦的跑步者所吓倒。”檀香山计划使圣迭戈、洛山矶和雷诺也办起了类似的训练班。尽管如此，这些城市要对夏威夷的优势形成威胁大概还需要过一个时期，因为平均全

国每十万人中参加长跑的有九人，而夏威夷有八十二人。（列第二位的俄勒冈州每十万人中只有十九人。）

做恢复健康的工作最有名的地方之一是多伦多。在那里，特伦斯·卡瓦诺博士，一位矮小精干的都柏林移民、担任多伦多康复中心的医务指导，他推行的一项计划引起全世界的兴趣和羡慕。卡瓦诺原是内科医生、运动员和体育团体负责人（他很热心于加拿大业余体育活动），因此他在十多年前开始研究以耐力锻炼作为使心脏病患者恢复健康的一个办法。五年之内，他的七个病人参加了波士顿马拉松赛跑，并且跑完了全程，这七个人中有三个人不仅发作过一次心脏病，而且发作过两次。有趣的是，试图参加这种二十六点二英里长跑比赛的想法并不是卡瓦诺自己提出的，而是他的一个病人提出的。这位医生在他的书里记述了事情的经过：

有一天，我们跑完五英里正在换衣服的时候，有人半开玩笑地说，要是能跑完一次马拉松那该是多么伟大的成就啊。有一两秒钟没有任何人说话，几个人发出怀疑的眼光，一个人露出不自然的微笑，最后是一两个人发出不相信的笑声。于是事情也就完了。随着时间一周一周地过去，这个想法逐渐在我们的心里滋长。从最初看来是荒谬的玩笑变成认真的考虑，后来又变成坚定的决心。对我来说，这在某种程度上是一个关键的时刻。我动员这些人去跑步，在我看来，他们已经复元了，因此我毫不犹豫地叫他们去这样做。他们相信我。简单说来，决定干还是不干的时刻到了！我决定我们要试一试。

卡瓦诺受到同事们的批评，并且被指责为象一个人所说的那样“标新立异”。尽管如此，所有七个病人都跑完了马拉松全程，而且情况良好。无怪乎他们赠给他一个特别的奖杯，上面刻的字是，赠给“世界上重病号跑步俱乐部特级教练T·卡瓦诺医生”。

卡瓦诺的康复计划并不象看起来那样危险或蛮干。首先，计划是根据对每个病人情况的仔细研究制订的；另外，它是循序渐进的，有些人开始时只是花三十分钟走一英里远，差不多是在爬行，最后，即使是病人已经逐渐能够跑步了，卡瓦诺也不主张速度超过十分钟一英里。（在他的书里对他的计划有详细介绍。）

虽然一些心脏病医生对这种想法感到害怕，但是有些心脏病患者干脆由自己订计划。特克斯·莫尔是《带伤跑步》一书的作者，几年前他心脏病发作时是《体育画刊》的撰稿人。莫尔不仅老是同运动员在一起，他自己也总是很活跃的；因此，只要他能够跑步，他就开始跑起来，这是很自然的。他每天早晨到离他的办公室不远的跑道上锻炼，他终于获得足够的耐力，在波士顿马拉松赛跑中跑完头几英里而没有发生什么事故。

艾尔·马丁是休斯敦的一位关心恢复心血管功能的理疗医生，他不顾医生的劝告自己订了计划。他三十一岁时曾经犯过心脏病，他按照标准医学书本上介绍的办法，开始带上跑表，在一定的距离内轮流跑步和走步。每当他感到胸部疼痛时，他就放慢速度。马丁说：“我着重于跑的时间长，速度慢，而不是快速短跑。我规定每次跑四十五分钟，开始时较慢，逐渐加快速度。如今我每天可以跑五英里，时间不到四十分钟。我在极度疲劳时——也就是说心跳达到每分钟一百九十下的时候——

不再感到心绞痛。起初我服用硝酸甘油，但是现在再也不需要了。”

心脏病医生不大会建议你去效法莫尔和马丁。一个原因是，由于合乎医学要求的心脏病康复计划很多，大多数人都可以就近找到一份。当合格的指导垂手可得，而且收费也很合理的时候，就没有理由去冒不必要的危险了。



由于人们越来越认识到体育锻炼对健康的作用，因此目前有许多企业制订本单位的跑步计划，以使公司里重要的雇员不会患心脏病。（人们可能以讥讽态度看待这种计划；如果可以使主要的人员总是在工作，而不是睡倒在医院的病床上，从长远来说公司毕竟是合算的。但是如果效果是好的，动机又有什么关系呢？俄亥俄州克利夫兰郊外的博纳—贝尔化妆品公司的两百名雇员几乎都参加了公司发起的保健计划。（参加这个计划的人吃午饭的时间可以多三十分钟。）该公司总经理杰斯·贝尔是一位不知疲倦地鼓吹跑步的人，我问他打算怎样来估计效果，他回答说：“我们不打算评价这个计划..我认为效果将是明显的。我们打算请一位兼职的护士，由他来帮助我们管理这项计划，我们将建议人们，在热心参加这项计划之前要取得他们的医生的同意。过去我们的做法是，对保证每周至少跑步五次的人，我们付给他一英里一美元。这么做并不成功，我们就不再这么做了。我们花钱太多，而得益很少。”

我认为这是一种浪费。”贝尔明确表示，他不认为跑步本身是浪费——只是花钱让人们去跑步才是浪费。他介绍了他自己采取的完全不计报酬的计划：“我每天至少跑五英里，或者还要多。我试图每周跑大约五十英里。我参加过几次马拉松长跑..经过三年不断的跑步，在同时几乎没有节制什么饮食，我的体重下降到了我在一九五一年当伞兵时的体重了。在达拉斯做了一次体力测验，我认为在三十岁以下的人中间身体也算是非常好的。可是我已经五十一岁了。”

企业负责人并不都象贝尔这么开明。可是最近这样的人越来越多了，原因也许是，他们知道企业界每年要花费七亿美元招聘人员，来代替因心脏病发作而不能工作的人。纽约人寿保险公司有一个体育锻炼计划，供每年一次的体格检查中发现健康情况不佳的工作人员采用。当我同该公司负责雇员健康的副总经理丹尼斯·奥利里谈话时，他说，体育锻炼不过是合理生活总计划的一部分。他说：“我主张人们在日常社交生活中要在一定的范围内活动。我反对成为一个脾气古怪的人。对我来说，生活的乐趣就象一顿美餐，但是如果你每天吃两次甜食，那可不是好消息。”我问奥利里，他是否有什么研究报告表明纽约人寿保险公司的计划是有成就的，但是他撇开了这个问题。他说：“这些人感觉身体那么好。只要看看他们多么精力充沛，这对我来说就够了。”奥利里迅速作出的这个大致的估计可能是正确的，但是对于某些管理人员来说，这还不够。飞马石油公司的保健专家威廉·霍恩，对该公司负责人参加经常性体育锻炼计划，包括利用踏旋器进行跑步锻炼的人，进行了两年的研究，最近他提出研究报告说，锻炼的结果是，在财务方面持最保守态度的公司经理所要求的目的都达到了：心跳次数减少，血压降低，胆固醇降低——这些是几乎肯定的迹象表明：他们这批人比他们那些久坐不动的同事得心脏病的可能性要少。

但是，到头来，跑步产生的最重要的变化可能不在于这些生理上的测量方面，而在于生活方式方面。现已断定，最可能得心脏病的人是称做 A 型个性的人，他们 干事有冲劲，富有竞争心、容易生气和性格急躁。正象第二章里提到过的，从跑步中获得镇静情绪有一种感染力，它必然会影响我们生活中的其他方面。如果这种镇静情绪能使 A 型的人变为不那么好竞争的 B 型的人，从而避免心脏病发作，和生活 得更愉快的可能性就会大大增加。

## 第三部分：跑步世界

《跑步人生》——21 跑步杂志

### 第二十一章 传播信息

跑步者自我崇拜的杂志

这份杂志有时读起来使人有这样一种感觉，就是它好像是跑得过于疲劳，而无法专心处理正在做的事情的人出版的。杂志内容自相矛盾和互有重复，它的质量和笔调也不划一，而且它刊登的幽默文章会使《疯狂》杂志的读者感到怀疑。（问题：“能够激励一个跑步者第一次参加马拉松赛跑的最重要的情况是什么？”答案：“他从未参加过一次马拉松赛跑。”）假如把它的全体编辑人员关在它小小的编辑室里的话，仍然有充分的余地供他们所有的人在地板上做运动前的准备动作。

这份不可想象的杂志是一个叫《跑步者世界》的月刊，虽然它只有十年多一点的历史，而且它还存在着种种不足之处，但它已经成为人们曾经设计出来的最好和最有影响的跑步刊物了。实际上，凡是关心跑步的人都读它，研究它，好象它是奇异的罗塞达碑（一七九九年在尼罗河口的罗塞达城郊发现的埃及古碑，上面刻有埃及象形文等三种文字——译注）似的，然后把它同《全国地理杂志》和其它类似的珍贵刊物一起加以收藏。让这份杂志辗转传阅是不可想象的。许多跑步者都是终身订户。

我记得我第一次接触到《跑步者世界》的情形。我开始跑步几个月之后，一个朋友借给我一叠过期的《跑步者世界》杂志。那时它是一份并不显眼的黑白版小刊物，其吸引力同报纸的分类广告栏差不多。（今天，虽然在杂志的里页仍然没有很多彩色版，可是它的封面总是套四种彩色。）但是我把它拿起来一读，就感到我找到了跑步者长期以来梦寐以求的东西。刊登的文章介绍了如何锻炼，吃些什么，如何比赛，如何减轻体重——一个初参加跑步的人所需要的一切知识。我贪婪地一口气看完了这一叠杂志。

所有的杂志都喜欢把自己看成在读者的生活中占据一个重要位置，但《跑步者世界》却确实是这样。它的每一部分都同跑鞋和冬季长跑手套一样重要。其理由可以概括为一句格言：《跑步者世界》了解跑步者有些什么要求，而且它满足这种要求。

杂志的编辑是年龄三十五、六岁、满头粗发蓬松、老是脸带笑容的矮个子乔·亨德森，现在我们听听亨德森的说法：“我们所做的是要宣传这样一种概念：如果你自己亲身去做，这样不仅有意义，而且实际上比有些人在奥林匹克所做的更加重要。我们宁愿看到有一万人在跑道上用七分钟跑完一英里，而不愿看到一万人坐在看台上观看一个人以三分五十秒的成绩跑完一英里。”

今天，在公园里和小道上到处都有人跑步的时候，亨德森的见解是不会使人吃惊的，但是仅仅在十年前，这种见解却是革命性的。长期以来，美国人一向崇拜优胜者而蔑视第二名。在亨德森看来，这似乎是愚蠢的。重要的不是取胜，

而是一个人真正在跑步。不久前他写道：“跑步的难处不在于设法做别人还没有做过的事情，而是坚持做任何人都能够做然而大多数人永远不会做的事情。”

亨德森的办公室在加利福尼亚州芒廷维尤，设在一零一号公路和旧金山湾的沙区之间的一座米色的普通水泥建筑物中。就在公路旁有几间用油毡覆盖的小屋和一座破旧的维多利亚式大房子，它的油漆已经剥落，窗户已用木板堵死。这里几乎不象一个居住区。我在那里的时候，亨德森住的房间里靠墙放着一大堆跑鞋——泰格、阿迪达斯、普马、耐克以及其它牌子的鞋。（当时他正在准备出版一年一期的关于跑鞋的专刊。）旁边有两三管胶质物，把这种胶质物涂在跑鞋底上可以使鞋耐穿。制造商把它们送给亨德森，希望加以宣传。可是，这个可怜的家伙显然没有注意到，现在人人都用一种能散发热胶的小型电器了。

亨德森身高五英尺六英寸，体重一百三十磅。尽管他戴着时髦的金边眼镜，但在他身上仍然有某种东西暗示他生活在一个比我们所处的要简朴的时代。他有一种天真的正直感，这表明他在夜间也许会偷偷溜去参加圣经班。（他没有这样做。如果他的确溜出去的话，那是去参加一个叫做减税者体育俱乐部的团体的会议去了，这在我访问期间至少发生过一次。）亨德森对待跑步非常认真，花的时间很多，早晨天一亮，他就起床写日记，这一天结束时，还就这个题目思考和写文章。但他也感到可笑，并且觉得在他所做的事情中有一些讽刺意义。他沮丧地对我说：“我所有的麻烦都是从跑步产生的。然后我又用跑步来摆脱麻烦和消除麻烦。”

亨德森承认，《跑步者世界》并不是十全十美的。他说：“我们没有时间事先进行计划，我们一次只能搞一期。我们几乎没有什么编辑人员。但是，我们凭我们现有的条件尽我们的最大努力去干。”在该刊人手不足和工作量繁重的情况下，他认真出版这个刊物是没有什么问题的。我翻阅了两三篇他编的稿件。对这些稿件编得都很仔细和熟练，把不必要的字句都用深黑色铅笔删节得干干净净，又用铅笔工工整整地写上了新的字句。”

亨德森对跑步和写作之间的关系有强烈的兴趣。他说：“跑步和写作之间有一种奇怪的联系。肯尼·穆尔——他很可能是跑步方面最好的作家——曾写道，你必须写一下长跑的情况，因为长跑有时使人很难受，并且对肉体和心理方面是这样一种深刻的经历。另一种情况是，——这是我自己的看法，不是肯尼的看法——人们写文章也许会使本来可能没有多大意义的事物具有意义。也许这是大多数跑步者要记某种形式的日记的缘故，他们正在努力坚持下去。人们开始时只不过是跑步。但或迟或早他们开始分析他们的跑步情况了。”

一些年前，亨德森自己开始记一种简单的日记——以多快的速度跑了多少英里等等。他的这种习惯逐渐发生变化，他发现他自己是在记录他跑步时产生的想法。

现在这些日记整整齐齐地存放在许许多多的活页夹里，而且占满了他书房里整整一个书架。日记中很大一部分已收进他的这样一些著作中：《慢速长跑：锻炼的正当途径》；《长跑能解决问题》；《缓缓跑，跑得远》；以及他最近的著作《慢跑、跑步、竞赛》。

亨德森的著作给成千上万的跑步者带来了福音。几年前，在他发现一快跑他的腿就不听使唤的情况后——他在中学里曾取得四分二十二秒跑一英里的好成绩——他开始探讨慢慢跑的好处。结果是，他今天跑步的速度很少超过一英里八分钟的。

虽然为了绝对精确起见，还必须指出，他喜欢偶尔以近乎最高的速度进行

短时间冲刺——“只是把我的腿拉开罢了”——在不久前一个星期天的上午，他参加了一次半英里的竞赛，以二分十六秒的成绩获得第二名。这确实是不慢的。但亨德森还是 LSD（长距离慢跑）最有说服力的倡导者，他甚至因创造这个缩写词而获得声誉，虽然他是谦虚的。他对我说：“如果你试图象一个大学里的长跑运动员那样跑步，特别是你的年纪会越来越大，那时你就会碰到各种各样的麻烦。你将把自己毁掉。但象我这样跑，你可以一辈子跑下去。”

看起来情况正是这样。每星期六上午八点，亨德森都驱车去富特希尔学院（位于洛杉矶托斯的一所未来主义派的小型初级学院），跟一批志同道合的跑步者会合。他们是些形形色色的人——从青年人到中年人，有男人也有女人——但他们都是被亨德森的长距离慢跑的动听歌声吸引去的。一天早晨，我同他们一起跑步，他们慢慢跑上坐落在富特希尔学院西面的一个黑黝黝、光秃秃的山坡，然后沿着崎岖的山路慢慢跑去，经过一片参天的桉树林，再向上，向上，向上，一直超过斯坦福大学的人工智力实验室，在这里，旧金山的全景、它四周三百六十度的方圆就可以尽收眼底了。在上山的过程中，只有一两次亨德森稍微加了一把劲。拉开了他的步子，除此之外，他都是迈着轻松的步子。我们象老牛拉破车似的有气无力地跟在他后面，我们的跑鞋在驼背般的加利福尼亚山峰上得得地发出有节奏的响声。一次，有个人提议说：“把速度加快点儿怎么样，亨德森？”亨德森只是笑了笑，保持着原速，轻松地以正好四百八十秒的时间跑完每一英里。我们这样继续跑了两小时，直到跑下最后一个黑黝黝、光秃秃的山坡，并且又回到富特希尔学院，坐上我们的汽车为止。看上去没有一个人有丝毫的疲劳。亨德森这样做已有多多年，并且显然指望这样一直做到他九十岁。

到一九七七年初，《跑步者世界》的发行量已经达到六万五千份。它对跑步这个专题进行了如此全面深入的报道，以至在一、二年前，纽约的一名作者要写一本关于跑步的书时，她只是订购了这个杂志的一大批旧期刊，并且把其中有关的部分加以改写就行了。《跑步者世界》在这方面或者那方面吸引了跑步方面最有权威的人士：

跑步医生乔治·希恩、生理研究员戴维·科斯蒂尔、以及象哈尔·希格登和琼·乌尔约特博士这样一些知识丰富的作家。希格登在年过四十以后的头一次比赛中以三十二分三十七秒八的成绩创造了万米全国记录。乌尔约特对妇女跑步及其科学方面的知识比当代任何人都要多。亨德森还能写出感人的文章。在报道造成一九七六年奥林匹克运动会上极不愉快场面的民族主义情绪时，他写道：“个别运动员在体育运动中丢了脸，就象个别士兵在战争中丢脸一样。在现代体育运动中，就象在现代战争中一样，是国家领导人们在对垒，运动员们只是他们的卒子。得胜的或者失败的是国家。运动员个人在这类运动会中没有得胜者或失败者——只有幸存者和受害者。”

《跑步者世界》既是一个新闻刊物，也是一份跑步者的公报。它刊登读者来信，有一个部门处理短篇来稿（每篇稿件一律付稿酬二十美元），并且设法为各种各样的理论、假设和想法找到发表的地方。它的读者在给它的投稿中，善意的笑话也占一定的数量，他们喜欢这样的情况：如果你等候的时间够长的话，你能够为你所需要的几乎任何理论找到支持。《跑步者世界》的变化无常正是它迷人之处的一部分。一个读者说：“如果他们在这个月告诉你说你必须始终刻苦锻炼的话，你就等着。下个月他们会告诉你说你必须始终轻轻松松地锻炼。”亨德森同意这样的看法：《跑步者世界》好象是个百宝囊，但是他并不为此辩护。他说：“我认为我们没有写出什么可以收进当年任何体育新闻集的消息。但在另一

方面，我认为我们的消息总的说来对许多人都有很大的好处。”

这些消息正是起到了这个作用，而且亨德森与这些消息所产生的深远影响有很大关系。他是那些似乎从一开始就注定要做他们正在做的工作的幸运儿之一。他生长在衣阿华州一个叫科印的小村庄里，他父亲是那里的一个农民。他离家在一所中学里进行径赛锻炼，因为他在这方面很出色，所以他决定当一个教练。毕业后，他考入德雷克大学，为了维持生计，他找了一个夏季工作，为加利福尼亚州洛斯阿尔托斯的一个叫《田径新闻》的刊物擦地板和校样。进入新闻事业的这一短暂的尝试，使亨德森对选择职业产生了新的念头。他从主修体育改为主修新闻，并且为大学出版的日报工作，最后找到了一个为《得梅因纪事报》写简明体育新闻的职业。他讨厌这项工作。他说：“我不想做体育记者我想做跑步记者。”

一九六七年，亨德森回到了《田径新闻》。这不是一个了不起的工作，但至少他是在做他喜欢的工作。接着，在一九六九年的一天，他接到一个叫鲍勃·安德森的堪萨斯州发行人的一封信。安德森年二十二岁，四年来，他一直在单枪匹马地出版一份叫《长跑新闻》的小型杂志。现在他希望加以扩大，所以在寻找一个编辑。亨德森会感兴趣吗？他对安德森说：“当然感兴趣。但我不想离开加利福尼亚。我在这儿有两三个女朋友。”

安德森说：“很好，也许我该到那里去。反正我一直在考虑离开堪萨斯州。”于是安德森来到了加利福尼亚州，四周看了看，挺喜欢这一切。于是他回到家里把所有的物品装上一辆U字拖曳卡车开往西部。他雇用亨德森的周薪是七十五美元，同他本人领的工资一样多。（亨德森说：“我不会计较他付给我多少钱。我不需要花什么钱。我住在山上的一间小木屋里，驾驶一辆六三年的大众牌汽车。”）

同亨德森一样，安德森实际上也不需要花什么钱，所以直到那时他并不需要挣很多钱。现在有了一个专职雇员，所以是发展业务的时候了。他想争取更多的读者，并想试试出版书籍。安德森长着一双安详的深褐色眼睛，留着一撮小胡子，具有一副相当自信的神态，他一贯他说干就干。他奉行的已经很坚定的主要办事原则是，如果你发现某件事需要去做，你不要浪费一年时间去了解有些什么障碍；你只要动手干就行了。他就是凭这股劲办起《长跑新闻》杂志的。早在中学读书的时候，他对马拉松长跑就产生了兴趣。他在当地的图书馆中，找不到关于怎样进行训练以参加二十六英里的长跑赛的书籍，他就给一些著名的马拉松长跑运动员写信，问他们怎样进行训练。安德森告诉我说：“他们几乎都给了我复信，因此我自忖：有这么多的熟人，为什么不出一份杂志呢？我花了一百美元在一九六六年一月出版了第一期。

那一年我出版了两期，每期一千份。总共卖了五百一十三美元。很快我每年出四期，接着出六期。到亨德森开始在这儿工作的时候，我们的发行量已增加到两千份了。”

安德森在州立堪萨斯大学选读几门经济课，但是杂志老是妨碍他上课。他说：

“我在杂志上花了这么多时间——花的时间跟实际经营一个企业一样多——以至我根本没有时间去学习那些理论性的东西。”他最想做的是要把《跑步者世界》——

在一九七零年改用这个名称——办成在任何地方都算是最好的跑步杂志。

当然，他正是做到了这一点。主要的原因很可能是，他这个发行人具有采用非正统观念的强烈本能。一个典型的发行人关心的主要是财务问题，而安德森

从一开始就非常注意《跑步者世界》应刊登些什么。他说：“我的观点同大多数发行人有点不同，主要因为我先是个跑步者，然后才能成为发行人。一九六二年以来我一直跑步，而且我已经参加过八次马拉松。我办《跑步者世界》是因为我要得到那些谁都没有提供的有关跑步的消息。当初，刊登上去的每一个字我都过目，现在对有争论的文章仍由我作出最后决定。”正是安德森吸引了该杂志的许多非常重要的作家参加这一行列。正是他，在妇女跑步运动达到目前这样普遍程度的许多年以前，预见到必定要发生什么情况，并且开始刊登有关女马拉松赛跑运动员的文章。

然而，安德森最显著的与众不同之点是，他公开宣称鄙视金钱。他对我说：“当然，我需要足够的钱，使我可以做我想做的事情。但金钱不是第一位的，跑步才是第一位的。我认为，如果我的工作做好了，钱也会来了。”

几年前的一个周末，安德森静静地考虑着他如何能够使他的公司——世界出版社——得到发展。他陆陆续续地草拟出三十二种体育杂志名称——包括从举重到滑雪橇的各个方面。最后他把这些刊名删到了七种，而且依着他的个性，干脆就把这些杂志办起来了。它们是《水上世界》、《自卫世界》、《体操世界》、《足球世界》、《自行车世界》、《北欧世界》以及《顺流而下》（没有世界字样）。安德森说：“那时候，对于跑步的长期效果没有人知道得很多。如果公共卫生局医务主任站出来宣布跑步对人有害的话，我们就要有一种可以依靠的东西。于是我们先办起了《自行车世界》，接着办起了其它杂志。”在一九七六年底，他断定先出版的三种杂志吸引不到充分的广告和订户续订时，他毫不惋惜地放弃了它们。然而，其它几种杂志销路仍然很旺，不到十年前，世界出版社只有两名雇员，现在已经有大约八十名，一年有将近三百万美元的收入。

安德森出版书籍的业务也兴旺起来了。他在一九七零年开创这个业务时，出版的书籍大多数是一百页或者不到一百页的小册子。但不久，他就开始出版整部的书籍了。这家公司现在每年大约发行十五本书，其中六、七本是关于跑步的书籍，其余的是有关别的运动项目的书籍。大多数书的销路都很好。《希恩博士谈跑步》是最受欢迎的书籍之一，它在最初的一年半中，销售了三万五千册，即使按第一流的出版标准来衡量也是很可观的。

对于象《跑步者世界》这样的杂志来说，主要的问题是让人们知道它。它不是那种通常在报摊上销路很好的刊物，而且也没有非常合适的邮寄单，所以安德森主要依靠口头宣传。他还依靠一种新发明的他所谓的娱乐跑步运动会。这种娱乐跑步运动会经常在地方报纸上宣布召开，现在美国各地大约有七十五个城市中举行；甚至在几个外国城市中，由于特别热心的跑步者们愿意广为宣传，也都举行这种运动会。娱乐跑步运动会特有的优点是：不需要号码，不需要缴费，不需要登记，不需要在运动会结束后长久地等待结果——这些因素使得大多数竞赛都显得乱糟糟的。

在一场娱乐跑步运动会上人们所能看到的是许多穿短裤的人，一个人拿着起跑枪，另一个人在终点线报时间，其嗓门之高足以压过吃力的喘气声，而且必然设一张桌子，上面满堆着《跑步者世界》和世界出版社的各种书籍。很自然，第一次娱乐跑步运动会在加利福尼亚州举行，而且是在离《跑步者世界》编辑部不远的地方举行。

现在，从华盛顿州的沃拉沃拉一直到佛罗里达州的因弗内斯都举行娱乐跑步运动会，安德森甚至准备了一套特殊用具，寄给那些想举办自己的娱乐跑步运动会的人们（见附录 A）。

很清楚,《跑步者世界》不仅是一种娱乐,而且是一种真正的企业,它有同任何地方的企业一样的焦虑和担忧。但是它还会受到来自一个无忧无虑的世界的古怪的、难以捉摸的侵袭。有一天午餐时分,亨德森同一个叫埃里克·埃文斯的同事——前奥林匹克选手、《顺流而下》的主编——一起去跑步半小时。他们在办公室换了衣服,然后朝旧金山湾跑去,一边轻松地跑着,一边谈论着他们的杂志所遇到的问题。他们既在工作又在玩耍。突然一只有家猫那样大的褐色长耳大野兔从草丛中蹦出来,跳到了他们前面的土路上。亨德森紧紧追上去,他的双臂象个短跑运动员一样摆动着,他的双脚踢起了阵阵尘土。直至长耳大野兔逃进了草丛为止。当他同埃文斯又会合到一起时,他含笑说:“我们要是在一块开阔的地面上。我就能抓住它。长耳大野兔跑得快,但不能持久。”

《跑步人生》——22 理论家

## 第二十二章 跑步理论家

乔治·希恩不同于你遇到过的任何医生

如果一个跑步者发现自己在一个荒岛上,而在那里只允许有一个人陪伴他,那么这个人会是谁呢?不管怎么说,来自新泽西州雷德班克农村的名叫乔治·希恩的心脏病专家将是可能性最大的人选。在整个跑步世界,没有人达到象希恩那样的地位,当然没有哪个人的跑步知识以及对跑步的影响有他那么大。在他并不实际外出跑步的时候,他就写关于跑步的文章和作关于跑步的报告,他出席与这项运动有关的会议和座谈会,并在电视节目中发表关于跑步的谈话。他还在运动员更衣室愉快地向跑步者谈医学知识,同世界各地脚部受伤和感觉不适的运动员保持着大量的通信联系,并制订了一套在第十五章中介绍过的、现已广泛采用的跑步者体操。有些人说,他想干的事情又多又琐碎,有时不免要流露出烦恼的情绪;然而他所做的好事是不可否认的。

希恩身高五英尺十英寸,身体很瘦,体重一百三十六磅,将近六十岁了。他说话温柔,举止文雅,脸上刻着皱纹,看上去显出一副疲倦的样子,但他身体却象三十岁的人。几年前他创造了五十岁以上的老人一英里长跑记录(四分四十七秒六)和五十四岁的老人两英里长跑记录(十分五十三秒)。但是他与众不同地方却是他那种对待医学和跑步运动的态度。

希恩在一个合群的职业中显然是不合群的。有些医生说,跑步会刺激人的脊椎,使人体重要的器官松动,造成大脑混乱,他就经常直言不讳地批评那些医生。他说:

“这些人应当出去跑跑步,亲身体验一下,而不要想当然。”他甚至还直言不讳地批评那些不很了解情况的好心的医生。(一般的内科医生对体育医学并不感兴趣。他们告诉由于运动而受损伤的人们不要进行体育运动,这样的治疗方法是够简单的。如果病情不见好转,这些医生便把病人转到矫形外科医生那里去。)然而,跑步者特别喜爱希恩的一点是,他坚持认为跑步并不仅仅是一项运动——它是一项经常使人看到其深远和永恒价值的活动——他的这种态度是有感染力的。

事实上，希恩不仅仅是研究跑步的医生，而且是这方面的理论权威。不久前，他在为《内科医生和运动医学》主编的一个专栏（这个专栏有一个自贬的名称：《跑步狂》）中发表文章说：

在体育运动中，人的整个生命压缩到几个小时以内；在体育界关于跑步的谈话。

他还在运动员更衣室愉快地向跑步者谈医学知识，同世界各地脚部受伤和感觉不适的运动员保持着大量的通信联系，并制订了一套在第十五章中介绍过的、现已广泛采用的跑步者体操。有些人说，他想干的事情又多又琐碎，有时不免要流露出烦恼的情绪；然而他所做的好事是不可否认的。

在体育运动中，人的整个生命压缩到几个小时以内；在体育运动中，能够在一英亩大的场地上体会到整个人生的情绪；在体育运动中，人会在贯穿纽约市某个公园的六英里小道上感到难受，死过去，然后复生。体育运动是一个舞台，在这个舞台上罪人能变成圣人，一个平凡的人能成为不平凡的英雄；在这个舞台上，过去和将来能同现在溶合在一起。体育运动妙不可言地能使我们得到登峰造极的经验，在这样的境界中，我们感到自己同世界混为一体，并超越一切冲突，因为最终我们发挥了自己的全部潜力。

跑步者很欣赏这种见解，因为它使一项令人汗流浹背、筋疲力尽的运动具有人们通常不会赋予的意义。读了希恩的文章就会使人重新相信，跑步确实具有象它表面看来那样的重要性。如果他能一贯地表示这样肯定的意见，那我们当中谁还会抱怀疑态度呢？

如果希恩目前不是象他本人这样的医生的话，他是不会享有跑步理论家这样无容置疑的声誉的。跑步者看到他这样乐意免费向人传授大量医学知识常常表示惊讶。

一名中年马拉松赛跑运动员向我谈到他写信给希恩后遇到的情况，他说：“我参加波士顿和福克斯的马拉松长跑时受了些伤。后来情况恶化了，我的髌部不能动了。我的膝盖也痛。我真正陷入了困境，所以我给希恩写了一封信。他一接到这封信立即给我打了个电话。他告诉我这看来象是肌平衡觉缺失，并且告诉我一位足病医生的名字。我去找了那位医生，他给我治好了。”另一个跑步者问希恩为什么当他跑步时，肚子里的气体老使他不舒服。他说：“我肚子里的气体老是翻腾。希恩叫我少吃新鲜水果和生蔬菜。第二天这个问题就解决了。”

希恩开始参加赛跑是在一九三六年至一九四零年，那是在高中和大学时期，他跑一英里的速度是四分十七秒，半英里为一分五十五秒，这样的成绩在那个时期算是很好了，无论按什么标准看都是不错的了。后来他进入医学院，结了婚，做开业医师，有了十二个孩子，体重增加到一百六十磅，就放弃了这项运动。一九六二年他四十四岁的时候，有一天他打网球把手骨折了，于是他决心试一下他是否还能跑步。结果他还能跑步。他的想法是要用五分钟跑完一英里，为了达到这个目标，他参加了在纽约范科特兰公园举行的山地越野赛跑。他说：“我着了迷，这显然是我要参加的赛跑。如果你想快跑，那你尽可能这样做，但是没人催你快跑。你是跑步穿过树林，如果按自己的速度跑就会受伤。”

一九六八年的某一天，雷德班克的地方周刊《纪事报》的体育编辑请希恩对当时正在墨西哥城举行的奥林匹克运动会写一篇文章。希恩几乎没有给公共报刊写过稿，结果他发现，他不仅有写作的才能，而且从写作中得到了乐趣。不久他便为《纪事报》的定期专栏写稿，并且为《内科医生和运动医学》、现已停刊的《健康生活》杂志和《世界网球》写稿——自然不用说还为《跑步者世界》的



医学顾问定期专栏写稿（他现在就是该报的医学编辑），他有时还为《纽约时报》写些文章，并且著书由《跑步者世界》发表（其中有《体育医学百科全书》和他写的极为成功的《希恩医生谈跑步》）。

在墨西哥城举行的奥林匹克运动会上，他初次遇到了《跑步者世界》后来的负责人乔·亨德森，他们两人一见如故。亨德森说：“在那时难得找到这样一个人：他对跑步持有和我相同的看法，他也认为人们跑步不必为了竞赛，而仅仅为了娱乐。”

所以两年后开始办这个杂志时，我首先联系的一批人中就有乔治。在很长一段时间里他给我们免费写稿。”

今天，亨德森承认，希恩已成为这家杂志最大的财富之一。亨德森说：“他提出的主要论点之一是，我们俩都在进行一种试验，对这个人起很好作用的事情对另一个人根本不起作用。他还写了许多关于预防医学的文章。结果他在医生当中遭到了一些反对。他们说：‘他告诉人们的并不是绝对可靠的。’他们还声称，通过电话和信件作出诊断是不符合规定的。”

毫无疑问，亨德森准确地理解医学界对希恩的反应——至少是其中某些反应。

一位医生对我说：“希恩是个讨厌的人。他以对跑步问题无所不晓的人物而自居。他并不是这样的人物。谁也不可能成为这样的人物。”然而，碰上难题的医生向他询问的却不少，这些医生在一筹莫展的时候就求助于他来医治他们的病人和解决他们的问题。

“希恩的作品之所以有感染力，主要是由于他的作品有独特的风格。它很简练，但是说它简练容易使人误解。他的文章与大多数体育方面的文章不同，经常提到荣格、泰亚尔·德夏丁、托尔斯泰、塞万提斯、罗素等人物以及希恩特别喜爱的西班牙哲学家奥尔特加·加塞特。随着时间的推移，这种风格变得更加自然，更加流畅，更加适合于完成把运动与哲学结合起来的这一复杂工作。他曾经在一篇专栏文章中论述运动的概念时写道：“如果你正在做一件不计报酬的事情，那么你就走上了解脱的道路。如果能够在一分钟內放弃它，并且忘掉后果，那么你甚至更向前迈进一步。”

如果你做这件事的时候思想进入另一种境界，你就没有必要为前途担忧了。”

也许，由于希恩和他的作品受到普遍的欢迎，因此随着时间的推移，他的作品谈个人的成分增加了，不久前他写道：“我是一个容易激动的、怕羞的、不好斗的人，对别人没有什么感情。我并没有如饥似渴地追求正义。我在狂欢中并没有感到幸福，在集体中并没有感到欢乐。我就是布伦丹·吉尔在《纽约人》杂志中所描述的作家那样的人。他们彼此之间只是偶然接触，对任何事都守口如瓶，从来不把任何人作适当的介绍..对我来说思想比人还要重要。我的世界就在我的内心之中。”

跑步者发现这种特点之所以有感染力，是因为他们几乎每个人都认为——事实上他们以此感到自豪——他和他的同伴根本与众不同。希恩就培养这种态度，他用这一办法来减少跑步过程中的寂寞感。有一次他写道：“他同这个平凡的世界是格格不入的，他的本质和他的内在规律不同于一般，这对任何人士其中包括跑步者都是难以理解的。但是一旦跑步者理解这一点，他就能服从于这种本性、这种规律。”

希恩是一个恬静而又聪明的人，他那种饱满的精神不断地从他的文章中显

示出来。他曾经写道：“头脑必定会象动脉一样快地硬化。不要相信坐在那里涌上心头的任何想法。”有一次，他在考虑他老是忍不住要大吃大喝的时候，想出了一种克制在家中吃饭过量的办法：“任何事情都要建立在量入为出的基础上。当我晚上回家时，我也许会接到一份相当丰盛和昂贵的饭菜菜单..一旦我开始计算每个卡路里的成本，并且注意菜单的右边时，我很快就会恢复吝啬的本性。”

跑步者意识到希恩是他们当中的一员。因为他知道他们大多数人跑步并不是为了增进健康，而是为了娱乐。提倡这项体育运动的其他大多数人，极力主张我们跑步要有责任感——这对我们是有益的——希恩则希望我们跑步是为了我们从中得到乐趣。他最近写道：“我开始跑步，因为这是一件非常合适而该做的事情，在这个过程中也许会有助于我的动脉、心脏和血液循环，但是这不是我所关心的。”希恩倒赞成一些玩世不恭的人这样的说法：“身体健康仅仅是在学好跑步的过程中所经历的一个简短的阶段。”

我开始跑步以后不久，就知道乔治·希恩是怎样的人以及他是多么受人尊重。

当我开始参加比赛时，我有时偶尔在中央公园、范科特兰公园、在新泽西和康涅狄格州举行的各种比赛中看到他，在波士顿也见到过他两、三次；他是一个看起来体质很弱而又衣衫破旧的人，他穿的跑步运动服是我所看到过的最不讨人喜欢的一种。

在这样的场合，我们只是点点头，打一声招呼，我们彼此都不熟悉。后来，当我开始动手写这本书时，我断定现在是时候了，应该到雷德班克去同他相处一段时间。

我在里弗维尤医院见到了希恩，他是这个医院的心电图科主任，他领着我到食堂去观看从医院窗下流过的内夫辛克河，当时他穿着一双旧的“虎牌”跑步运动鞋。

远处的河水一片蓝色，帆船在它们的停泊处来回滑动，希恩说：“那里的潮水有十英尺高，他们举行划船之类的比赛。这里不美吗？”的确很美。

我们来到医学图书馆坐下谈话，但是不时有电话铃响，希恩要同跑步者通话。

有个电话是从中西部某地打来的。对方的腿腱部受了伤。希恩听完后说：“你开车时感觉如何？开车时难受吗？你现在跑步穿什么鞋？你需要穿一种后跟较宽的鞋。我认为 SL—72 型也许合适。”

随后希恩把坐椅向后推，将脚放在桌子上。他说：“这种电话我每天要接三四个。

可惜懂得为跑步者治疗的人太少。如果你住在西海岸，那就没有事；在东部我们也有一些相当出色的医生。但是如果你在美国中部，那就会遇到种种问题。当有人排尿带血时，这真是紧迫的问题。如果发生这种事。他们总是很快就打电话来。有一个人给我打来电话，他要找一位进行跑步活动的精神病医生。大多数人这样做是因为他们想找既懂专业又进行跑步活动的人。”

希恩说，他曾经希望给医生们传授跑步方面的知识，但是他几乎已经打消这种念头。他接着说：“这几天，我想在运动员们能够看到的报刊上发表一些文章。我了解到，我们为跑步者进行治疗能取得多大成就，要看我们能在多大程度上同他们接触，而不在于我们能在多大程度上同医生接触。”希恩说，当他首次提到莫顿脚趾的问题时，成群结队的跑步者步履蹒跚来矫形外科医生办公室，满怀信心地告诉医生什么地方出了毛病，并要求给予治疗。毫无疑问，全国的医生

们为了研究莫顿脚趾一定开了好多天的夜车。

不论其他医生对希恩的医疗教育体系有什么看法，跑步者们显然很喜欢它，而且由于有了它感到很高兴。希恩说：“在出现莫顿脚趾问题以前，我曾经真心想向医生们传授知识。但是直到运动员自己开始要求正确的疗法之后，这种疗法才产生一些影响。这是一个突破。现在我写文章根本不是为了医生，而是为了病人，希望病人来教育他的医生。大多数跑步者对生理学、生物力学以及人脚的知识比医生多。

如果你读一读肯·库琅著的《需氧学》一书，你在运动生理学方面的知识就会超过一般内科医生。我几乎已经放弃医学专业了。”

当我动身前往雷德班克之前，我曾同我的妻子达成了一项协议。尽管我觉得身体很好，但是一些时候以来，她一直催我去检查身体。我告诉她，我不仅将向希恩请教，而且将忠实地执行他提出的任何建议。现在我就问他，他认为一个每天跑十英里而没有任何病症的人应该做些什么。

希恩回答说：“每年的体格检查是浪费时间。对跑步者来说这甚至是危险的。你可能会碰到一个不喜欢你的心电图的医生，当你了解这一点以前，你已被送到梅奥医务所进行冠状动脉研究了。你必须注意自己的身体，这种工作是器械代替不了的。

例如压力测验对运动员几乎毫无用处——对其他人也并不是总是非常有用的。我们在温度为七十度和湿度为百分之四十的条件下进行压力测验。你已经有两个小时没有吃东西，周围有许多仔细观察的人。当你出去跑步时，通常并不处于这种情况。也许医生告诉尽可以用十分钟跑一英里的速度跑步，但是你的身体会告诉你：‘不行，今天这样跑就太快了。’你自己能够发现这种情况的。但是如果你能够找到一个并不感情冲动的医生，我认为，我们可以作一些测验，如果以后出了什么毛病，就可以进行比较，这种测验还是有价值的。除此之外，在每年的体格检查中你所发现的都是你已经知道的，或者对你来说是并不重要的。”

我问希恩，据他看，他的作品有感染力是什么原因。他回答说：“我不明白。这些负责保养身体和食物定量的小老太太经常到医院来对我说：‘我爱读你的书。’有一次她们当中的一个人在走廊上叫住我说：‘医生，你是如何处理热量的？’”

据希恩描述，他写作起来就象琢磨钻石那样费劲和吃力。他说：“我写六百或八百字要花十至十二个小时，其中并不包括进行实验所花的时间。常常出现这种情况：

我写了一些东西，但后来不能肯定写得对不对，于是我就出去跑步，看看是否确实如此。只是偶尔有一次我写文章好象拉自动售货机上的把手一样。我唰唰地写着，整篇文章就要完成了。这时需要做的也就是收尾了。”希恩有时处理起这种事来干练得令人羡慕：

英雄人物哪里去了？他们带走了朴实和虔诚以及另一个时代容易的答案。我们缺少英雄人物是我们这个时代成熟的标志。要认识到，每个人都已进入成人期，并且具备使生活取得成就的能力。然而取得这种成就就要靠勇气和耐力，首先要有成为某一种人的意志，不管这种人可能多么独特。那时你就可以说：“我已找到我的英雄人物，那就是我自己。”

尽管希恩知道他的文章对跑步者特别有感染力，他却没有详谈他的成就。他说：

“我的文章有点滑稽。我从来未想到我会再写出象样的专栏文章。每次我

都弄得自己莫名其妙。我曾对乔·亨德森说过，我就象一个不高明的击球手正等待着某人来替换，确实好好地干一番。可是却没有人来换。”

《跑步人生》——23 科学家

## 第二十三章 体育科学家们

寻找跑步秘密的实验室

在达拉斯城的一个实验室里，一位科学家用棉花球给弗兰克·肖特瘦削的腿肚子消毒。肖特皱着眉头，这位科学家往他腿肚里注射了麻醉剂。药物生效后，他立即熟练地用手术刀切开一个四分之一英寸的口子。一位助手递给他一件不锈钢的器械，仅有铅笔一半粗，六英寸长，中心是空的，象根针管。科学家们把圆头的一端插进口子里，并用力推，直到把它埋进肖特的腿部腓肠肌纤维里。然后把一个小圆管插入上述针状器械的空心管里，圆管一端边缘磨的很快，象一个微型的做甜饼的模子。小圆管特的小腿肚子里切下象桔子核大的一块肉。然后把两根管都抽出来，腿肚子上的口子用绷带包扎起来，把刚从小腿深处取出的肌肉纤维样品放入液体氮中进行冷却。

体育科学家们又在努力研究这个问题了。在年头不太久以前，跑步者大都靠自己摸索如何进行锻炼。即使有一个人有幸碰上一位知识丰富的教练，但是对于速度和耐力的基本来源了解得很少，因此如果采用了任何行之有效的锻炼方法，那一定主要是碰巧而已。但是这一切，无论如何大部分已成往事。近几年来，对于跑步的生理学，营养，甚至各种因素中最难捉摸的一种——动机，也已有了许多了解。

因此，一个运动员，如果他不麻烦，仅仅通过阅读，就可以很快取得过去别人要终身才能得到的经验。不仅是最优秀的运动员，就是连我们一般人都都能利用这些经验。仅举营养方面的一点为例，直到前不久，许多这动员，甚至连许多教练都认为，如果需要能量，就得吃蛋白质。可是使科研人员感到惊奇的是，他们终于发现，在剧烈锻炼中，能量的主要来源是碳水化合物，而不是蛋白质，如果在有些足球运动员训练时的餐桌上还以牛排为主菜，那只是因为常识的力量往往敌不过传统。

碳水化合物的秘密以及其他许多秘密，是由于本世纪初出现了一种新事物而发现的，这就是体育生理实验室的建立。第一批这类实验室是在英国和德国建立的。

在本世纪二十年代，这种做法也在美国流行开了。拥有第一台踏旋器的哈佛疲劳实验室在坎布里奇大力展开了活动。但是，直到六十年代才开始进入大发展时期，那时，由于人们对心理学的好奇心和可以获得适当的资金，实验室如雨后天春笋一样出现在美国各地。

由于现在有如此多的实验室，它们在从事多种多样的研究。芝加哥伊利诺斯大学的劳伦斯·B·奥斯凯博士正在设法弄明白体育锻炼对脂肪细胞的大小及数量有什么影响。他的研究有朝一日可能被视为在防止体重过重的斗争中的重要里程碑。

宾夕法尼亚州立大学诺尔实验室里，埃尔斯沃斯·巴斯柯科博士一直在研究轻便的去纤颤器的效用，这是一种当心脏跳动已松弛到无效间歇时使心脏重新搏动起来的器械。此外，州立鲍尔大学的研究人员已在研究象如何使膝部动过手术的病人康复，以及体育锻炼在帮助糖尿病患者过正常生活方面的作用之类的问题，但大多数实验室迟早总要回到几乎所有运动生理学家最喜爱的课题上去：跑步。理由是：在跑步过程中人体承受这样强的压力，以致变化产生得很快，并易于用数量测量出来。如果一个人在一整年内每星期有一天晚上玩滚球，他的身体可能会略有一些变化，但是谁能想出什么办法去测量这种变化呢？相反，一个每天跑五英里的人，身体一定会有显著的变化。

体育生理实验室的工作已取得某些令人注意的（即使有时是有限的）实际成效。

在我写这本书时，新西兰的约翰·沃克是一英里赛跑的世界冠军。他受到的医疗照顾也许比历史上任何其他赛跑运动员都多。他的医生劳埃德·德雷克博士密切地观察他的脉搏、血液指数和用氧能力。如果他的血红素数量下降了（从而他的血液输送氧气的能力也下降了），德雷克就要使它升上去，给他注射维生素 B12，以刺激骨髓制造更多的血红素。假如沃克受了一点轻伤，德雷克就会立刻给予处理，防止伤势转重。他甚至规定沃克锻炼时应当跑多快（经常是每英里五分钟的速度）。但是对生理学家的工作最重视的地方是东德。那里每一个世界第一流运动员都有整整一个专家小组辅助他，正如一位医生说的那样，“就象把宇航员送人太空时的飞行控制”。

鉴于东德人近年来在体育方面取得的成功，如果我们自己的运动生理实验室不能迅速发挥日益重要的作用，那将是令人感到意外的。

但并不是所有的人都认为上述作法是好办法。在一次运动和心脏病的学术讨论会上，罗杰·班尼斯特说，他认为“科学研究对运动员没有多大帮助，因为每个运动员都互不一样”。班尼斯特说：“他必须既试试快跑，也试试慢跑，从自己的错误中吸取教训，然后计算出自己最有效的训练方法。”他说，此外，身体的因素只是一个跑步运动员取得成功的条件的一部分：“我认为使一个跑步运动员得到提高的最重要的素质，是他的干劲和顽强的精神。那是和任何身体素质一样重要的。”有些评论者还担心我们最终会培养出一批没有头脑的一九八四年式的超级明星，身体虽然锻炼得很完美，但却受一些专搞权术的研究人员和技术人员小组的操纵。

这种情况是不大可能出现的。首先，正象班尼斯特指出的，精神上的素质在赛跑时是很重要的。其次，比赛的成功要依靠许多可变因素，因此几乎不可能在某一特定时刻使每一项因素做好准备。谁也没法知道。不管怎样，东德是个例子。自从医师参加后，东德取得奥运会奖牌的能力大幅度上升了。

为了弄清楚运动生理实验室究竟千些什么，我访问了它们中最著名和最受尊重的实验室之一，印地安纳州芒西市州立鲍尔大学的人类行为实验室。该实验室由一位能言善辩、思想敏捷的生理学家戴维·科斯蒂尔领导。

人类行为实验室是一座看不出有什么建筑风格的很不起眼的金属结构房子。在整个州立鲍尔大学校园内，它属于最小和最不引人注目的建筑物。然而，近来它兴旺起来。该实验室于六十年代中期刚创立时，只有一辆自行车，一条阶梯式长凳和一抽屉听诊器。当一九六六年戴维·科斯蒂尔来到后，它才开始受到人们的注意。

科斯蒂尔四十一、二岁，头发微灰，身材瘦削。他是个怎么说就怎么做的

人，自己每天都跑五英里。他虽然自小就对付育感兴趣，但是直到很晚的时候才想到要把运动生理学当作自己的事业。他告诉我说：“离开大学以后，我曾当过一阵中学游泳教练。我很快发现我不愿一辈子当教练，因为除了我喜欢孩子们以外，我不能得到其他满足。我真正喜欢的是对运动员进行研究。我能用数百小时计的业余时间从事这方面的研究，只是因为这种研究有意思。最后，我进入俄亥俄州州立大学读博士学位，但是那时我还不知道我想干什么。我开始在研究实验室外徘徊。我有时会进去呆上一整天，只是为了好玩。”戴维·科斯蒂尔获得生理学博士学位后，开始找职位。

恰好有人寄给他一份州立鲍尔大学为它的实验室招聘负责人的广告。他便应征就聘了。

这个实验室的北墙有五、六间普通办公室，包括科斯蒂尔本人的办公室。而在实验室的其他的地方则挤满了各种最新型的设备：一部电子计算机，一部离心机，测量跑步运动员在踏旋器上活动时他们身体吸收和排出的氧、二氧化碳和其他气体的设备，以及一间用来研究人体对极高或极低温度的反应的十英尺见方的热室。屋子正中间则是一架踏旋器，这个国家的一些最优秀的赛跑运动员曾在这架踏旋器上为科研作出了贡献。

就在这些房间里获得了一些重要的发现，其中有几项使跑步运动发生了永久性的变化。例如，几年前当科斯蒂尔和一位哥本哈根大学的医师本特·扎尔廷一起进行研究时，科斯蒂尔注意到世界第一流跑步运动员们的肌肉似乎和那些造诣较差的运动员们有所不同。为了寻找这种难以捉摸的线索，这两位研究者终于探索到肌肉纤维本身去。当他们仔细观察这些象头发那样的细丝时，他们注意到了一些令人感兴趣的现象。在染色之后，可以分辨出两种不同类型的纤维质。此外，在第一流的选手身上，都大部分是同一类型的纤维质。这意味着什么？他们使用了复杂的分析技术，开始研究肌肉纤维，以探讨酶的活动和收缩特性等因素。最后终于从这种研究中获得相当重要的发现：有些纤维质名为 ST 型，收缩慢；另一种纤维质名为 FT 型，收缩快。他们发现，实际上每一个第一流长跑选手肌肉中的慢收缩纤维都多于快收缩纤维。例如对包括弗兰克·肖特和现已去世的史蒂夫·普雷方泰等在内的十四名长跑运动员检查的结果，据发现他们肌肉中的慢收缩纤维平均占百分之七十九（随便挑一批人来检查，慢收缩纤维的平均数仅为百分之五十七）。由于他们又发现中距离（半英里至两英里）赛跑运动员的慢收缩纤维占百分之六十二，显然这两类赛跑运动员的肌肉纤维的组成存在着差异。但是这是否是一个决定性的差异，说明某些人是天生的优秀马拉松赛跑运动员，而另一些人是天生的优秀中距离赛跑运动员呢？从进一步的研究结果看出，大概就是如此。

有人认为上述实验结果似乎意味着第一流的赛跑运动员是天生的，而不是靠锻炼培养出来的。对科斯蒂尔来说，却不意味着是这样。上述结果确实表明有朝一日，运动员可以避免走进一条死胡同，即避免向着进展可能性很有限的方向努力，而把力量集中于他们最适合的方面。当然不能保证某一个运动员就一定能获得冠军，不过这至少可以使他（或她）避免把精力花在他（或她）天生没有突出才能的方面。

科斯蒂尔说：“我们使你看到，除非你的肌肉中有很多慢收缩纤维，否则你永远不会成为长跑冠军。”

人们在进行象马拉松长跑这样的激烈运动时，体液会发生什么变化？在这方面，科斯蒂尔也有一些重要发现，在这个过程中，他大概已经救了许多人的生

命。几年以前，他对不让人在运动时喝饮料的古老规矩是否有道理表示怀疑。他和另一些人的研究结果表明，这规定是没有道理的，并且事实上，特别是在又热，又湿的气候中，如果不能摄入液体，那将能够引起中暑。进一步的实验表明，在运动时喝饮料不仅不会减低效率，反而能增进效率。其结果是美国运动医学学院于一九七五年发表一项具有划时代意义的意见书，要求不再限制人们在运动时喝饮料。这已产生了广泛的影响。

科斯蒂尔目前使跑步锻炼方法产生的另一个变化是关于跑步的路程。赛跑运动员一向以一个星期为单元来合计其跑步路程的多少。例如当我和比尔·罗杰斯交谈时，罗杰斯说：“在过去三年间，我每周共跑一百四十英里。”以周而不是以日来计算里程之所以成为一种公认的办法，是因为这样一个跑步者就比较容易补偿一天和另一天的差额。科斯蒂尔认为就是这样也还做得不够。他有数据支持他的论点，而且是以他了解得最清楚的他本人作为实验对象而得来的。跑步时的能量来源于称为肝糖的象糖那样的物质。肝糖存储在肌肉组织中，在运动时，其供应逐步消耗掉。

如果肝糖全部消耗完，不管你的意志力有多强，活动必然会停止。科斯蒂尔在连续三天每天跑十英里之后检查他的肝糖数量，发现肝糖的供应量恢复到正常水平，需要长达两星期之久。说得清楚些，他在连续进行了一个星期的全力训练之后，不可能再有足够的肌肉肝糖来进行一次重要的比赛。他告诉我：“我的肝糖恢复得很慢。

这种恢复速度的快慢是各人不同的。我除了多吃碳水化合物外，别无他法。”

科斯蒂尔建议，跑步者以一个月而不是以一个星期来合计所跑的路程，这样就较易于使自己能够偶尔在某一周运动量少一些。他把这项建议连同其他许多建议都写进一本名为《对待长跑的科学态度》的非常杰出的书中，但是这本书还没有出版。

他曾经让我看过这本书的底稿。关于按月还是按周计算路程的问题，科斯蒂尔写道：

“锻炼的目的是使跑步者体内持续地迅速产生能量所必需的生物系统受到压力，并常常使其受到一些损耗。除非能让有机体有足够的休息，来进行恢复和补偿锻炼的劳损并有所增进，那么这种锻炼就毫无价值可言。因此在一个锻炼计划中，休息是具有同样重要性的组成部分，缺少休息，这个计划必然会失败。鉴于大多数生理系统（例如：肌肉酶）需要三到四星期的时间才能对一定的锻炼强度作出反应。

看来一个跑步运动员所受锻炼的强度，应根据四个星期跑步的总路程来判断。这样的锻炼办法的好处在于既能使每周跑步所用力量大小有所不同，又可以安排较长时期的轻松锻炼，以使身体能得到充分恢复。”

科斯蒂尔发现，他有一种滞缓的糖原系统，这个发现使他得出了另一个结论：

不论一项训练原则在科学上如何有道理，它都可能并不适用于某些跑步者。他说：

“我们每个人的情况都不同。如果你想发现你能做些什么的话，你就去试做各种不同的事情，甚至做那些看来是极端的和完全不合理的事情。”

科斯蒂尔还发现其他一些情况如下：

一、甚至长跑运动员也需要快跑的训练。有些教练否认这一点，但是科斯蒂尔的研究表明，只有在快跑的时候，所有在比赛中使用的肌肉纤维才发挥作用。

快跑还会增强生物力学方面的效果。

二、剧烈的训练会消耗大约三天的糖原供应。所以在比赛之前应该进行一天多一些的轻微训练。科斯蒂尔建议进行三天的轻微训练。顺便提一下，他认为，在比赛的前一天没有必要停止跑步，只要跑步的距离不超过四英里到六英里，而且跑步的速度很慢。

我访问科斯蒂尔的这一周是很繁忙的一周。当我们交谈的时候，正好在他的窗户外面有一台载在拖拉机后面的挖土机发出震耳的响声，正在为建立实验室的一个附属建筑物挖掘地基。一位科学仪器制造公司的推销商来到这里进行一次示范。在实验室里面，技术人员通过显微镜进行探测，并且用针一样的仪器选择一些肌肉纤维，供以后的化学分析之用。在我离开之前，我又向科斯蒂尔提出一个问题：他认为在人类生理学方面探索的下一个领域是什么？

他回答说：“关于这类工作，情况发展得很快。”“仅在几年以前，我们还是用老鼠试验的。当时碰到的问题是，你不可能使老鼠拼命的跑，不管你怎样冲击它，它也是呆着不动。后来我们学会了如何在活人身上进行肌肉研究，这是一个突破。现在生物化学是要探索的领域。我们必须发现在肌肉中发生什么情况。我确信，这就是活动的部位。到目前为止我们进行的工作好象是刚刚打开大门，向里面窥探了一下。我们知道里面有大量的奥秘。我们现在必须赶紧发现它究竟是什么。”

《跑步人生》——24 超长马拉松

## 第二十四章 其他一些问题

仅仅跑二十六点二英里是不够的

如果不仅仅跑二十六英里而是跑五十英里，那会有什么感觉？当我采访鲍勃·格洛弗的时候，他刚刚跑完五十英里。他在每圈为四分之一英里的跑道上跑了二百圈，他这样做的原因很简单，他是那些对通常赛跑距离感到不满足的长跑运动员之一。

他现在坐在他的办公室里正在反复思考这段经历，当我们交谈的时候，他用铅笔刀在他的一双蓝色跑鞋头上划了几道口子——试图减轻他的脚趾甲受到的压力，因为他的脚趾甲上打了几个血泡而感到疼痛。

格洛弗生得个子高大，双加深陷，身材匀称。在他跑了五十英里的第二天他跑了五英里。现在，即两天之后，他计划跑二十英里，看上去他并不感到疲劳。

他说：“如果你有心血管健康的良好基础，如果你的腿在经过长期跑步后很健壮的话，那么跑五十英里的主要问题只是你头脑里的思想了。大约跑到三十英里到三十八英里之间的时候，我的头脑里就发生斗争了。在跑了四十英里之后，我仿佛获得了一种新的精力的源泉。首先，情绪很高涨。我在赛跑之前就下定决心，如果我能跑完四十英里，无论如何我要跑完全程。”

由于八月份天气炎热，格洛弗的计划稍有变动。他说：“这时的温度大约是九十多度，所以我的目标与其说是赛跑，还不如说是仅仅为了活下去。我怎么能解释在跑到三十英里到三十八英里之间时的感觉呢？我那个有毛病的膝盖出现



阵痛，我估计不可能跑下去了。我感到疲劳，真想躺下去睡一觉。我的后背有些疼痛。但是这次赛跑开始对我产生心理上的影响超过肉体上的影响。我在开始赛跑以前必须具有坚持跑下去的思想准备。”

当格洛弗跑步的时候，他使劲地嚼口香糖，喝番茄汁和水，并试着吃一些小孩的食物——胡萝卜，牛奶蛋糊，以及牛肉加蔬菜。他说：“我认为这些食物很好，因为容易消化。麻烦是这些食物遭到太阳的暴晒，因此弄得非常烫。我不得不强塞下去。我几乎要吐出来。”

格洛弗跑到终点得第五名，成绩是七小时四十五分三十秒。那已是晚上七点四十五分了。他说：“我做的第一件事就是喝啤酒。啤酒真是好喝。接着我就回家在浴缸里泡了半小时，最后洗了淋浴。我手脚舒坦了大约十五分钟到二十分钟就吃饭了。吃完饭后我又洗了一次澡，再舒坦一下。然后我把脚放在高处，看了一会儿电视，当我开始打盹的时候，我就上床睡觉。

格洛弗是我们这样的世界上一位身心健全、工作勤奋和有生产能力的公民，究竟是什么原因促使象格洛弗这样的人进行这样的磨练呢？不是为了健康，因为他已经十分健康。也许人们只能这样说，格洛弗之所以跑五十英里，是因为有五十英里的比赛。他已经参加过几次马拉松赛跑和一次五十公里的赛跑——它折合三十一英里略多一点——所以这样做在某种程度上是合乎逻辑的。下一步，这也许是一种消除普通比赛中厌烦情绪的办法。

不管什么原因，这样的比赛表明，在跑步中始终可以做出一些其他的事情。如果你满足于保持习惯的速度和参加习惯的比赛的话，你可以终生在一个公园里跑步或参加五英里到十英里的比赛，也许偶尔尝试进行一次马拉松赛跑，以对自己考验一下。但是如果你想跑得更远的话，可能性是存在的。

事实上，没有理由以五十英里为极限。特德·科比特喜欢进行一百英里的比赛。

他说：“象我这样跑步多年的人，跑一百英里是自然的延伸。”“促使你这样做的动力，也就是促使你参加马拉松比赛的动力。许多马拉松运动员在跑完全程后还有很大的精力，所以他们都猜测他们本来还能跑多远。”

科比特对长跑——跑步者称之为超级马拉松——的知识，比当今任何人要丰富，他谈论长跑的一些细微情节就象一位园艺家谈论名贵的玫瑰花一样。他说：“当你的跑程增加到一百英里的时候，你就进入了一个不同的级别。有一些感到疲劳的阶段。

到十八英里左右你就进入第一次感到疲劳的阶段。你必须冲破这个阶段使精神振奋起来。如果你继续跑下去的话，你还会进入几个疲劳的阶段。在你参加五十英里或一百英里比赛之前，你是决不会知道这些情况的。例如，要越过八十五英里这一关是非常困难的。必须有坚持下去的决心；否则，你就是过不了这一关。看来终得冲破这个阶段才能跑完九十英里。这同进行马拉松长跑时感到疲劳的阶段不同，因为你的精力状况已发生几次变化。”

我问科比特，他有没有丧失过继续跑下去的意志。他回答说：“哦，是这样的。”

“你想一想，我为什么不呆在家里？我在这里干什么？”

然而，对于象科比特和格洛弗这样的人来说，探索耐久力的极限仍有极大的吸引力。而且并不是仅仅他们两个人抱有这样的想法；要研究跑步经验中一些比较少见的——在某种程度上来说是比较奇特的——方面。

例如，爱尔兰贝尔法斯特的托尼·拉弗蒂有一次跑了五十小时，仅仅是为

了证明这是能够做到的。一位名叫帕克·巴纳的跑步者曾在一九七六年的某一天在中央公园跑了五十英里，接着跑到宾夕法尼亚州，第二天他又跑完了二十六英里的马拉松全程。

为了引起人们对美国黑人问题的注意，喜剧演员迪克·格雷戈里花了两个半月的时间从洛杉矶跑到纽约，沿途只进果汁、葵花子和各种能保持健康的食品。

二十七岁的审记员理查德·英纳莫拉托从一九七六年十月开始从缅因州肯特堡跑到佛罗里达州基韦斯特，全程共二千四百英里。（他凭一种无可辩驳的逻辑说，任何一个试图这样做的人“必然是从中感到乐趣的人，或者是一个古怪的蠢人。”）

担任人事顾问的迪克·特劳姆尽管在一次汽车事故中失去了右腿，但是他装上假腿，仍然参加赛跑，其中包括马拉松赛跑。

人们经常看到纽约州弗拉兴的乔·帕多参加纽约州和康涅狄格州的赛跑。其实他是一个瞎子。旧金山的哈里·科德洛斯也是如此，他参加马拉松的成绩是两小时五十九分。

在死谷——说来奇怪，人们都喜欢在那里跑步——名叫帕克斯·比尔和肯·克拉奇洛的两名跑步者在一位非常想了解他们会发生什么情况的医生的陪同下，两天内跑了一百四十五英里，终点是海拔一万四千四百九十五英尺的惠特尼山。死谷的气温高达一百三十五度。比尔在两天内体重掉了五十五磅，但由于喝了一种特别的流质，体重差不多恢复了十一磅。

在伦敦，每年大约有一百名跑步者聚集在英国议院塔的大钟的影子下，开始从伦敦到布赖顿的五十二点五英里的比赛。最近参加比赛的罗德·麦克尼科尔向纽约公路跑步者俱乐部的成员谈到他的经历时说：“在比赛结束的时候，我的两个乳头上，脚上，腿上和其他几处地方都流着血，我的两条腿感到剧痛。特别是两条大腿。除此之外，我有一种恐怖的感觉。”至少有两名妇女也跑完了从伦敦到布赖顿的全程。

一个名叫唐·卡梅伦的新西兰人以每天将近六十英里的速度，从新西兰南部海岸的斯特林一直到最北端的伦加角灯塔，跑遍了他的国家的南北全境，他总共跑了二十三天，最后他和看守灯塔的人一起喝啤酒以示庆祝。

有一个叫做自由火炬的组织（它把宗教信仰和跑步运动结合起来），最近举行跑遍所有五十个州的总共八千八百英里的长跑，以表明“对美国的信念”。

每年在新罕布什尔州都要举行一次登高赛跑，这种赛跑从华盛顿山脚下开始，沿着山坡蜿蜒上山跑八英里，最后到达六千二百八十八英尺的高峰。我的一位名叫艾尔·米汉的朋友已几次参加这种登高赛跑，每次都名列前茅。米汉说：“一路上都感到疼痛。马拉松长跑根本不能和这种赛跑相比。有人认为，自己爬过几次山，参加这种登高赛跑不成问题。结果他们碰到了一些意料不到的情况。”

我自己跑步是为了娱乐，因此不会参加上述运动。我最喜欢在凉爽的秋天，当树叶茂盛、空气新鲜的时候进行十英里的跑步；只在偶然的情况下，我才去自讨苦吃。但是谁能说，我这样做是对的，而我刚才介绍的那些人是错的？无穷的可能性在等待着你。

## 附录

### 跑步的生理学

跑步从大脑开始。一旦你决定跑步，你的大脑皮层——它的灰皱外层——就发出一阵电化信号。象打电话一样，每一个闪灯的信号只有一个目的地。设想其中一个信号是发向一块小腿肌肉的。它从你的大脑发出，经过你的脊椎和腿，在一霎那间改变一连串细胞中的钠和钾的平衡，从而从一条神经跳到另一条神经。当这个信号到达接合处（医学上称为突触）时，它跨越过去，在它跨越时引起一阵同样的化学变化。因为神经搏动是以快得几乎无法衡量的速度进行的，所以它几乎立即就到达一块所谓终板，即神经与肌肉纤维最后会合的地方。当肌肉纤维收缩和放松时，再次发生化学变化。

肌肉纤维很小，你必须眯着眼睛才能看见它。在它冻干之后——象戴维·科斯蒂尔实验室之类的运动生理学实验室有时就把它冻干——你要是不小心地喘一口气就会把它象一粒尘埃那样吹走。但是就在这一点点无限小的纤维之内，就发生着人体中的某些十分复杂的生物化学变化过程。非常简单化他说，它们包括葡萄糖和氧气的反应以形成二氧化碳、水和机械能。当氧气供应不足的时候——从某种程度上说，在整个跑步过程中都是如此——这种反应的一部分是厌氧的（没有氧气）。因此，象乳酸之类的不完全的氧化物就聚集起来，造成了缺氧现象、为了完成这些化合物的分解，你的身体必须“偿还”必要的氧气。而肺、心脏、血管和血液的功能就是为了使你的六百多块肌肉从空气中得到氧气以使这种情况得以发生。

当然，肌肉并不是单个纤维，而是象平放的一股股面条那样捆在一起的巨束纤维。由于象线一样的称做肌动原肌和肌浆球蛋白的蛋白质分子的作用，这些股纤维就收缩了。肌动原肌和肌浆球蛋白碰到一起时所发生的情况就象啮合在一起的两把梳子一样。它们啮合得越紧密，一块肌肉也就收缩得越紧。

任何一个跑步者都知道，跑步会产生大量的热。耶鲁大学医学院的伊桑·纳德尔博士在一次科学家会议上说，甚至在休息的时候，新陈代谢的细胞熔炉所产生的热足以在五分钟内使体温升高整整一度。当我们跑步的时候，这些熔炉轰地燃起无限小的新陈代谢的火焰，产生远远超过人体所需要的热。如果我们不让自己烧掉的话，我们就必须设法摆脱这种热。正因如此，我们有一种调节机制。

人体的恒温器远比大多数恒温器复杂。虽然它既监督皮肤温度又监督体内温度，但是它把更大的注意力放在后者。一旦它感觉到温度升高时，就向大脑深处的丘脑下部发出信号。根据丘脑下部发出的命令，皮肤上的血管就扩大了，以便散热。此外，在必要时汗腺就分泌液体和电解质的混合物，以便蒸发和冷却。

另一方面，如果丘脑下部感到温度下降，它就命令少往皮肤输血，并且暂时关掉汗腺。如果冷却现象继续下去，它就使骨骼上的肌肉颤抖从而产生更多的热。然而，即使在冬天，跑步中的问题通常不是过冷而是过热。

上述扼要的说明就是我们在一次跑步中所发生的情况。那么，一次又一次的跑步会发生什么情况呢？显然，只要我们进行锻炼，就会发生深刻而基本的适应性变化。不然的话，怎么能说明下述情况呢：当我们第一次练习跑步时，我们跑不到一个街区就喘不过气来，而一年以后，我们在波士顿马拉松赛跑中跑过半程后还能呼吸自如和感到清新呢？为了了解所发生的情况，让我们研究一下跑步

过程的每一个生理阶段吧。请注意，当我们这样研究时，所说的“锻炼”并不仅仅是一种结果，而是多种相互关连的结果的综合。

### 大脑

我们已经知道，跑步是从大脑开始的。除了不随意肌的情况以外，人体不会做出大脑不愿意让它做的事情。因此，当我们锻炼时，我们所做的事情之一就是使我们的大脑坚强起来。当我们无论天气好坏总是一天接一天地跑步时，我们就学会了自我约束。埃米尔·查托皮克曾经写道：“下雨了吗？没关系。我累了吗？也没关系..不管怎样我都练习，直到意志力量不再是一个问题为止。” 对一个外行来说，他的行为可能看来是强迫性的和毫无道理的。但是，任何认真的跑步者都知道，坚持一项锻炼计划是确保增进健康状况——并且，正如上面所说的，得到完全实现目标后带来的生理上的益处一的最好的办法之一。

### 神经

甚至神经——那些象藤一样地绕在我们身体每一个角落的头发一般的卷须——也从锻炼中得到益处。它们在传送电化脉冲方面变得更加有效并且使更多的肌肉纤维活跃起来，从而增加了力量。此外，由于反射作用代替了自主的行动，动作就变得更加有效。浪费性的肌肉收缩将变少，不需要的肌肉可以更充分地放松，动作将简化。体育生理学的一位权威、卢西恩·布鲁哈博士写道：“最后的结果是，在做一个动作时，能的消耗将会减少，减少的程度可能达到锻炼前所需要的总能量的四分之一。” 这种幅度的减少是很大的节约。

### 肌肉

锻炼将使肌肉的力量增强。然而，直到不久以前，谁也不确切知道原因何在。

现在，由于先进的分析技术的发展，关于力量的秘密已开始揭开——随之而来的是有关速度的秘密也开始揭开。例如，现在知道，当我们一次又一次跑步时，我们肌肉的细胞内部发生了变化。线粒体、（细胞中生产能量的、用显微镜才能看见的小工厂）增加了，从而为生产一种叫做三磷酸腺苷的富有能量的化合物提供了更多的场地。线粒体酶也增加了并且合成的速度也加快了（其中之一、琥珀酸脱氢酶在受过锻炼的跑步者身上比久坐不动的人的身上多两倍半）。

发生的变化还不仅于此。不久前，在欧文的加利福尼亚大学的肯尼思·M·鲍德温博士和华盛顿大学医学院的威尔·W·温德尔博士在受过锻炼的老鼠和未受过锻炼的老鼠身上做试验，发现糖原（葡萄糖的储存形式）在实行了十二个星期的锻炼计划后的老鼠的肌肉和肝脏中都高一些。（大概在人体中也会发生同样的情况）。显然，甚至在细胞本身的微小的仓室和水道中也发生重要的适应性变化。

正如细胞发生变化一样，肌肉纤维也发生变化。在锻炼之后，收缩得更快了，也更有力了。此外，因为纤维不是那么快地感到疲劳，工作起来就能够更持久一些。

得到锻炼的肌肉之所以有更大的效率。是因为毗连的动脉长出新枝和毛细血管变得更稠密了。例如，一块小腿肌肉的毛细血管密度几乎增长一倍。为了使用因此而增加的氧气，肌肉的肌红蛋白——一种吸引氧气的类似血红蛋白的物质——的供应也增加了，在某些情况下甚至是....（校者注：原文不完整。）倍。从一个外行的人看来，这些适应性变化基本上是一种简单的过程：肌肉仅仅是变得硬一

些、强韧一些，并且使动作持续时间长一些。事实上，这一过程比这要复杂得多。

## 血液

没有氧气实际上就不可能有任何人类的活动。这种物质通过鲜红色血管输送到肌肉。它被血红蛋白所环抱，产生后仅仅几秒钟内就从心脏输送到需要它的任何地方。

当锻炼开始时，为了增加血液的效率，血液就离开血管象巨大的浪潮一样渗进肌肉细胞的空隙。这一活动有两大目的：首先，当肌肉浸浴在血液中时，肌肉就工作得轻便一些；其次，血液中的血红蛋白的集中程度就增加了，使得一定量的血液能够比通常运送更多的氧气。\* 经过一再地锻炼之后，血液中就发生了一种重要变化，人体实际上已懂得它的血液量将定期地下降，因此它将增加它的供应量。这样，当锻炼开始、血液离开血管时，数量更大的血液仍留下来执行基本任务。

\*血红蛋白增加所产生的有益结果，是使人采取向静脉注射某种物质这一引起争议的措施的原因。因为不能输送足够的氧气看来是长跑的主要限制性因素，所以某些研究人员推理说，红血球的增加——从而使血红蛋白增加——将使活动相应地增加。因此，在比赛前把血液或者把红血球注入血管。然而，向静脉注射刺激品的价值迄今尚未得到最后的证明。即使它被证明了，某些批评者还会继续把它看作是可怕的事情而规避它。

在锻炼时，血液的成份还会发生其它的变化。例如，它的凝结能力增强了——这种功能的出现无疑是为了保护进行活动的人。此外，由于血块一旦形成之后最后必须分解，一种——叫做纤维蛋白溶酶——的量也增加了。（据理论上说，纤维蛋白溶酶也可能分解长期存在的血块——包括心脏冠状动脉中的小血块，这些血块要是扩大的话，可能引起心脏病）。同时，某些类脂物——例如同心脏病有关的一些类型的胆固醇和甘油三酸脂——的集中程度就变小了。斯坦福大学医学院的彼得·伍德博士及其助手最近的研究表明，当中年男女每周跑十五英里的时候，这些类脂物显著地减少。伍德写道：“这些非常活跃的中年人，成为得心血管疾病的危险显著减少的一批人。”

## 心脏

锻炼的效果很少有象心脏中出现的效果记录得那样详尽。人们进行的研究一再表明，经过象跑步这样耐久的锻炼后，心脏的效率明显提高了，能够做更多的工作而工作时也不那么吃力。一个最基本的变化是，心脏肌肉的纤维延长了，很象我们做伸展锻炼时，腿部肌肉延长那样。纤维变长就使得两个心室——特别是把血液挤入主动脉的强有力的左心室——扩大并且每次收缩时喷出更多的血液。

与此同时，供心脏本身使用的动脉也扩大了——在某些情况下，扩大到通常情况的三倍——并且数目也增加了。第四章曾介绍了著名的克拉伦斯·德马——在六十多岁还能取得很好的比赛成绩的一位马拉松赛跑运动员——的情况。保罗·达德利·怀特博士在研究了德马的尸体解剖结果后发现，虽然德马的心脏冠状动脉扩大了，但是它们不是健康不良的象征，而只是对他半世纪的锻炼的一种自然反应。可以预料，比普通体积大的动脉可以输送更多的血液，从而可以给心

脏供应特别充足的氧气。明尼苏达大学的研究人员不久前发现，在经久锻炼的运动员身上流入心脏的血液可能增加到休息时候的五倍，其他研究人员认为，比例甚至可能比这还要高。

前面已经说过，这些变化使得心脏在每一次搏动中喷出更多的血液——在许多情况下等于一个未受过锻炼的人的心脏能够喷出的血液的两倍。在锻炼以前，一个人的心脏每搏动一次能够喷出不到半茶杯的血液，而在锻炼以后，心脏可以喷出几乎满满一茶杯。之所以有这样的增加是因为在心脏舒展期间——即血液进入心房的阶段——心脏更充满血液。因此，在心脏收缩期间——喷出血液阶段——可以有更多的血液挤出去。由于运动员和久坐不动的人在休息的时候都需要基本上一样的血液供应量，受过锻炼的心脏在大部分时间搏动的次数就少一些。休息时心脏搏动的次数每分钟减少十次或二十次是常见的事，对于一个受过很好锻炼的运动员来说，脉搏为四十几次或者甚至于三十几次，这并非不是寻常的事。（我自己的脉搏是四十五、六次）。心脏搏动减慢——它的术语叫心搏缓慢——常常使得不经常给运动员看病的医生感到惊讶。

\*这里正好消除关于运动员的心脏的无稽之谈。诚然，运动员的心脏的确要长大一些，在长跑者的身上，左心室肥大——左心室扩大的科学名称——是通常现象。

然而，人们的研究令人信服地表明，这种扩大不仅是无害的，而且事实上是锻炼带来的可取的适应性变化。例如，不久前，威廉·拉斯科夫博士、史蒂文·戈德曼博士和基恩·科恩博士提出了关于三十名马拉松赛跑运动员的研究报告。发现二十四名运动员的左心室扩大了，但是，这三位医生说，即使在进行吃力的踏旋器锻炼时，也没有发现一个人有任何可以察觉的问题。他们得出结论说，左心室肥大“可能增强全面的血管功能”。

跑步者的心搏缓慢的程度不仅取决于他的运动量，还取决于遗传因素。不久前，埃默里大学医学院的约翰·戴维斯·坎特韦尔博士研究了一个三十九岁的马拉松赛跑运动员的情况，他的脉搏有时低到二十八次。另一方面。创一英里长跑记录的吉姆·赖恩在他的跑步生涯的高峰时，脉搏曾达七十几次。含义是明显的：当你一次又一次跑步时，你的心脏搏动几乎肯定会慢下来。但是，如果它搏动得不象另一个跑步者的心脏那样慢——或者，它跳动得更慢一些——那也用不着担心。\*\*在通常情况下，若干其他不规则现象也是不必担心的。医学刊物充满了关于一些高级运动员的情况的报道，要是根据心电图的研究来判断，这些运动员本来应当直挺挺地躺在医院病床上。威尔特·钱伯林的心电图表明他的心率惊人地偏离正常的情况，如果碰到这种情况，大多数心病学家将确信不疑地诊断为急性心肌梗塞——在供血不足后造成的对心脏肌肉的损害。

如果说跑步能够使得一个正常的心脏看来好象是一个生病的心脏的话，它也能够纠正某些不正常现象。埃尔斯沃思·巴斯柯克博士和他的一些助手最近在《美国心病学杂志》中说，当对一百九十六名中年男人——他们全部被判断为可能的心脏病患者——实行踏旋器试验时，发现整整一半人有心病学家称之为室性期前收缩情况，这是同突然死亡的危险的增加有联系的一种症候。在实行了十八个月的调节计划之后，室性期前收缩情况显著下降。同巴斯柯克博士一起进行这项研究的W·钱宁·尼古拉斯博士用普通人的语言总结说：“随着人们身体情况的好转，不正常的心跳率似乎就减少了。”

锻炼对心脏还有另一种作用：在休息阶段血压会降低。由于众所周知高血压容易造成心脏病，因此血压降低是跑步的一个值得欢迎的副产物。当弗雷德·卡什博士研究十六个实行为期十年的正规锻炼的人的时候，他发现，正如第四章所说的，血压保持在同年龄和同性别的人的平均数之下。他说，血压降低“可能起到一种具有保护性或生理上的益处的作用，特别鉴于中年人易得高血压，情况就更是如此。”

某些医学权威人士在作出判断时语气更加肯定。正如已经谈过的那样，加利福尼亚州的病理学家、巴斯勒博士坚持说，马拉松运动员对心脏病有免疫力。他说，马拉松运动员的确也有死亡，但原因同十几岁的人的死亡的原因——传染、事故等等——一样。一个受过锻炼的心脏不仅在休息时以及在锻炼期间可以更有效率，而且在锻炼之后，当它更快地恢复正常时也是如此。此外，由于一个受过锻炼的心脏比一个没有受过锻炼的心脏搏动得慢，因此在每一次收缩之间有一段更长的休息时期——往往是整整一秒钟或一秒钟以上。在这种时候，一个未受过锻炼的人的心脏在吃力地工作，而跑步者的心脏则在休息。

## 肺

一个跑步者所使用的全部器官中，肺部及其三亿个潮湿的、象泡沫一样的叫做肺泡的泡状组织是最有效率和最没有问题的。对一个跑步者的身体所依赖的各种物质——从氧气到血红蛋白到三磷酸腺苷等各种物质——进行的分析表明，肺部通常向经过肺部的血液提供丰富的氧气。此外，它们是惊人的适应性器官，不论是对一个时期的锻炼或者是对长期的锻炼都能迅速作出相应的改变。当锻炼开始时，肺部的血管扩大，从而扩大了氧气进入血流的地盘。\*如果天天这样继续下去，在腹部、隔膜和胸廓的呼吸肌肉就变得更强有力和更有效率。呼吸过程本身所需要的氧气就减少了。同时，一个受过锻炼的跑步者的肺部，在每次呼吸时吸进的空气量可以从不到五夸脱增加到大约六夸脱而每分钟吸进的空气量将增加两倍。空气多就意味着氧气多，因此益处是明显的。

\*并且，排出二氧化碳——葡萄糖的需氧分解的最后产物——的地盘也扩大了，虽然这不是我们讨论的主要问题。

## 控制体温

# 后记：跑步的奇迹

本书的文章中曾多次探讨这个问题：为什么跑步是这样特别令人满意的一种业余爱好。一旦你进行了几个月的跑步，你必然会注意到心理上有某些明显的收益——感到平静和有力量。感到可以掌握你的生命。跑步者还说有了一种“嗜好”（本书通篇写的就是这个题目），在某种意义上，他们无疑是有了嗜好。跑步者不论有多忙，想要放弃这项运动的事例是很少见的。更经常的却是相反的情况，有些人一天跑三英里或四英里——光是为了健康这已经足够——但是到一定时候，就会令人费解地把跑步的里程增加两倍，甚至三倍。

因此，说人们跑步只是为了健康是很难解释这种情况的。仅仅为了得到健康的身体是很容易做到的，而不需要使人的生活造成很大的混乱；一天跑步二十

分钟或三十分钟，一周跑步四天就行了。那末人们为什么要在热得发昏的夏天和寒风凛冽的冬天每天进行八英里，十英里或者更远的长跑，特别是在他们明明知道自己在长跑方面永远不会特别成名的时候？

人们已提出许多这方面的理论。罗杰·班尼斯特把跑步比作音乐。跑步和音乐都刺激我们的神经系统，使人的有机体有一种愉快的感觉。一小时的跑步给神经带来的极微小的电力冲击和汉德尔的《弥赛亚曲》所起的作用几乎完全一样。“精神病医生撒迪厄斯·科斯特拉巴拉最近提出了一个和这个理论密切相关的理论。科斯特拉巴拉在一次医生和研究人员会议上说，也许有这种情况：一位跑步者在进行了四十分钟左右的跑步后，可能以某种方式“消除”右皮层（大脑的逻辑部分）的影响，而让左皮层（大脑的直觉和艺术部分）获得暂时的控制作用。

戴维·米勒在他写的有独到见解的《神和运动》一书中提出了第三种解释。他写道，象年轻的孩子一样，我们参加运动抱有天真纯洁的目的，完全是要得到运动会带来的欢乐，而不是想取胜。在幼年时代，我们是不加这种人为的区分的。一个孩子抛出一个玩具，便笑着去寻找这个玩具，一旦找到后就雀跃起来一接着他继续高兴地一次又一次地同样玩下去。米勒认为，我们成年人的运动就是想重温青年时期天真活动的欢乐，我们所想的根本不是为了运动，而是为了玩乐。由于跑步的竞争情况是千变万化的，而且是可以控制的，所以我们完全能够在我们的运动中达到上述目的。

也许所有这些理论都有一定道理。但是我有一种不同的理论。我认为，考虑过这个问题的绝大多数人提出了一个错误的问题。他们问为什么跑步会产生这种特殊的效果。用这种方式提问题会得出一个肯定的答复，我认为这样是错误的。我怀疑，跑步的效果根本不特殊，而是相当正常的。特殊的乃是一些其他的状况和所有其他的感觉，因为这些状况和感觉克制了你我打算抱有的感情。作为跑步者，我认为我们已经直接回到了历史的长河中。我们经历了我们倘若生活在一万年以前会得到的感受，我们吃水果，坚果仁和蔬菜，连续不断的运动使我们的心脏、肺腑和肌肉保持健康。我们能够说，我们和古代人，甚至和古代人以前的野兽保持着血缘关系，而当代人是不会这样说的。我认为，这是我们了不起的秘密，也是我们每次跑步的时候都感觉到的秘密。