

多活50年系列

跑步

陈钧译

RUNNING

理查·本约 著

Richard Benyo



献给父母亲的礼物



湖南文艺出版社

跑 步

(美)理查·本约著

谨以此书献给“老年马拉松选手”怀特·斯持科和有“发动机”之称的迪克·柯林斯，他们如美酒佳酿一般，越老、越坚持跑步，生活也越美好。

前言

有一句美国谚语说得好，“太熟悉的东西大家会视而不见”。正是这样，我们对生活中太熟悉的事物往往会忽视它，而忽视的结果总是给人以教训，就像我们在熟悉的道路行走，会因忽视路况而踉跄。因此，在我们的日常生活中，不论是夫妻之间的爱情，还是集邮或摄影方面的爱好，也像这句谚语说的，会因为熟悉而麻木，因麻木而忽略，从而远离它们。若要让我们对那些美好的事物长期都保持着一份“情和趣”，仅仅投入持续的注意力还远远不够，还需要不断地更新事物本身来保持它的新意。

对于跑步这一运动项目而言道理也一样。特别是当人面临日渐衰老这一现实的时候，就算每天跑步也无法阻止衰老，尽管这听起来有些令人伤感，但现实很清楚地展现给我们这样一种情况：不论我们跑步的目的及想法如何，我们此时已难以创造个人纪录，也无法阻止衰老，那跑步对人来说还有怎样的意义？

一旦我们过了 50 岁的生日，生命日历上就会有显著的标志——老了。我们之中的大多数人，到这时已经很少进行外部的身体活动了，有的甚至身体状况已不是太好。传统的观念认为，在心理上和身体上，40 岁是中年开始的标志，50 岁就很老了。然而近年来，医学上已将人类生命中中年的生理和心理的年龄界限大大向后推迟了，实际上 50 岁才是人类中年的开始。总之，医学界认为，如果能阻止灾难事件的发生，从生物学构造而言，人们可以安全地活到三位数。

“用进废退”，杰克这一半世纪前的格言已被越来越多的事实所证明，它具有坚实的科学基础。最具有戏剧性的证明是来自于 10 年前一项关于老年人身体的研究，它是由设在波士顿夫茨大学的美国农业部人类营养研究中心提供的。斯

坦福大学的皮特·伍德博士在 1992 年英国《医学与健康百科年鉴》上，对此作了专门的研究报告。“受试者是 10 名衰弱的老年男女，平均年龄为 90 岁，经过为期 8 周的大强度腿部肌肉抗阻训练以后，发现老人们的肌肉力量增加了 174%；通过计算机（CT）扫描发现，他们的肌肉区域增加了 9%，身体活动能力也得到了很大的提高。经过这段时间的训练以后，有两位曾经依赖拐杖行走的老人扔掉了手中的拐杖。”

对于那些经常参加 50、60、70 英里甚至更长跑步项目并且使用腿部大肌肉群进行运动的人来说，年龄大还能跑更远的距离，已不是什么令人惊讶的新鲜事了。科研人员发现，年纪增大对运动来说是有影响的，但通过调控，其影响可降到最低。

怎样才能长期坚持跑步，最大的问题不是来自于人的年龄而造成的运动能力有所下降，而是来自于这个运动的单调乏味。因此，那些想通过跑步来延年益寿的人们需要花精力对它做一些调整，以保证这项运动富有活力和新鲜感，而且这样做还能够使人们免遭运动损伤。如果缺乏对此重要性的认识，只了解衰老正逐渐把人们吞噬掉，那么跑步这项运动很容易就会变成步行并且毫无意义。为了避免这种现象的发生，我们应该经常地在跑步项目当中连续不断地注入创造性，而这种创造性是维持运动的力量源泉。它不仅使我们全身的细胞充满活力，而且使身体的各个部分都保持功能旺盛，使人在身体上与精神上得到完全的统一。健全的精神寓于健康的身体之中，身体不健康，就会使人的精神萎靡不振，这应该是人类保持健康最重要的基本常识。

当人们的年龄越来越大时有无必要调整运动项目呢？毫无疑问，当然有必要。但是这些调整只是微调，并不是无条件地放弃。跑步这个运动的魅力在于它是如此简单（任务仅仅为：把一只脚放在另一只脚前面，交替进行即可），又是如此实用。应当让跑步融入我们的生活方式，或者通过跑步来改变我们的生活方式。

这本书对于那些过了 50 岁才跑步锻炼的初学者们会很有帮助而对于那些已坚持跑步 10 年、20 年、30 年甚至更久的人来说则更有价值，这一类 50 岁以上的跑步者，他们正在痛苦地意识到用最快的速度赛跑可能已永远成为了过去，同时他们也意识到仍有很多的赛程可跑，究竟是竭尽全力挑战极限呢，还是将跑步

当成精神动力仅仅慢跑健体？通过本书介绍，他们或许会改变跑步的目的，在生活中找到一个良好的结合点。

在此书中我们将用大量的篇幅探讨发生在跑步者身体上的变化。我们将讨论，就自然规律而言，什么是跑步者必须接受的，什么是跑步者可以对付过去的，这样可以让读者更深入地了解跑步项目并根据自己的具体情况作出相应调整，以便大家科学地跑步锻炼。

我们将会回顾 50 岁以上人健康协会（即前 50 岁以上跑步者协会）多年以来集中研究 50 岁以上运动员所收集到的科研数据。

我们将会遇到普通的与极不寻常的 50 岁以上跑步者，他们重新设置了跑步的极限。

我们将考虑使用简单而有效的方法，既有简单而深刻的，又有雄心勃勃而复杂的，为跑步项目注入新的生命活力。我们将回顾跑步的四个基本组成部分，告诉大家如何在实践中搭配它们，从而使跑步这一运动项目更为安全和更令人满意。

我们将帮助那些以跑步为长期目标的读者重新检查自己的运动过程，确定他们能否在跑步中使用新的方法，能否最大限度地享受跑步过程带来的快乐。但更为重要的是，我们将帮助所有的跑步者检查自己在跑步项目上的潜能，是否像传说中的不老泉一样，在他们后半生的有氧运动中扮演身体上与精神上复活的角色。

致谢

本书反映了过去几十年来的跑步运动，并展望了未来跑步运动的发展。本书的写作是基于大量的事实而决非杜撰，它的形成得到了在成千上万不同的场所、跑了数万里程的跑步者们的帮助，我们感谢本书中一些跑步组合，他们是：比尔·哈佛与拉瑞·突尼斯，鲍勃·艾德逊、乔·哈得逊、乔·欧可思、弘达·浦沃斯特、汤姆与南希·克若霍德，简·艾尼斯、路斯·艾德森、诺曼与凯伦·凯勒。尤其感谢布瑞·侯町，他在运动健身方面的大胆尝试给读者带来无数的健康机会。

作者简介

理查·本约是《马拉松以及更远距离》一书的作者，还是一家高山马拉松的比赛指导。他还是一个正式的长跑运动员，在过的 20 年里，他参加了能够想象到的各种跑步项目——自 400 米到超长马拉松，这个参加过 35 次马拉松的选手成为首批与汤姆一起在炎热的仲夏从死亡谷开始出发以至跑到威特尼山顶——的选手。总距离为 300 公里。1977 年到 1984 年间是跑步广泛开展时期，他是《跑步者世界》的执行主编，1985 年到 1990 年间他是《圣弗朗西斯科年鉴》杂志健康与跑步方面的主编。他的作品有马拉松大师、运动健康、使马拉松成为你的运动等。他还是美国公路跑跑步俱乐部成员。理查·本约与妻子现在居住在弗瑞斯特·威尔。

目 录

[前 言](#)

[致 谢](#)

[第一部分 人体器官与机能](#)

[第一章 评价](#)

[第二章 确定目标](#)

[第二部分 训练的要素](#)

[第三章 耐力](#)

[第四章 力量](#)

[第五章 速度](#)

[第六章 休息](#)

[第七章 跑步](#)

[第八章 步行](#)

[第三部分 摄入的科学和艺术](#)

[第九章 水化物](#)

[第十章 能量](#)

[第十一章 运动前（后）补充能量](#)

[第十二章 药物](#)

[第四部分 单独训练和结伴练习](#)

[第十三章 分享](#)

[第十四章 单独训练](#)

[第十五章 激励](#)

[第五部分 损伤](#)

[第十六章 如何避免损伤](#)

[第十七章 运动损伤](#)

[第十八章 恢复](#)

[第十九章 病倒\(耗竭\)](#)

[第二十章 跑步运动的简单化](#)

[第六部分 可采取的一些策略](#)

[第二十一章 恢复青春](#)

[第二十二章 再创造](#)

[第二十三章 逆转](#)

[第二十四章 想象](#)

[第二十五章 先锋](#)

第一部分 人体器官与机能

第一章 评价

许多人相信运动王国里的长跑、游泳或自行车运动将会治愈人类的疾病，也可以减少心脏病发生的可能。他们中的许多人不断追求运动量这个“灵丹妙药”，

反而成为了牺牲品。

——肯尼思·H·库珀博士

“死亡率”这个名词会使人恐惧。幸运的是，我们的心理承受能力以及自信心让我们在后半生中才开始思考这一极具恐惧色彩的词。当我们还是年轻人时，根本就没去思考过生与死的事，因为在年轻人的世界里，生死只是一些哲学问题，虽然我们明白生与死是人类无法克服的自然规律。

在步入中年的那一瞬间，死亡的概念一下窜到我们面前。也许都有这样的经历，我们参加一个朋友的烧烤野餐，一起打排球，还喝了些酒，但第二天，我们几乎爬不起来了。可是在 20 年前，我们可以连续几天参加聚会直到深夜两三点，或是忙着完成论文及考试前的复习，每天只有一两个小时的休息时间。那时的我们不会有一点问题，仍然能精神抖擞地面对新一天的生活。

我们现在的状况就像是一个失败者的表现，但这确实是一个不容忽视的现实。中年伊始，我们开始更加关注生命，这时的我们开始迈入一个令人小心的门槛。当然我们的想法是多活几十年，好让我们十分健康地在身体、精神上很好地享受生活。于是，跑步这一形式简单却意义深远的身体运动，顺其自然地来到我们身边。人类的下肢由强有力的骨骼及肌肉组成，两腿能够带着我们走遍四方。试想，如果我们整天坐着工作，得到的便是一个松弛而巨大的臀部。

人类有历史记载以来，跑步便是一项基本的、自然的运动方式，热衷于它的人会发现这种运动既简单又有说不尽的好处：增强心肺功能、加强腿部力量、降低血压、降低肥胖程度、减慢心率、增加身体功能、增加骨密度。由于是有规律的运动，它还能提高脑部供氧，从而改善脑功能、让思维更具活力、提高运动自信和自我认可程度、减缓身体衰老程度等。

然而，跑步并不是一种万能药。跑步仍旧会死于心脏疾患，虽然这种比率远远低于不参加跑步运动的人(一份 1997 年来自《新英格兰医学期刊》的报告表明，一周慢慢跑 40 英里的人患心脏病的纪录比不参加这项运动的人低 30%)。尽管一些研究结果显示，规律的有氧运动可以延缓或预防某些恶性肿瘤。但跑步者患癌症病死亡的比率与不参加跑步运动的人相差无几。

只是散步或整天坐着的人会受到坏情绪的困扰，跑步者虽然也有这样的烦恼，但跑步者要轻松得多，部分原因是规律的有氧运动会让人在心理层面上得益。

事实上在 1984 年出版的《跑步疗法》一书已将跑步作为一种综合疗法。

早在 1978 年《体育期刊》对大学生进行一周 5 天的跑步训练实验也证明了跑步的积极效果：过去的试验表明跑步能改善焦虑状态，尤其明显改善训练焦虑，并能够增强自我认可程度。另外个案报道学生们自觉睡眠改善、精神放松，体力和精力都有所增强，性能力也有所提高，能够有效地缓解压力、精神失常，增强自信心，提高总体能力和对健康的追求。其实，在我们从事跑步这项体育运动时，目的并不在于追求长生不老，虽然这个念头偶尔会在我们的脑海一闪而过，但这只是跑步可能带给我们的一点益处。

让我们运动吧！

想想看，有多少热衷于跑步这项运动的人要改善他们的身体条件以提高身体素质，许多人为了证明自己比同龄人更健壮，他们通过每年的体育测试、创造新纪录来证明他们拥有良好的身体素质。

但是谈到身体检测，大多数跑步者会与其他的人没有什么区别，他们只有在必须接受身体检查时才会将双脚踏入医院的大门，这种不情愿参加一年一度的基本的检查测量来源于两种原因：

1、骄傲的一方：“我是一名跑步者，我身体很棒，对一切不幸除了死亡之外，具有免疫力。”

2、担忧的一方：“我不知道的东西不会对我造成伤害。”

后者或许有他的合理性，吉米·费克斯在他临终前的六个月时在达拉斯遇到了正在著书的肯·库珀博士，他没有采纳博士对他运动的建议，在半年之后的一次运动时离开了人世。

这个惊人的消息传遍了全世界。我在东部的宾夕法尼亚长大，随后去了“煤国王”的领地，我的许多邻居是从欧洲移民来美国从事煤矿工作的。有一位哲学家非常出名，但我对他的观点难以理解：一个人去看病，他一定患了威胁生命的

疾病（由于吸入煤粉尘，肺气肿在煤矿工人中的患病率很高），在检查之后医生会立即咨询患者的家人，但不与患者本人交流。如果存在肺气肿这样威胁生命的问题，家人会向患者隐瞒他的病情，而患者并不知道死亡即将来临，这对于患者是不公平的。如果可怜的人知道真相又会怎样呢？他会像多数人一样在离开人世前努力地挽留生命？当然家庭成员的这种隐瞒是不可避免的，一方面是家庭成员无力应对死亡的现实，另一方面是由于“他不明真相才不会对他造成伤害”的观念在起作用。

渐渐有这样一种趋势，人们即便有正常的思考方式，也会拒绝一年一度的体检，这种情况在美国男性中尤为突出。因为他们回避体检就可以暂时回避疾病，以便他们能够继续为家庭的富裕而奋斗，能够在假期中充分体验重返青春的感觉。这样看来，我们为家庭付出的精力比我们自己付出的多得多。

许多专家认为男性的寿命之所以短于女性，并不是由于其内在的生理原因，而是因为男性通常对于去医院的感觉如同见到瘟疫一般回避它，而女性则经常去医生那时诉说他的不适，从而在疾病的早期就能发现并进行治疗。

绝经期之后女生的心脏疾患发病率开始增加，心脏疾患是威胁美国成年人健康的主要杀手，应引起我们足够的重视。

因此一个再简单不过的建议就是：不论男性还是女性，50岁之后都保持每年做一次全身体检。

早期检查

男性的前列腺癌及女性的乳腺癌在中年之后是高发期，因此年度体检中令医生最为警惕的就是这些方面，早期检查成为监测和预防这类型的恶性肿瘤的最好方式。

现在的体检简便快捷，血液和尿液的检查便可以得出一系列的身体信息。对那些不想进行有规律的运动的人来说，以下是他们并不太明了的事实：

体格检查一般花费十多分钟的时间，经过称量体重、检测血压、听心音及肺部情况，医生摸摸这儿、按按那儿，比如触诊肝脏，并问五到六个问题。对于女性，医生需要检查乳房是否有包块，女性自己也可以每隔几周做一次自我检查。

而男性需做的前列腺大小是否异常的检查则是他们难以自行做到的。

被检者将尿液和血样送到负责检验的化验室，大约一周后化验室就会将检验结果送到让你做检验的医生那里，医生也会将结果保留给你一份。我喜欢得知结果的那一霎，就像公路长跑比赛中冲刺撞到终点线的感觉。但当我知道结果时我该怎么办？特别是在我发现自己的结果与众不同时。

化验室的检验结果对普通人来说并不是难以理解的，报告单上有你做过的所有检查项目的结果以及每个项目的正常范围，这样，对照正常范围就可以判定哪一项结果在正常范围之外，属于异常。如果出现异常结果，化验室通常会用小旗等特殊标志将其明显表示出来。

对于长跑运动员，血液与尿液的化验室检查报告也会出现异常结果。多年积累的理论说明可以解释这些现象，其中经常被引用的一点就是长跑运动员在运动过程中，如果膀胱处于空虚状态，则膀胱壁会受到轻微的损伤。解决这个问题的最好办法就是在跑之前喝一大杯水，这样不论对已有尿血或还没有发生尿血的运动员都不失为一条良好的建议。

血液的功用

血液检查为人们提供许多有用的信息。每个人都应该知道胆固醇与机体的哪一项功能有关，动脉是如何构成的。脂蛋白分高密度脂蛋白和低密度脂蛋白两种，它们的比值水平与胆固醇的比值同等重要。高密度脂蛋白是一种对人体有益的脂蛋白：它可以抑制低密度脂蛋白（一种“有害的”脂蛋白）的作用，将低密度脂蛋白从动脉壁上清除出去。体育运动中如长跑就可以提高体内高密度脂蛋白的数量，对人体有益。

血液检查还能判断一个人是否患有贫血症，从一方面也可反映出这个人是否有跑步的经历。并且对男性来说，前列腺的 PSA 血液专门检查也是一个可以在早期检出前列腺癌以及前列腺系统问题的非常有效的检查手段。

让我们再回到尿液检查，其中的一项指标我每次听来总要发笑，这就是胆红素（bilirubin），因为它会让我想起小学三年级时我后面的名叫 bilirubin 的一个孩子。言归正传，胆红素是血液中红细胞分解的终产物之一，这个过程时时刻刻在每个人的体内进行着。红细胞的寿命为 120 天，当死亡时，胆红素就被释放出来，

其中大约 5%的胆红素会通过肾脏进入尿液。胆红素的量可以显示肾脏是否有问题，也可以作为黄疸这种病的诊断标准。

如果你对检查结果还有疑问，那么你可以向医生求教以得到详细的解释。医生一旦发现检查结果有异常，他会向你指出并告诉你解决的办法，也会与你保持联系。

每年都要进行一次全面的体格检查，为了养成习惯，可以将检查的时间与一些特殊的日子联系，比如你的生日。保存好你每次的检查结果，以便每一次检查结果反映出的身体变化有参照的标准，比较起来也方便。如果你有跑步档案或订阅了跑步期刊，把检查结果和它们放在一起，在用的时候就可以很方便地找出来。你良好的化验室检查结果会在许多领域发挥巨大的潜力。当你参加一个令人厌倦的鸡尾酒会，那里有人刚为近来的慢性疾病的困扰做完祈祷而你可以开始一个话题，愉快地告诉他们你刚接到了一年一度的体检结果，你一切正常。但你的感觉并非一切都好，你可以关切地询问他们，你将会被这些朋友记住。

坏身体，坏头脑

虽然这在本书中将一带而过，但对于 50 岁以上参加跑步运动的人来说，将是一个符合逻辑的结合点。其中有两个主要方面的担忧，他们都会危及或逐渐破坏我们正在实施的跑步计划，但同样我们也能控制它们。虽然有多种词语描述它们，但我们更愿意把它们简化为坏身体综合症和坏头脑疾病。

机体综合症

机体综合症简单说来就是随着我们年龄的增长，身体系统衰退或越来越不听使唤，这是一个不可抗拒的过程。但我们可以通过有规律的体育运动减缓这一进程，特别是有氧身体练习，其作用更为明显。但有一点我们应清楚，即纵使 we 设计出最完美的身体运动练习项目，身体机能的衰退也是无法避免的，哪怕这种衰退像冰河一样缓慢。

当人们的生理年龄超过 50 岁时，即便心理年龄仍旧停留在 19 岁，这些问题还是会一再出现。所以人类有一种愿望，那就是要把生理年龄极力保持在他年轻

时地状态，从而逃离衰老。然而人类在四十岁时，各器官系统的功能便开始明显衰退。许多参加跑步运动的人拼着自己的身体，没有尊重这个慢慢逼近他们的自然进程。他们抽打着自己，像陀螺一样不停地转动，好像自己还停留在三十多岁。于是不可避免的结果是：身体垮了，通常表现为身体因过度使用而损伤，这一切都会阻挠参加跑步运动的人。所以这种他或她置损伤于不顾而继续投入工作，或者没有留下足够的时间去治疗、修养，而又投入运动的方式，只适合 30 岁人的跑步运动，对 50 岁人的身体来说危害极大。

这种不知不觉对身体造成损害的跑步运动反倒成为一种骄傲，正如有人所说的：“我要展示我健康的身体。”最终，我们没有看到他健康的身体，而是看到他一步一步地垮掉。

在中老年这个年龄阶段，人们必须尊重自己的身体已发生了的变化这一事实，尽管这种改变是很缓慢的，它要求人们必须比 10—15 年之前付出更多的时间来调理它。一个值得我们重新认识和令人欣慰、令人鼓舞的事实是，身体练习不会令身体原有的机能很快地遭到损害，它所失去的只是比赛中获得超常成绩的能力。

对于 50、60 甚至 70 岁的老年人来说，像 20 或 30 年前那样参加各种跑步也并不是不可能，因为身体的健康状态不会消失得这么快，但时光依然不可抗拒。因此在重新开始一项艰巨的运动项目之前，身体就需要额外的恢复时间。

很多次我们否认自己的身体需要这种特殊的关照，如果我们继续对身体保养予以不顾，对身体提出不切实际的要求，就不再会看到美好的希望，这会给我们带来一个致命的信号，那就是运动损伤。这是一个简单的生活事实：我们的年龄越大，我们就越要对损伤小心。除此之外，我们别无选择，否则，生理系统就会变得紊乱，并最终导致身体垮掉。这是一个明智的、有经验的老年跑步者在早期就已认识到的一个事实，并将推荐给我们，提醒我们在身体没有遭到损害之前就认真地去呵护它。

每周跑 5 次，而不是 6 次、7 次，在一年中感觉身体状态不佳以及体力状况自然下降的时候，休息 3—4 周，可以将身体损害降到最低程度。即便是很小的肌肉损伤，你也要很细心地让它完全恢复后再参加下一次跑步。如此一来，你的身体便会感谢你，你会得到它的回报。

精神疾病

另外要关心的一部分问题是在本书中几乎每一章我们都要提到的精神疾病。精神疾病简单地说是缺少精神动力，它最终将导致身体衰竭。在过去的 20 年中，如果你曾经跑了很长距离，这就意味着你的思想和精神也伴随着双腿走过了如此遥远的历程，在你不太情愿时，它们会怂恿着你走出家门到户外活动。大脑指引着身体移动，身体的一切活动都听从大脑的指挥。在过去 15 年中，作为人的一种本能，大脑指挥身体走出家门的次数大约是 4500 次（300 天*15 年）。这个过程会陪伴你到老，特别是如果大脑和身体一起聊天，身体就会说：“伙计，我累了，让我休息一会儿，怎么样？”

★ 海伦·凯勒

1988 年《世界跑步者》杂志宣布海伦·凯勒当选为“世纪女性”，在众多室内及室外的跑步者中，海伦·凯勒是在退休后六十多岁时当选的。上帝保佑，她在 55 岁之前几乎没有从事过体育运动。

1997 年 11 月 27 日，海伦度过了她 75 岁生日。在生日晚会上，她对好友们充满激情的一席话从那时起传遍了世界：“我并没有什么特殊的地方，和你们一样，我是一个普普通通的人。但是我们中的任一个人的体内都有一种物质，那就是潜力，巨大的潜力。当你没有察觉到它的时候，它是被动的，没有苏醒的。这巨大的潜力必须自己来发现，并且唤醒它，这样它才能成为现实。但是唤醒它的过程会让我们的生活发生变化，我已经看过无数次这样的变化发生了。这个过程并不单指我们现在谈论的跑步，它发生在我们以外的任何具有像长跑者一样惊人潜力的地方。你们自己只是还没有调动你们体内的潜力而已。”

海伦·凯勒在没有运动基础的情况下，在 1978 年开始参加运动，从那一刻起，她体内的潜力开始被挖掘了。她没有运动经历，因此在一开始有一个适应的过程。但很快她就进入了状态，开始挑战自我，参加了 10 公里比赛，随后又加入了 10 英里比赛的行列。在第一次的 10 英里比赛中，竭尽全力跑到终点的她几乎要倒地死去，但她还是坚持住了。赛后她发现，在参赛的选手中，不论男女及年龄，

她都算是一位极具竞争力的选手。

海伦曾经参加过更长的比赛，这个老年长跑运动者的优势在于她对步幅有一定的了解。尽管没有职业选手的经验，但她还是决定试一试铁人三项。她开始跟随著名夏威夷铁人训练，主要参加游泳课的练习，也学习如何进行自行车比赛。她参加并完成了铁人运动，成为当时年龄最大的一名从事铁人运动的人。

但这是在跑步，是距离非常长的跑步，那么海伦·凯勒是怎样在这项运动中成为焦点并变成一颗光彩夺目的明星的呢？她是四个孩子的母亲，九个孩子的祖母，三个刚刚出世婴儿的曾祖母，而她又是一位不同寻常的人，她在她的年龄组创造了 75 个以上美国国内及世界纪录：50 公里，50 英里，100 公里，100 英里，24 小时，48 小时，5 天和 6 天的不同级别的长跑项目。

她完成了 105 次超级马拉松和 50 次马拉松比赛。1995 年的春天，她在摩洛哥的撒哈拉沙漠中穿行了 145 英里，完成了 Des Sables 的马拉松。在这次比赛中，运动员必须自行携带行李。两周之后她在犹他州又参加并成功地完成了第一届（长年一度的）Eco 挑战赛，在 370 英里的行程中需进行不同项目的比赛，海伦·凯勒的 4 名队友的年龄都只有她的三分之一。她在运动中的出色表现为她赢得了 ESPN Arete 奖。

1989 年，海伦·凯勒经历了最为惊险的一幕，66 岁的她成为第一位参加大满贯的超长跑比赛的女性运动员：在同一年中参加 4 次著名的 100 英里长跑比赛。实际上还不止 4 次，海伦·凯勒将赛事增加到 5 次，每一次比赛都会前后持续 16 个星期的时间。她还成为了参加西部 100 英里、Leadville Trail 100 英里、Wasatch Front 100 英里、老多米尼亚 100 英里和 Angeles Crest 100 英里这 5 项比赛参赛选手中年龄最大的一个。

但她最喜爱的一项跑步比赛，却没有机会参加。海伦·凯勒的丈夫诺曼一有空就参加超长跑的训练，他俩都是西部 100 英里比赛的总监。

在 1993 年这一年里，诺曼很少有机会参加训练，这也为他腾出了干其他事情的机会。海伦和诺曼共同报名参加了一项跨越喜马拉雅山、历时 5 天的 100 英里长跑比赛，那里留下了他们共用的几顶帐篷，还有他们说也说不尽的爱。

那一年中随后的日子里，海伦第一次跟随诺曼参加了同一水平的长跑训练。他们共同领略沿途风景，与其他选手一同奋斗，体会到同伴之间的友谊。“简直

太妙了”，海伦回忆着，“我不可能在印度做茶叶贸易，但对于我和诺曼来说是一个特殊的 5 天，那几天的经历丰富极了，平时我们都太忙了。这是地球上最令人兴奋的路段，每一处的景观都那么让人流连忘返。”

最近海伦的一位朋友搜集了她的成就和一些激励人们的箴言，编成了一本书，书名为《生命无限》。

如果你现在从事长跑训练还没有几天，或许你已不愿意继续参加锻炼，但这并不表明你今后再也不会喜欢长跑这项运动了。也许你现在已经坚持了相当长一段时间，只要这是你自愿养成的习惯就不会出现上述担忧。

许多相当有经验的长跑选手，由于厌赛会休整一段时间，当他们重返赛场时会跑得更好。有时跑步者们需要从身体到精神上都要得到休息。因此，有时一项长跑计划在赛程甚至是比赛目标上都会被重新组织修订（参见十二至十四章及二十一至二十五章）。

重新修订并不会造成什么问题，就像嗜酒者互戒协会一样，你需要跑到同伴的前面对他们说：“嗨，我叫迈克，我觉得我已使自己和你们大家感到失望。因为上星期四我是如此消极，以至于我没有按照原定的计划完成 5 英里跑训练，而去读一本杂志文章。”嘿，迈克，这并不是世界末日。打起精神，如果除了长跑之外的生活爱好都消失了，那你也一定会厌倦长跑的。

并非每个长跑者都能发现其中的乐趣，必须跑到了一定的里程时才能有真切的感觉。其中的秘诀在于：要接受自己成绩不理想的赛事、曾经没有完成的比赛或输给同伴等事实，只要你战胜这些，就可以体会到其中的感觉。

第二章 确定目标

不论你能做什么，或是你曾经梦想要做什么，现在就动手吧。胆量中孕育着天分、力量和神奇。

“你是怎样继续你的长跑的？”

“就是这样，没什么……”

“下周你准备参加 10 公里的比赛吗？”

“还不太清楚，可能吧……”

并不需要天才就可以发现每个人的跑步计划会有一种逐渐走下坡路的趋势。这种趋势将会越来越严重地表现出来，因此，如果没精神激励作用，我们就不会去跑步了。对于我们当中的多数人来说，如何跑步并不是我们一生中重要的工作。做任何事都需要投资，不论时间、金钱、情感诱惑或是精神崇拜。有些事并不像我们想的那样简单，有时我们的自我评价稍显苍白，因为我们需要从别人那里得到认可。

当然，每年我们需要有一个恢复、养伤的过程，至少 1 周，或许时间更长，要一个 3 周或 4 周的一般性的恢复阶段，这对于我们跑步者来说非常有必要。对于参加跑步的人来说，一份有效的跑步计划能使跑步者跑得更好，并能在这项运动中保持持久的运动欲望。因此，训练计划的持续性和训练目标的指定是必不可少的。

现在有一种趋势，无论是有意识的还是潜意识的，到户外跑步越来越成为一种时尚。虽然，随着岁月的流失，我们会变得越来越老，跑得最快的时光已经一去不复返，这是一个自然的也是可以被人们理解的现实。越来越多的麻烦会找上门来，在第一章中我们曾经讨论过身体机能综合症和精神疾病，这两种病在 50 岁之后，会成为我们参加跑步运动的主要障碍。现在是我们开始向它发起挑战的时刻了，我们可以通过养成跑步的习惯来对付它，不然的话，我们会失去活力和激情，只能忍受他们带来的无尽烦恼。

在以后的章节中，我们将讨论精神疾病，直到我们找到战胜它们的方法。其实，简而言之，只要建立一个符合你自己的近期和远期的目标，制定一个时间计划，并且坚持认真完成，这就是克敌制胜的法宝。

回忆 1995 年，在美国波士顿，有一万名来自世界各地的长跑爱好者参加了第 100 届马拉松比赛，他们为了这一天，在家里疯狂地工作。比赛这天，空气中到处弥漫参赛者的热情，如果能把他们收集起来发电的话，至少可以为 6 个主要

城市提供一年的照明用电。这些长跑者的热情将代代相传。

制定目标

很多 50 岁以上的跑步者，都在尽最大的努力安排自己的生活，设定符合自身实际的计划和目标，努力实施并达到目标。那么，是什么使这些人能坚持 10、15、20 年之久参加跑步，并能够减少腹部的赘肉，缩小了腰围呢？这个答案是显而易见的，我们把跑步当成生活的一个组成部分，不知不觉养成了习惯，并且几十年如一日地坚持下来。

我知道，如果我说：“我想参加今年秋天举行的马拉松”，然后就马上站在起跑线后，那么我的训练和比赛将表现得非常平庸。倘若我说，“是的，我将参加今年秋天举行的比赛。”然后把日历挂在墙上，用蜡笔标出几个特别重要的阶段，朝着既定的目标努力训练。在以上两种不同的态度中有一个主要的不同，前者没有设计出明确的目标，没有跑的路线地图，跑得漫无目的，结果没有任何价值，也无任何回报。

设定一个长期或短期计划的目标从来不会太早也不会太晚，这个过程不需要太复杂，但它也不是十几天或几周就可以完成的，它的实现需要几年的时间。很长时间以来，我一直被一个人深深感染。他就是芬兰的长跑运动员拉瑟·维仁。

在 20 世纪 70 年代，维仁以足够的耐心，制定了不是一年的而是一个长期的长跑计划。他创造了 4 年一循环的高峰，第 4 年正好赶上了奥运会，4 年坚持训练的习惯终于使他获得了 5000 米和 10000 米比赛的两枚金牌。顺便提一下，奥运会之前的 3 年中所举行的一些赛事也许他并不在意，因为那只是他主要计划的辅助部分，他将精力集中在他最关心的目标上。

我们的长期长跑目标没必要是奥运会，但绝对应该是一种足够的挑战。如果你有训练并参加马拉松比赛的想法，就需要你付出很多的时间为之奋斗。如果你曾经跑过马拉松，但认为它不能反映你的真实水平，那你就需要一个你所认为的、能够反映你真实水平的高水平马拉松比赛。如果你心中还隐藏着一个尝试超级马拉松的愿望，那么你不会是惟一有这样想法的人。许多成熟的跑步者，他们在经历了短距离的长跑比赛之后，也经历了马拉松，他们也有一个目标，那就是参加超级马拉松比赛。超级马拉松是一种需要超级耐心的自我挑战，但它不是为年轻

人和冒失鬼所设计的。

选定一个独特的目标

本书写到这儿，要对每一个跑步者的计划目标进行一番讨论是不可能的。因为每一个跑步者都有自己独特的跑步史和生活方式。

考虑到上面的局限性，我们来虚拟一个跑步者——西得尼·沃勒，今年 55 岁，一开始他对跑步并没有兴趣。我们可以看到西得尼可能会将他的跑步习惯一直保持 1 年、2 年、5 年甚至 10 年通过西得尼·沃勒的例子你可以推知并且检验自己的目标。

西得尼·沃勒在硅谷的一家小型微软公司已经工作了 11 年，他非常喜欢这个工作，他计划不离开那家公司直到被开除为止。他有不菲的收入，每年还可以得到 5 周的假期。他是在 28 岁那年结的婚，现在他的两个孩子已经长大并已从家中搬出。他喜欢阅读惊险小说和政治学方面的书籍，喜欢在周末和几个朋友玩一次国际象棋。

他的跑步历史具有典型性，他第一次参加长跑是受 1978 年兴趣的“跑步革命”的影响。从那里起，他就一下子喜欢上了这项运动，并尽可能地多跑。几乎每个周末都要参加比赛，一年下来至少参加 4 次马拉松。但是七八年之后，他开始变得身疲力竭，于是在两年内他停止了一切跑步活动。然后又重新开始参加跑步，直到有一天他发现自己的状况已经恢复到很好了。现在他每周跑 4 次，总共跑 20-50 英里。他希望能找回一些以前兴奋的感觉，能享受到 1978 年刚开始参加跑步时的那种快乐。

为自己制定一个适宜的目标

制定适宜的目标就是将目标设置得具有足够的难度，值得挑战但又不是难得无法实现。为了这个目的，就需要将总的目标分为几步来完成，即每年都有主要目标和分级目标。下面是我们根据西得尼的目标，将总的目标分为几部分。

第一年

每周跑 4—5 天；

在感恩节和圣诞节之间的日子不要跑步；

一年内至少要跑 6 个 10 公里；
在 4 小时内跑完一次秋季马拉松。

第二年

每周跑 4—5 天；
在感恩节和圣诞节之间的日子不要跑步；
一年内至少要跑 4 个 10 公里；
在 4 小时内跑完一次春季马拉松；
为秋季 50 英里跑作训练。

第三年

每周跑 4—5 天；
在感恩节和圣诞节之间的日子不要跑步；
在 4 小时内跑完一次春季马拉松和一次初秋时节的马拉松；
参加一次晚秋时节的 50 英里跑；
开始一项上身力量训练计划。

第四年

与第三年计划相同，只是需提高 50 英里的长跑成绩。

第五年

每周跑 4—5 天；
在感恩节和圣诞节之间的日子不要跑步；
继续上身力量训练计划；
一年内至少要跑 6 个 10 公里；
参加一次春季马拉松；
参加一次秋季 50 英里长跑；
在生日那一天，只需在跑道上跑 1 英里定时跑。

第六—九年

与第五年相似，参加按年龄分组的 10 公里和马拉松比赛各一次。

第十年

每周跑 4—5 天，其中一次是全力跑；
在感恩节和圣诞节之间的日子不要跑步；

参加春季马拉松和秋季超级马拉松比赛各一次；
在生日那一天，只需在跑道上跑 1 英里定时跑；
一年内要至少跑 5 个 10 公里的长跑比赛；
参加一次冒险超级长跑。

基本原理

西得尼的计划说明了什么？通常来讲，为了一个远大的目标，循序渐进的、按计划安排休息时段，参加自己熟悉的或从未尝试过的各种长度的跑步项目，其中包括一项探险长跑。

规律性

为了能使一个含有特别跑步目标的计划顺利实施，必须将一切行动建立在有规律、循序渐进的基础上。对于跑步者来说，制定一个每周跑 4—5 天的计划，该计划应使他们感到舒适为好。通过这样的计划，跑步者本人能够计算一周锻炼的日子，这样的跑步并不是只顾及到休息。因此，长此以往坚持跑步的益处就会变得显而易见了。

逐渐提高目标

如果要使自己的一系列目标充满生命力并持久地保持下去，你必须将自己的目标不断地提升。在西得尼的案例中，他不断地接受着挑战，这样做虽然有一定困难，但并不是不可能的。他做事从不过火，因此，在恰到好处地完成计划的过程中，跑步及比赛将他的退休生活点缀得丰富多采，但每一年都将拥有一些新的内容。在他的生命中，是否会第一次参加超长距离跑，或第一次开始上身力量训练计划？计划不可能从一而终，计划应对马拉松和超长距离跑有所考虑。

在计划中对休息作好安排

我一直坚持每年都给自己留出一个月的时间用以休养生息，我想这对于我们这个年龄的人来说是一件很重要的事。执行一个符合规律的运动计划，我们机体内的肌肉、组织会有一些微小损伤，这些小伤对我们的伤害程度就像平时我们淋了一场毛毛雨。但假设一辆野外的汽车遇到了这样的小雨，雨水积少成多，可以渗入车内、可以砸透车窗，最终将车毁掉。小伤也是如此，一次小伤并不会对我们马上造成伤害，但随着时间的推移它们积累起来后，就可以形成大的损伤，直

到最终机体受到伤害。给你宝贵的机体每年一个月的休息时间吧，让身体好好地放个假。马歇尔·尤里奇是一位来自科罗拉多的优秀超常跑运动员，由于超负荷运动，他死于一条峡谷通往高山的路上。惠特尼经常参加 150 英里超长跑，但每年为自己安排一个月的休息时间，每年一月份不论他的身体多么好，他也不会取消原定的休息计划而去参加跑步训练或比赛。

跑的变化带来的挑战

西得尼在 20 世纪 70—80 年代参加马拉松比赛，因此现在接受马拉松并不算是一种新的挑战；但这次他在马拉松这个项目里加入了新的成份，即在时间安排上有了新的计划，他要在 4 小时内跑完马拉松全程，因此马拉松对于他有了新的挑战。在生日那天他将完成成倍的跑步距离，这就是新挑战中的一点。因为成倍的距离就意味着需要提高跑步速度，速度的提高就是一个很有挑战性的事情。这样的挑战会带来很好的收益，在马拉松及 50 英里的比赛中他会取得更好的成绩。

冒险性的跑步

能够将一项老式的跑步运动融入新意是许多人追求的一个目标（参见第二十五章）。一项冒险跑步运动也如同超长马拉松的比赛一样具有挑战性，不论你作为一名长跑队员，或者你只是一名普通的工作人员，你都会真切地体会到这种感觉。试想我们去完成一个超长马拉松跑，在其中的一段 30 英里，我们的朋友都会在每一个路线转折处为我加油助威、给予帮助，那该是一种多么令人兴奋的事啊。1989 年，汤姆·克劳夫德和我一起参加了全长 300 公里的越野冒险长跑比赛并成为第一批从死亡谷跑到威特尼峰而且折返死亡谷的人，死亡谷是西半球的海拔最低处，也是地球上最热的地方；而海拔 14,494 英尺的威特尼峰，是与美国周边相邻的最高峰。1989 年仲夏的某个清晨，我们出发了。我们俩尽情领略着死亡谷的热浪，因为一旦到达威特尼峰，等待我们的只有终年不化的皑皑雪山。一路上我们所遇到的艰难险阻并没有挡住我们前进的脚步，这段经历一直鲜活地影响着我们的后半生。

西得尼的冒险之旅没有必要像死亡谷—威特尼峰那样疯狂，但是，将你自己的生活与冒险目标联系起来，那么每一个挑战之后就会向最终目标迈进一步，这样的话，所有与目标相关联的挑战都会帮助你实现最终目标。

这是怎样的一个目标！在这个希望、信仰和目标都在逐渐消逝的世界，为了一个最终目标，你为之奋斗 10 年的跑步计划将会成为生命时光中的激情岁月。

第二部分 训练的要素

第三章 耐力

一个人辛劳的最好报酬不是他从中得到了什么，而是通过辛劳变成了什么。

——约翰·拉辛

在许多有氧运动项目中，连续性是其主要因素。为使有氧运动更有效，当肌体每天或者每周更新自身时，我们必须把所做的活动建立在有足够规律的基础上，使肌体能够构建并巩固这一基础。

换句话说，为使你适应某一运动强度，在该运动强度上有规律的跑步，而其他的因素还是一样。一位每周都认真跑完 25 英里的跑步者，如果其他的条件不变，他就可以连续地、肌肉毫无痛苦、每周毫不吃力地完成 25 英里的跑步。

如果你因感冒而间断了 4 天的跑步训练，你再跑时就会感到痛苦，如果要恢复到原来跑得很舒服的水平，你就必须更加努力。如果你受了伤，如跟腱拉伤，你可能错过 3 周的跑步训练。落下 3 周训练之后，如果你要想恢复到正常的每周 25 英里跑步水平，则无异于从头开始。

仅仅因为两周训练的间断，用整整两个月的时间建立起来的有氧训练状态明显受损，这是多么的不公平。从这种意义上看，保持健康是一件辛苦的事，但另一方面，它又是值得的。

相反，如果我们每周跑 25 英里并感到很舒服，在这个水平基础上，逐渐地把训练量以每周 3 到 5 英里的幅度递增，我们就可以从已建立的舒服的状态走出，打破原来的状态，向更高的水平迈进。

对大多数跑步者来说，特别是 50 岁、60 岁、70 岁的运动者，每周四至五天以一定英里数跑步是他们曾经做过、想做、也是他们将要做的。为保持基本的身体健康，任何事情都不能忽略。

关于每个跑步自身的因素

对那些利用每年的季节来划分训练周期的跑步者和在各个赛季想获得好成绩的人来讲，一周又一周地以相同的路线、相同的步频跑 20 或 25 英里的主意是最令人讨厌的。然而，如果它对你的成绩有用，你也应该很高兴地认同它，那么它就不是那么令你讨厌了，因为它能使你更加强壮。

我认识一位 55 岁的女士，她努力使自己每周跑 70 英里，但她从没参加过比赛。我搞不明白在二十多年中她是怎样设计和保持她的跑步计划的。每周上班日的早晨，上班前她都要跑相同的 10 英里路，而在星期六跑相同的两个 10 英里路，礼拜天休息。12 年多的时间，就我所知，她坚持着相同的路线，有可能她一直是这样。当我问她跑相同的路线是否感到厌烦时，她的回答是：她的 10 英里路是她一生中惟一永恒的事，是她保持身心健康的动力。她在医院的急救室里工作，那里根本没有一致性。她和她的正处于成长期的两个孩子所面临的难题便是一致性，这周她们遇到的难题和下周的难题是相同的。

在耐力的训练和保持方面，该女士无疑是个典范，而且近乎苛刻了。幸运的是，她竟然跑得如此从容，像产生了共鸣一样，每天的 10 英里跑竟然从没使她厌烦。她甚至有这样的想法：我每天跑的和以前相比总是不同。因此，对她来说每天都是新的。而多数的跑步者并不能如此平静地对待跑步。

如果我们把跑步看作是一个金字塔，每年一次到两次的最高级的比赛作为它的金字塔顶，耐力基础是塔的塔基。对追求健康的跑步者来说，塔基是他们最感兴趣的。但对大多数的跑步者来说，塔基是整个计划的开始和结束，没有良好的基础，较大强度的力量工作和速度工作是不可能做到的。

不幸的是，当我们以自己的小周期跑过更多的岁月时，我们更倾向于忽略训练计划的好处所在，而那些训练计划是根据基本原则建立起来的。我们只是倾向于按自己的好恶去训练，或者是我们喜欢的，或是我们能适应的。

当然，并非所有的跑步者都有这些毛病，一些跑步者每年都要坐下来仔细规划他们来年的训练计划。像乔治·佩托的装甲部队成员一样参加比赛。通常，这样的运动者是成功的，他们跑步的动机是良好的。我们不能期望从跑步中获得的比我们投入的会更多。许多跑步者设计的跑步计划只要使跑步成为其生命的一部分现已。

然而，我们中的一部分人却忽略了计划，从而使我们的跑步受到不良的影响。借鉴成功者的成功范例，我们可以很好地设计自己的跑步计划，特别是在每年一度的为耐力训练打下良好基础的时间里。

模拟自然

当然，建立耐力基础最简单的方法，即是要克服大自然本身，它包括：遵循季节的变化规律，关注随年龄的增长我们越发敏感的一些事情。因此，每年两次主要的马拉松赛要安排在春天和秋天并不是偶然的。一般来说，冬季太冷，是比赛时运动员的情绪变得暴躁而难以控制的原因。而在夏天，通常又太热。

把我们基本的耐力训练工作同季节结合起来，就像刚开始执行跑步训练计划时所做的一样。然而，训练一旦成为我们生命中的第二自然时，基本训练往往就成了决定成败的关键因素。

随着我们跑步计划的进行，忽视大自然的暗示会给我们带来灾难。例如：北加得福尼亚具备理想的跑步训练条件，这是一个事实。然而，如果同其几乎完美的训练、比赛条件相比，北加利福尼亚所出的国家级或世界级的运动员就少得多了。与此不同的是芬兰的选手拉瑟·维仁，芬兰境内的跑步环境是比较恶劣的，然而，该运动员在 1972 年和 1976 年奥运会上分别赢得了 5000 和 10000 米跑金牌。有理想的训练条件却无成绩，其原因是运动员往往忽略季节，进行超负荷的训练，最终导致受伤。

在深冬，经过一段时间的休息后，每年都要以基本的耐力训练为开始（详见第六章）。这样你就可以使肌肉、肌腱在拉伸时有一个缓冲，避免伤病，也使经过冬天休息后衰退的器官更易恢复到以前的功能水平。我们的年龄越大，这一看似缓和的过程就变得愈加残酷。

通过冬季休整期缓慢建立起来的基本的跑步里数，在休整期结束后，要尽你所能保持并小心谨慎地、不断地提高跑步里数的总量。在这一过程中，把一些走的训练手段加到训练计划中是很好的（这一问题我们将在第八章予以详细讨论）。

首先要热身

在深冬，当你构建基本的训练里数时，一开始走一英里左右是很好的，因为它能起到热身的作用，在转到小跑之前能使你的关节克服寒冷的空气。在许多天气里这都是很好的主意，特别是在寒冷的冬季。跑完之后再走一里左右，可以使你的肌肉的温度降低并使腿放松到一般的水平。那些热衷于跑步的铁杆分子读到该章时就会不停的嘀咕：英明，英明，英明！

“直到今天我依然记得那场令人满意的比赛，比赛中我征了迈克·泰米。我还记得 1978 年的 Honolulu 马拉松赛前，我和澳大利亚的阿尔比·托马斯在一起的两天。”阿尔比，在他四十多岁时，于 1958 年 8 月 6 日在都柏林马拉松赛上跑出了 3 小时 58 分 9 秒的好成绩，这在当时排第五，第一名的赫伯·埃利奥持以 3 小时 54 分 5 秒的成绩创造了世界记录。当我们在 Honolulu 沿着街道一侧边跑边闲聊时，阿尔比说：跑完了那条街和人行道，跑遍了他所能发现的每一个角落。阿尔比说：我在保护我的腿，如果你想使你的跑步生涯长一点的话，你就必须学会放松你的腿部，使它得到很好的休息。如果有一个人，他是打破一英里 4 分钟跑的先驱并从事跑步数十年，他建议我们在任何时候跑步时，两腿都要轻柔一点以便它们得到充分的休息。我能怀疑他吗？

将阿尔比·托马斯的理论应用到你的耐力跑之中去。如果让你选择在水泥路上或在与人行道平行的柏油路的自行车道上跑步，你最好选择后者。因为柏油路要比水泥路软好几倍。这与选择在泥路或小径上跑的道理是一样的。如果这些泥路或小径同样能跑的话，我们往往选择泥路而不是柏油路或水泥路。

不同距离的混合组合

我们必须知道：尽管跑步基础的建立是一个缓慢而循序渐进的过程，但它不应是单调的重复。把复杂（或简单）的理论动用于训练季节的高峰期是值得的，它适用于建立耐力基础。如果你的目标是在二月的第一周内跑 20 英里并且你想在 5 天内完成，那么就on不要每天跑 4 英里。而是分别每天跑 3,6, 3,5, 3 英里或4,3, 4,3, 6 英里，或跑除 4,4, 4,4, 4 英里这样安排之外的其他任何组合都可以。

甚至在进行像每周 20 英里跑这样的基础训练时，一些方法（既复杂又简单）也可运用，变化目标距离能使你的跑步充满乐趣。渐渐地，通过巩固练习，你会跑得更远一些——6 英里。随着你的跑步里数的提高，你将找到一种适合你自己的方法，你的长跑能力就提高了。

训练计划中要有比赛安排

对一个从未参加过比赛的跑步者而言，将一个全新的内容加到你的训练计划中，哪怕是在主要（春、秋两季）赛季中增加几个 5 公里或 10 公里的比赛，你也没必要为此加强力量和速度训练，像往常一样，仍然进行有规律的基础训练和比赛。在比赛时，跑第一和第二英里时，用平时训练的速度，当你觉得热好身后，便可以把速度每英里提高 15 秒。

你的训练计划会因为比赛的安排而变得更加充实。当然整个过程是在另一个方向进行的。一个多年来有规律的参加比赛的运动员，有时会以取消一个赛季比赛的代价使腿部的力量和精力得到恢复，而代以基础的训练，使身体和大脑得到休息。这既有利于保护跑步者的身体，又有利于跑步者获得超量恢复，向更高水平攀登。

鞋子的学问

在跑步领域，如果忽视跑鞋的质量和状况，我们跑得越多，对我们产生的负面影响就越大。因此，买这类必需的装备时请不要吝啬。买一双好的跑鞋的钱，要比因穿上一双磨损的旧鞋跑步而不得不去看足病医生或进行外科整形所花的钱少得多。

事实上，跑鞋仅仅是起缓冲作用的可移动的平台，能使运动员的脚安全地着地。早期的波士顿马拉松赛参赛者穿着经过改造的便鞋，这种鞋的重量减轻了，硬度得到很好地改善。在田径场上，一些运动员穿着带鞋钉的跑鞋。其它的运动员则穿着为他自己专门定做的皮革跑鞋。吉姆·彼得斯是第一位马拉松赛上突破2

小时 20 分的英国人。他穿着在当时被称为胶鞋的运动鞋，这种鞋重量轻，像白色网球休闲鞋一样，而现在穿上这种鞋跑马拉松，则被认为是一种残酷的、不同寻常的惩罚。

现代的跑步鞋，像 20 世纪 70 年代中期第一次跑步革命中的鞋子一样，质地很轻。新材料的生产技术有了很大的提高，这种新材料能更好地减轻脚着地时的震动，运动控制的技术也发展到顶端。

如果你是刚参加跑步运动的，不管你是 50 岁还是 65 岁，跑步前先研究一下你能找到的运动鞋样品，找出一种比较适合你的，必要时可以写下你所要的鞋型。幸运的是，很多专卖店的售货员都是跑步爱好者，他（她）们着迷于这些鞋子，经常对自己所卖的鞋子进行研究，尽可能多地了解它们，以成为高一级的鞋子售货员。在大多数情况下，我穿的鞋子是能满足我特殊的生理需要的，价格也较便宜。

正如你要买一辆新轿车一样，买鞋的时候，花尽可能多的时间去试穿各种类型的运动鞋。毕竟我们要保护的是自己的脚、踝、膝、髋关节。大多数好的跑鞋店都允许你试穿他们的鞋子，然后你可以绕障碍物跑几圈，看看感觉是不是良好。当然，如果你拿不准的话，你可以穿上样品鞋在路上走几英里。

我们需要知道的是：五十多岁的老人在买鞋时考虑的要比他或她的侄女、外甥复杂得多。随着年龄的增长，承受着身体重量的脚会发生改变，也可能成为常年赶时髦的牺牲品。我常用来形容那些随便把可怜脚塞进鞋子的朋友。这种情况女性比男性要多。在 50 岁女性的问卷调查中，脚的问题是普遍的。因为在年轻时，她们大多数人曾花大量的时间执着地追求着时髦。下面是两个典型的虐待脚的例子：一个是把脚硬塞进太小的鞋子；另一个是穿高跟鞋。

对那些不参加跑步的老人来说，鞋制作技术的发展和鞋带的被弃用是他们穿跑鞋的主要原因。和他们以前穿的相比，现在的跑鞋就像脚下的云一样。

很多人穿着当今最流行的跑鞋跑步，在户内行走，然后把它们扔到角落里——甚至是这些鞋子忠实地在雨天里带他们走过 5 英里泥泞的道路。为了延长你的脚、踝、腿、膝的寿命，应该很好地保养你的跑鞋。你必须同时拥有合脚的跑鞋，以便在一双鞋坏了的时候，能随意地替换。经常更换鞋子，这样你的脚受伤的机会就大大减小了，因为如果不更换，脚以几乎相同的角度一次次地重复撞击接触

面，就很易受伤。

监控你鞋子的寿命。如果它们被穿坏了，鞋跟被磨掉了一半，或鞋底的气囊已遭损坏，那么就要投资再买一双了。老年跑步者在买鞋过程中有保守的倾向。你的跑鞋不能算在你的储蓄积累中。当需要时就要更换它。当你发现一种款式特别适合你，就把它买下来。一旦你发现更好的跑鞋，你就不想再用原来的那双了，这是一个永恒不变的真理。跑步相对于其它的运动项目是一项比较廉价的运动。为了使你继续舒服的跑步，不受伤病的干扰及保持良好的状态，请穿一双合脚的好跑鞋。

如果你买劣质的或破损的跑鞋，那么你的跑步将没有了基础（耐力基础、力量和速度）。不必买最贵的鞋子，只是买比较适合你的生理基础的鞋子。在你改变了你的耐力基础时你要更换你的鞋子。总之，不要亏待你的脚，买它们需要的好的鞋子。如果你不这样做的话，相信我，它们将会让你知道：你对它们是多么的差！

☆ 高科技世界

跑鞋在制作和用料上科技含量很高，也很复杂。这使得一般的跑步者到跑鞋店购买新运动鞋时变得不知所措。对于大多数比较成熟的跑步者来说，他们没必要很辛苦地跟着高科技的发展走，他们只是选择较好的，价格适中的、功能齐全的跑鞋。

仅仅是因为货物架上的鞋子有一些响声、艳丽的颜色甚至内部的装饰就害怕地退缩是没有必要的，也没必要增加预算去买仅因外形特别而变得比较昂贵的鞋子。

当你想买一双新鞋子时，最好的建议是先做调查。《跑步世界》和《跑步天地》两本杂志都会在跑鞋的技术提高方面作出很好的评价及解释。找出最近关于跑鞋评价的文章阅读，熟悉跑鞋特征的各种描述是很有价值的。杂志一般是展示跑鞋的基本式样，然后解释跑鞋的各种使用方法，考虑各种不同的身体代谢特征及体重情况。例如：一个 135 磅的男运动员的鞋子的减震装置要比 205 磅男运动员的减震装置要小得多，这是很合乎逻辑的。

知道一些关于跑鞋的基本知识是很重要的。然而，最基本的来讲是了解鞋底。鞋底它是由外、中、内三层组成的。这三层的特点是各不相同的。

外层，是直接与地面相接，通常是用橡胶制成，通过橡胶底和地面的摩擦重复与地面接触，磨损一般来自鞋跟。中层承受着运动员的身体重量以及其在着地时的压力，其作用就是尽可能大地吸收这一压力，重复使用、压缩中层材料直到它的减震能力减小。内层由比较轻的垫子和固定材料组成，因为直接受到脚的撞击和摩擦而逐渐地遭到磨损。

大多数高科技减震系数（空气、凝胶等）仅仅是在一个主题上的变化，即：我们如何减少与地面的撞击力。

实践建议：

这里有几点是在买鞋和平时使用上要记住的建议：

1.在一个声誉较好的跑鞋店里买鞋，你可能比在打折的商店里花的钱要多一点，但是你所享受的待遇相对于你花的钱来说物有所值。当你告诉鞋店服务员你跑步时的习惯和生理上的特点后，他或她会根据你的特点给你建议。你至少要花上半个小时的时间在跑鞋店里选择各种各样的跑鞋。通常你可以带上你以前用过的鞋子，服务员就可以根据那双鞋给你更多的、明智的建议。

2.如果你要使用一些辅助性的工具使鞋更合脚，那么你在商店试新鞋时就得把这些工具带上并把它放在恰当的位置，这样，服务员就可以判断你试穿鞋子的号码，使鞋子有额外的空间来容纳这些装置。

3.通常，买鞋时要买比你实际穿的大一些的鞋子。也就是你最长的脚趾要离鞋尖仍有半寸的距离。这有两个原因：在下坡跑时，你的脚要向前滑动，脚趾也要一定的空间，在滑动时才不至于碰到鞋的前沿。此外，如果你想跑较长的距离，那么你的脚要膨胀、扩张，也要有足够的空间容纳它。如果你的鞋子没有空间来容纳你的脚，它将因摩擦而红肿或起泡。

4.在任何时候都要有几双备用的鞋子，轮换着穿。不要紧盯着一双鞋穿，使其过度磨损，它易使你受伤。这对于老年跑步者来说，就显得更加重要，因为他们不可能像年轻人一样快速地恢复疲劳，所以更容易因过度疲劳而受伤。

5.当你找到一种非常适合你的鞋时，你可以花点钱多买几双存起来，因为不久当你发现你的脚适合穿这种鞋时，市场上已没这种鞋卖了。和商店销售员保持

联系以便你能及时了解到适合你的那款鞋样的变化情况。销售商一直与厂家保持着联系，并且经常会对将要停止生产的某一些鞋型提出一些警告性建议。这对你来说，如同一个预警系统，你买鞋的时间到了。因为厂家决定一旦做出，销售商经常会通过打折的方式来清理积压在货仓内的鞋，鞋业公司的这种行为对你来说是一种真正的储蓄、而且还是一种新的刺激你贮存鞋的手段。

6. 仔细保管你的鞋子。如果你在泥路上跑步，把你的鞋弄脏了，你就要清洗它们。洗时应注意不要把湿鞋放在烘干机里烘干。要用报纸将湿鞋包好(用来吸收水分)，把湿鞋放在阳光温和(但不是很热)的地方晒干。这种方法也适用于在雨天被雨水淋湿的鞋子。这也是为什么无论在什么时候，都要轮换穿鞋的原因之一。你不要使你的跑鞋很快的变干，因这样会很快损坏你的鞋子。

7.检查你的鞋子破损情况。很难令人相信有多少跑步者是通过观察鞋帮的状况来评价一双跑鞋是否还能用。一双鞋子是否还能继续用、鞋帮是丝毫不能说明问题的。而有两点是非常重要的：鞋底的中层和外层的吸收材料和吸收压力，当外层穿破一层橡胶到达中层时，这双鞋子就该休息了。鞋内层的压力很难评价，但是通过穿鞋子时的感觉就能发现它是否超出了它的使用期。一般一双很好的鞋子能使用多长时间？这包括很多的因素，包括你身体的重量、你跑步的方式、鞋的式样等等。但一般来讲，一双跑鞋大约能跑 500 英里的路程。

第四章 力量

成功不会主动来找你，你要努力去争取

——玛娃·科林斯

在美国有一种传说，它将逐步被证实。其主要观点是：随着年龄的增加我们将变得虚弱，因此为了我们的健康，我们必须保护好我们自己。

这个说法是建立在以下信念的基础上的：人们过了 50 岁就变得像易碎的瓷制品，当在现实生活中遇到障碍时，随时都可能被打碎。这种脆弱包括身体上的和精神上的。你听说过一位本意是好的、但有点笨拙的孩子对他父母说的话吗：

现在你们一点也不用担心你们自己，我们会照顾你们的。

只是，我们不明白为什么这么多的老年朋友从来不关心自己。因为没有人鼓励他们这样做，所以我们以引用这样的观点作为结束：随着年龄的增长，我们的体力和精神承受力确实下降到如同悬崖的边缘上了！

是的，有位老人在 18 岁买了他的第二部车后，就一直亲自为他的车加油，但现在他已经 60 多岁了，我们相信会有人为他做这件事。

最后，我们使奶奶找到了感觉。晚上打纸牌一直玩到十点半，在她这把年纪是难以想象。

事实上，不管你在什么年龄，你的肌肉时刻期待着为你做有益的事，没有人想让自己的肌肉萎缩，他们总是计划着通过抗阻练习使其力量加强。

我们研究的项目之中，让我们比较感兴趣的一个项目就是关于老年人的肌肉萎缩。彼得·伍德博士，他在加利福尼亚的波罗拉多作为斯坦福大学“美国疾病防治研究中心”的副指导一直工作到退休。1992 年，他的一份关于“老年人不要久坐不活动的研究报告摘要被登载在《英国百科全书每年医疗与健康》上。”内容如下：

肌蛋白的减少是随年龄增长而出现的典型病症，在 80 或 80 多岁时尤为明显。

然而在积极活动的老人之间，肌肉块是相对保持着的。最近的一个研究是美国波士顿人类营养研究中心的同事所做的关于老年人体质的研究。研究对象是 10 名体质较差、在机关里工作的男女管理人员，平均年龄在 90 岁以上，参加为期 8 周的有计划高强度的下肢力量训练。结果表明：其力量增长 174%，肌肉面积，（用 X 射线照相术计算机分析即 XT）增长 9%，灵活性也有持续的提高。两个参加活动的老人，在训练前要拄着拐杖行走，训练完后就能独立行走了。研究表明：力量训练也能有效地减少老年人摔倒的频率及骨折。而在老年人中，由于其肌肉力量的下降和身体极度地虚弱，摔倒和骨折是比较常见的。

上身的力量

幸运的是，相对于不跑步的大多数人，任何年龄的跑步者在他们的身体很衰弱时仍有相当的力量，这是他们坚持体力训练的结果。不幸的是，所有年龄段的

跑步者的其它肌肉群力量不足，尤其是上身的肌肉。在本章我们将讨论加强腹部、上臂和背部肌肉力量的好处，然后在有氧训练的基础上，根据全面综合的训练计划，考虑进行不同层次基础训练力量。

不管什么年龄的跑步者，很少有人努力去锻炼腿部以外的肌肉。但是，在日常训练中，有规律地安排一系列简单的上身力量练习，将有效地提高训练者的跑步能力。当然，训练的目的并不是增肥，肥胖会增加额外的体重，跑步者不需要携带额外的体重，目的是提高肩臂的力量和耐力，以及腹部和背部肌肉的力量。

19 世纪 70 年代末，彼得·卡瓦纳博士在宾夕法尼亚州立大学研究生理功能时发现：通过合理地利用双臂，跑步者的成绩可以提高近 12%。不知道利用双臂的普通的跑步者就很不幸。跑步的距离越长，双臂就越疲劳。双臂能有效地维持步幅，因为它们像一个节拍器一样有节律地带动着腿的节奏。在长距离地训练和比赛的最后阶段，两腿自然是很疲劳的，步幅和速度都减慢，而这时双臂的疲劳则更加重了这一现象。

抗阻练习

通过抗阻练习来增加上臂的力量。其方法可以简单到用一根木柴来使上臂不停地屈伸，随着力量的增加逐渐增加重复的次数。但是一根木柴或是更小的重量，由于阻力太小，不能使肌肉块增大。你可以双臂持重物做慢跑的力量练习，这也包括简单的俯卧撑练习。

做俯卧撑时不用太快，并注意两臂的宽度来加强背、肩、臂的力量，所有这些部位在长跑的最后阶段将起重要的作用。你不要一下子做得太多，刚开始做 4 次到 5 次即可，然后，随着力量的增加而逐渐增加次数。做俯卧撑的好处在于用你自身的体重提供阻力，你不需要投资任何设施。

在你跑步时，另一块重要的肌肉是腹部肌肉。无力而松弛的腹部使你在长跑训练、比赛的最后阶段步幅减小、胸腔缩小，运送到肺部的空气总量减少。此外由于腹部肌肉的力量差，可能会给和腹部相对的腰部肌肉带来麻烦。解决的办法是有计划、有规律地做仰卧起坐，做时幅度不用太大，只需简单的、幅度很小的仰卧起坐即可。这个练习使背部、腰部、腹部肌肉都会得到锻炼。

把加强上身力量融入到你的日常跑步中去，简单的方法就是像每天跑完步后要做整理运动一样来做它。一开始做 10 个仰卧起坐，6 个俯卧撑和 24 个双臂屈伸。

上身的力量训练除了能改变跑步姿势外，还能帮助老年人克服重力的影响。因为若无力量支持，受重力影响，老年人会像一个“？”号一样弓着身体四处走动。

加强你的跑步的力量

尽可能地加强跑步的力量，一旦你有了一定的耐力基础，加大步幅最简单的方法就是山地跑。如果你从未把山地跑作为力量训练工具的话，你一定会从中得到你希望得到的一些东西。因为一个有规律的山地跑计划将对你的日常跑步产生奇效，对比赛成绩更是有显著效果。

有些跑步者避开山路和小径，而有的跑步者却专跑山路和小径，好像他们对此有瘾一样。经常山地跑的运动员一般是较好的跑步者，因为山地跑加强了他们的大腿力量。通过山地跑加强的大腿力量不仅对山地跑有效果，在平地赛跑时也会变得更加有力。山地跑对老年跑步者作用更大，如果他们要和年轻人比赛的话，需要利用这一有效的练习方法。

有些跑步者回避山地训练，通常是因为他们惧怕山地。他们惧怕这种训练的艰苦性或这样训练会带来的伤病，抑或二者皆有。

慢慢开始

消除恐惧心理，首先，在山地跑训练时不必跑很陡的山。事实上，如果你不跑那种很陡的山会更好。如果跑太陡的山，你所做的唯一的事即是爬山。其次，下山比上山更易把你的脚弄伤。因为当你做下山跑时，地面对脚、踝、膝和腿的撞击加大了（大约为体重的 4 到 5 倍）。而当你做上山跑时，撞击力会小很多，更有利于加强大腿的力量，有助于跟腱的拉伸。

当我们进入老年期，我们的肌肉力量减少了，需要不停地去恢复，年龄也使我们的跟腱绷得更紧，所以我们越是有规律地放松肌腱，它们就会越健康。和跑

步关系密切的跟腱更能说明这一点。

跟腱通常是紧张的，连接踝关节的顶部到小腿的底部。它是肌腱中比较大的一种，其血液的供应是有限的。由于血液不易带走受伤的细胞而使它的恢复过程异常的缓慢。然而，跟腱对跑步是至关重要的，当我们做跳跃时，它提供更多的跳跃的动作。

著名的足病医生约翰·帕吉兰认为：成年的跑步者要比年轻人在腰部和肌腱方面更易产生病痛。不管我们是否在跑步，随着年龄的增长，它们两个都遭到过度使用的损害。

为使跟腱更加健康，在跑步之前要热身，并注意跑鞋的跟的高度，鞋跟越高，加在跟腱上的力量就越大。在平地上或在下山前使跟腱温度升高，这样就有效地拉长了跟腱。

山地跑只有在你慢跑了几里后才能进行，山地跑不应选择很陡的山。理想的山地跑，其山路长为四分之一英里，山的坡度不要太陡。即既能锻炼到腿的后蹬力量，又不至使肌肉过分紧张。你不必过分地强调山地跑对你的腿部力量增大的效用。在山地跑是要保持和平地跑相同的基调，但是，下山跑时要减小跑的步幅。根据其它系列山地跑的效果，第一周，跑一次；第二周跑两次。在你计划参加比赛的前 8 到 10 周，把山地跑有效地融入你每周的大强度训练之中。每周重复 1 到 2 次，使山地跑在日常、有规律地中等强度训练中占到中等比例。

看到一个跑步者热衷于山地跑确实是很感人的，加利福尼亚州奥克兰市的迪克·柯林斯在他六十多岁时跑了几百个马拉松和极限马拉松。他喜欢跑小径，其中山地跑占很大比例。对迪克来讲，最有效的是：尽管他跑的速度不是特别快，但当他到达山地时，他浑身充满了力气就像一个火车头一样。事实上，他在山地跑的速度和平地相差不大。所以山地也是迪克轻易超越其它对手的赛段。

当然，在比赛中，如果山太陡，以至于跑和走差不多快的话，你最好选择走。这样做的目的是：通过不同的跑步形式的转换来保护你的腿，在下次转入大步跑之前其效果如同按摩。

山地跑的方法不仅能增加腿部的协调性，也包括增加大脑的协调性。学会利用山地本身的特征来提高成绩，加强腿部力量，改进跑步计划。你或许遇到过不喜欢山地跑的人，但渐渐地他将山地跑融入了他的训练计划中去，现在，你不能

阻止他们参加山地跑了。显然，他们已经发现了山地跑的秘密并要将它发挥到极致。它能提高他们的成绩，当然，对你也是同样。

★ 迪克·柯林斯

41 岁时，迪克·柯林斯决定改变他的生活。迪克是圣弗朗西斯科一个大建筑公司的经理，他的生活压力很大，他抽烟，过于肥胖，超重 60 磅，作为一个典型的美国人，他处于和早死作斗争的边缘。

他的医生建议他最好是改善饮食习惯，开始做一些身体练习。他久久地审视着自己，清楚医生的建议是正确的，他说：“我处于一些人经过的相同的阶段，健康状况很差，而且超重，不健康的因素正向我走来。我的医生想给我做一个心电图，这仅仅是想确定一个底线。因为他想控制这一使我得心脏病的底线。”讲这话时他已经从一吸烟的肥胖者，变成了一个参加过 99 次 30 英里或更长距离的马拉松比赛的长跑运动员，并且没有放弃过一次。

1975 年，迪克开始跑步——在他停止抽烟之后，然后开始节食。在他跑第一百个超长距离马拉松的前几天即 1986 年 11 月 3 日，他在与圣弗朗西斯科的一个合唱团成员会面时说：“节食和跑步使我的体重降得相当快。”

尽管跑得不快，但他还是决定参加超长距离马拉松比赛，他坚信付出总有回报。他获得了 1984 年 7 月在圣弗朗西斯科举行的 24 小时跑步比赛的冠军，他共跑了 116 英里。在 1985 年 3 月，他以 111.5 英里创造了美国 52 岁年龄组的记录。

在跑步者的行列里，5 英尺 11 英寸的身高，近 180 磅的体重表明迪克不是一个很有天分的长跑运动员。像其他的超长距离跑运动员一样，他在耐力方面比速度方面的优势要多。他平稳的步伐好像从来没有变化一样，无论是在平地上还是在上山跑时。他称自己为犀牛，而其他的人则称他为“火车头”。

工作时他是一个工作狂，而在处理和同事的关系时却是恰恰相反，他说话细声慢语，有绅士风度，乐于帮助朋友，对每个人都像对待朋友一样。

和他的跑步一样，他还是一个积极的组织者。他在创立许多跑步者俱乐部时都起到了积极的作用。他自己还较好地指导了两个超长距离的马拉松赛：露丝·安德森马拉松赛（是用他的训练伙伴和一个最有名的超长距离马拉松赛女选手的

名字命名的)和费雷彻尔 50 英里赛。

他总共参加了八百多次比赛，从来没有在中途放弃过，但是在 1988 年 8 月科罗那多举行的利德维尔 100 英里的比赛中他放弃了。他充满哲理地说：“放弃并不是一件很糟糕的事，如果我过去要是知道它不是很糟，我以前早就放弃了。”

迪克于 1997 年 2 月 18 日死于心脏病，享年 63 岁，当时他正在电视上观看历时多天的挑战自我比赛。他应该是一个可以声称自己比想象中活得更长、更好的人，早在 1975 年，他的医生便警告他当时的不良生活习惯。迪克·柯林斯总共完成了一千多次比赛，其中二百五十多次超过 30 英里。

这对于犀牛而言是不错的。

第五章 速度

没有什么事能自己发生，一旦你理解了这一点，你就会通过自身的努力使它按照你的需要来产生，而它便是按照你的需要产生的。

——本·斯登

速度是杀手，对于吸毒和开车来说这是一传统的名言。就开车而言，许多人会就这个理论进行争论，因为 85% 的车祸是由于注意力不集中而不是开车的速度过快造成的。

对于跑步而言，尤其是老年人的跑步，速度快并不意味着死亡。如果能自觉地从思想上消除速度训练的雷区这一消极思想，我们都有很大的速度潜力可以挖掘出来，那真是件令人兴奋的事。

再没有什么比快跑更令人兴奋、更令人满足的事了：欲速则不达感受你自己身体的构造，微风轻拂你脸的感觉（是你在空气中跑步引起的微风）。腿和上肢蹬摆协调一致、交替有序，这是简单的、粗糙的慢跑无法实现的。一会儿或者一小会儿你变成了大西洋上空的协和式超音速喷气式飞机。

从理论上讲，每个人都能跑得很快，至少在短距离上是这样的。一个很少运动的人能够在半个街区的距离上，以很快的速度追赶上即将消失的汽车，在此过

程中，他能感觉到快跑带来的快感。

对一个跑步者来讲，有很多方法进行速度训练：到田径场上，重复进行各种各样的短距离跑；做速度游戏；从山上快速地跑下来；参加比赛等。

不幸的是，很多人不愿去田径场，就像他们想避开美国国税局一样，而且他们总是有很好的理由。我们中许多人在健身教练或某些田径教练的误导下被毁在田径场上，这些田径教练存有这样的理念：如果在田径训练中，你没有被练得呕吐的话，那么说明在田径场上没有足够努力。

速度训练，尤其是在田径场的速度训练，不应该认为把人练得肚子痛就是好的训练。田径训练应该是逐渐的（无痛的）提高步频和步幅的训练，其中重要的是循序渐进地提高。田径场上的速度训练对于发展速度的感觉是非常重要的，同时也是提供了一个改进跑步形式的机会。

作为成熟的跑步者，我们必须摆脱那些成见，即认为速度训练只对年青人是安全的而对老年人则容易造成伤害等等。速度训练对每个人都是可以的，对老年人的作用更大，因为它在保持步态的同时，也保持了人体良好的生物力学结构，而这两者将随着年龄的增长逐渐消失。

传说新西兰教练曾简洁地提出田径训练目标：开始时的田径训练不应该是全速冲刺跑训练。相反，节奏应该放慢一点，使它和你的进步相适应。速度应该是可控的，否则，在以后的比赛中你会很容易地失去节奏的控制。

速度训练对于没接触过体育运动、或生活方式中没有体育运动的老年人来说是很重要的。许多没跑过步的成年人，认为自己只是适应日复一日的以每英里 10 分钟的速度慢跑，不管跑的强度和速度，这是不正确的。

提高速度可以三种方法：

1.增加步频

2.增大步幅

3.既增加步频又增大步幅

第一种方法比第二种方法可取，步幅的增大会造成步幅过大，进而会引起某些生物力学上的问题和运动损伤。换句话说，增加步频，只会给你带来速度的提高。

在田径场上

大多数从事公路跑的运动员都尽可能的避免到田径场。如果他们的日常训练中有靠近田径场的训练，他们会绕很远的道而尽可能地避开它。

当我在《跑步者天地》工作的时候，职员到处悬挂着自己喜好的跑步图片。其中一位有着相当反常的幽默感。他挂的6张照片都是采用长焦镜头拍摄的：其中的一幅是一个很瘦的人穿着跑鞋和运动衫正在全力的跑，这幅照片的主题是“为减肥而跑”。还有一幅，两个男子正在全力地向终点冲刺，他们穿着印有南瓜头的鬼脸的衬衫，其主题是“为兴趣而跑”等等。但在他的惨不忍睹的画廊中让我最感兴趣的是一幅标题为“速度训练导致呕吐”的照片。上面是一位从事大学田径运动的选手，手里拿着一个垃圾桶，一面呕吐，一面一瘸一拐地走着。

对于大多数跑步的人来讲，那幅照片以及题词很好地概括了田径场上的训练。每年春天，我们聚集队员，不得不绑架似的让他们在星期四的晚上去田径场，进行高强度的力量速度训练。然而，我们到那里以后队员却马上喜欢上了全队速度训练。很简单，因为我们的速度训练并不像他们以前经历的那样。这里的速度没有引起肚子痛的，冲刺跑也没有准备垃圾桶以供呕吐那么恐怖。这里有的是温和的、循序渐进地提高速度的训练。并且跑的距离比我们以前要求的要短。

随着春天慢慢过去，我们取得的成绩是明显的，当然在田径场上训练获得的步频可以转化到公路上的日常训练，它对于田径场上或公路上的比赛都是有益的。

田径的秘诀有两个：学会忍受——甚至是喜欢——首先把它当场一种兴趣；其次不要试图在短时间内跑得太快。在你日常的公路训练中，如果你有能力以每英里9分钟的速度跑，你在田径场上的反复训练就不会感到吃力，如：两分钟内重复跑400米跑，中间穿插一圈小跑，或以每英里8分钟的速度反复跑，中间穿插一段距离的步行。你没必要在70秒的调整时间内继续跑，或以每英里7分钟的速度继续跑，至少现在不必要。通过循序渐进地训练，在跑速、距离、间歇时间等方面都会提高到你以前认为不可能的程度。随着年龄的增大，我们的速度下降是缓慢的，不是突然降下来的。

对于那些从未从事过速度训练的人，他们所期待的奇迹成绩出现了：他们在各种距离跑步中的速度有了很大的提高，这些成绩是用每周在田径场上很少时间

的训练换来的。对于一个以前从未接触过快跑的人，不论是什么年龄，快跑是多么的富有魅力，世界上相当一部分参加跑步的老年人并不是一开始就从事跑步训练，而是到了生命的后半部分才开始。并且偶然地发现他们有天生的速度，只是他们以前不知道，因为他们从前未接触过跑步。在田径场上，什么是最好的、最简单的训练法呢？制定一周每天训练计划表。如果可能的话，邀请一些和你的素质差不多的人一起训练或者组织一个小的田径队，一起出去吃比萨饼，喝啤酒，回来后一起看斗牛比赛，使你的生活充满乐趣。

在你刚开始训练的时候，首先跑 1—2 英里来热身，接下来以你平常的速度在田径场上跑 1 英里，自己记着时间，把这个时间当作底线。当你完成规定量时，步行一段时间。

我们假定你的限时是每英里 9 分钟。你的第一次高强度训练的时间减去 30 秒的休息时间，把每英里 8 分 30 秒分成 4 段，第段大约 2 分 07 秒，在田径场上的某一点用你的衬衫和标志物或其它的东西做一个记号。开始跑的时候便开始计时，当你经过标志时看一下你的表，可能因为焦虑，你的成绩比规定的 2 分 07 秒的目标低。如果是这样那么要调整一下，尽力在跑第二圈经过标志点的时间不超过 2 分 14 秒的限时。集中注意保持你的情绪，控制你的呼吸。你可以提高你的速度的话，在跑最后一圈和直道的时候，适当地把你的速度提高一点。到终点时停下你的表，大约在 8 分 25 秒左右。

现在，再散步一圈，使你的呼吸恢复到可控制的范围之内，接着再以每部分 2 分 07 秒的方式跑完 4 个分段，当你完成两次训练的时候，小跑 1 英里以便能够冷静下来。然后去吃比萨饼、喝啤酒。你的第一次训练就这样结束了，没什么可怕的，不是吗？

每周，你可以通过提高重复训练次数和速度作为替换手段。第二周，以每英里 8 分 30 秒进行 3 次重复跑的训练，第三周，以每英里 8 分 20 秒进行 3 次重复跑，第四周，进行 4 次重复 8 分 30 秒跑，第五周进行 3 次重复 8 分 30 秒跑，作为一次休息调整。慢慢地在固定距离内减少时间或者增加重复的次数，这里的关键是“循序渐进”。保持、巩固已提高的成绩，不要使训练变得痛苦与枯燥。

试着用多种训练方法。其中，我们最喜欢的一种是“垒金字塔”。以较快的速度跑 1 圈，小跑 1 圈；以较快的速度跑 2 圈，小跑 1 圈，以较快的速度跑 3

圈，小跑 1 圈，以较快的速度跑 2 圈，小跑 1 圈，以较快的速度跑 1 圈，小跑 1 圈。如果你能邀请到你的朋友和你一起训练，你们可以轮流着重复以上的练习方法。当你比较有经验时，你可以不用看你的表而预测你跑步的速度，直到到达终点。另一种变化是，如果在田径场上你不妨碍别人的话，你可以用顺时针跑替代逆时针跑。

当你有了更多经验的时候，你可以开始用 100 米或 100 码的短路的冲刺，但要记住：不要用使你感到难以忍受的速度。用冲刺的方法可以提高速度，也可以提高你的情绪，使你的上肢和下肢强有力地协调摆动。

田径场上没有什么可怕的魔鬼，那里没有什么痛苦隐含。对一个成年人来讲，跑步是可以利用的最好工具之一，它可以提高速度、步频，调节情绪，建立自信，交友，使你的跑步更加放松。

速度游戏

名词“法特莱克（fartlek）”来自瑞典语，是速度游戏的意思。也可以翻译成最温和的速度训练之一，因为它将一种无痛苦速度练习融入了人们日常的训练。

对于大多数人而言，一般不会有规律、有意识地做“速度游戏”练习。因为，大多数跑步者，特别是老年人，不可能享受到教练对他们进行这种特殊训练的指导。但是，我们中的大多数人都在无意识的情况下做了这一练习。或许某一周你出去跑了 5 英里，你就是用了这一方法。首先跑了两英里后，你热身好，即发现你的情绪稳定，精神振奋。在这种情况下，你轻松地跑完了两英里；而另外两英里是经过垃圾场，那里的路很窄，外部环境使你的荷尔蒙激素下降，步速也慢了下来。

上面这一例说明，当你进入这种良好的状态时，你会找到跑步的感觉。在这种情况下，就意味着你的速度加快，双臂的配合更加有力，注意自己跑步的姿势。在经过这段黄金般的状态之后，你又回到平常的状态：你的速度一般，跑步的姿势也变得一般，跑步变得和平常一样。

在那 2 英里的距离上，你玩的是速度，进行的是速度游戏。速度游戏在平常跑步中是速度的变化起伏。它可以是在两个电话杆之间，可以从一个阶段到另一个阶段，可以是在高速公路的界碑之间，可以延伸到跑步过程中偶见的拴在人家

后院门口的狗。

为了避免受伤，你不能把你的每次跑步都变成速度游戏训练。但是，每周两次的速度游戏能使你的跑步频率更快，进而促进你的提高，此后，你的速度能力将更好，甚至你平时慢速跑的速度都会有提高。

速度游戏在分小组练习时就变得更加有趣，和你的朋友一起跑，每隔一定的距离选择标志物（一个消火栓、一辆特别丑陋的轿车），当你跑向这些标志物时你就要提高你的速度。

对于想尽可能地提高速度的老年人来说，“法特莱克”即是他们要找的答案。要乐于把它安排到你日常的训练之中，看能取得什么样的成效。

下坡快跑

另一个提高步幅和速度的方法是从山坡上加速跑下来，或者制定一个每周一次从山上反复跑下来的计划，同样也可以是为增加力量而进行上山跑。实际上，从山上跑下来的速度训练量和你在公路上进行重复训练一样，只是方向相反而已。

大多数跑步者采用从山上往下跑的训练方法都很谨慎，他们有充足的理由，除了在小径上被突出在路面上的树根绊倒和在交通良好的公路上被粗心的司机撞倒外，可能没有什么比从山上跑下来更容易使你受伤了。从山上跑下，运动员受重力的影响，跑步者需要克服的重力要增加 3 到 4 倍甚至 5 倍。这对我们的脚、踝、腿和膝关节的撞击很大。

在下山跑中，我们大多数人会因为用腿来刹住身体，因前冲力太大而摔倒，特别是当山坡很陡时。不幸的是，我们刹车的行为使加在脚、踝、腿和膝关节上的撞击力变得更大。从山上跑下的理想的姿势应是身体向前倾斜（与你的本能相反），使你能在山路上与路面垂直。这就会使你的跑步更加顺利，不至于很快地疲劳和受伤。

以前，很少有比较出色的山地跑运动员。比尔·罗杰就是当时比较出色的一位。这也就是他为什么在波士顿表现得非常出色的原因，当时的比赛赛程几乎全是山地。早些时间，格瑞特·沃茨在波士顿跑的时候，她跑了 20 英里就因为腿部

痉挛而被迫停下来，因为她训练中没有山地跑的练习，当时她认为她不需要这个。

幸运的是，跑山对加强腿部骨头的力量有很大的作用，对于老年跑步者其效果更加明显。于是，我们在这里参加山地跑练习，要比那些坐在那里等着骨质变得疏松的人获得更多的益处。在斯坦福大学的调查结果表明：跑山的老年人的骨质密度比那些没参加训练和参加缺乏刺激训练的老年人的要大得多。所以，当下一次那些习惯久坐的人们告诉你，参加跑步会带来腿部问题时，你就可以引经据典地告诉他们，情况恰恰相反。

那些为了提高速度来跑山的人应该选择比较缓和的山道，像跑上山一样，跑下山的坡度应该是很柔和的，大约 2%。你下山跑的速度应该是和跑步的方式相适应且是比较平稳的。集中精力，保持准确的步幅和跑步的姿势，使整个过程在控制之下，身体向前稍微倾斜。如果你能找到一个有着青草或是泥土的山道，而不是柏油路或水泥路，那么你就使用它。

对于 50 岁以上的老年跑步者，尽量少用下山跑来提高速度。除非你找到长满草的小路或者泥土的路面，而这样的练习一周一次就足够了。

参加比赛

对一些人来讲，最简单、最令人快乐的速度训练是有规律的参加公路赛跑。尽管一些五十多岁的老人在比赛时的速度看上去就像他们在训练时一样慢，比赛会很自然的促使他们的速度加快。对一些很随意的跑步者来说也是一样的，和其他成百上千的跑步者站在一条起跑线上，肾上腺激素的分泌开始增加，在枪响之后，想提高速度的欲望便充斥全身。

有相当一部分的老年人纯粹是为了跑步而跑步，或是为了锻炼身体而跑步，他们从来没有、今后也不会参加比赛。对于五十多岁的老年人来说，偶尔参加公路比赛是他们保持跑步兴趣与活动的重要方法之一，也是每周独自提高速度的有效方法之一。像很多老年人一样，他们训练而从不参加比赛，只是等到他们尝试后才知道他们擅长这个，真是可喜可贺。许多老年人在分年龄组比赛中把比赛的奖牌拿回家，在分组比赛之前他们从未想过会是这样的结果（参看约翰·克斯顿）

★ 约翰·克斯顿

退休对一些人来说意味着睡觉，在房间内闲逛或打盹。而对于 72 岁的约翰·克斯顿来说就是每周 60 英里的跑步，这样做是为了保持他这个年龄组的世界记录。约翰是打破 3 小时马拉松世界记录的年龄最大的人（2 小时 58 分 32 秒，在他的第 70 个生日的前几周）。约翰在 1996 年下半年兄弟城市马拉松赛上以 3 小时 0 分 58 秒的成绩打破 70—74 岁年龄组的世界记录（3 小时 1 分 14 秒）。

像许多杰出的跑步者一样，约翰·克斯顿在人生的后半程才开始跑步。在英国居住的时候，为了荧屏上角色的需要，他用打壁球来保持体形，1975 年他随皇家莎士比亚剧团到美国作长时间的巡回演出。这之后他留在美国，开始了他的跑步生涯。

约翰是个专业的演员和歌唱家，他是伦敦大剧院的老演员，也是个很受欢迎的国际演员。一天，他的朋友问他是否有兴趣在明尼苏达州北部的国立寄宿式艺术大学任教。在美国巡回演出时，他到了那里并且决定留下来试教一年，结果这一干就是 20 年。对于跑步运动而言幸运的是，艺术大学里没有壁球，于是约翰开始跑步。在首次参加 10 公里赛时他跑了 44 分 44 秒，获得了他那一年龄组的冠军。公路赛跑的良好感觉使他把跑步训练融入到本已很繁忙的日程之中，这个日程包括培育他的艺术表演系和参加各种各样的本地和宗教的演出。

63 岁时、约翰他以 37 分 42 秒的成绩创造了 10 公里跑的奇迹。在他 70 岁以前他始终坚持跑 30 公里的马拉松，70 岁后他以 1 小时 24 分 05 秒的成绩跑完半个马拉松赛并创造了该年龄组的录，其成绩比原记录快了 51 秒。

1995 年在 Boffdo 举行的世界老年人运动会上约翰获得了 5,000 和 10,000 米的冠军。从教师岗位退休之后，约翰和他的妻子安妮移居到俄勒冈州。那个夏天，在俄勒冈州运动会上他以 5 分 34 秒跑一英里的速度创造了世界记录，这个成绩使他在 1995 年赢得了从一千七百余名参加者中评出的“俄勒冈最杰出运动员”的称号。4 周之后他以 10 分 51 秒创造了 3000 米的世界记录。1995 年他首次回到英国参加比赛，在伦敦举行的马拉松赛上他跑了 3 小时 01 分 35 秒。

此后，他的目标是成为 70 岁以上跑完马拉松全程耗时不超过 3 小时的第一位选手。1996 年在兄弟城市运动会上他又一次接近了这一成绩，成绩是 3 小时 0 分 58 秒，这一年之中他跑了 6 个马拉松，用时均在 3 小时 10 分以内。

在 1997 年夏，他以 5 分 51 秒 44 的成绩创造了 70 到 74 岁年龄组的 1 英里记录。并创造了该年龄组 5000 米的记录，成绩是 19 分 26 秒 98。在此之前的一一个月，在训练中他以 1 小时 30 分 40 秒的成绩跑了半个马拉松。6 天之后在马拉松的发源地 Duluth 举行的马拉松赛上跑了 3 小时 08 分 01 秒，当时的湿度 98%，温度为 82 度。

曾有舆论认为，他的戏剧生涯在他退休后会变得黯然失色。他让这种传言成为人们的笑柄。他在《撕裂》中担任主角（1997 年 10 月放映），并被制成最畅销的 CD—ROM 游戏，他用余音缭绕的男高音清唱的美国国歌“星条旗”，被很多运动员收藏，作为鼓励士气使用。

他经常接受外国城市的邀请参加马拉松赛，而且很难拒绝。他退休后反而比工作时更忙了。这对他而言刚好合适。

追忆 20 世纪 60 年代末、70 年代初，当时存在这样一些疑惑，就是一些公路赛跑者尽管他们没有进行速度训练，但是他们取得了好的成绩，他们从不去田径场，甚至像躲避瘟疫一样避开田径场。在训练周内，他们的训练量很大。但从进行速度训练，而他们的成绩也是很突出的。

观察者们尚未找出这种现象的原因，大概是因为他们把目光仅仅停留在现象的表面。这些跑步者每周末都去参加比赛，5 公里、20 英里或者更远距离的比赛，所以尽管他们不去参加速度训练，正是那些周末的比赛使他们的速度得到锻炼。这很好地掩饰了他们不参加速度训练的事实。

如果你从未参加过公路赛。而你又想提高你的成绩的话。那么最好的、也是最简单的方法就是要参加比赛。开始时，你可以参加一些较短距离的比赛，如很流行的 5 公里。然后，不要一下子就达到每个周末都要参加比赛的程度。起初你可每一月参加一次，然后，脑中一定要记住老年人参加比赛的原则：比赛距离越长，准备活动越短；而距离越短，准备活动的时间则越长。

如果你要参加 5 公里的比赛，要先慢跑 1 公里来热身，然后做一些短距离跑来伸展腿部。出去参加比赛时，则要根据平常训练的基础，按照你计划好的速度跑。在第一英里用 2 到 3 分钟时间，用低于你平时训练的速度来跑，最后抵达终点时就会有一定的荣誉感，但是最后如果步履蹒跚地通过终点，且比平常训练时

多用了 2 到 3 分钟，那就是令人尴尬的事了。

当比赛开始时，你的站位和你比赛的速度是一致的，即不要站在最前面，除非你计划立刻赢得比赛。站在前面会影响跑得快的人，很容易引起事故。因为，跑得快的人要迫使你给他们让路。

如果你的跑步比赛是建立在你当前能力的基础上，你可能会在看到终点线时加速，且超过那些不明智的与你保持一致步调的跑步者，这时，你的速度就会提高。智者是那些拥有丰富跑步经验的人。

比赛是具有挑战性的，并且是你平时训练的指导。它可以让你突破平时跑步的极限，它给你和其他人一个分享你跑步乐趣的机会，是弥补平时忽视速度训练的一个有效方法。

如果你没有参加跑步俱乐部，你就要考虑一下是否参加。除了一些社会交往上的便利，俱乐部都会组织公共汽车或轮船等交通工具去参加比赛，这样你就不用考虑比赛以外的很多事情。

第六章 休息

当我们努力去做了后，我们就能平静地等着者成绩的到来。

——J·卢鲍克

跑步的人大多不是很有空闲的人，他们一般很忙，生活中所有的闲暇时间只能跑步或者他们生命的一部分只能用跑步来打发。比起做旁观者来，他们更加愿意做参与者。这是他们最大的优点，也可能是影响他们潜力发展的弱点。

训练有 4 个基本的要素：耐力、力量、速度和休息。许多跑步者在训练耐力方面打下了一个良好的基础。有的跑步者把速度与耐力协调得相当好。但是，很少有跑步者认真对待休息这个重要的部分。这里有足够的证据证明，休息在 4 个基本的要素中是最重要的因素。汤姆·奥斯勒，长距离跑的先驱，他 1978 年的著作《跑步者实用手册》中是这样评价休息的：在跑步者的基础训练中，休息和训练是同样重要的。

一些世界级的马拉松运动员因为偶然的机会了解到了休息的重要性。19 世

纪 60 年代后期，澳大利亚的德克·克莱顿曾有两次很严重地受伤而导致跛行，以致需要动外科手术来解决小腿的伤势。两次他都是训练中途被迫休息，而两次他都打破了马拉松的世界记录。其中，1969 年 5 月 30 日在安特卫普创造了 2 小时 08 分 34 秒的世界最好成绩，这一纪录保持了 12 年之久。约翰·本尼特也有同样的经历。她由于跟腱和膝关节问题而跛行，做了外科手术后不得不休息。然而在 1984 年她术后重返赛场时，赢得了第一届奥运会女子马拉松世界冠军。

跑步给我们带来很多的好处，而这些好处都是我们用代价换来的。在跑步中这个代价就是肌体内肌肉组织的不断被破坏和重组的反复过程。让人感到欣慰的是，组织在休息后比原来更加强壮了。

但是，肌肉和组织的管理费用需要一个环境，在管理费用过程中，修复能够在此环境之中无间断地进行。老年、成熟的运动员也不例外。无休止地跑步最终会导致肌肉损伤。在跑步中，我们认为损伤的过度使用的含义相同，因为，在本质上，过度使用仅仅是重复使用某种东西直到该东西损伤。

给枢纽加点油

想一下，一个花园的大门，如果不经常使用它，它的转轴就要生锈，最后，我们再用它时，它就会发出声响。如果这扇门经常地使用和维护，那它的转动就比较平滑和顺利。但是如果我们过分使用，它就会被磨坏和发生故障，这个过程就这么简单，肌肉组织也一样，进行了一系列工作后，应给予它们恢复的时间，它们才会变得更加的健壮。

对于年龄比较大的跑步者，也同样适用这样的基本理论，但有一点不同：对于进行了一系列工作的肌肉要给它们更多的休息时间来确保恢复。随着我们年龄的增大，肌肉的工作能力会下降。但这种能力的下降是逐渐的，这就是为什么一些 60 岁的老头经常战胜 30 岁的对手的原因，正像我们在前面讨论过的那样，为什么九十多岁、很少活动的老人看起来一点力气都没有，在经过一段时间的力量训练后，他的肌肉都能发生彻底的改变。随着年龄的增大，变化最大的是我们的恢复能力。虽然我们仍然能做 20 年前我们做的事，但是，我们需要较长的时间用来恢复。

这就是生命中最简单的事实，没有什么其它可供选择的，我们不能说：这虽

适合其他的人，但不适合我。它适合任何人，如果你认识不到需要较长时间恢复这一事，那么只能导致这样一种结局：过度使用的损伤。这就是许多老年人比青年人容易受伤的原因之一。一些年龄较大的跑步者依然以为他们是二十多岁的小伙子，但他们的身体告诉他们，他们已今非昔比。

那么，我们该怎么去做呢？难道就因为我们的年龄人和需要更长的恢复时间就什么也不做、不跑步了吗？不是的，我们要做的只是使我们的训练温和一些，参加比赛的频率低一些，以便使我们的身体能从艰苦的训练和艰难的跑步竞赛中恢复过来。

当然，由于遗传的原因，每个人情况都不一样。和其他人相比，同样的训练，一些人需要更长的时间才能恢复，但有一点是相同的：随着年龄的增长，其趋势是恢复时间会更长。

在公路上跑步的原则

为了使我们保持健康，不受损伤，跑得更好，在跑步时需要遵循一些基本的原则。

一、每周少跑几天：一些跑步者以他们在过去的 30 年中每天坚持跑步为荣，有些跑步者甚至拄着拐杖绕着公园走，如果你一星期跑 6—7 天的话，那么把它减少到 5 至 6 天甚至 4 至 5 天(剩余时间用一些低强度的训练代替)。

二、每周用一些低强度的训练代替 1 天或 2 天的跑步：在爬楼机、功率自行车上进行有氧、出汗的训练；或者在游泳池里在不十分劳累腿部的情况下训练无氧能力。上面提到的三种方法有益于加强股四头肌的力量，而这只有山地跑才能起到相同的作用。

三、把某些步行活动融入到你的训练之中：在训练前、训练中、训练后或三者之中都做(详见第八章)。

四、比赛应该少一点。如果你习惯于在每个周末参加各种距离的比赛，那么要减少一些才好。尽管比赛令人兴奋，但也让人感到疲劳。如果已经习惯于每月跑 3 次，应减到 2 次。如果能够让你的身体从高强度的训练中恢复，你就会发现你的跑步成绩将得到很大的提高。如果你是年纪超过 50 岁的马拉松运动员，每

年进行的马拉松跑不要超过两次，跑完马拉松后的恢复是一个长期的过程。50岁以上的跑步者，只有那些素质天生良好的，才能从每年多于两个马拉松的赛跑中很好地恢复过来。

五、在你没有比赛任务而准备维护体能时，应尽量尝试降运动量，保持成绩和坚持降低训练量。当你所在地区的季节很冷或者很热的时候，这是很容易做到的。而在常年气候比较温和的地区这就需要承受很大的精神压力。在冬季，应该坚持降低运动强度，使你的肌肉和组织在春天来临时，在加大强度和速度训练之前能得到很好的恢复。如果你的计划是在你的余生坚持跑步，那你这样做便会获得许多好处。因此需要一定的自律，以使你的休息得到保障。

六、有计划地进行深层组织按摩。我们的年龄越大，肌肉和组织的恢复所需要的帮助便会越多。不幸的是，如果成年人年复一年地持续跑步，身体内的微观组织便会生出许多很小的疤痕(有的是大块组织)。一个合格的运动按摩专家，通过深层按摩可以奇迹般地帮助你提高跑步的成绩，使你从训练和比赛中快速恢复过来、延长身体的有效生命。我讲的是有计划、有规律的按摩，并不一定每天按摩。尽管对于主力跑步运动员而言，每天一次也是可能会创造奇迹的。有规律是指每两周一次，甚至每月一次。按摩人员应该是经过专业训练的，他们的按摩应该力量准确、角度合适。通过很好的按摩，许多世界级运动员的跑步生涯得到延长。任何时候开始使用按摩手段都不能算晚。

七、将同样的理论动用到你的日常生活中：正如我们跑步之外的生活会受到我们跑步的影响(不管这种影响是积极还是消极的)一样，我们跑步之外的生活方式也会影响到我们的跑步。我们中的一些人总想做得更多，更多。当然对那些爱好广泛的人来讲，现代生活为他们的雄心壮志提供了很多的活动。但有的人信奉的是人生空虚的理论。这些人认为如果在他们的日程表中存在空白，这些存在对人的个性来说是一种罪恶，他们就要努力地找出一些事情来填充它，可以是任何事情，只要是把空白填满就行。面对日程表中的这些空白，这些人就会变得代谢失调。他们会变得神经质，易怒，疯狂。我们需要休息和放松。

我们应该像学习一样学习休息和放松这门艺术，这门艺术是值得追求的。通过学习创造性地休息和放松，你可以教会你自己，使你的身心得到恢复，变得更加强壮。

第七章 跑步

任何伟大的成就都需要时间的保证。

——大卫·乔斯·斯瓦兹

在我们年轻时，我们认识的人中总有人在高中时就悲惨的死去，通常是死于车祸。我们还知道人类死亡曲线之类的东西。一个生命悲惨地永远地消失了，如果一个 17 岁的孩子生命停止了，在我们的记忆中就只留下了他 17 岁的身影。当剩下的人在一次团圆重聚中逐渐地变老时，我们更愿意生活得浪漫、富有，获得成功，潜力得到更好地发挥。但是在现实生活中，今天我可能正在某所加油站里为别人的汽车加油。

适宜的助跑速带来的好处

现实中，我们这里有一很好的实例。例如：1996 年的夏季铁人两项比赛——不，它不是单纯的跑和自行车的冬季两项赛。冬奥会上传统的两项赛事是，运动员越野滑雪并且在设在路上的各个站点上停下来打靶。而夏季两项是这样的：跑 1 英里，卧射 5 次靶，跑 2 英里，站姿射 5 次靶，然后再跑 1 英里。每一个卧射姿势，要从总时间里扣 15 秒，而每一个站姿射击中要扣除 30 秒——那天的英雄不是一个全能冠军，而是一位 79 岁的老人。这是他第三次参加这项特殊的赛事。他克服了重重困难在崎岖的山路上跑完全程，每英里比其他人少花了 10 秒，射击项目也完成得相当的好。

他的跑速安排得相当合理，那天，他让自己也同样地觉得很高兴。他比自己 1995 年的成绩快了 90 秒。当他走上领奖台领奖，别人问起他成功的秘诀时，他说：安排好你的跑速，这个速度是以你能跑完全程为标准的。

当我们成熟以后，我们开始变得睿智起来，跑步的感觉也有所提高。我们变成世界上比较明智的人，在某种程度上，对某些人来讲这是正确的。年轻的时候我们有很多跑得不好的例子和教训。但我们最终意识到：要把我们有限的的能力合理地分配到整个过程中，而不是在第一英里的冲刺上。

然而，有相当一部分成熟的跑步者由于忽视了跑步中的速度安排，致使他们的成绩受到很大的影响。训练和比赛越频繁、跑得越快，你在疼痛和伤病上付出的代价可能会越大。这种情况对你下一次的训练和比赛并没有什么好处。

这一缺点通常由以下的两个原因造成：

1. 跑步者永远不会确定他(她)跑步所能够坚持的时间，尽管跑步者已经活了五十多岁了，但他还没有学会以一种适宜的速度跑步。

2. 跑步者试图用他(她)10年前那样的速度跑步。

上述的两种原因，无论哪一个，导致的结果都是相同的：那就是失败。

不论在哪一天，我们中的每个人都可以在特定的时间内跑完特定的距离——或花再长一点的时间，但从来不能在较短的时间内完成。我们不能每天都跑出理想的成绩，但当我们比赛时，我们尽可能的为特定的距离找到这一理想的时间。我们平时训练时，所用的时间比我们尽全力比赛时要多一些。这可以为我们打下良好的耐力基础，提高我们的训练效果。

但是，不管是训练还是比赛，如果速度超出我们在全过程跑中所能保持的速度，我们就要降低它。超过所能保持的速度越多，速度下降的就越快，因为我们会很快地耗完的能量，超出自身的能力。

一些跑步者坚持这样做，因为他们接受的就是这样的教育，或者他们就是这样教他们自己的。他们做任何事都要竭尽全力，他们不是长距离跑步者，因为他们不能以那种速度跑得更远，当他们在进行较长距离训练或比赛时，后半程就会变得十分困难。

并不需要什么天才就可以作出如下总结，最理想、最简单的跑步是：用一种平稳的、均匀的跑速来跑，如果你用 70% 的体力进行 5 英里的训练，并用每英里 9 分钟的速率，平稳地跑完这 5 英里，这种跑步虽然很简单，但能够达到预期的效果。

跑步的节奏

在过去的几十年中，关于跑步的讨论很多，所有的这些讨论大都集中在需不需要调节跑步的速率这个问题，讨论如同一潭深水，没有清晰的结果。

阿特·理迪亚德是世界上最有名的长跑教练，他列出了使跑步者激发出潜力的合理跑步的 11 个因素。大约在 20 世纪 70 年代，《跑步天地》的编辑乔·汉德松这样阐述到：是跑的技术而不是距离导致失败。

“我可以完全确定，在比赛中获得好成绩是匀速跑的结果” 比尔·罗杰说，“如果我在比赛有一点成功的话，这是一个重要的原因，在我的训练和比赛中，我都尽量地保持一个平稳的、有节奏的速度。”

“在马拉松跑中，一个最重要的因素是匀速跑”。德国《跑步者》杂志编辑曼弗瑞德·斯蒂芬尼这样说。没有什么其他的运动让你获得这么多仔细分配自己能量的知识。跑步技术差是灾难性的，通常，它会导致你过快产生疲劳。

1973 年，小波士顿冬季马拉松赛上约翰·德尔森这样说：“如果一个人想跑得比较好，他就必须知道以什么速度进行比赛，这是能够完成比赛获得好成绩的关键。”

尽管跑步是最简单的运动形式，考虑到人们的生理因素，要做好却又不是简单的事。例如：如果持续跑超过 30 分钟，开始的几英里是艰难的、缓慢的，因为肌肉是冷的，并且心血管系统也需要时间来调动，跑步需要身体各个器官的积极配合。如果你能跑 7 分钟 / 英里，但现在你要以 9 分钟 / 英里的速率跑，那么头两英里将让你感觉有些吃力，但一旦你的腿部热起来，你的心血管系统适应了。身体状态提高好起来了，9 分钟 / 英里的跑步就会变得极简单，甚至是特别简单。你会越跑越快，因为这时的慢速跑太没有效率了。

然而，对于有些人来讲，如果制定 9 分钟 / 英里的训练目标，需要用这一目标原则来调控它，这近乎是个可能的。许多人，特别是那些只训练而没参加过比赛的人，跑步就随他们的感觉变化而行事。如果感觉好，他们就开始加速跑。如果当时的跑步是件困难的事，他们就放弃。对这些人来说他们的脑子里没有特定的目标是不算什么的。实际上，如果是有一定跑步基础的人却没有目标，那他们的训练就会变得空洞和虚幻。

此外，如果让“跟着感觉跑”的观念渗入到你的跑步训练中，它也会导致你的成绩逐渐降低，使你受到挫折、打击。再没有比跑完了一半的路程后，在后半程举步维艰更让人感到沮丧的了。开始跑得慢一点，而在后面作为超越者就比在后半段挣扎的感觉要好一些。

而那样要在良好的跑步节奏的控制下才能完成，这要求你在比赛前，设计出良好的、切合实际的计划。通过在田径场经常性的训练，准确地测量出你跑步的时间（速率、耐力等），从而使你建立良好的跑步的感觉。

具有讽刺意味的二分法逻辑

目前，在跑步界有一种令人感兴趣的、具有讽刺意味的二分法逻辑。许多涉足于跑步的人们都有着良好的背景，他们把跑步当作生活中的安全阀门，拒绝在跑步中设计任何界限。奇怪的是，来自于相同的背景的上百万的人们，他们认为把同样熟悉、科学的框架引入到跑步之中是很简单的事。

哪条路合适？这看似如跑步一样简单的追求却是相当复杂。具有相同思想的人们(努力想得到，而实际上也得到了)通过相同的努力却得到不同的结果。一方面，人们逃脱到有组织的生活之外；另一方面，通过这个组织获得内心深处的平静。

这并不是说没有组织的跑步就会毫无所获，跟着感觉跑，它能使你跑得感觉更好上。但是，不要期望获得什么好的成绩。

现在回到我们讨论过的遭遇挫折的两个不同的原因，第二促原因是在一定跑步的水平上进行训练，这在 10 年前是合理的，但是对于今天的你的能力已不太现实。这并不是说，我们自己不能给自己设立一个比较高的目标。只是，如果我们目标过高，那么自己便是打败自己的重要因素（缩短我们有效跑步的年龄）。我们肌肉的力量和速度不是一成不变的，55 岁和 33 岁不一样。这就是为什么跑步比赛要划分年龄组、这就是为什么要使用年龄成绩调整表的原因。

消除野心的最好方法是个停地调整，远离不现实的目标。我们需要把目光从过去的辉煌转移到现实中来，并达到未来的辉煌。达到目标的唯一的方法就是以一种逐步提高的速率进行训练和比赛，逐步接近我们的目标，而不是强迫着我们往前走进，那样做只会使自己受到挫折。

如果田径场上进行为期一周的没什么干扰的训练，其中，速率是很容易测量的，那儿没有十字路口交通堵塞的干扰，训练的效果往往是很明显的。

在这里很有必要引用中国人比较喜欢的格言：欲速则不达。

第八章 步行

迈向成功的第一步也是最重要的一步是：找到成功的感觉。

——列侬·鲍斯威尔

在马拉松比赛中，有众多令人吃惊的成绩，1975 年在美国波士顿举行的比赛中就有一例：此赛事纪录创造者比尔·罗杰早在他二十多岁时就尝试过马拉松跑，但都以失败而告终。但他最终却成为一个比较成功的越野比赛冠军。在波士顿跑步时他穿着花色、写有 GBTC(大波士顿田径俱乐部)的 T 恤衫远远地跑在前面。他表现出不同寻常的轻松。在回到他正常的轻松的跑步步幅前，他不是跑过帮助点(服务站)而是走过帮助点，喝着早已灌的水。在后面的几英里的某一点上他甚至停下来，跪下系他的鞋带。他通过终点的时间为：2 小时 09 分 55 秒，是美国突破 2 小时 10 分的第一人。

当前，在跑步专家中，有这种看起来比较革命的倾向，他们推崇在跑步训练和比赛中有计划地穿插一些步行，这样可以有效地增加长跑的距离，缓和反复跑带来的负面影响，加快长跑训练和比赛的疲劳恢复，甚至提高长距离跑的成绩。

在长跑中穿插步行在两个主要的倡导者，他们是：1972 年奥运会 10000 米的运动员吉夫·卡拉维和《跑步者世界》的编辑乔·安德森。

两人都知道，这个概念没什么新意，在 19 世纪 60 年代，在跑步程序中安排步行的练习已经被极限训练的先驱——新泽西州的汤姆·奥斯勒所采用。在几个世纪前，步行比跑步盛行得多，而且在最近 10 年，连续六天的跑步比赛项目中产生过许多很好的成绩。我们时常谈起经常在六天走完 500 英里的走步者们。

今天，这种“半步行法”被吉夫·卡拉维和乔·安德森大力倡导并列许多很好的理由，特别是对于年龄上了 50 岁的跑步者来说好处很多：可以避免受伤、提高长时间跑的能力、逐渐的进入极限训练、更快更彻底地恢复、更容易地进入马拉松赛。

自然地，两个预言家都有他们的反对者——跑步中心论者。他们认为：走就是接受失败，走使你成为步行者而不是跑步者。在你的跑步中如使用了步行的方法就意味着失败。

关于步行的激烈争论

对于我们来讲，纯粹跑步主义者的观点是很好理解的。但是卡拉维和安德森是“半步行法”的强力支持者，他们提出大量的论据证明他们的观点，他们认为几十年前此方法的倡导者汤姆·奥斯勒具有英明之处。

汤姆·奥斯勒是新泽西州哥拉斯保州立大学的数学专家。在 19 世纪 60 年代中期获得 3 次国家冠军（25、30 公里和 50 英里）。在 1978 年他的第二部书《跑步者必读手册》很快成为极具权威的经典。这本书罗列了一系列问题，共 255 个，并附有汤姆·奥斯勒自己的答案。下面是他的第 31 个问题。

我能在跑步中穿插步行吗？

A：可以，如果持续地跑下去对你来说是一件很困难的事的话。一个状态很好的跑步者可以按照他自己的步幅和节奏持续地跑下去，但当他感到疲劳时也可以穿插步行。而对于刚参加运动的人来说，步行是必不可少的。

我发现在每跑 20 分钟后走 5 分钟是件比较舒服的事。跑得过长使腿部变得异常的沉重，甚至无法抬脚。而步行能给我力量，给我重复运动的力量。但要注意的是，不能像逛商场一样漫步，那样对你的腿是有害的。因为这样不能使血液通过毛细血管回流到心脏。对于我来说：以每小时 3.5 英里的速度走是非常适宜的。但这必须根据你个人的情况而定。

对于年龄已经上了 50 岁的老年人来讲：走，是保持在田径场的跑步计划和健康的秘密所在。如果把它安排在老年人每天的跑步中是非常有效的。

跑步前，步行 1/4 英里能够放松僵硬的肌肉，并且通过不同于跑步的一系列的动作来按摩肌肉。4 到 5 英里的训练后步行 1 / 4 英里能使身体较快的降温，并且，避免使血液大量地汇集在腰部以下。血液汇集在腰部以下会给心脏带来过

大的压力。肯尼士·库珀医生认为这可能就是著名运动员吉姆·费克斯死亡的主要原因。

跑步训练或比赛中加上一些步行可以减轻心脏的压力，发挥跑步者的潜力以及加快恢复。但在跑步过程中在什么时间运用步行呢？把它用在跑步刚开始的时候是有效的。很多人一般是在跑步的后期运用它，许多运动员都是这样做的，不是因为它是计划中的一部分，而是因为开始跑时运用的力量超过了他们训练时的水平，后半程只有步行才能完成比赛

尽量使步行的计划简单化

有各种各样的方法可以把步行加在跑步中，但步行应像我们的日常生活中那样，越简单越好。可以使用每跑英里就步行 1 分钟的简单方法，也可以采用每跑八九分钟步行 1 分钟的法。最好是在跑步之前就设计好方案。因为在跑步的过程中，复杂的情况有时使运动员难以控制。

第三部分 摄入的科学和艺术

第九章 水化物

最为重要的也是最易于被忽略的营养品是水。

——沙龙

我们常常听人们讲，把半瓶水看作半瓶空还是半瓶满显示出我们对于生活的态度，是积极的态度还是消极的态度。实际上我们对于水的知觉仅仅是对于水化物现状的反映。

在跑步者摄入到体内的各种成份中，恐怕没有任何一种成份像水一样重要，

尽管它不含热量，不含营养成分，不含它本身之外的任何东西。但是艾伦(曾经是夏威夷铁人三项运动员，注册营养师)认为水是最重要的养分，因为身体无时无刻不需要它。

在运动饮料没有出现以前，只有水。生命在地球上出现以前、已有水存在，植物与动物基本都由水构成。没有水就没有生命，而很少有人摄入能够满足身体需要的足够多的水。

绝对不要低估了水的重要性

水的作用对于成熟的人体而言更为重要、尤其对于运动中的人体而言。我们曾经都听到过一天要喝八杯水的忠告。这是非常正确的，我们每人每天应该至少饮用八杯水。如果我们经常运动，我们应该还要多饮一些。

保证成人足够的水分摄入有五大好处：

一、能够保证血液流量与维持血液正常的粘性，这样能够更加有效地把氧气与养料运送到身体远端，并且更加有效地把废物与坏死的细胞运送出去。充足的血液流量与适宜的血液粘稠度能够使心脏的负担减轻。因为对于心脏而言，运送自由流动的血液比粘稠淤滞的血液更容易。我们需要把我们体内的血管想象为从事商业运营的河流。就像密西西比运河，货物与人搭乘货轮与客轮在该运河及其支流上来来往往，把在河中向上行走的货轮想象为我们血液中的养料运送，载满乘客的向上行走的客轮想象为氧气与养料供给，把向下行走的平底驳船想象为坏死细胞与废物自体内通过复杂的管道与载体运送出去，并最终排出体外。现在，如果发生干旱，运河的水供给量减少，那么，文通繁忙的商业运河将会发生什么事情呢？驳船会走开，运河上的文通会缓慢拥堵，这与我们身体内血液流动没有多少差别。我们日常摄入的水分经胃部排空后进入我们的内循环。多数水都在我们的血液中，一些水自血液进入组织以滋润细胞，使其更加有效地工作。一些自皮肤逃逸出来，这些水以水蒸气的形式在皮肤处带走一部分热量，帮助身体散热。如果可以饮用的水不充足，特别是在运动中，我们身体的运动效率将会大打折扣。

二、充足的水分供给将会帮助维持我们的日常生活，这是人们(特别是老年人、妇女)随年龄增长比较关心的问题。我们过去常常开玩笑，老年人怎么花那

么多的时间关注他们的身体机能，尤其是日常身体机能。对于身体机能的关注，尤其是对于规律性的关注，特别重要。身体的规律性对身体健康非常重要。从细菌学角度而言，废物在体内停留时间过长将使危险性增加。

三、关节与内部器官的功能依赖充足的水分供给。减少身体水分供给将会加速身体老化。实际上，身体的每一个器官都依赖水来维持其平稳运转。减少水的供给会使所有器官——从心脏到大脑的功能都大打折扣。

四、健康的皮肤也依赖于充足的水分供给。你可以在你的皮肤外部使用所有的润肤产品，但是如果组成皮肤的细胞没有合理地浸泡在水分中的话，皮肤便会干燥，许多功能会丧失。把你的皮肤细胞想象为无数相连的湖泊。如果湖泊充满水的话，它们都功能正常且很健康。干旱一来临它们便干涸了，它们中的许多东西就会失去生命力。当我们慢慢变老，尤其是经常在自然环境中跑步，会使我们的皮肤过于衰老。理想的情况是在皮肤表面涂上防晒与保湿产品，使皮肤从内到外都得到充足的水分供给。健康的皮肤与充足的水分供给能够通过排汗促进身体的自然降温。排汗对于皮肤有好处，因为这样可以锻炼皮肤，并且清除杂质。当我们上了年纪时，如果我们想要维持健康的皮肤，细胞与小孔清洁变得尤其重要。排汗的重要性还在于它是人类维持核心温度的有效途径，通过其调节使体温保持在一定范围内。通过排汗丢失的水分一定要加以补充，以使运动中的人体浸泡在水中，且能够维持水平衡。

五、艾伦称水分为“最易于被忽略的耐力辅助品”。在她的《为提高耐力而吃》一书中，她建议跑步者每隔 10—15 分钟喝下 90—180 毫升水，以补充出汗而流失的水分，维持血液流量。拥有加州大学营养科学学位的安奈特指出，补充水的另一好处：水能减少液体滞留。“由于荷尔蒙与过多盐分造成的液体滞留可以通过更多地喝水来解决。”她说。老年跑步者应该记住这一点，因为我们中的大多数被误导为饮水会导致液体滞留，而实际上是有利于排出多余的液体。

水与运动中的人体

人体如同一台奇妙的机器，但与塑料或钢铁材料的机器不同的是，人体使用越多，其功能越提高。剪草机或者汽车使用越多，其自身便慢慢地消耗掉。人体

的工作正相反。如果你不是按照你所设计的那样来使用它，它将会瓦解。相反，如果你经常使用它，它的功能会得到提高。

如果你的跑步是明智的，且越跑越多，那么你的身体将会跑得更好。如果我们能够把此现象转化到汽车世界中，那么除了有时候碰撞得太厉害而无法修理以外，我们一生只需要购买一辆汽车就足够了，我们使用它越多。它便会变得越新——当然要作必要的维护。

这是理论上发生在我们身上的事情。如果我们在不同的年龄阶段都跑步——我们的身体会比期望的要好，尽管也要作一些必要的维护。这个过程都要有水的帮助来完成。从效果上而言，这一过程若没有水，没有大量的水，它不可能持续。

在跑步中水发挥的最大作用是排汗。人体排汗是其他动物不具备的人体特殊化学反应。事实上，一个受到过良好训练的人可以跑赢地球上所有的动物，动物坚持不住是因为它们不能有效地把运动中产生的热量排放到周围环境中去。结果，动物因身体过热而无法坚持，人却能够不停地跑，因为人具有有效的散热机制。

大气状况决定冷却身体的难易程度。如果天气干燥，身体更会很容易被冷却下来，因为汗抵达皮肤表面后马上变成水蒸气蒸发，非常有效地把身体的热量排放到大气中。另一方面，大气如果潮湿，冷却身体便成为一项艰巨的任务，因为到达皮肤表面的汗不容易变成水蒸气蒸发，同时身体沐浴时所产生的热的汗水，阻滞了随后而来的汗的排出，影响热量的散发。

通过长时间地经常运动，我们的身体从两个方面更加有效地排汗：

- 刚开始参加跑步的人需要跑好几英里才开始排汗，而有经验的跑步者则很快便开始流汗。由于有经验的跑步者在长期的练习中学会了，在开始跑便意味着长时间练习的开始，因此能够很早便开始流汗。有经验的跑步者他们学会了跳跃式的排汗过程。
- 另一件事是有经验的跑步者的排汗与新手的排汗不同。区别在于，在新手的汗中可以发现大量的盐分，而在有经验的跑步者的汗中几乎找不到盐分，他们能够保持盐分以供给将来使用。

我们中的一些人参加了 1989 年的训练，成为第一批在仲夏时分自死亡谷跑

到威特尼峰顶(共 300 英里)的人。这些人花费了大量的时间在沙漠中接受训练。我们有时与同伴一起跑，关于如何通过训练使身体保持盐分，在一次长时间的讨论以后，四个星期里我们轮流舐队友的皮肤，以确定谁更加适合沙漠训练。情况自然是，那些经常在酷热中训练的人的皮肤表面几乎不含有盐分，而那些只有在天黑之前才加入训练的人，身上咸的就像沙漠中的盐水湖。这种保持盐分的能力对于那些关心血压的老年人而言迟早有用；如果你能够保持住盐分，保持住能够使身体正常发挥功能的盐分，那么你就不用额外吸收盐分，以免导致高血压。

胃排空的艺术

对于有效排汗的讨论，需要从排汗使身体冷却之前开始：水是如何自杯子或者水瓶通过胃而到达皮肤表面的呢？

当考虑水如何自胃抵达需要水的位置时，要记住特别重要的两点：

- 自你把液体送入胃里起，需要至少 45 分钟时间吸收并且运送到身体其他各个需要的部位。液体越冷，被吸收越快。
- 液体只是进入胃中，并不意味着液体会自动地到达需要它的地方。

对于跑步运动员（尤其是长距离）而言，这两点事实的意义相当深远，很明显，如果你是在参加马拉松长跑，离终点还有三十分钟，这时你在服务站的饮水对于你通过终点没有任何益处，尽管这样做会帮助你在比赛后增加水储备以及恢复。

由于水自胃排空到发生作用需要至少 45 分钟时间，很明显，运动员需要提前饮用足量的水。一般来说，如果你在比赛中口渴，那么你便有麻烦了。理由很简单，如果你比赛中口渴，水至少需要 45 分钟时间才能发挥作用，在接下来的45 分钟里你将在缺水状态下工作，这意味着你的身体不得不克服因缺水带来的不适而进行工作，这种努力又是个必要的。运动员年纪越大，越需要在努力保持经常运动时做好所有的准备工作。水储备充分对于经常参加运动的各身体器官的正常工作而言是一个良好的开端，能使器官正常工作且延长工作时间。同时，充足的水分摄入能够阻止泌尿系统感染以及肾结石的发生。

运动员最好能够保持良好的水储备状态——甚至没有运动时同样重要。全天不停地吸水，这样你的水储备保持充盈状态，一旦需要时马上可以投入使用。现

在讨论第二点：只是把液体倒入胃中并不意味着对你有任何好处。胃就像身体其他器官一样，必须学习如何处理它收到的液体。不是经常锻炼的人当在特别热的环境中或者在极度消耗体力的运动中，即使饮用了大量的水，也只能让水毫无用处地呆在胃中，相反地还会导致胃胀。

甚至在液体自胃中排空以后，并不意味着水到达了需要的地方，如冷却身体与保持血液流量，以使营养成分能够通过血液流动得以运送。自胃中排空的液体可能被身体吸收并且停留在细胞间，而不是停留在它们能够发挥作用的细胞内；停留在细胞间的液体看上去皮肤有肿胀的感觉。把液体自细胞中提取出来使其进入血液循环或者进入组织内部需要一个很长的过程，当然由于过程太长而对于运动的身体来说没有多少用处。

再次重申，**全天不停地饮用液体(特别是没有热能的水)**，使身体有充足的时间且在没有压力的情况下把液体运送到需要的部位。一些担心体重的人(尤其老人)错误地认为每天不停地喝水会使体重增加，因为它们的身体得到了水。事实正好相反，如果身体处于缺水状态，身体便会适应性地在其可能的各个地方储存水分。如果身体得到足够的水分供应（甚至超过其所需），身体就会趋向于把多余的水分排泄出来。有效地把代谢废物排放掉，没有任何压力。

这将把我们带到如下部分：

完美的体液调节

幸运的是，我们都装备了实际上是完美的水分调节装置。该装置叫做膀胱。我们正在进行的水储备程度可以通过简单的排尿量来正确地评价。这包括两个方面：

- 尿量的多少
- 尿的颜色

对于供水合理的运动员而言，我们尿的丰富程度为每 24 小时排 6—8 次，尿应该与水一样清，如果指标比这糟糕的话，应该多补充水。

运动饮料：我们需要吗？

多数情况下，我们都不需要。理想的运动饮料是清水，平淡且简单，价格也合适。

如果你不是连续数个小时进行运动，运动饮料便不是必须的，相反，饮用可能会影响你的运动成绩。运动饮料的问题在于他们含有糖(不管什么形式的糖，糖总是糖)，当运动时你喝了含糖饮料，你必须在以后的运动中不断地通过喝糖饮料来维持血糖，否则更会遭受低血糖。

也不提倡在运动之前喝糖饮料。饮料中的糖会引发胰岛素反应，这一过程将耗费许多本来应该用于肌肉运动的宝贵能量，实际上，在让你的身体进行运动前，你的身体内部已开始了能量的争夺战。

如果你连续运动超过两个小时的话，Gatorade 与 Exceed 这两种饮料可以起到积极作用。当你运动超过两个小时的时候，你的身体在摄入水分的同时还需要营养。运动饮料可以提供这种营养，尽管此时需要的营养都是聚合糖的形式(在那时候，你身体最需要的是低聚糖)。再次强调，一旦你开始摄入含糖的运动饮料，你就要连续服用，否则你便会顶不住。在跑步中补充膳食，跑步者最基本的选择，也是最容易处理的能量形式当然是液体的，液体在胃部处理的相对容易，这样只需要较少的能量分配，让更多的能量用于肌肉运动。

☆ 在跑步中补充营养膳食

尽管水不含有营养成分，它却是运动员在运动前、运动中、运动后饮用的最好饮品。它能帮助运动中的身体散热；保持血液适度的粘稠度以使血液把营养成分运送到身体各处；把坏死细胞以及衰老细胞排出体外；润滑身体运动的部件等。

对于中等距离的跑步项目而言，水对于所有想取得膳食平衡的运动员是重要的。然而，当运动员的运动训练或者比赛属于长距离或者超长距离时，运动前、运动中和(或)运动后饮用碳水化合物饮料具有截然不同的效果。

几十年以前，Gatorade 作为一种替代水的饮料被发明出来，因为它自身含有不少东西。Gatorade 用来补充因流汗而丢失的成分，刚开始时候的产品成分与汗一样，因此味道很差，让人难以下咽，一般只能冷冻后饮用。这种产品经过一系

列改进以后，加入了数种风味，现在它口感很好，并且能够补充运动中丢失的大量糖与盐分。

基于 Gatorade 获得的成功，许多替代饮品变相出现，包括在质量和功效上。就达到替代重要液体、糖分与盐分这些目的而言，这些饮料中的多数都非常有用。然而，运动员应该稀释这些饮料后再饮用，因为制造商一般倾向于把饮料做得很浓。饮用很浓的饮料会给胃部带来不适。如果你购买液体饮料，喝时一般应兑水。如果你用的是固体粉末，则按推荐量的 1 / 2 或者 1 / 3 使用。

在购买与使用运动饮料时一般不容易犯错误，几年来出现的一些新的运动饮料更应该被称为“液体粮食”。它们中大多含有老年人易于消化的液体养分，如 Ensure。

追溯到 20 世纪 70 年代，那时还没有多少可供长距离运动员选择的饮料，多数人使用简单的补充能量的方式，但这些方式都相当有用。他们中许多人在超长距离比赛中取得了好成绩。

最近几年，一些超长距离马拉松运动员在 50 英里、100 公里、100 英里的比赛中，以及在 24 小时和多天的比赛中开始求助于丰富的液体食品来补充能量。这些食品与固体食物相比，在胃里较易被消化，并且提供碳水化合物、蛋白质和脂肪。不幸的是，所有的能获得的燃料（食品）都有同样的结果：液体食品含有非常高的热量。

许多老年人用液体食品作为他们日常饮食的一部分，通常情况下，这不是一个好主意。液体食品不能代替固体食物保持膳食平衡。当我们意识到纤维素对一个成年人的饮食和日常生活是如何重要的时候，这种认识尤其重要。

当你进行长距离跑的训练或者比赛时，使用以下的食品来补充日常饮食。当你一结束长距离的训练或比赛马上就补充冷冻后的液体食品，这可以说是一个好主意。液体食品能很快被吸收，并且马上补充你在训练和比赛中消耗掉的碳水化合物、蛋白质和脂肪。

许多每天坚持训练两个小时以上的超长距离跑步者多年来一直尝试从固体食物中获取所需营养，食用固体食物可以带来更多的营养，还可以吸收长距离训练或比赛产生的胃酸，而这种胃酸如果不被稀释的话，胃部可能会产生不适。

一些超长距离跑步者根本就不摄取液体饮料，而只是吃固体食物（饼干，烤土豆，甚至火鸡三明治），靠清水帮助吃下。超长距离跑步者是运动员中的飞行员，操作对他们的试验总是十分有意义。很久以前就有如 Gatorade 运动饮料，超长距离运动的先驱者汤姆在他的 24 小时的比赛中就是使用了他们的一种含高糖的茶。

经过多年的实验证明：经常从事长距离训练的运动员。在训练过程中需要(或想)补充营养时，饮用运动饮料，效果很好。一些超长距离跑步者尝试了碳水化合物的矿泉水饮料，效果也不错。消化后的碳水化合物在胃部稀释了胃酸，而矿物质又补充了因长时间训练所造成的损耗。

果汁，苏打水，啤酒

新鲜、罐装或者瓶装的果汁在长时间训练的后半部分或者在训练以后饮用非常有效。但再次重申，由于果汁中含有天然的糖分，因此不要在长时间运动的前半程饮用。因为，在运动中一旦饮用，你就必须不断地补充这类饮品以防坚持不住。

除了一些高糖含量与高咖啡因含量的可乐外，软饮料与碳水化合物饮料一般不太受运动员的青睐。福兰克喜欢在马拉松的后半程喝令人提神的可乐，糖与咖啡因的作用使他精神大增。

大卫是世界最好的女子马拉松选手浦瑞斯克拉的教练与丈夫，在运动员营养方面有很好的哲学，他对于碳水化合物饮料情有独钟，他认为，太多的磷酸可能会破坏肌肉中的钙。

大卫认为啤酒属食物类，可以适度饮用。在一些领域内，啤酒与长距离跑看上去有共同之处。当然，酒包含碳水化合物而没有脂肪，中度饮用有好处。更有一位福兰克先生，在 1972 年德国慕尼黑奥运会前，因喝了两升啤酒而夺取冠军。在不利方面，啤酒与烧酒里面的酒精能够使运动员的身体脱水，对运动员维持细胞的正常水平很有影响。

啤酒，如果适量饮用的话，可以作为令人满意的运动之后的调节饮料。

总之，在运动过程中饮用水以及大量的水，水储备好的身体将会表现良好，

且能够尽快地从运动疲劳中恢复过来。

第十章 能量

如果你想吃，那你就吃，让你的身体告诉你它需要什么。

——约翰

几十年以前杰克就说过，在好的饮食与好的运动项目之间能够做出良好的决定，选择后者对你的作用更大。一个积极参与剧烈的有氧运动的身体就像一个个熊熊燃烧的火炉，它的温度是如此之高，不管你放入什么来保持火焰，它都会把投入的东西完全燃烧掉。在另一方面，一个总是坐着，什么身体活动也没有的人，尽管得到在科学意义上最有益处的食物，但该人的身体不会健康。因为健康不单单是没有疾病，而是一种身心处于良好的状况。人类身体生来是为了完成某些功能的，而这些功能中的大多数都包括身体运动。提供给它最好的燃料，但它做的事却与该燃料无关，有什么意义呢？

理想的身体是，经常运动，食用高质量的新鲜食物，避免食用有害的食物（如高糖，深加工的食物）。食物越新鲜越好，尤其是蔬菜与水果类的食物。不要忽视了速冻的蔬菜，这样的蔬菜常常比柜台上的蔬菜还要新鲜。因为新鲜蔬菜是在其营养巅峰时被冻住的，不要因为忽视而丢失了这些营养。

谈到食物。人们好像是在黑暗的山洞里生活了多年，不知道哪种食物有益，哪种食物有害。大部分美国人食用的垃圾食物与食物知识无关，美国的任何人都知道麦当劳的食物是危害性的（指其高脂肪），而覆盖不多的沙拉富含维生素，矿物，及其植物性粗纤维。每人都知道脂肪少、低热量的食物对人体有益。

脂肪、糖分、盐的最有害来源是深加工的食物：自罐装的粥到冷冻的墨西哥煎饼。美国生产的包装精美的食物的营养成分，或者说缺少的营养成分，现在都在标签上清楚地写上了。没有真正的理由来解释人们为什么吃这些垃圾食品，可能是意志原因——大概是缺乏意志。我们每个人应该立志让膳食合理。

当与 50 岁以上的跑步者讨论膳食问题时，感觉有点像对虔诚的信徒鼓吹。尽管许多 50 岁以上的跑步者承认曾经有过糟糕的饮食经历（当在部队或者在学校

时，为了节约开支而吃黄油与喝可乐)，但是他们中的大多数现在吃东西都非常合理，要比同年龄组的那些常坐着的人的膳食合理的多。

有几个原因导致随年龄增大而膳食越加合理：

- 试验。足够长时间的试验使他们知道什么样的食物使他们感到精神焕发，而另一些使他们无精打采，而这是跑步者所不希望的。

- 研究。50 岁以上的跑步者对于医学与饮食研究十分感兴趣。一般 50 岁以上的跑步者经常阅读关于训练、饮食、健康方面的研究报告，并且用心去记住这些结果。

- 运动表现。50 岁以上的跑步者知道，随年龄的增长运动能力会迅速下降。但是，通过集中注意于训练恢复与合理饮食这些领域，他们运动能力的下降可以减到最小。

在与 50 岁以上的跑步者、《跑步者世界》杂志主编爱姆先生的交谈时我们了解到，该杂志上登载的最为流行的文章类型之一，是取得更好运动表现的饮食奥秘。每个人都希望有优势，很明显，很多跑步者都希望通过操纵饮食来取得优势。

爱姆还是 1968 年波士顿马拉松赛的第一名，在跑步生涯的多数时间里他都是一个素食主义者，并且是一个精通于如何给跑步者供能的学者。尽管现在不再是一个绝对的素食主义者，他还是像我们多数人一样精心搭配着食物。

非常混合的信号

操纵饮食是一个具有消极意义的概念，最好可以解释为关于营养的一切东西，对于成年跑步者而言。这也是一个关于饮食的岔道的合适术语。

操纵是一个消极概念，是因为意味着一个人被控制或者一个人被置于某种情景中。当讨论运动员的饮食控制时，“饮食控制”带来的消极含义都不复存在。当然我们要操纵饮食是为了达到最好的运动表现。

我们要不要靠时尚节食来引导我们的饮食？我们要不要做某人或者某种营养产品“试验”中的被试者？我们这个年纪的人绝对不会。我们已经在走过来的数年中犯过了足够多的错误。我们不需要别人再为我们犯错误。这就是我们为什么——并且应该——潜心阅读有关饮食的文章与报告的原因。

近来，我们阅读到与听到数不清的营养方面的建议。给人的感觉是，如果你

把职业定位于营养方面，你便会赚到大把的钞票。更为奇怪的是，尽管知道毫无效果，那些易于受到感染的人还是愿意为此而大把地付钱。

数年来我们一直在听说脂肪有害。现在又说脂肪有益，特别是对于训练的人而言。脂肪好，碳水化合物坏。蛋白质怎样？如果我们想要大一些的肌肉块，蛋白质还是很有用的。最新的葡萄与豌豆膳食？听起来很新鲜，很热门，也很有好处。尝试一下可能会不错。

分开混合的信号

让我们再务实一点，应用于 50 岁以上的人的基本营养成分有 10 种。我们已通过试验法搞清楚了，具体如下：

- 如果你**摄取的热量**多于你能够消耗的，那么你会增加体重。反之，如果你消耗的热量多于你的摄入，那么你体重会降低。你放到口中任何东西几乎都含有热量（重要的一项例外：水）。没有被消耗掉的能量被身体转化为脂肪储存起来。计算一下：如果每天多摄入 7 卡热量，那么一年以后你的体重会增加约 0.5 公斤，20 年以后增加约 10 公斤。

- 多吃**新鲜蔬菜与水果**。新鲜的蔬菜与水果含有维生素、矿物质，并且常常含有纤维素，这些东西都是保持身体健康和体形的绝佳食品。

- 碳水化合物**没有脂肪和蛋白质那样难以消化，对于运动的身体更有好处。你的能量该多数由碳水化合物提供。有人建议每天所需能量的 70%应该来自于碳水化合物，强调多吃新鲜蔬菜、水果、谷物。

- 蛋白质**对于肌肉的生长与维持至关重要。你的食物中的一些蛋白质成分对于你来说至关重要，尤其是你如果喜欢运动的话。纯净的蛋白质味道很糟，而与脂肪混合在一起很美味。这就是蛋白质为什么与脂肪一起使用的原因。蛋白质在豆类食品中也有，应该多吃豆类。

- 人们多数对**脂肪**持有批评态度。脂肪的坏名声不是因为脂肪本身不好，而是因为人们吃得太多。人体为了保持正常功能需摄入一定量的脂肪。但我们的食物不应该像美国食品那样到处都有脂肪。美国食物的问题在于脂肪到处潜伏。我们减少脂肪的摄入量，并不是我们不吃脂肪。我们需要注意的是不要摄入过多

脂肪，每种食物中都存有大量的脂肪或者富含脂肪东西。

- 减少两种罪恶之源白色粉末的摄入：**糖与盐**。实际上，我们使用的每一种加工过的食物都含有上面两种物质。实际上你并不需要摄入那么多的糖与盐。通过研究食物的标签来减少上述两种物质的摄入。

- 不要饮用任何**碳酸饮料**。没有什么好说的。你已经花费了很多财富，得到的回报却很少。用清水来代替。或者把果汁与清水混合在一起长期饮用，购买来的原装果汁太浓不能直接饮用。

- 不管你是否参加过（或是在参加）马拉松运动，让你的饮食习惯转为科学的搭配，一旦形成，你马上就要参加一次马拉松长跑。参加马拉松赛前一个星期的饮食应该与一年中的 52 个星期一样：多食用碳水化合物，多饮用液体。

- 不要每天很晚还吃东西。如果你睡觉前还吃东西，那么你吃下的东西会直接作为脂肪储存起来。

- 吃饭时放慢速度**。把你已经饱胀的信号发送到大脑里需要 5 分钟时间。在 5 分钟时间里，你可能会塞进胃里一大堆东西，包含过多的热量。放慢速度，享受你的食物，延长吃饭的过程，在吃东西时细嚼慢咽。

能量棒的问题

近年来，能量棒十分普遍，以至随处都可以发现，在杂货店、超市的柜台上、电影院的小卖部，甚至在加油站的服务台都可以买到。

能量棒是为运动员长时间运动或比赛而研究出的能提供能量的一类产品，尽管一些人把他们当作食物，但它们并非食物的替代品。能量棒的营养并不均衡。

由于能量棒价格太贵，“寸棒寸金”，因此食用它作为日常能量绝对太奢侈。你最好吃些日常食物，如苹果、煎饼等，用清水或者稀释了的果汁送下。当然，对于长距离跑步项目而言，能量棒要容易消化，也不易造成麻烦且便于携带。如果你从来没食用过能量棒，不妨尝试一下，并且用足够的清水送服下去。

常识是没有能量剩余

运动员营养供应的底线是：在你把任何东西放入嘴里准备吃下以前，停顿一下，客观的评价一下，你吃下去这些东西的最终结果会是什么。这些东西能否帮你跑步，能否保持你的健康，你能否在合理的时间里把它们加工完，是否会有多于你需要的热量在你的大腿上沉积。

一定要记住，当我们年纪增大后，我们需要食物的量不再像 30 年或者 40 年前那样多。我们迅速发育生长，需要大量能量的年代，已经远离我们。不错，我们的跑步项目需要消耗大量的能量，但是我们不能因此而吃下大量的食物以供能量贫乏时使用。

记住：我们吃东西是为了跑步，跑步不是为了吃。

第十一章 运动前（后）补充能量

很少有运动员不知道经典的碳水化合物储备。碳水化合物储备，曾经是马拉松运动员的有效保护措施之一，现在已经成为五千米以上跑步运动员广泛运用的方法，他们在参加比赛前一天晚上设法提高碳水化合物储备。碳水化合物储备对于提高五千米成绩并无明显效果这一事实并不重要。碳水化全物储备变成了一个经典的词语，其用途已经远远超出它的初始功能。这一用法走得如此之远，以至于连并不跑步的人都对此津津乐道，正像人们从国际比赛借来“世界水平”这一说法一样。

不幸的是，当一件事情为人人所知时，其初始的严肃意义便变了样。对于碳水化合物储备而言也是如此。尽管如此，也并不全是坏事。多数资料显示，成熟的跑步者会在日常饮食中使用改过的碳水化合物储备方法。这种方法不但可以提高训练与比赛成绩，对于一般意义上的健康也很有好处。

为了更好地理解在现代人们如何把碳水化合物储备应用于日常生活，最好简略地回顾一下碳水化合物储备的演进过程。

碳水化合物储备的历史

几十年前，收集到的多数的运动信息表明，在大赛以前食用大量的食物可以使运动员在接下来的比赛中坚持下来。典型的“训练食物”是牛排与土豆：蛋白质与碳水化合物。但是在这种肚子十分饱胀的情况下，可能会大大地影响到运动成绩，因为必须有许多血液分配到胃部以帮助消化，因此用来运送氧气与养料到工作肌肉的血液相应地变少。

研究发现随着跑动距离的增加，如果运动员的努力超过一个小时，肝脏对于身体提供的能量（葡萄糖）是很有限的，并且很快便会耗尽。增加身体葡萄糖含量的秘密是多摄入与储存碳水化合物。

瑞士生理学家发现一个奇怪的原理，该原理是基于海绵吸水，海绵拧得越干，则吸水越多。在训练的最后一个星期，跑步者将进行最后一次长时间、艰难的训练，以尽可能地把葡萄糖耗尽。跑步者然后改变饮食为高蛋白质、高脂肪、碳水化合物。当然，这种做法可能导致两种结果：使跑步者耗竭或者情况稍微好一点；使他精神沮丧。在临近比赛的最后一个星期，没有任何做法对于参加的项目特别有效。在临近比赛的几天里，运动员应该选择富含碳水化合物的食物，理论基础是，身体失去碳水化合物之后，将要尽量地吸收它能够吸收的一切碳水化合物，因此可以装满整个能量仓。

现实中的碳水化合物储备

但是即使在 20 世纪 70 年代，一些右翼思想的科学家认为，使用排空阶段达到碳水化合物储备增加的目的过于陈旧。大卫博士在他 1979 年出版的《长距离跑的科学方法》一书中讲到：

达到葡萄糖最大储存的关键在于：（1）减少运动的时间与强度，以减少肝脏与肌肉中葡萄糖的消耗。（2）增加饮食中的葡萄糖的含量。在开始你的葡萄糖储备之前，刻苦训练且在饮食中减少葡萄糖的含量则能够刺激葡萄糖的吸收，增加葡萄糖的储存量。但是我要质疑，首先，碳水化合物缺乏与艰苦训练带来的精神创伤可能会造成不平衡，甚至是最为专注的运动员都有可能受到影响。更为重要

的是，你应该认识到经过两到三天的轻微训练以及高糖含量的膳食，便足以把你的血液中的葡萄糖的含量提高到平常以上。

随后的研究支持了大卫博士的理论。将要参加马拉松的跑步者，在赛前食用高糖膳食吸收到葡萄糖与经历过痛苦的消耗干净阶段的运动员相同。最主要的区别在于，没有经历过消耗干净阶段的运动员同时也没有经历痛苦——潜在的精神上的与身体上的衰竭，因为这有可能使运动员感染疾病或突然在精神上无法接受。对于 50 岁以上的跑步者而言，这种仁慈一些、温和一些的补充葡萄糖的方法简直就是上帝所赐予。凭什么在一个重要训练或者比赛之前让一个成熟的、经历过良好训练的身体经受不必要的耗竭压力呢？比赛或者训练带来的压力已经足够了，用不着自寻压力。

你的碳水化合物储备

无论怎样强调碳水化合物储备都不过分。就连一般的 8000 米的跑步都会用光一些运动员的葡萄糖的储备，因此，跑步者为了维持葡萄糖的储备，应该坚持每天补充糖。

因此，最合理的做法是让运动员在正常饮食中习惯于高碳水化合物饮食。在长距离训练和比赛之前与之后的几天里，应该在膳食中有意增加碳水化合物的含量。

在进行长时间、艰苦努力的长距离跑步以后，在膳食中增加碳水化合物含量对于恢复糖储备十分重要。这种碳水化合物恢复尽量安排在比赛或者训练结束后，越早越好。如果你在赛前进行了 3 天高碳水化合物饮食，那么在赛后你应该至少连续 3 天以上的高碳水化合物饮食以使身体充分恢复。

当我们谈论碳水化合物储备时我们一般会想到一大盘的意大利面制品。但是富含碳水化合物的食物随处可见。大米、谷物（至少这些东西含糖、盐分少）、蛋糕、面包、新鲜蔬菜等等，都含有丰富的碳水化合物成分。

在比赛或者运动前两个小时吃蛋糕或者吐司，能够给胃肠留有足够的时间进行消化工作并且提供足够的燃料储备。对于一些运动员而言，这还可以吸收因为胃部排空以及赛前紧张而产生的胃酸。

对于特别长的距离或者超长距离的马拉松选手而言，尝试各种各样的富含碳水化合物的食品很有益处，最好每次食用少量，两次补充之间间隔时间很短，在跑步过程中一起进行，以补充消耗掉的碳水化合物且维持胃部填充。

对于成人选手来说，食用富含碳水化合物的食物对他们十分有益。因为这种食物对胃部友好，小肠也易于吸收消化后的营养。

对于任何事物而言，如果每次摄入量适度，一天进食 3—4 次，而不是一次吞食大量食物，人体都可以对付，而不会转化为脂肪储存起来。使用温和一点的食物，将会给你的身体提供平衡而连续的能量供给，而不会占用有限的能量进行马拉松式的消化过程。

不用说大家也知道，我们中很多人摄入的食物多于我们的需要。令人吃惊的是，东部非洲的长距离跑步运动员到发达国家比赛时食用的东西是那么少。当然，他们大多数都是世界上最为出色的长跑运动员。墨西哥长跑运动员的情形也很相似，他们仅仅吃玉米，有时吃点鸡肉，但是他们能够在日出与日落之间走过不可思议的距离。

我们一定要在日常的基础上防止我们可怜的消化系统负担过重。

第十二章 药物

我要做的是喝啤酒与像野兽一样地训练。

——饶德，马拉松运动员

就我而言，如何向孩子讲起药物滥用总是很困难，因为我们一直把大麻当作“药品”。更近一步讲，我们的社会常常津津乐道于药物的神奇作用，因此一有点微不足道的小病便大量开处方药，同时还在鼓吹“药物都有害”。这种说法一定没有人表示异议，在任何一天里，每天在处方药物作用下驾车的美国人要比在大麻或在酒精的影响下驾车的人要多得多。

药物滥用的现象在年纪越大的美国人中间越是普遍。典型的 65 岁或者以上的美国人的药箱就像 19 世纪的药店一样应有尽有。社会上的普遍做法是，我们想把哪怕仅仅是一点疾病的症状都要用药物驱赶走，尽量地少费力与少加思考，

我们希望能够在发病之初便能够控制住疾病。如果还能靠吃药控制高血压的话，没有人愿意使用锻炼这种方式。

从一定层面上讲，跑步中也出现了药物滥用，如使用一些止痛药，这是一个危险的趋势，而这种趋势在老年跑步者中较为普遍。在这一章里，我们将回顾一下止痛剂、咖啡因、酒精以及激素四种合法药品，探讨它们如何影响跑步运动员、跑步以及成人运动员的。

止痛剂：跑步的糖果

一些科学家认为，如果阿斯匹林是现在发明的而不是在几百年以前，它的诸多功效将使它注定被美国药物与食品卫生管理局禁止，因为它在诸多方面都有着潜在的作用，绝对不会通过适合人类安全使用的批准。

地位低下的阿斯匹林具有以下功能：减轻发炎症状、减缓疼痛、退烧、稀释血液——防止栓塞、导致胃壁破损、使肠道流血等。最好指出它最大的好处由于没有任何一个公司垄断阿斯匹林的生产与销售，阿斯匹林像泥土一样便宜。

如果你到一个药店或者超级市场，一直走向阿斯匹林与止痛剂的专柜，你就会像新酒教徒进入加利福尼亚酒类专柜一样充满茫然与惊诧。额外的提供能量的、缓释的、无咖啡因的、高压咖啡因的、对胃部友好的等等各种各样的阿斯匹林都有。

止痛剂（如阿斯匹林等药品一样）通常是跑步者药箱中的必备药，尤其当运动员年纪超过 50 岁时，在这个年龄界限上经常发生疼痛现象，跑步可以缓解一部分人的疼痛，也可以加剧另一部分人的疼痛。跑步者吞食止痛剂的量大得让人吃惊，这其中的理论就像美国人干任何其他事的理论一样，如果两个正好的话，那么四个一定更好。

我见到过长跑运动员，尤其是超长距离跑步者，常常吞下满满的一把止痛剂，看样子有些效果。但不幸的是，这种行为具有反作用，且具有破坏性的作用。跑步者，尤其是 50 岁以上的跑步者，应该留神的是他们可以吃多少止痛药，而不是留神他们在跑步前、跑步中、跑步后可以新陈代谢掉多少止痛剂。1994 年 11 月 6 日，丹·戴维斯在俄亥州取得了 100 公里比赛的胜利，其成绩为 9 小时 29

分，相当轻松。4天以后他便由于肾功能衰竭而入院。赛后的星期三，丹·戴维斯被诊断为，如果他在星期五晚上到星期六早晨还不能加工液体的话，便得进行肾透析。在比赛过程中，丹·戴维斯吞服了大量的止痛药。“我的医生认为太多的止痛药是导致我肾衰竭的主要原因。”这是丹·戴维斯在因特网上发表的一个三页报告中提到的。

罗伯特博士是一个运动医学中心的指导，也是运动护理中心的指导。1997年在《马拉松与更长距离》杂志上发表了一篇文章，他在这篇文章中评价了误用与过量使用止痛剂的危害。

“对于止痛剂的使用已经达到了让人难以置信的地步，使用人口也非常之多。这种状况是由于生产利润与成功的零售造成的。在药店、杂货店与超市易于购买到这些药品，它只能使人们更少地考虑其效用与危害而滥用与误用它。”约翰逊博士总结到：“我通常更愿意把这类药物叫做维生素 N，因为它的害处很大，却又如此在运动群体中广泛使用。”

止痛剂（包括阿斯匹林）与任何其他药品一样，具有某种功效却不是没有副作用，它们由于非常容易搞到，因此易于误用与滥用。

从下面来看，止痛剂对于正规跑步运动员的止痛效果是相当明显的。特别是那些 50 公里以上的跑步者或者 50 岁以上的跑步者，它们比年轻人更加易于产生疼痛的症状。阿斯匹林起初是为缓解关节炎的疼痛而生产出来的。它用于那些有轻微关节炎症状却坚持长跑的人，效果不错。它对于运动后程中运动员由于一贯的疼痛（老病）而让注意力离开疼痛位置的效果也相当明显。应当警告的是：最好能够区别疼与痛。惯常的疼与预示伤病就要到来的赤裸裸的痛十分不同。使用止痛剂治疗指向将要到来的伤病的痛，可能会掩盖邻近的伤病，鼓励运动员继续训练与比赛，因而使这种伤病复杂化。使用止痛剂或者阿斯匹林的最好方法大概是，在一次大运动量的训练或者跑步之后使用，不是为了疼，而是为了缓解痛。

尽管在许多方面止痛剂都是运动员的朋友，但是像任何朋友一样，相处时间太久、太密会削弱朋友之间的友情。如古希腊人主张的那样：“万事要适度”

咖啡因：跑步之计

20 世纪 90 年代的咖啡屋与 80 年代的音响商店一样，几乎每一街道拐角处都有一个。这意味着企业主都认为咖啡屋是取得商机与赚取利润的场所。渐渐地咖啡屋数量是如此之多，以至有那么多的破产者，甚至连法院都来不及处理。

咖啡，很久以来一直是美国人喜爱的饮品，已经变成生活中必不可少的一部分，就像欧洲人对它的喜爱一样。除了美国人自己煮的咖啡以外，咖啡店、咖啡吧里也成了人们日常享用的场所，卡车司机休息的去处。

对于许多跑步者而言，咖啡里含的咖啡因是长跑运动员跑前的经典储备。在跑步或者比赛前饮用两杯浓咖啡被认为有两个方面的好处：促进胃肠蠕动（更为成熟一些的跑步者可以注意到这一点），还可以促使从葡萄糖供能向更为充沛的自由脂肪酸作为主要供能方式的转化，为跑步者提供更为充沛的能量。

当然也有其他说法，认为在赛前喝咖啡会过度刺激运动员，使刺激提高到有害的水平，影响运动员在跑步或比赛中的发挥。这一过程有很多危害，包括使运动员跑得过快或者在比赛开始之前便大汗淋漓。

长跑运动的朋友皮特博士，是最近刚刚从斯坦福大学医学部退休的教授，经常关注咖啡因（不管这种咖啡因是在浓茶中、可乐中或者其他什么软饮料中）的研究，他发现这些研究很有趣。“关于咖啡因，你可以发现你所希望的各种各样的研究。”皮特博士 20 多年来一直这么对我说，“如果你希望找到咖啡因有害的研究，你很容易便能够找到，如果你希望找到咖啡因对跑步起不可思议的作用的研究，这样的研究也很多。”

总之，我们有成百上千的关于咖啡因的书面研究，把它们汇合到一起的话，可以得出一个结论，那就是褒贬不一，没有统一的结论。

不用说大家也知道，咖啡因是刺激剂，且是药物。就像任何药物一样，尊重它且要正确地使用它。很清楚的一点是，一个人每天饮用咖啡的量超过三杯的话便会存在问题，也就是说，具有坐立不安等症状。就像对身体使用了其它药物一样，一般都有可以预测的反应，但是继续使用身体便会慢慢适应，继续加量使用身体仍然产生相应的反应。还是像所有的药物一样，停止使用咖啡因也非常困难，会导致头疼、压抑、焦虑等一整套身体反应以适应停止使用咖啡因造成的影响。

对于成年跑步者而言，一定要尊重咖啡因，不管这种咖啡因是存在于浓茶中，

还是在咖啡中。饮用过多太浓的、酸性的咖啡可能会导致胃壁的损坏。为了风湿病或者阻止血液凝滞而服用阿斯匹林，服用时选用咖啡送服，不啻于给胃壁洗了一次酸水澡，导致胃部不舒服甚至胃溃疡。

这一警告在当今尤其重要，因为时下特制的咖啡广为饮用，而不是从前美国人饮用的淡咖啡，在这种咖啡的作用下你可以读书、看报。今天含有高辛烷的咖啡可能对我们本身已经很敏感的胃部更为有害。谈到阿斯匹林，如果你的胃部不好却还想喝咖啡的话，那么最好在吃饭后或者吃饭时喝，以便除了胃壁吸收酸性物之外，还有饭食帮助吸收酸性物。

就其它药物而言，如果你还没有喝咖啡的习惯，而想把咖啡作为一种训练辅助品，其中的反应将会很复杂，因为你从前就没有喝过咖啡。你可以用清水帮助送服咖啡，或者喝咖啡以减缓其刺激。你还可以把咖啡与牛奶混在一起喝的，以减少其在胃中产生气体。

咖啡因在一些软饮料中也存在有一定数量，尤其是在可乐中。“高山露水”牌咖啡是最强咖啡饮料，“焦特”这种饮品在成分表中标注的咖啡量也很高。需要记住的是，一些阿斯匹林药物也含有咖啡因，例如，“大力得林”便含有相当数量的咖啡因。

由于可乐中具有咖啡因与糖的混合物，一些马拉松选手与超长距离选手便在赛程过半后感到能量几近枯竭时饮用“高山露水”与可乐，依靠它们的刺激继续向前跑。一些在马拉松或超常距离跑步中吃固体食物的先驱，他们在饮下可乐时胃里尚有固体食物，可乐的进入会减少胃部的不适感。距离较短的跑步，一般不食用固体食物及可乐，如果饮用可乐的话，便会搅乱积聚的胃酸，引起胃部不适。

如果你想在比赛中食用咖啡因，那么建议你在训练中食用咖啡因以确定它对你是否有不良反应。刚开始饮用时，量要小到只要能够起作用就行，不要从大量饮用开始，再退到刚好起作用的小量。

咖啡因可以在一次比赛的后程为跑步者助一臂之力，但与其它任何药物一样，我们应该注意其负面影响。

酒精：一切皆应适度

许多跑步者都知道，在 1972 年慕尼黑奥运会马拉松比赛前，为了缓解紧张，福兰克喝下了两升的德国啤酒。当然，第二天他赢得了奥运金牌已经成为历史。许多跑步者可能还记得海瑞兄弟，一对喜欢玩乐的跑步兄弟，他们的跑步俱乐部遍布世界。兄弟两个声明，他们的俱乐部要么是具有饮酒问题的跑步俱乐部，要么是具有跑步问题的饮酒俱乐部。

后来大量的研究涌现出来，认为一天两杯红酒或者两瓶啤酒（最好黑色）对心脏有好处。现在研究证明的中度饮用酒精具有药用价值与 2000 年以前人们的看法一致，实际就是这种说法的复活。烧酒在宗教方式上延续使用了几百年，当今红酒在医院以及治疗中以开胃品广为使用。但是，如任何其它药品一样，酒精过量对于人体极其有害。同时，一些人由于生理结构等的特殊性，滴酒不能沾。

对于跑步者而言，在训练与比赛之前或者之后少量饮酒当然无害。然而，过多地使用酒精会降低运动表现。过量的酒精不会降低血红细胞运载氧气与养料的能力。

酒精还会使人脱水，这是跑步者在训练或者比赛前最不希望的，因为当参加比赛前，运动员应该做好水储备，身体承载足够的水，经常饮酒会使皮肤脱水，这是老年人比较关心的问题，同时也是在太阳下不知疲倦地活动的年轻人关心的问题。

当你的年纪已经超过 50 岁时，你的饮酒习惯很可能已经根深蒂固地形成。为了使运动成绩提高，我们需要学习世界级水平的马拉松运动员斯蒂文·琼斯在大型比赛前几个星期的做法：在大型比赛之前减少酒精摄入量以最大限度地增加最重要的氧气与养料的运载能力。

尽管有研究认为酒对于跑步有好处，但是适度一些会更好。

胺多啡：自然水平

关于运动员的高峰体验（俗称流畅状态）的说法遇到很多不同意见，引起不少争议。经常跑步的人声称并没有经历过这样的体验，而偶尔跑步的人却称经历

过。这些说法可以从运动员参加运动的角度加以解释，威廉姆·格雷什在他的划时代意义的书《阳性倚赖》中说。

根据威廉姆·格雷什所言，在一定条件下（如长距离跑步），大脑释放胺多啡或者自然产生鸦片，这些东西会使人产生幸福感。理论认为，大脑释放胺多啡的机制为，这是原始人类的保护机制，为了使原始人在为部落追逐野兽时不致因为轻微的伤害与不适而减低速度或者行走不再平稳。在狩猎活动中，胺多啡的注入会掩盖轻微的划伤、擦伤、疲劳等等，以增加猎人成功狩猎的机率。

威廉姆·格雷什在研究中发现，国家级水平以及世界级水平的运动员并没有高峰体验，即胺多啡释放。他根据推理，他认为，尽管胺多啡可能释放了，但是顶级水平的运动员一般都是自我批评性的，他们没有感觉到胺多啡的效果。也就是说，高水平运动员跑步的模式是不断调节身体器官的系统功能——或者身体上的障碍——以保持最好的运动表现。尽管胺多啡在每次长距离跑步过程中释放了，但是除非跑步节奏特别平稳，否则运动员是无法觉察其效果的。

胺多啡的存在及其随之而来的幸福感效应，在跑步运动中起了很大作用。跑步本来应该很遭人嫌，从逻辑上讲，它是如此枯燥，一成不变地双脚更替前行，应该被人们所遗弃，事实却相反，它广为人们所喜爱。

当然还有其它方面的原因使跑步如此具有吸引力。但是胺多啡的存在及其镇定作用能使那么多的人坚持跑那么多年，直到 50 岁、60 岁、70 岁还坚持不懈地跑步，它的作用功不可没。

对于 50 岁以上的人而言，经常服用胺多啡，利用其积极作用将会在促进老年人健康及其提高幸福感方面起到很大作用。

第四部分 独自练习和结伴练习

第十三章 分享

一个人在没有解决好自己问题之前是帮助不了他人的，自救是生命最美丽的篇章。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

对于许多跑步者来讲，结伴锻炼会给他们带来巨大的变化。当他们意识到是在结伴锻炼时，他们之间的竞争会促进他们在跑步这方面的运动能力。对以下两种类型的跑步者来说，这是一个特殊的证据：成熟的、经验丰富的跑步者经常在一周内结伴训练数次，其中会有越来越多的年轻女性加入这项运动。他们加入集体训练是为了互相支持，在这个过程中跑步退为第二位，而他们之间的交往才是最为重要的，因为跑步在一定水平上减轻了生活中的竞争压力。

在 20 世纪 70 年代后期到 80 年代初，许多跑步者热衷于进行超出常规的运动量来进行跑步练习。通常在正式出发之前他们都非常和睦地在一起慢跑热身，渐渐地总会有一两个人跑在最前面。后面的人也不断超越、轮换领跑，速度越来越快，这时如果有谁掉队，可就没有人再顾得上管他了。在实际意义上，这种训练并没有创造非常好的跑步环境，他们只是一次次地加速，在旁人看来更像是一群向前勇猛狂奔的野兽。

在这种环境中，如果是与世界上优秀的男选手一起跑步，那么会有相当数量世界级优秀女选手的成绩将提高到另一个水平。于是，在这个过程中会越来越缩小男女跑步者速度之间的差距，女选手的成绩会比男选手提高得更快。

★ 露斯·安德森

在露斯·安德森的同龄人中，很难找到一个与她一样在自己的职业生涯中坚持跑了 25 年的跑步爱好者。

年届 70 岁的她。以前是美国加州一家实验室的科学家。1978 年她就创造了一项 800 米 2 分 45 秒的纪录，1986 年又创造了 55—59 岁年龄组的 24 小时长跑比赛 110.5 英里的纪录，而且这个纪录一直保持着，至今没有被人打破。在辉煌的长跑生涯中，她参加过 70 多次超级马拉松比赛和 102 次马拉松比赛。

但是，她的贡献并不仅仅体现在纪录册上，还在更深层次上提高了女性在长

跑中地位的重要性，并为更多的女性创造了参加这项运动的机会。为了这项事业，她付出了令人难以想象的时间和精力，也因此 在 1977 年、1984 年和 1991 年 3 次得到美国国家级重奖——USATF(美国田径协会)的奖励。她开创了女性参加著名的伦敦—布赖顿(54.25 英里)长跑赛事的先河，在 1979 年成为第一位被官方允许参加这项长跑的女性，并以 50 岁高龄获得女子组第一名的优异成绩。

露斯还一直在幕后以各种形式推动女子长跑运动，并促成了奥运会增设女子马拉松比赛项目的决议。1991 年，女子长跑委员会为她对建立奥运会增设女子马拉松比赛做出的贡献，为她颁发了 USATF(美国田径协会)杰出成就奖。

1980 年，露斯·安德森和波士顿马拉松获得者尼娜·库什克思基一起成为第一批进入美国公路长跑俱乐部名人堂的女性，1997 年她又进入了 USATF（美国田径协会）名人堂。

1978 年，露斯作为美国最优秀的女子长跑运动员和超级马拉松运动员，获得世界 NURMI 长跑奖章。

1979 年，年近 50 的露斯·安德森成为她所在年龄组的“破纪录机器”，无论是哪种距离和规则，都有她惊人的成绩纪录。同年，她在德国的汉诺威以 3 小时 15 分的成绩，获得了 WAVA（世界老年选手协会）50—54 岁年龄组马拉松比赛冠军。

1983 年，在波多黎各举行的 WAVA（世界老年选手协会）比赛中，露斯·安德森获得了她所在年龄组的冠军。

1984 年在圣地亚哥以 3 小时 23 分的成绩获得了 IGAL（世界老年选手协会在德国举行的一传统公路赛）她所在年龄组的马拉松比赛冠军。

1985 年，在英格兰她获得 50—54 年龄组 IGAL 25 公里长跑比赛冠军。

她所获得的国家级冠军头衔数不胜数，下面只是其中比精彩的一部分：

- 1988 年，获得在明尼苏达举行的 100 公里比赛冠军：11 小时 56 分 23 秒
- 1980 年，获得在休斯敦举行的 50 英里冠军：7 小时 10 分 23 秒
- 1985 年，获得在加利福尼亚举行的 50 公里越野赛冠军 5 小时 35 分 37 秒
- 1994 年，获得有明尼苏达马拉松冠军：11 小时 4 分 56 秒
- 1985 年，获得在德克萨斯举行的 30 公里冠军：2 小时 22 分 29 秒
- 1992 年，获得在加利福尼亚举行的 25 公里冠军：2 小时 22 分 53 秒

- 1989 年，获得在俄勒冈举行的 20 公里冠军：1 小时 39 分 08 秒
- 1980 年，获得在华盛顿举行的 15 公里冠军：1 小时 03 分 12 秒
- 1989 年，获得在加利福尼亚举行的 10 公里越野冠军：54 分 57 秒
- 1982 年，获得在宾夕法尼亚举行的 5 英里冠军：35 分 05 秒
- 1989 年，获得在华盛顿举行的 8 公里冠军：38 分 48 秒
- 1995 年，获得在加利福尼亚举行的 CARLSBAD 5 公里冠军：26 分 14 秒
- 1997 年，露斯·安德森在南非的德班参加 WAVA XII 锦标赛，这次是她与

其余十二名世界冠军同场竞技。她在从 800 米到马拉松所有的世界老年人比赛中总是独领风骚，因此，这次她对自己参加 10 公里越野比赛和马拉松也充满自信。在越野比赛中她获得了 65—69 年龄组女子比赛第 15 名，她和队友李·格拉斯科 (65 岁)以及路易丝·亚当斯 (75 岁) 获得团体亚军。她还获得马拉松比赛 65—69 年龄组女子比赛第三名。

露斯·安德森在 1995 年时，为了能取得参加第二年在波士顿举行的“第 100 次”马拉松比赛的资格，这也将是她长跑生涯中的第 100 次马拉松比赛，她付出了相当艰苦的努力，最后用时 4 小时 40 分 42 秒出色地完成了比赛。

作为优秀的组织者，她组队参加了老年女子长跑接力赛。从 1987 年开始，她一直作为 Lake Merritt Joggers& Striders 队的队长，1997 年，这支队伍的平均年龄是 55.5 岁。

作为长跑运动员，在她长达 25 年的长跑生涯里，取得了其他选手无可比拟的成就。她对此项运动所投入的热情也是常人无法比拟的，因此，也使得她的人生更加辉煌和亮丽。

露斯·安德森始终崇尚跑步的生活理念，深深地影响着周围的人们：“我认为没有任何一项运动能比跑步更简单易行，也没有任何一项运动比跑步带给人的益处是如此快捷简便。我感到十分幸运，因为通过跑步使我认识了许多出色的人，并和他们保持了长达几十年的深厚友谊。这些年来，我们一直互相支持，互相鼓励。在我看来，能坚持长距离跑的人是十分特殊的人，是充满活力的人，他们中的许多人对我说过，我在长跑这项运动中所取得的成就深深地鼓舞着他们；而在我看来，则是他们在这项运动中取得的成就激励着我，使我能够持之以恒。对我来说，长跑绝对丰富了我的生活，提高了我的生活质量。它是我生命中一道亮丽

的彩虹，我从长跑中得到的远远多于我的付出。”

在这个过程中，正是由于结伴练习才使得我们的跑步水平得到了长足的进步。每周我们定期练习，通常在一开始的前公里是热身阶段，然后的几公里是加速阶段。在这时，一些优秀的练习者会紧紧跟在我们的后面，有时这样会使我们感到有些压力，从而使我们必须努力提高自己的步频和步幅。但是我们也会渐渐感到有些吃力。在一段时间里，我们会不得不按照自己感觉相对舒服的节奏去跑，这样，我们也会被其他优秀的练习者超越。凭借毅力和多年来的训练，紧紧跟住跑在最前面的练习者，在到达目的地之前的几公里时，我们会再次越过所有的练习者，并将这样的优势一直保持到最后。

集体跑步的乐趣

这种形式的练习一直保持至今，但这种形式的练习对那些水平一般的练习者，尤其是对年老者并非太适宜。因为老年练习者通常用较慢的速度参加跑步，因此，在这种练习中应安排一位领跑员控制当天训练的速度，以防老年练习者跑速过快而发生危险。

这种形式的集体跑不会有威胁性，却具有很好的激励作用。在许多情况下，尤其是一些业余选手，他们并不受商业利益的驱使而勇往直前，他们只是想所属的群体中处于领先地位。

集体跑步对于那些几十年来一直在机械性地跑步，或是在一次比赛中就竭尽全力的人们来说，无疑是一种奴役。虽然大多时候很难使他们脱离这项运动，所有的跑步者都有他们自己独特的跑步技术，而在这个过程中没有人能代替他们自身。集体跑步本应该是使跑步者的运动生命得以保持并是延长，也有责任使成千上万的参加者尽情地享受跑步给他们带来的乐趣。

如果不是因为在特殊的团队中有其他的跑步选手的互相鼓励，一些人根本就不会在酷暑雨淋时还坚持数英里的跑步行程。近些年来，集体跑步有逐渐增多的趋势。这些团队常制定某种训练目标来激励参与者，诸如：进行人生第一次马拉

松比赛等等。许多情况下，训练组合的组建，是在制定团队集体训练目标后产生的。在一次活动之后，他们会发现彼此投缘，适于在一起进行跑步练习，于是，这支队伍保持下来并在今后的训练中继续下去，发扬光大。

集体跑步的好处

对于那些经验丰富的长跑参与者来说，集体跑步有如下几点的好处：

一、对于许多人来说，这种结伴练习都是一种诱惑和鼓励，因为他们从起跑跑到跑出几英里的热身过程中，会进行一些精神上的交流。即便某些人犯了一些小错误，也不会被大家反感、抛弃，特别是对于老年人，他们面对任何人和事都要比年轻人显得更加深思熟虑，更有包容心。

二、结伴练习在团队练习中有一种更重视人际交往的趋势。有些人在跑步的时候始终保持交谈，而不是将全部注意力集中在跑步上，结果长跑结束后他们的烦恼和忧愁都会像没有发生过一样消失得无影无踪。这里还有一个好处，那就是这样的训练方式不会让他们丧失对这项运动的信心，因为他们会很愉快地保持一种边跑边聊天的节奏。

三、结伴跑步的成年人之间可以将互相帮助体现得更为突出，这是一个不需要多加证明便可一目了然看到的事实。这是一种能量——分享现象，当一个成员需要帮助时，这种集体所带来的能量产生的作用就会凸显无疑，任何一个参加固定队伍的跑步者，一定会渐渐意识到这种能量的交换，团体的总能量似乎比个体的能量之和要大。对一些跑了几英里路的人来说一定会感到疲劳，但是集体能量的效应可以在最快的时间之内让他恢复，这是人们在跑步中得到的极大享受。

四、安全的保证。长跑的团队不论是刚参加的年轻女性，还是老年参与者，当他们是一个人运动时，不安全的感觉会时时袭来，而且感到是在冒险。而结伴练习这种形式对老年跑步者来说是鼓舞人心的，并且趋向于使他们对跑步感到自信，同时也会为这支团队增添一份轻松感。

五、这种跑步团队还会有一种特殊形式的情结在里面，而这是在其他任何情景下几乎不可能达到的。这对于老年跑步者来讲更具有特殊的意义。当他们在孩子们长大离家，或是老朋友搬走或故去，他们就会感到越来越远离社会，他们不

再有其他轻易发展友谊的机会了，而这种团队是一种非常好的发展友谊的环境，在这个团队跑步的过程中，大大提高了人们之间的交往。许多跑步者通过集体跑步在他们的生命中形成了很大的特殊空间，但这个特殊的空间只有在跑步时才会存在。这些特殊的情结并不能脱离集体跑步而存在，这种团队当中的成员会非常尊敬这种情结，他们不愿脱离集体跑步这种环境。因为一旦离去，继续保留这份情结就会很不现实，他们在心灵上会陷入险境。

六、在这个我们经常会因为种族、性别和年龄的差异而引起越来越多摩擦的世界上，这种典型的结伴跑步通常可以超越这种界限。尽管大多数跑步的团体趋向于内部更加均一，不论是在年龄、性别、种族及政治倾向方面，还是在跑步的步幅方面。结果，这个跑步的团队能够提供一种常规的社会结构，在这个社会结构中，成员们在不知不觉中发现了他们自己已经与其他人有了交往，而且逾越了性别和代沟。

七、要想达到提高个人的跑步成绩的目的，集体训练要比单独训练容易得多。当一个团队准备去迎接某一项挑战，比如进行马拉松训练时，人们会发现单独训练是多么可怕。而在团队训练时，不仅训练目标的实现变为可能，而且使过程更为有趣，不论一个人过去的成绩和年龄如何，都会有这样的体验。

八、训练累积所得会使跑步者在速度及耐力方面都有所长进。每周训练一次的跑步者认为他们在比较舒服的情况下，是不愿意去提升速度的，而是继续保持他们现有的状态。在跑完之后他们也不会感到特别累，他们剩余的力量可以使他们有精力吃匹萨，或是在某一个成员的家中继续耗费他们没有耗尽的力量，同时安排下一周的训练计划。

从历史角度自然说来，跑步是一种个人的运动行为。而集体跑步这种概念始于古希腊的 Hemerodromy，那时的古希腊人因为邮递的职业要求，才产生了集体跑步的训练方式，真正引起我们注意的是上个世纪 70 年代，美国佛罗里达田径俱乐部的选手们通过集体训练，产生了出色的长跑运动员。例如：弗朗克·肖特尔、杰克·白奇勒和肯尼·摩尔这些优秀的选手。如今老年跑步者结伴训练，在最初热身活动的几英里(或再多些)路上，他们开始相互认识、分享感受并交流经验。对我们来讲，将越来越多的跑步团队组合在一起，都是为了一个共同的目标，那就是提高成绩或是交流感情才在一起训练的。

第十四章 单独训练

一个有勇气的人是强大的。

——安德鲁·杰克逊

我脑海中一直存留着这样的一幕，那就是数十年如一日，我的双脚，一只和另一只轮换着不停地朝前跑。还有什么其他情景能够代替这一幕，这不仅仅是因为它一直在我的生活中不停地重复着，更为重要的是这一场景始于沃特·斯塔克的举动，他在黎明时分的晨雾中穿越金门桥的身影为众多的人所熟知。

沃特·斯塔克是 20 世纪 30 年代一个灰领劳动组织的发起者，那时他 60 多岁，从事辛苦的搬运工作，之后他开始加入跑步的行列。但是，这些给他的生活带来了怎样的变化，他又为他所选择的这项运动带来了什么影响呢？作为一名广受欢迎的早期马拉松选手，沃特是一个性情耿直的人，被太阳晒黑的胸膛，容纳 55 加仑酒的肚子，瞪着一双发光的蓝眼睛，岁月的沧桑沉淀在这个汉子的心里。

沃特在“南部海豚”长跑俱乐部做了 4 年的总裁，他的座右铭是(也一直是)：“慢慢地开始……然后结束，逐渐终止”在他的任期内，沃特·斯塔克几乎比这个世界上任何一个长跑俱乐部的总裁做得都要多，因为他鼓励妇女、老人、少数民族、从未参加过运动及身体素质极差的人等等参加这项锻炼。至今，“南部海豚”跑步俱乐部仍是世界上最棒的跑步俱乐部。当沃特·斯塔克跑步时，他还会被迫追随者所服从。女性们喜欢沃特是因为他鼓励她们跑步，努力完成她们下决心要做的事。为了庆祝沃特·斯塔克 75 岁生日，在圣弗朗西斯科由他引入这项运动的跑步者们，组织了特殊的 10 公里长跑比赛。当沃特在众多的跑步者簇拥下，跑到终点时，一些女性穿着自制统一的服装，自发地等在终点、向他报以热烈的掌声，并与他紧紧拥抱。

这个令众人激动、兴奋的沃特·斯塔克，在绝大多数训练时都是独自进行的。但是如今相当数量的跑步者、特别是新近加入这项运动的跑步者，他们却很少单独训练。对他们来说，跑步是而且一定是一项结伴运动行为。从团队脱离出来到户外跑步的长跑者是需要动力的，有规定日期的长跑是一项社会活动，长跑组织者和参加比赛的团队选手们，会为单独长跑的选手准备香槟并给予他特殊的关

注。

★ 沃特·斯塔克

沃特·斯塔克——一个丰富多彩的人，用这句话来作为对他的评价未免有些欠缺，沃特·斯塔克在圣弗朗西斯科的人们的心目中是最具有丰富多彩个性的人之一。透过川流不息的人群，将目光聚集于这个雾气笼罩的城市，很多年以来无论什么天气，每天沃特都敞开着赤裸的胸膛，带着图腾纹身跨越金门桥。沃特每日的训练路线富于传奇色彩，他曾经在凌晨3点起床，骑着它的旧自行车到圣弗朗西斯科海岸边的“海豚”游泳俱乐部，在那里他搁下像旧闹钟般吱吱作响的自行车，穿越金门桥，一直到达 Sausalito。在那里他再跑一圈，然后返回“海豚”游泳俱乐部。接下来是跳下圣弗朗西斯科海岸的一个悬崖，游半小时的泳，再回到游泳俱乐部，坐在桑拿室做个热身，然后跳上自行车开始一天的工作。沃特是个搬运工，可以背起约25—30公斤湿水泥沿着工地的梯子一直背到砖墙顶部，就像一部“人类机器”，虽然他工作的年限早已超过了常人认为该退休的年龄。

在上世纪70年代，他每日的训练路线使他出现在铁人三项比赛中。在他一生中唯一一次参加铁人三项比赛时，所骑的是那辆单速自行车，而其他人用的是高科技变速自行车。在这次极具讽刺意味的经历中，他说：“那辆破损的自行车，我骑了那么长时间，以至工作人员不得不从我的屁股底下将破烂不堪的坐垫抽掉。”

沃特为圣弗朗西斯科的女性跑步者带来快乐。他退出“南部海豚”跑步俱乐部领导层之后，沃特鼓励每个人都跑步，特别是女性。对任何一个想穿上跑步鞋并上路跑步的女性来讲，沃特是一个富有感召力、令人愉悦的领导者。每年他都将几辆车也装不完的女性跑步者带到匹克山顶，参加在这里举行的马拉松比赛。——他使女性相信自己也有参加这项运动的能力，被他指导、鼓励过的女性从此也开始走上体育运动的道路，丰富了她们的生活。

沃特跑马拉松时，总是尽力坚持每1.6公里8—9分钟的速度。一次在谈到他的跑步时他说：“有一次我以每1.6公里8分钟的速度跑了很长路程，我想，如果能遇见飞机的话我一定会跑得更快也更远。”他总是被其他的跑步者包围着，

他们中大多数是女性，这些人沉迷于他滔滔不绝的低劣玩笑。有一次他说自己曾经在约 6 公里路的赛程中喝了一瓶啤酒，于是，一个追随者便为他制造了可以盛 6 听啤酒的手枪皮套，在一次马拉松比赛的终点线之后，作为崇拜者的礼物送给了他。他的俱乐部至今每个星期天都要举行一次非正式的长跑比赛。在他领导期间，入会费是 50 美分，每个参加者都可以得到一个绣有俱乐部标志的绸带，这个俱乐部始终是世界上经营方式最具多样化的长跑俱乐部。沃特对长跑的思想深深地影响着每一个人那就是每个人都能参加跑步。

为了纪念沃特 75 岁的生日，一个庆祝仪式在杰里迈亚·布约恩的一艘名为“自由号”的游艇上举行，当地市长将这一天命名为沃特·斯塔克日，并举办了一个特殊的 10 公里生日长跑比赛，沃特被杰出的女长跑运动员簇拥着，她们穿着希腊女神般的圣洁的白色服装，挥动着橄榄枝为他祝贺。沃特的演讲像往常一样充满活力和幽默感，整个演讲过程中，他眺望着奥尔凯特营斯。“在那里，15 岁的我就开始了军旅生涯。”他接着说，“那是一个多么神奇的国度！在 20 年前他们曾经将我投进一所位于海岸线中部的监狱，几十年后他们终于宣布我重新获得了自由。”

沃特离开人世后，他深深爱着的“南部海脉”长跑俱乐部宣布他为“天使般的总裁”。1995 年，他的俱乐部组织了一项新的赛事——沿着沃特·斯塔克足迹的 25 公里赛，这是沿着他当年每天越过金门桥到桑萨利托并返回的路线安排的比赛。

对于许多每天从金门桥过往的人来说，多雾的天可以重现沃特·斯坦克的身影，人们眼中会出现一个赤裸胸膛、图腾纹身、有着一双蓝色眼睛的沃特从桥上跑过。乘车的人们接响汽车喇叭向他问候，他也挥手向这些人致意。这个早期的马拉松选手，一个从后半生才开始长跑的人、从没赢得过一项比赛，但他参加了每一次比赛。沃特·斯塔克成为圣弗朗西斯科长跑运动的不朽传说。

在前面的几个章节中所介绍的每一项长跑活动都有其独特的魅力，无论是由 29,000 人参加的纽约马拉松比赛，还是由 60,000 参加的超长距离长跑比赛，如从圣弗朗西斯科·贝依到布雷克斯或者斯帕克思·布卢门的长跑比赛。

对相当数量的长跑者，特别是拥有充足业余时间的老年长跑者而言，他们独自参加跑步练习也为他们自身提供了一种新型的运动疗法。于是单独跑成为他们独自享有单独时间的形式，他们极力地在生活中保留它。“单独”和“孤独”并不是一回事，对于生活忙碌的人来讲，他们数小时单独跑步的机会是宝贵的，并且是需要小心保护的，因为这使他们脱离了以往酗酒度日和其他不利于健康的生活方式。因此，很有必要对单独跑步者们进行研究：

一、你可以在任何时间、任何地点跑步，你是独立的，在其他计划之外的，如果你比以往对跑步的渴望更加强烈，没有跑步的伙伴或参加团队时，你就不会在意是否有人和你做伴一起跑步。在途中，如果你决定变更原计划的里程，或者打算向相反的方向行进，这样的新决定并不会影响到其他任何人。这对于那些摆脱生活压力，想寻找独立生活感觉的老年跑步者是极为重要的，这样就可以在任何时候根据自己的想法设定自己的步幅。当你和一个团队集体训练时，团队的步幅决定了你的步幅，跑步速度通常会受到跑得最慢的成员的影响。行程中如果你突然感到不适可以降低跑速。这样做是因为你是在独自跑步，并且不必为离开这个队伍或超越领跑者而感到担心或内疚。对于老年跑步者来讲，可以按照自身的意愿去跑，这种自由是很难得的，也是令人惬意的。

二、当一个人独自跑步时就会使自己的头脑保持清醒，因为团队跑步时总会有一些爱聊天的人，而这些人聊天内容有可能是有趣的，也可能是枯燥无味令人心烦的。跑步对于意识方面的另一个影响在于，当你单独跑步时，一天的问题和担忧随着你的脚步而消失殆尽，生活中所有的事都显得出奇的简单。也许当一件麻烦事来临时，你会告诉自己：“我为什么要过早地为它担忧呢？……”你不去过早地为它担忧是因为你的生活充满琐碎的事，你需要通过单独跑步从琐碎当中摆脱出来。如果参加团队跑步，你不可能得到这些简单的享受。

三、集体跑步要求每个跑步者有较一致的节奏，这也是对个人在生活的不同层面所能够表现出的生活能力的一个检验，当然更多是对跑步过程中不同层面素质的检验，比如是否能较好地保持跑步这一良好习惯。希腊人强调在跑步中要“了解自我”。在个人单独跑步时，过程是简单而且强化的，随时随地都可以有机会了解自我。而在集体跑步中，尤其是在多于 50 人的组织中，跑步者们众多的个性构成会让人们失去冷静观察、体会、了解自我的机会。

四、特别是在长跑练习中，单独训练是一种极好的挑战自我的方式，这是在集体跑步中，由于众多因素干扰、分散注意力而无法体验的。在一个漫长的跑步征途中，你甚至可以听到心脏搏动的声音，你还可以享受固定的节奏带来的快感，使自己的跑步动作和身体姿势更趋于舒服的状态。长此以往，你可以使自己成为更好的跑步者和比赛者。这样的单独训练还可以使老年跑步者在一定程度上超越年龄的限制，更好地享受跑步带来的快乐。

五、从另一方面来讲，单独训练没有任何特定的目的，你可以使自己的身心更加放松，这是在集体训练中绝对体会不到的。你还可以为自己随意设定不同等级的训练量，这样可发挥自己的能量。单独训练两个小时所获得的健身效果，远远大于在健身教练指导下十个小时所获得的训练效果。

如今，在美国的大路小路上出现了越来越多的单独跑步者，他们曾经被称作是“孤独的长距离跑步者”。这种讽刺已经成为了过去，现在已经没有人这样称呼他们了，以后也不会再有了，人们会越来越认同这些单独训练的人，正是自由自在享受每一天的快乐一族。

第十五章 激励

“我认为，每个人都有一种责任，那就是去影响我们周围的人们。不论我们承认与否，我们可以在任何方面对他们施以影响。而且，我谨以为我们应该下定决心对周围的人们施以积极的影响。”

——海伦·克莱恩

单独跑步和集体跑步似乎涵盖了所有的可能。不论单独跑步还是集体跑步，都是最简单的一项体育运动，它可以保持我们的选择，使我们的生活更加简单化。

但是还有第三种可能，这种可能性是很有潜力的，但很少有人能想到它的好处。这就是从我们的内心深处影响跑步及生活的其他方面，其中包括的重要一点就是“自愿主义”。我们可以自愿参加当地学校举办的比赛以及当地俱乐部开展的活动。

通常运用自我激励的方式为我们的行程增添动力，对于大多数跑步者来说，跑步的真正动力来自精神深层，但这种说法并没有确凿的根据。很多跑步者对这项运动的距离之长产生深深的迷恋，而他们失去了许多对于这项运动其他方面的理解。当这种情况发生时，对于我们以前所喜爱的跑步，似乎真正是致命一击，而这条路也成为一条乏味的路。在心理迷失的情况下我们跑得越长，体会这项运动能带给我们的乐趣就越少，使我们放弃这项运动可能性就越大。

六月复生

对我们这个跑步集体来讲，长跑日历上有一个一年度的重要的日子，那就是从北加利福尼亚开始，我们不是去跑，也不是去比赛，相反，这是我们一年一度的在帮助中心的自愿义务活动。在6月的最后一个周末，我们去西部参加160公里的长跑，把得到的募捐用于开发西部荒地。

相当一部分服务于这项运动的人都参加了这项运动，虽然一些人并没有参加长跑，但是他们所做的一点也不比参加跑步的人少。每年，我们都会选择一个新的目的地或新的目标，这样就给了我们一个新的机会，使我们对这项运动的热情得以长久的保持。

最初的几年，我们是在加利福尼亚的公路上举行这项活动的，那里的条件很糟糕，在行程中要经过河谷中一条很脏的路，我们只有5辆四轮卡车用于长跑的保障。整个行程只有在72公里处有一个保障点，行程的其他路段都要依靠这5辆车来供应水、果汁、食物以及必要的医疗用品，必要时为这些跑步者指引方向，以免他们在夜间迷失方向。

在最近的几年中，我们重新设置了一个跑步点，这就是红星地区，这是一个开放地带。在第17公里处，我们设置了一个供给处。在那里，我们设置了十几人的志愿者队伍，志愿者们在比赛前的很长时间就开始工作，我们往往在深夜就开赴比赛现场，建营搭帐，检查供给和组织工作，一般在黎明5点钟前就做好了所有的准备工作。

1995年的那一天是个特殊的日子，雪还没有化尽，路上泥泞不堪。志愿者中的6个人驾驶直升飞机到达了保障点，以便按时完成基础工作使比赛顺利进

行。是什么使志愿者有如此高的热情？其实很简单，让我们来看看以下的三点：

一、看到跑步者从自己身边经过，志愿者们可以给他们提供帮助，于是获得满足感。当看到跑步者从高处冲下来的时候，是一种非常刺激的感觉。显然不如观看赛车那么刺激，但仍不失为一种很好的享受。重要的一点是我们给他们以帮助，到保障点之前他们疲惫不堪，但我们给他们提供帮助之后，他们如同重新加满了油的汽车一样，跑得更快。而且，他们许多人已越过 50 岁，通常来说，参加这样的比赛是令人难以置信的，所以这样的比赛令人振奋。在红星地区举行的 160 公里的长跑比赛中，其中最大的区别就在于保障点的设置地点有所不同，红星地区的在 17 公里处，而加利福尼亚的则设在 72 公里处。但是作为目击者，事实上我们对他们所作的贡献只是一种鼓励。

二、在比赛中的工作跟在音乐厅工作的不同之处在于，前者更令人有激情。在比赛环境下，我们经常是在追求我们自己的梦想，但是在这一过程当中，我们也在与其他人竞争。不论我们是不是有意去这样做，事实上那是存在的。在保障点工作或是在比赛中作其他方式的工作的志愿者，都有一种巨大的渴望，就像帮助我们的队友一样帮助这些跑步者，关注他们是否安全，保证他们跑出更好的成绩。在红星地区的保障点，这一点显得尤其真实。那里的保障点的设置是在比赛路途相对靠前的地段，在那里负责保障的小组一起工作，不时地将水注入瓶内，填满水瓶，保证比赛。在比赛的开始阶段，由于选手之间并没有拉开很大距离，因此会有相等多的选手同时到达保障点。这时候的工作就非常紧张。事实上，这种情况在其他地方也是很多的。比如在加利福尼亚的比赛，是在下午和晚上进行的。炎热的高温天气，会使一些选手不能适应并可能会出现一些危险，这种情况下的医疗保障就会非常紧张，这种感觉把每一位参加保障供给工作的小组成员紧紧地连在一起，特别是当所有的跑步者安全地通过他们的保障点后，全体成员才会舒一口气。

三、作为完整比赛中的整个一部分，无论是西部的 160 公里比赛、纽约的马拉松或当地的 10 公里公路步行、长跑比赛，都是一项慈善活动。作为一项盛大赛事的组织之一，能帮助别人获得成功，对自己也是一种向上的鼓舞。无论你是否在赛后清扫纸杯的那个人，还是保障组队长或是指引方向的助手，这种合作的感觉因为一项成功的赛事，会使得你在接下来的几周里的跑步受到良好影响。这种

感觉会持续很久，在相当长的时间里才会一点一点地消失。

参加一个团队

无论我们是独自跑步还是结伴跑步，事实上跑步是一项个人的享受运动，没有什么训练和比赛是为所有人的。然而，跑步作为一项团队运动越来越流行，特别是和朋友一起投入马拉松比赛或是参加超长距离的接力比赛，值得一提的是，跑步在一个地区始终是一项集体运动，在各地的高中和大学都有田径队和公路越野队。

在 20 世纪 60 年代，当我参加一次在宾西法尼亚举行的大学生长跑比赛时，惊奇地发现州立大学的长跑队教练竟然和他们的队员一起跑。天哪，这个年已三十多岁的人在和他的长跑队一起训练。

高中以及大学的长跑教练、助理教练和他们的长跑队员一起训练，看起来好像从来就没有过。事实上，在这里是相当普遍的。我的弟弟今年 50 岁，在宾西法尼亚执教他的高中长跑队，他也和队员们一起跑。我偶尔会到宾西法尼亚拜访他，在我见到他之前，我发现自己也想拥有和自己的长跑队员一起跑步的机会。

几年前我第一次尝试了一下，这让他们惊呆了。他们看到那个老人不仅能跑而且能跑好几种距离，跑起来比高中生还要快。更重要的是，有一次我们在热身时一起跑了几公里的路，像往常一样，这个团队正以相同的速率在跑，而且年龄的限制已经消失。这只是一组跑步者在集体运动，每个人都是那么放松，这里没有代沟，到处充满着玩笑和欢乐的笑声，他们仿佛又回到了年轻的时代。

当和高中长跑队一起跑步时，你无法不为他们的能力和精力感染，他们有使不完的劲。如今十几岁的年轻人关心的都是校园中的事，和我们当初一样，可能和我们的父母在这个年龄时想的也一样。

在你们当地的高中自愿做一个田径或越野跑助理教练，如果你用双脚创造出一项令人惊异的纪录，还可以帮助学校解决一些经济困难。在这个过程中，你会惊奇地发现你能够从这些年轻人身上学到献身精神，年轻人也可以从你的身上学到他们所缺少的优点。

在俱乐部里活动

在美国、地方长跑俱乐部是长跑运动的基础，许多长跑比赛都是长跑俱乐部举办的。在一些地区，长跑训练和课程得以持续是依靠了地方长跑俱乐部的支持。长跑俱乐部是集团队跑步和田径训练及医疗保障于一体的，许多长跑俱乐部还组织了不同年龄的长跑组，以此来鼓励那些年老的人参与跑步。如果你是一位老年跑步者，选择与其他老年人一起跑步，没有再简单的方式，也没有更好的方式与之相比了，它可以使你的热情和动力获得一步一步的提升。俱乐部组织不同年龄的接力组合，参加地区性的分年龄组比赛，为当地获得比赛的名次和奖金。

通常在一组织内部，20%的成员做着 80%的工作。很显然，这样的比例在长跑俱乐部也不例外，任何一个长跑俱乐部都获得过志愿者的帮助，特别是得到成熟的、有责任感的跑步者的帮助。对这些跑步者来说，没有一种活动，比他参加一个跑步团体、进行有组织的长跑活动更能得到自我满足。

1990 年下半年，当我写下这一章时，美国公路跑步者俱乐部将加利福尼亚分为两部分(正如许多加利福尼亚的一些居民所知道的，这是出于政治原因)，加州参议员们认定这两部分是平等对列的。比克比尔市的诺门·汉尔斯现在是南加利福尼亚的议员，今年 57 岁，拥有一个资产管理公司，还是比克比尔跑步俱乐部的总裁和新闻发言人。和 Big Bear Classic5 公里和 10 公里比赛的组织者一样，他也抽时间训练并参加比赛。

在北加利福尼亚卡密切尔的玛利波斯(简名“波”)·爱特门斯是新议员。波长期以来是萨克拉门托市布福鲁蔡伯长跑俱乐部的成员，今年 72 岁，几乎参加过世界上所有的长跑比赛。1996 年年初，当他没有取得参加波士顿“第 100 届”长跑比赛的资格时，便飞到那里成为比赛服务的一名志愿者!

对于许多成熟的跑步志愿者来讲，跑步的确仅仅是将一只脚放在另一只脚前面循环交替的事情，它其中意味着更多、更深的意义。

第五部分 损伤

第十六章 如何避免损伤

一些小的细节常常中成就大事业的开始。

——德蒙思·西恩斯

当邀请有跑步经验和没有跑步经验的人同去参加一个聚会交流时，我的心中常常是充满了忧虑。这并不是因为我的一些朋友(没有跑步经验的)，他们有吸烟、向地板上吐痰的习惯，或者他们过多地谈论政治、宗教、哲学以及抚养小孩，使整个聚会的气氛受到破坏。

我所关心的是那些没有跑步经验的人对跑步的迷惑，他们定会把在下午及晚上听到的，如：跑步者经常遭到“损伤”的经历带回家，讲给家人听。像这样的交流聚会后的某天，我在一个超级市场里偶遇到那个聚会中的一位客人(没有跑步经验的)，他问了我一个问题，让我很惊奇：“你所有的朋友都经常出事吗？他们所作的谈论几乎全部是关于运动损伤……”

对于大多数跑步者来说，运动损伤通常是很危险的，这些危险我们将在下一章中提到，当然，这是很正常的；当我们成为一个跑步运动爱好者时，我们变得更易受伤，尤其是那些很容易在运动中受的伤。老伤就好比是轿车的挡风玻璃上被打了一个洞：一旦打穿就会造成整个玻璃的破损。

但当我们成长时，我们也变得更聪明，它意味着我们将从前人的经验或理论中学会怎样避免受伤。同样，这也是一条真理：你所受的最轻微的伤是你已经避免的。下面七条损伤预防的原则是值得温故的。

在运动前要做准备活动

在肌肉温度较低的情况下猛跑，就好比在一个寒冷的早晨刚发动一辆轿车就立即狂飙，那样做没有任何益处。没有被油润滑到的部分相互摩擦，很容易便受到磨损。在肌肉运动中也是同样的道理，我们一出家门就开始猛跑，容易受伤也正是因为此。当我们年纪越大，我们的肌肉就越僵硬，因此，如果我们在肌肉和韧带温度过低时马上开始运动，就很容易受伤。

如果你在一个非常寒冷的早晨去跑步，你最好先溜达一会儿，以避免肌肉过

于僵硬而受伤。然后加快步速，在运动之前，应给与肌肉充分放松，并使他们变得很有弹性。在运动前的 15 分钟做准备活动，轻轻地慢跑直到肌肉变得柔软放松、血液流通舒畅时再加快速度。

自然地，当在一个比较温暖或是炎热的天气情况下运动时，准备活动时间可以适当地缩短，因为气温将对你起一点作用。在要做高强度运动之前，谨慎地、有步骤地使身体进入运动状态。

在一天大负荷运动后要安排两天或两天以上的小负荷

大强度长距离或大强度高频率的跑步将必定导致运动损伤，甚至大学年龄段的选手，在一周内进行过多的大强度的运动也能导致疲劳过度，好的教练能与队员的密切合作，从而掌握他们在大强度的运动后应休息的时间。即使是 20 世纪 70 年代的大学教练，在一天的大强度训练之后，增加计划中的小强度训练也是很平常的事情。

这种情况对于进入老年的人来说是很危险的。正如我们前文所述，老年跑步者的运动能力不会突然性减少，但是需要更长的休息是越来越必要了。过大的运动量之后没有得到必要的恢复（每个跑步者所需要的休息时间也是互不相同的）将会导致运动损伤。

每周计划安排一(或两天)的休息

显然有些跑步者为他们曾经在过去的 10 年、15 年甚至是 20 年的跑步生涯中从未间断过练习而感到自豪，但是对于我们来说，每周七天都安排跑步显然会使我们过早地退出体育运动。

正如第二章所阐述的那样，随着年龄的增长，我们需要更多的恢复时间。恢复时间可以通过以下两种方式之一来获得：一是大强度运动后跟一个小强度调整，或者是安排休息。我们应在每周的练习计划至少安排一整天的休息时间，还有一些人需要安排两天的休息时间而不从事任何体力劳动。其余的一些老年跑

步者应该在每周安排一天半休息。这半个休息日可以安排有氧运动或力量性练习。

对你的大强度训练、小强度训练和休息日所处的状态做一个记录。注意你在大强度训练之后恢复得是快还是慢，以便据此调整训练计划。

认识到即使在一个奢侈的休息日，实际上你也是在训练是很重要的：你的身体正努力从最近的大强度训练中恢复。如果忽视恢复，那么运动损伤将会与他常伴。

每个月至少进行一次深层组织的按摩

世界级的跑步运动员定期进行运动按摩，以提高其运动成绩。他们中的许多人一周进行两至三次的按摩，以免深层组织损伤的形成。相对于那些世界级运动员来说，我们这些人虽然不以跑步为生，但是我们可以从他们那里学到一些东西。

即使你从未做过按摩，但是你可以自己寻找一位运动按摩师，进行 1 小时按摩。当地的运动品商店和运动俱乐部成员通常都知道谁是当地最好的运动按摩师。不要让一个仅仅会按摩的人给你按摩、必须找一个运动按摩师，不要让按摩师猜你哪里受了伤并且需要按摩，你要主动地把你的日常跑步安排告诉他，并且说出你习惯性受伤的确切部位，指出你身体上感觉到痛和僵硬的部位。

不要在深层组织按摩后马上去进行繁重的训练，也不要希望按摩是很有趣的。好的运动按摩师会给你极佳的服务，而且可能会发现一些由于经常活动易酸疼或容易受伤的部位。

虽然好的按摩师的按摩不便宜，但是比你受伤之后，医生试图用多种药物对你进行治疗的费用要便宜得多。运动按摩师可以称得上是老年跑步者延续跑步事业的最好伙伴。这种说法来自于一个曾经怀疑按摩效用、后来皈依按摩之后逐渐赢得比赛的跑步者。

如果做拉伸练习，小心适度

倡导拉伸练习可能会令人吃惊，因为足病医生约翰·佩克里罗在 1996 年对 4000 名跑步受伤者的研究中发现，拉伤在跑步受伤中排第一位。更让人吃惊的是，拉伸倡导者宣称拉伸练习可以预防运动损伤。当然也有一些跑步的中坚分子认为拉伸对跑步不利，他们从不做。

我个人对于拉伸练习的印象是相当警觉的。在寒冷的早晨(6 点 50 分)看到一群为 7 点钟比赛热身的人，我不得不有些退缩，看到那些无疑是疯狂的人，把一条腿搭到汽车保险杠上，使另一条腿与地面保持垂直的杂技之后，他们又把头努力向前探，直到前额触到膝盖。老天！我可以想象得到上下拉伸的腿部的肌纤维因疼痛而发出的尖叫。我对自己说，这种方法对你没有好处。因此，我只局限于在停车场周围作热身。

当然，有很多的拉伸练习与“拉伸专家”，建议在寒冷天气中进行拉伸练习。对于跑步者而言，轻松地慢跑 1—3 公里，使工作肌肉的温度升高以后再进行静止拉伸(没有弹性)，是更为安全一些的。观察一下猫，你就会发现，它们从来不做弹性拉伸。在拉伸练习时如果感到有任何不适，则停止练习。

在你进行正常的跑步运动之后，再进行拉伸练习，在逻辑上是行得通的，此时肌肉热起来了，适合拉伸练习。例外的情况是长时间或大强度运动训练之后，由于肌肉自热身之后，随着练习的深入，逐步达到过度紧张的迹象而进入紧张状态。

乔·奥克斯所做的拉伸练习是我所知道的最好的。乔·奥克斯是我们跑步圈子里的一位朋友，他参加过自西部各州的 160 公里到铁人三项乃至田径场上 400 米冲刺等各项运动。乔·奥克斯每天在起床以前进行 10 分钟的轻松拉伸练习，同时还可以享受经过 6 小时睡眠后温暖的被窝。这可能对于他较长的运动寿命贡献很大。1996 年下个年，乔·奥克斯对自己参加跑步比赛 50 几十年进行了庆祝。

★ 乔·奥克斯

乔兴趣广泛，从不把目光局限于一处。作为一个跑了一辈子的人，乔参加了

从 200 米到西部的 100 公里及多日长跑比赛的赛事，有的时候表现出色，有的时候表现不佳。

由于深深地被“生命只有一次”这句话所打动，乔在十多年前就对商业失去了兴趣，并且留给了自己其他选择的余地。其中的一个就是在 1978 年他创立了“肥驴 80 公里赛”，无装饰（不用交费，没有援助，没有奖励，没有软弱者即无论成绩多差都可以参赛）的 80 公里赛事，路线是沿着加州的太平洋沿岸、目的是为了取消假日的奢侈饮食。他已经授权(免费的)了在 12 个国家的 36 个地点举行这项赛事。

他的选择同时来自于他对三项赛的兴趣。他参加过著名的夏威夷铁人三项赛，他帮助创建铁人三项赛的杂志，组织了“逃离阿尔克焯兹三项赛”，这项赛事首先就是要游泳渡过阿尔克焯兹与圣弗朗西斯科之间的圣弗朗西斯科海湾的冰水。

但乔的胃口看起来似乎从未得到过满足。三项赛渐渐变得单调起来了。是需要参加一些带有挑战性运动的时候了。因此，现年 62 岁的乔组织了一些人开始环游世界，在他们的“旅程”中，他们将分几步、用几种基本的运动方式来环绕全球。他于 1990 年开始从阿拉斯加骑自行车前往纽约，其他的旅程包括游泳穿越俄罗斯的大戴奥米底到阿拉斯加的小戴奥米底，穿越了国际日期变更线，然后乘船航行穿越大西洋，到 1997 年奥克斯进行倒数第二项的旅行。在著名的阿拉斯加狗拉雪橇比赛结束后，他又与另一跑步者结合按原路返回一次。他的最后一程是在育康河上自费尔班克斯到凯鲁塔克独木舟比赛。在这些探险期间，他仍然指挥着“逃离阿尔克焯兹三项赛”。他还担任了几届“南部海豚跑步俱乐部”的主席，该俱乐部沿着其中一个英推——沃持·斯塔克的路线进行跑步。

奥克斯把跑步发挥到一般人只能够梦想的极至。他训练乃至参加过可以想象的各种距离的跑步比赛，游历过世界各个角落。如果有一门如何保持跑步新鲜感的课程的话，奥克斯准会在最后考试中拿到 A+ 的成绩。

参加比赛不要过度

我们的年纪越大，我们应更小心地、有选择地参加比赛。虽然一个年轻的跑步者完全可以每个周末都参加比赛，而且此后还能参加更多的赛事，但是一个成年的跑步者至少需要在周末的时间进行恢复。虽然 5 公里、10 公里甚至是 16 公里的比赛，可能是一种好的练习速度的方法，但是过度比赛可能会导致上了年纪的身体受伤，以至于今后的成绩无法再提高。

这里所提的问题涉及到：虽然我们的身体年龄不断增长，但是我们的心理年龄仍然保持在某种状态，从而与我们的身体年龄不相吻合。虽然你不是 19 岁，但如果你在心理上仍然是 19 岁，你就会感到不可摧毁，即使你身体的某些部分甚至已经非常脆弱。

我们习惯于按常规办事。在 35 岁时，如果没有重大的事件(比如说旧伤复发)逼迫我们来改变我们的习惯，我们不会考虑更改常规，我们会在 4 月到 10 月的每个周末都参加比赛。

这种心理来源于一些跑步者形成的强迫本质。这些通常是和运动员的生理条件相关联的。如果一个跑步者已经连续跑了 15 个汉博尔达特雷德伍德斯马拉松，他（或者她）很可能不顾大腿的拉伤而紧接着跑第 16 个，这样其实是缺乏常识的。

一些具有特别素质的跑步者身体非常强壮，以至于他们能在 40 岁到 50 岁之间、过度训练骚扰他们之前都能保持跑步。而其他的人就不是如此幸运了，他们每年都忍受着反复的伤痛之苦，因为他们从未根据他们的年龄条件下的身体现状来调整比赛日程。

跑步之后要做放松运动

我们经常看到跑步者在跑完全程后就躺在附近的草坪上或小沙丘上，甚至在寒冷的清晨。在跑步前，一些跑步者将自己的身体伸展成难看的样子。

在剧烈运动一两个小时之后，会给身体带来巨大的冲击。因为虽然运动结束了，但是身体的各器官仍处于较高的运动水平状态。

年龄越大，身体对于这样的突然停止运动所产生的反应也越大。突然地停止运动会使人的心肌活动紊乱，它不知道将要发生什么。

肯尼斯·库伯博士，在他 1986 年所著的《毫无顾虑地运动》中检测了吉姆·弗克斯的死因，并且罗列了突然停止运动对身体所产生的一系列反应：

由于静止站立——即使是一会儿——吉姆也许已经叩响了死亡之门。当他在运动后立即停止时，大约 60% 的血液会滞留于他的腰以下的部位。这通常发生于各种剧烈的跑步之后。同时血液将从他的心和脑部流出，因而使他感到头晕目眩。

此后，他的心率急剧下降，这种现象叫心动过缓，一种不正常的低心率。吉姆当时可能很快地就更加头晕目眩而且恶心，在他意识到所发生的事情之前，他已经丧失意识了。他的血压继续下降。从而引起了肾上腺和荷尔蒙的大量分泌，这些物质在这种情况下能刺激心跳加速。

身体一连串的过度反应最终导致了吉姆的死亡。

当练习结束之后，最好的方法就是慢慢走动，直到你的心律正常。一个好的保险做法是在每跑完 8 公里之后，接着走 1/3 公里。这种慢走的额外好处就是：慢走将会放松大腿肌肉以及按摩紧张部位。这种方法将会使你在第二天的运动中保持良好的状态。

放松活动不需要很长时间，也不需要弄得很复杂，慢步到你恢复正常心率就行了。看在跑步中辛勤服务的份上，给心脏一些温柔的回报。

第十七章 运动损伤

我们的荣誉并不在于从不摔倒，而是在每次摔倒后站起来。

——孔子

这一章的内容决不意味着可以代替专业运动损伤的护理。各种跑步损伤的治疗都应是在特别的专业人员的操作下进行。他们使用特殊的运动药剂，这个领域的专业现在变得越来越火了，10 年前这个领域所创造的治疗手段一直被看作是具有特殊疗效的方法。

出于大多数跑步损伤都出现在脚部、踝关节或是腿上，运动员最先去找的是

脚部或是外科整形医生，并且这些医生是专攻运动损伤的，如果这些医生自己也参加跑步运动，那就更好。

对于老年的跑步者来说，最好能和一个内科医生也保持良好的联系，内科医生可以帮你每年作一次全面的健康检查。此外，如果那个内科医生也是一个跑步爱好者的话，他将给你指出一些不适合你现在的身体所作的运动，并且告诉你哪些运动对于某种特定疾病是不适宜的，使你避免不必要的损伤。

这一章的内容也不是一本家庭医疗手册。在市场上有几种对于跑步者来说是非常适合的医疗指导，他们均由运动医学专家执笔。这些导读的很多内容将帮助你诊断跑步运动损伤，或者是教会跑步者怎样去治疗一些常见的跑步运动损伤。

这一章的内容是：引导我们避免以后常常发生的运动损伤，治疗一些轻微的运动损伤以不致使病情恶化的一种常识。它对那些正在治疗中的伤者也是一个福音。

痛和疼的区别

那些跑步的动作，特别是认真跑的动作，经常使跑步者持续多日地受到隐约痛的侵扰。在训练之后出现痛感绝对是正常的。这是一个自然的过程。躯体在运动之后产生紧张感，从而没有必要羞于表达这种感觉。这就是为何在一次时间较长的运动或负荷量较大的运动之后，安排几日负荷量较少的运动的原因，身体需要时间调整到新的紧张水平。

经常有这种情况出现，跑步者会因为身体的一些部位痛而停止运动几周。一些从不运动的人运动后身体的很多部位也会出现这样那样的痛，可能要比那些跑步者还要严重，这正是由于他们从不运动引起的。

能区别痛（由于训练而自然产生的隐隐的痛）和疼痛是非常重要的，这可使你迅速并且直接地判断出身体的某些部分是已经受伤了还是将要受伤。

痛是由于我们身体的某一部位经过大量使用后产生的感觉，麻木的，模糊的，不断的，但最终是会消失的。疼则是一种尖锐的，也是一阵阵的或是持续的一种令人不快的感觉，而且可以指出其位置。

举个例子来说，如果你的跑鞋鞋跟已经磨损，你的膝盖外周便会产生剧烈的

痛感。如果你停止运动，这种剧烈的且能够指明其位置的疼感就会消失。但是如果这种错误不及时纠正的话，在这次或下次跑步中，这种疼感将会持续更长时间而且变得更为严重，直到膝盖受伤。

长时间的大运动量后，痛感随之而来，在训练或比赛中，这个痛感便是你运动量大小的表现。但是一定要小心哪怕是最微弱的疼痛感，这往往表明在该处会出现一些更为严重的损伤。

★ 乔治·谢汉博士

作为“第一次跑步变革（1976—1980）”的参与者、乔治·谢汉作为运动界的哲学家与领袖在人们的心目中占有特殊的地位。

想一想，现在我们能够得到多少跑步所带来的身心健康方面的科学知识，我们就不会忘记在 1976 年那样的日子，我们所懂得的相关知识是那么的少。在那个年代，人们跑步是基于信仰而不是科学。

许多医生(肯尼斯·库伯，杰克·斯卡夫，汤姆·巴斯勒和乔治·谢汉)都认为对于成年人来说进行长距离跑是正确的，而且对他们的健康也是有益的。这些论断的依据是什么呢？是通过大量的数据统计、他们的观察和乔治·谢汉医生做过的试验。乔治把上述东西结合到长距离跑步对于身体影响的科学观察中，此后把得出的结论推广到大量的、不参加运动的美国人中。

年轻时代的乔治·谢汉是一名优秀的跑步运动员。但是像许多其他的美国人一样，参加这种对于他的年龄而言过于花哨的运动，他没有受到过鼓励。当他成为一名心脏病专家时，他放弃了跑步。这看起来很具有讽刺意味。

“在 45 岁时，我开始转变我的生活。”乔治在他晚年的跑步生涯的转变中写到：“这个决定的做出意味着新生，一个新方向，一个新的命运，在我 45 岁时我获得了再生。”不久后，乔治·谢汉也同时开始了写作生涯。

很幸运的是，正如谢汉是在他 50 岁时成为了一个作家，以前在《田径新闻》杂志工作的乔·汉得森，现在已随编辑部迁往了加利福尼亚。乔治·谢汉在改版后的《跑步者世界》上回答了一些有关医学上的相关问题，乔十分希望在他负责的版面上增加一个新栏目。1970 年是他们俩合作的开始，并且这种合作持续了 25

年。

乔治回答了《跑步者世界》的一些读者的关于径赛中的医疗问题。他很早就赞同，当人们在跑步中受到损伤之后，应向足部医生咨询。他所指出的治疗跑步运动损伤的药物，多半都可以在医疗杂志里找到，而且都是一些自制药。这一栏目的内容很快便被大家所接受。

乔治有很多关于跑步方面的知识要说，但这一栏目仅仅是纯粹的医疗方面的问答。于是乔给开创了第二个栏目“谢汉博士的跑步观点”，这一栏目很快就成为了这本杂志最受欢迎的内容。那么这一栏目的作用究竟是什么呢，很难用一句话回答。简单地说就是向成年人保证：跑步不仅是有益的，而且是百利无害的事情。乔治每个月都要用 700 字来称赞跑步的优点及跑步运动对跑步者的好处。有时他也引用他所知道的几位哲学家的话来支持他的论点。这一栏目的内容使每一位跑步者变得更加轻松，更有保障，更自信，在做任何事情时都充满了欢乐。

乔治创立的新栏目是接触长距离跑的试探。但是如果乔治不在上面写一点心得和继续“体验一次”的内容，那么整个栏目将变得很空洞。毫无疑问，他使这一栏的内容变得充实、有趣。他定期跑步前往波士顿，在这个距离的 50 岁的年龄组里他保持着世界纪录，而且在 61 岁时他也表现出了超过人们的想象的能力。

在被众人所喜欢的波士顿马拉松赛中，为了使参与者得到满足，制定了一条严格的标准：为了适应比赛，所有参赛老人的参赛时间必须长于 3 小时 10 分钟。乔治在马拉松赛中从来都是把时间控制在 3 小时 10 分钟以内。他负责的那个栏目的文字中文满了怒气，因为这些在逐年的比赛中渐渐地提高了成绩的人，将遭到波士顿那些富有的人们的竭力反对。

很难看到乔治·谢汉生气的样子。但是生气的乔治·谢汉显得非常鼓舞人心。他决定用跑步的方式来击败波士顿那帮人。从没有人用严格的定式来训练，乔治坚信这一条并投身于训练之中。他的目的是使成绩达到 3 小时以内，那一年之后，在玛丽内克罗波马拉松赛中，乔治·谢汉作为一个 61 岁的老人，跑出了 3 小时零 1 分的成绩。

他没有突破 3 小时的界限，但是实际上他已经接近了，至少他已经尽力了。虽然他失败了，但是他还是很高兴的。为了在马拉松赛中跑出低于 3 小时的成绩和用这个成绩来参加比赛，使得乔治精神焕发，返老还童。这也使他变得像一个

跑步动物，而他以前却不是那样的。虽然失败了、但他的训练试验却成功了，这超越了他的梦想。

乔治虽败犹荣。他的每一位读者都为他的积极努力感到骄傲，乔治不像别的作者，他过去一直和他的跑步同伴不断地联系。他和那些跑步者又都获得了再生，这是一个过程，这个过程是在他死后，由那些爱戴他的跑步者们继续的。

伤病的前兆

我们的躯体时时刻刻都在互相沟通。我们习惯并且非常熟悉我们的身体何时困倦，何时饥渴。同时，身体也暗示我们哪里有毛病了或是即将出错。举个例子来说，心脏病通常不是任何时候都出现的。心脏病的发作是一个很慢的过程，它伴随着许多小病症出现。就好像冰河崩裂前要发出声音一样。

上述现象很像跑步的伤病。除了那些不断困扰运动员的痛感以外，我们的躯体还能够对其他病症发出征兆。在长距离跑步之后或是剧烈运动之后的腿部痛该是一种预示，这种预示告诉你已经筋疲力尽，不能再运动下去。休息时过高的脉搏是一种身体还没有恢复的征兆，如果再进行运动，身体就会虚脱。痛、拉伤、或者指甲盖上的血斑都是过度训练的征兆，也是身体衰竭的预示。

倾听你身体所发出的疲劳警告并且迅速采取相应的措施。

冰敷与热敷

在马拉松赛跑完之后，最好让运动员回到他们所住的饭店去，在这个饭店里最好是有游泳池并且旁边有热水浴或者是温泉。初次参赛的运动员将会在热水里泡一泡，而老运动员则会在齐腰深的冷水里站立。在冷水中可以使身体的肿胀消退，而且可以消除肌肉及关节中的炎症，热水却可以加剧身体的膨胀和体内的炎症。

用冰敷和热敷治疗或避免运动损伤的最好的办法就是：运动后的 72 小时内用冰敷，然后用热敷。热敷能使损伤处感觉良好，并且能使血液加速，从而带走

受伤处坏死的细胞，运送更多的氧气和营养物质，受伤处的不适感来自于肿胀和炎症，这是身体对伤病的反映。受伤后尽可能快地对伤处进行冰敷或者是对痛处冰敷，以防止发展为运动损伤，这样的做法的确是缩短了运动员的恢复过程。在运动损伤痊愈之前再继续运动，使用冰敷可以使痛感减弱或防止恶化。

举个例子来说，如果你的跟腱（这种地方由于供血少而很难治愈）受了伤，你很可能不该躺在床上休息好几天使它好转，你应该起床去工作一会儿，或去会见一些朋友，或是作一些零星的事情。如果在运动之后仍很严重或有可能恶化，当然就不要使这个部位再过多活动了，但你仍需用它作一些日常活动。这时多对该患处进行冰敷以控制炎症和肿胀，而不是进行热敷。如果肿胀得到控制，可用热水浸泡或洗热水澡。

同时，运用冰敷时还要注意以下几点：

1.不要把冰直接压在或包在皮肤上，否则将可能会使皮肤受伤。相反，应把冰用毛巾或浴巾包起来之后再用医用纱布固定在患处。

2.如果冰敷，那么就不能再继续使受伤的跟腱再运动。患处在冰敷时将变得麻木，在恢复常温之后也没有以前那么灵活了，而且冰敷处容易再次受伤。

3.不要在患处无限制地进行冰敷。对患处进行冰敷 15—30 分钟之后应拿掉冰，让它恢复室温，几小时后再冰敷。

就热敷而言，在 72 小时后施加可以使患处松弛，并且可以使患处血液更新加速，这样可以加速恢复过程。和冰敷一样，热敷的温度不宜过高，而且热物质不宜直接和皮肤接触以免使皮肤受伤，在热敷后间隔一两个小时，让该处恢复室温后再进行下一次热敷。

恰当的运用冰敷和热敷可以在相当长的时间里控制运动损伤，与忽视这种治疗方法的做法比较起来，它不失为一种相当廉价的方法。

我们的脚正悄然发生着变化

虽然我们已使用了 50 年的双脚在本质上来说，它一生都是一样的，但是我们的双脚随着时间和我们体重的变化也在发生着变化。当然，50 岁以后的脚并没有发生多大的变化，不像 18 岁以前时变化得那样快。但是作为跑步者，应该

知道跑步会影响到我们的变化。

一方面，在 50 年期间由于我们与重力的作用，对足弓造成一定的冲击，足部的肌腱和韧带就变得松弛。这些向下的趋势使足部伸展开来，这些压力可以使足扩大半号甚至更大。

所有这一切都意味着我们必须关心我们的脚，并在尽可能的时候减少脚的负担以使它们能不断地服务于我们。这就是为何我们 25 岁时穿的 9 号鞋并不一定适合于我们 65 岁时的脚的原因。当我们变老时我们的身高在缩短，但是我们的脚还在不断变大。谁曾注意到脚的这些变化呢？

如果您脚有任何一点疼痛，你最好每两年去足部医生那儿咨询 1 次。你疲劳且变形的足弓可能需要东西来支撑。由于你的跟腱太长且太紧，你可能需要一些辅助器械垫在脚跟处。因为你的足部在不断地长大，我们必须穿上合脚的鞋以保证足部的健康。

宠爱你的脚吧，每两年对你的足部进行一次检查，不要等到损伤出现后再这样做，这样做更为简单也很便宜。

我们可以把脚与桥作个类比。对桥的保养费用要远比桥因为损坏后重新架桥的费用要低。但是必须指出这个类比的差别，桥塌了之后可以重新架（尽管代价很高），但脚坏了却不能再在腿上安上一个新脚。

你的脚在不断地发展和变化，稍微对它施加一点关心将会使你跑得更远，最后你将受益终生。

老伤

如果你不能不假思索地就找出你身上的一处老伤，那么你还不能称得上是一位跑步者。在坚硬的地面上长时间奔跑必然导致劳损。从生物学的角度来说有一定的公里量累积。没有人在长跑中不受伤——特别是你几十年都进行长跑锻炼。

老伤对运动员而言就是个双头兽。它不仅持续时间长而且会不断地复发：这些伤并不会永远消失，总是断断续续。老伤对于一些跑步者来说是很普遍的，主要是因为一旦身体的某一部位受伤之后，这个部位就会变得脆弱，因而就越发容易使伤病复发。

如果你在有了老伤的情况下仍然跑很长的距离,这种情况下你就要根据伤病酌情安排运动,而不能忽略了伤病。我所说的意思就是,你(或者是你的运动损伤医疗专家)提出了一些让你可以在带伤的情况下继续运动的方案。对于一个足部有伤的运动员来说,这些方案可以是足部医生的处方。这些运动员因为有伤而不得不从沥青路上转移到土地上来运动。

虽然一些伤可以通过外科手术来治疗,但那些未受重视的或是被忽略了的老伤常常是使运动寿命终止的伤。幸运的是,外科手术特别是膝关节外科手术,在过去的十年内已经有了惊人的进步,一些看起来似乎已经结束的运动生涯又能获得新生。再次强调,当你的老伤复发时,应向运动损伤医学专家咨询。

如果你的老伤正在复发,一定要到运动损伤医学专家那里去就诊。虽然,一个经验丰富的跑步者会对他的身体非常注意,并且按照既定的训练计划练习,也经常会因为轻率地处理运动损伤,并且不间断地进行训练,而使伤情复发直到加重。

老伤的复发对于加州的运动员来说是一个长期存在的问题,在那里,运动员的伤很容易就恶化了。如果你一年都保持同一个强度的运动,在某个时刻老伤就会复发。引人注意的是同样的损伤会在每年的同一时刻复发。

我们需要周期性地减少我们跑步的距离,并且给身体一个休息的机会,让身体自身来治愈它的损伤。如果我们仍刚愎自用、日复一日地迫使我们的身体进行大强度运动的话,某些伤病就会发生。道理确实就这么简单。

治疗复发的老伤也就这么简单:分析使你受伤的10次运动中的9次,你可以找到原因所在。你就可以自己治疗这些由于你自己所造成的损伤。

当你通过回顾训练日志来分析损伤原因时,把你自己和个人的情感因素从综合的因素中去除,就好比你现在所做的用来监测损伤的运动计划是为别人所制订的,你扮演一个侦探。在排除了个人感情因素的困扰之后,你就会很高兴并且很惊奇,你在过度训练科学方面和探求解决问题方案方面的机敏。

再次强调:如果你没有自己找到解决的办法,运动医学专家是你最好的咨询之处,这种咨询是很值得的。

运动损伤出现时应如何处理

一句话：停止！如果继续使受伤部位运动，那么它是不会好转的。立刻停止运动，估量一下损伤的程度。如果是一处明显的损伤，你也不要失望。明显的损伤，就是那些很容易诊断的损伤，这种损伤毫不夸张地说曾使数万运动员痛苦过，也能够并且已经被及时地治疗了。

停止运动两天，甚至在你不跑步时损伤也令人疼痛或感到不适，就要安排一个适当的时间去找运动损伤医生治疗。如果仅是当你在患处用力时疼痛或不适，那么就不要再使它受力，对它施以冰敷，至少让它休息两天。

如果在休息 4 天之后疼痛消失，试试轻快地走上 3—8 公里，如果没有复发就再休息 1 天，然后开始慢速走 3 公里。

如果这样仍然没有疼痛感的迹象，那么你就可以开始你的训练计划了。但是运动量不要立即达到你刚刚受伤前的强度。那样只能使你潜在的损伤恶化。让你的运动强度缓慢增加，且特别注意身体出现不适感的运动强度。

如果训练的强度加大，它就开始有隐约的痛感，那么你就应该去运动损伤医生那里就诊。不要试图忍着伤痛。疼痛往往是潜在威胁的表现。你只有一个身体，当然，身体中的某个部位是可以换掉的。但是这个换掉的部分肯定没有原先的好。好好地对待你能够跑步的躯体。它的作用如此之大，当它出毛病时你就会无助地、虚弱得像一个小孩。

当身体某一处有明显的损伤时应注意些什么

当身体上明显地出现损伤时，就不要再使那个部位运动，让它休息一会儿，找到损伤的原因。如果伤痛持续不断，就去找一个运动损伤方面的专家咨询，然后按照他的嘱咐去做。

在找到损伤的原因并且得到了专家的意见后，不要因为仍有跑步的欲望还继续参加运动。只有某些年轻的、比较鲁莽的并且有些不明智的跑步者才会犯那样的错误。如果犯了这样的错误，这些年轻的运动员就可能没有机会在老年时继续坚持跑步了。

有了运动损伤之后不要急于减少运动量，最好能够慢慢地减，这样相对于快速减量来说消极因素较少。减量过速，只会加重伤痛的严重性。

当你的躯体没有能力达到你的预期运动成绩时，对你的躯体不要存有虚荣心。相信我这一点：你永远不能战胜你的身体。它手中的牌全是 A。

第十八章 恢复

没有做坏事情的正确方法。

——无名氏

一个受伤的运动员的样子不是很好看。在被剥夺了生理和心理的发泄方式之后，受伤的运动员对世界上每一个仍然能跑的人都感到气愤。

有规律地参加跑步运动会使人上瘾。这种瘾对于人来说是积极的，一定要相信：它既可以是一种强迫人跑步的力量，也可以令人感到趣味无穷。但如果被剥夺了定时参加跑步的权利，那么这个运动员的瘾就会发作：紧张、烦躁不安、很难集中思维。对于已经坚持跑了 20—30 年的五六十岁的老运动员来说，这种现象尤为明显。

正因为有瘾，跑步者有欺骗自己的危险趋势——一些运动员虽有未治愈的伤病也仍然坚持运动。就是这种近乎难以控制的跑步欲望，使运动损伤在早期没有得到有效的治疗而逐渐发展成为老伤——这种伤常常会终止他们的运动寿命。

对于训练有一句名言：“疑惑时就做得少一点”，也有另一句名言：“花点时间去治疗”。这对于老年运动员来说显得尤其重要，因为虽然大多数人都不服老，但是不论你接受这个事实与否，我们的身体都在不断地走向衰老。衰老首先会让我们受更多的伤，其次在受伤后让我们不能像以前那样快地恢复。

损伤后恢复的方法

有关运动损伤的恢复可归结为以下五大条：

一、当受伤之后，不要再使伤处运动，否则会导致进一步恶化。曾经一度有一项显示男子汉气概的运动——负伤跑步。当然这种运动根本没有人支持，因为这种跑步的后果将不可避免地导致损伤处变得复杂化。实质上这种运动不仅没有使伤处得到治疗，反而只能导致恶化。它将延长恢复的时间或使运动员永久性地丧失运动能力。

最好的恢复方法就是不再使受伤处运动。这种方法听起来似乎很蠢，但的确是这样的，一旦迷上了跑步这项运动，有关运动的常识就会被你抛在脑后。甚至一些年纪大的、且很明智的人通常也会犯这样的错误。

在伤口没有愈合时就揭去痂，那样伤口将永远无法愈合，同样，运动损伤的也是这个道理。运动损伤通常是由于过度训练而导致的：如果受伤后继续使伤处运动，这种过量训练就变成了一种自我虐待，这时的跑步者正在冒险——因为他们的这种行为，有可能使本来可以自我痊愈的损伤，糟糕到永远无法治愈的程度。

人类的身体是一个完美的有适应能力的机体，当环境适宜的时候，它就能够自我恢复，这个适宜的环境就是休息。

二、用比预想还要多 **50%**的时间来休息，这样做易治愈损伤。它对老年人来说是非常实用的而且是最好的治疗方法。一个在我们 25 岁时能够很完美地完成的动作，在我们 60 岁时要高度集中注意力并要做很多练习才能完成。这并不意味着那个任务我们完成不了，只是要花费更多的时间，结果有时可能会完成得更好。运动损伤的恢复情况也与此相同。如果你已经注意到了你的身体，你就会发现你在 60 岁时的伤后复原比 25 岁时要慢。这种速度的减慢是一种自然现象，是不可避免的，也是极不容易发现的，以至于平常我们并不注意它，待发生了才知道。

治疗的过程是持续的，从早到晚所需时间却是因人而异的，当处理跑步运动损伤的时候，最好能在必要的治愈时间里再延长一周疗养时间，而不是缩短一周治疗时间。缩短一周的时间减少了治愈过程，但延长治疗时间就等于胜利。

年龄+智慧=耐心

过早地进入运动训练只能是把较轻的运动损伤变成老伤。因此，最好从长远的观点来看待训练与恢复。

三、找到另外一种合适的运动来释放体内的能量。事实上，有规律的跑步使

我们上瘾，但它具有一种积极的意义，它可以使我们在受伤后还要疯狂地回到运动场上。跑步使我们的力量和耐力都得到了提高，即便我们停止运动，体内的能量储备也会达到比赛前的水平。这种能量的突然积累使受伤的运动员极为强烈地想回到运动场上参加运动。不论当时是多么地需要休息和治疗，但是他们却变得不合常理。因此在这种能量的积累达到有害程度之前必须对其进行释放。

在治疗期间，运动员并不喜欢没有冲击性的有氧运动，这些运动员中的一部分不愿意参加其他的运动，而像平常一样运动，有时变得有些顽固不化。还有一些运动员不愿意参加没有冲击性的有氧运动，是因为他们认为这是对他们跑步运动成绩的一种背叛。还有一些人不愿意参加其他的运动，是因为他们认为没有其他的运动可以像跑步这样能很简单地开展。

因为曾经经历过运动损伤也很容易变得刚愎自用，我从这些经历中得出一个结论：虽然在你受伤的时候，你不愿意参加其他的运动，但这些运动对的现状是可行的。这些运动拯救了很多人的跑步生涯，直到五十岁、六十岁甚至七十岁时还能跑得很出色。

骑自行车运动通常是不灵活的跑步者伤后的一种替代性运动。在我没有受伤的时候为了延长我的跑步距离，我用每周六天穿着水袋在水池里面跑步的训练方法作替代。在夏天特别热、跑步时很难受的情况下它也不失为一种好的方法。你可以回想当年本罗特·塞缪尔索在外科手术之后，用这种方法作为伤后恢复性训练，而最终他在1984年洛杉矶奥运会的马拉松赛上获得了金牌。海伦·克琳娜也用这种方法来延长其运动寿命。如果这种方法对海伦·克琳娜和乔恩·本罗特有益，那么它一定会对我们大家都有益。

当然，还有一些健身房内的运动，包括爬梯器械、划船器械等，它们都没有冲击，但也代替跑步运动。

在运动损伤之苦使你沮丧之前，尝试进行一种代替性运动。别忘了，这种代替性运动是临时的，如果它能使你更快和更安全地恢复正常运动，为何不充分利用它呢？

四、听从正确的医学建议——知道建议里的每句话。这就必须经常到运动损伤医学专家那里咨询。我非常同情那些因有了运动损伤而使运动寿命减少的运动员。他们到运动损伤医疗专家那里到咨询，随后又把这些花了高价才得到的咨询

意见放在脑后。在我的多年观察中，我看到很多有了严重骨折之后的运动员，在做了外科整形手术后，打上了石膏，并且需要六周的休息时间，可事实上，他们在伤没有痊愈之前就拿掉了石膏开始运动。然后埋怨外科医生没有把伤治好反而使他们的伤恶化了。

在运动员受了伤之后，运动医学专家变成了他们的第一道保护线，也是第一道被毁的防线。如果你受伤了，及时向运动损伤方面的医疗专家进行咨询，仔细听取他们的建议，并一丝不苟地执行。

五、千万不要在你的受伤还没有痊愈的状态下参加跑步。把一个运动损伤变成老伤的一个很常见的做法就是：在伤还没有痊愈的情况下就参加运动。这样做是很容易的，由于我们参加跑步的最后经历是如此的栩栩如生，以至于我们跑步中的参照物都历历在目。从我们跌倒的地方爬起来是很自然的事情。但是这样做很可能是对跑步计划的一种毁灭。

恢复运动性损伤需要多长时间

当正在从运动损伤中恢复的时候，最好要考虑得周全一些和长远一些。参加少量的跑步计划，即便计划里仅仅是步行或者步行与跑步的混合也可以，不仅是受伤的各部位需要这种轻微的训练，而且身体的其他部位由于长时间没有运动也有这方面的需要。

如果所受的运动损伤十分轻微，持续的时间也很短，大约在伤后一个星期，重新开始你的训练计划，强度应与伤前三四个月的强度相当。如果损伤后你已 10 天左右都没有做跑步运动了，那么再参加跑步时，所用的强度与你刚参加训练时的强度大小应相当——然后监测身体所出现的反应。

很可能，此时需要一个阶段的体力恢复，一定不要强迫身体在短时间内做很多的练习。许多损伤在一两周之后才能显示出来，这时的运动量可根据需要适当安排。如果你还坚持训练，你可以不断地增加运动量和强度，但是不能过快地增加，这样导致伤情加重，因为你毕竟刚受了伤。

给你自己一些时间。别忘了，如果不这样做，你还会继续受伤。记住这一点：世界上的一些最好成绩来自于强迫性的休息，当这些世界级选手（比如德克·克

莱顿和本奥特）在伤病恢复时尽可能地采取各种恢复手段并尽量防止再度受伤。

格兰特·莱顿，一个 60 岁的超级选手，拥有 10 条“西部各州 100 英里比赛”的金腰带，他是在腿部的损伤后赢得第十条腰带的。“有时我们跑得如此之多，以至于忘记了偶尔停下来休息时是多么好。”他说道。在他休息期间，他进行了一些轻微的恢复性训练。当然，格兰特的恢复性训练的量也是很惊人的。

使你自己受伤是很容易的，从损伤中恢复过来是十分困难的，但是努力恢复是十分值得的。

第十九章 病例（耗竭）

成功的人从其失败中吸取教训，再使用不同的方式进行尝试。

——道尔·卡耐基

当人们长期大量地做某事时，不要求有很高的学历他就可以创立某学说理论。因为他能体会到耗竭。耗竭不同于疲倦。我们常常可以用自己的方法克服疲倦，因为只要我们想克服它就能看到它的尽头。而耗竭，我们没法觉察到它的结束，它就是它。

耗竭在跑步者中比较普遍，它一般是由以下两种极端所导致。

- 1.跑步者经常有同样的强迫感以至疲劳积累成了耗竭。
- 2.跑步者跑得太多，以至跑步最后变成了乏味无趣的苦功。

第一个例子是典型地将跑步联系起来用于防止心脏而或者将它当作是健康的工具。在这个例子里，跑步者不是一心专注于跑步，也并不对跑步有多少热情，平常也只跑相对少的里程，每次 3 公里，一周 4 次。跑步者从不跑足够长的距离或是花足够长的时间来享受跑步带来的舒适与乐趣。每次只跑 40 分钟就停止了，也就是使肌肉刚温热，风一吹就着凉了。

对这种运动耗竭，解决的方法非常简单：隔些天就增加些跑步的里程，改变一下路径，和朋友一道跑，并且每隔一个月左右安排一次比赛。多跑步对你健康

的作用比药物强。

第二个例子就要难处理些了。跑步者出自对跑步的爱而跑步，把运动当作生活的方式。这就是第二例中我们要关注的。特别对那些常年穿着短裤跑的人有更大的影响。

耗竭可能来自一次超长时间过量的跑步训练或者频繁的比赛，或者两者兼有。

精神耗竭

当然，可能有身体上的耗竭，但身体耗竭不是我们这里所关心的，在大多数例子里，身体耗竭能通过休养来克服。我关注更多的伤害是因心理上或精神上的过度耗竭而造成的。我在这里用“精神的”这一措辞是因为一些赛跑、特别是大量的奔跑和比赛，开发利用了精神之源并且利用得太频繁太长久，这样就使“精神之泉”干枯了，然后又要再花大量的时间去恢复。

在跑步中，身体、心理和“精神之泉”的概念对运动来说是最基本的，这在超常马拉松明星罗·科瓦茨的身上得到了精彩的诠释，他保持着美国 45—49 岁年龄组 160 公里、200 公里、24 小时跑和一项 50—54 岁年龄组的 100 公里的纪录。科瓦茨认为身体方面不是最重要的。乔·奥克斯在《马拉松以及更长距离》杂志头版发表的文章里这样解释科瓦茨关于在赛跑中步行的文章。

身体只是物质的，是可见的，它有肉有骨有血，通过这个物质实体，罗推动着自己完成无尽的训练和比赛里程。他与身体玩耍，教身体学会并热爱玩耍。他与葡萄糖、氧气、食物以及时间玩耍。但有时，在某种程度上，物质的生物体诉苦时，他就转向了第二个“源泉”，心理。

科瓦茨说，就是这心理方面，控制着诱惑，掌握着虚弱疲劳的身体，推动着它战胜疲劳并忘记“停下吧，我已经够了！”的恳求。

最终，对一个强烈的急进者来说，他的心理也会要崩溃的，那就到了要唤起第三种也是最深层的“源泉”的时候了，那就是精神。它来自精神领域的深处，只有当身体和心理之泉枯竭时才能唤起这种最后的支持物。“但是”，科瓦茨说，“你不能经常运用那种支持物，因为恢复这种深层的精神之泉是一个长期的、缓

慢的过程。”

★罗·科瓦茨

可以说罗·科瓦茨是个很精确的人，20 世纪 60 年代早期，他在加利福尼亚巴克利大学作为一名电子工程师接受培训，并在硅谷的中心地带国家半导体部干了 30 年的经理。罗不光是超长马拉松运动的强者，还是这项运动中最聪明的和坚持得最好的人。

1997 年 10 月 22 日 59 岁的罗打破了保持了几十年的老年组超长距离跑纪录。

1994 年 2 月 12 日，在加利福尼亚的圣克拉门托举行的 USATF 锦标赛上，罗在 55—59 年龄组中的 100 公里赛上创造了 9 小时 21 分 53 秒的纪录。1993 年 1 月的 1—2 日，他打破了 48 小时跑的他那个年龄组的纪录，他完成了 323 公里，比原纪录多了 21 公里并最终取得了第二名；不幸的是，第一名（314 公里）被同组的另一名选手夺走，他没有完全地赢得了这次比赛。

他和高中时的恋人结了婚，并成为 3 个孩子的爷爷。罗使用科学的方法研究了长跑应跑的距离，接下来对中距离进行了精密的训练。他从不声称自己是最有天赋的跑步者，但他差不多总是最有头脑和准备最充分的人。

作为夏威夷铁人赛的老手，罗在“西部各州 160 公里比赛”中也夺得了一枚银牌，这个比赛要求在 24 小时之内于 5 个不同的地点完成严酷的赛程。所有的参赛者年龄都在 40 岁以上。

罗是对跑步进行仔细研究的先锋，这样是为了在超长距离赛中更具竞争力。对罗来说，星朗五去工作，回家后做一次 96 公里的夜间练习，于晚上 8 点开始到第二天早上 8 点结束。然后冲个淋浴，睡几小时，吃早饭，接着就是干一下院子里的活，这已经很寻常了。夜间练习对 160 公里比赛很重要，因为参赛者要保证在夜里跑完一段相当长的赛程。

罗在他的超长跑训练中提倡综合几种经典的训练方案。他的通宵训练就是典型的金字塔式训练方案，跑 25 分钟走 5 分钟，然后跑 20 分钟走 5 分钟，然后跑 15 分钟走 5 分钟，然后跑 10 分钟走 5 分钟，跑 5 分钟走 5 分钟，然后跑 15 分钟走 5 分钟，然后跑 20 分钟走 5 分钟，最后跑 25 分钟走 5 分钟。

在用科学的方法研究体育时，罗也研究了这方面的历史，他研究了在 19 世纪取得令人惊讶的成绩的步行者们，以及那些独自以跑或走的方式穿越美国的现代冒险运动者们。

罗也是一位超长跑运动的哲学家。他是超长距离跑有三个层次的坚定的信仰者：身体的、心理的和精神的。对罗来说，身体是三项中最低层次的要求，而精神是最深层次的，如果使用过深、过频的话，它是最不容易很快恢复的。

“你不能过于频繁地达到那个层次（精神之泉）”，罗说，“因为恢复深层次的精神之源是一个长期、缓慢的过程。”

对那些需要放弃跑或走的人来说，罗觉得没有一个固定的年龄。“跑得越多，你就越能跑。”罗感觉到。他的记录证明他是对的。

两种类型的耗竭

运动员的耗竭有两种最基本的类型，一种有特殊的本质，另一种则更复杂更广泛了。

把第一种疲劳看作是单因素耗竭。这种耗竭贯穿你整个跑步的过程，本章将花很多篇幅讨论这个问题。它是由于跑得过多、过长或跑得过于紧张而引起的耗竭。

第二种耗竭被称为双因素耗竭(Double-Barreled Burnout)，它是一种不只是因为跑的问题而引起的耗竭。它是你在生活中其他地方的负荷过重，从而对跑步产生消极影响所致的。这种耗竭可能是由于在退休前就失业回家造成的，也可能是一个儿子回家且带回三个孙子导致的。它是太多的压力或一些无法抵抗的事动摇了你跑步的基础，致使跑步变成了你生活中的另外一种负担。

单因素耗竭

当人们在跑步中遇到单因素耗竭时，通常会经过三个渐进的阶段：首先是他们对跑步变得疲乏，高质量的跑步越来越少，到最后他们彻底停止了跑步。

疲乏：早期的警告系统

跑步的人们早在遭遇耗竭之前就有了一些警告，其中最普遍的是疲乏。疲乏，通常使跑步的人感觉他们所进行的跑步行为，对他们来说是一种强迫而不是一种快乐。疲乏可以是身体上的，或是心理上的，或者是两者都有。

身体上的疲乏往往是因为跑的路程太长或者是跑得太快导致的，常常是伴随着人们企图保持长时间的高质量的跑步而发生。尤其是当人们觉得跑步已不再具有积极的吸引力。或者是他们所处的地理环境四季差别很小，以至于能长年跑步，这时候通常会发生这种现象。和大自然的生长规律一样，跑步的人们不仅是需要跑步来改善他们的身心状况，而且也需要一段相对空闲的时期来调整一下跑步，以备下一个阶段更好地跑步。这种趋势对于老年人的影响就更多了，因为他们跑的时间和路程都比年轻人多得多。

疲乏可以是身体上的，也可以是心理上的或是两者都有。它对于跑步来说是致命的，我们可能都碰到过这样的情况，有时候，我们走出家门想去跑步，不管是什么原因（常常是有太多的压力），这时候我们问自己：“我到底在做什么？”每当这时候我们中的一些人就向自己的这个问题屈服了，然后我们转过身，又回到屋里去，放弃了跑步的计划，或是缩短跑步的路程，而不愿和这种似乎懒惰的行为做斗争。

如果这样的情况是一两个月发生一次倒也没什么可担心的。但是如果跑步的人经历了一个特别长的时段或者是在一个很高的强度下进行跑步，这种情况就会变得更糟了。当这种疲乏已经打乱了你的跑步程序，而且你再也不觉得跑步对你具有吸引力时，你就在向耗竭迈进了。

我们该怎么防止这种疲乏，进而避免耗竭呢？对于年轻人来说，建议是看看能不能挺过去：而对于 50 岁以上的人来说，这样做不但不会使你的力量和自律性更上一个台阶，还会大大的损害你自身以及你的跑步程序。

对付疲乏，第一是要给你自己一段时间的休息，结束你的跑步期，降低强度，每个星期额外多休息一天，改变一下你跑步的环境。驾车数公里去一个能找到更多快乐、不平常的地方，而且以前还没去过，这也许是值得一试的。

你有过 6 个月内不跑步的经历吗？开始跑吧，但是跑得慢一点，并在风景区内跑。把跑这一项活动与其他的活动区别开。你能在周末到新的地方野餐或者去你新发现的一个风景区旅行吗？

从疲乏中走出来的一个好方法是：带着一个日历坐下来并计算下 6 个月跑步的计划，但是有一个激进的不同点，如果你是一个马拉松赛长跑者，把注意的焦点集中到考虑下一年的跑步成绩提高的问题上。长期来看，在改变注意重点上有利于正常的集中注意。增加你腿部的力量，以便能够在一公里路程上取得好成绩，将会使你在参加马拉松比赛时腿部速度提高。

疲乏可以通过改变你的通常路线加以调整。你是否总是朝着同一方向跑，试试反方向跑。汇集你通常的跑步路线，做一个大的路线改变。你一遍又一遍地重复着相同的路线，每天很容易乏味，最后便危及到你的跑步。

考虑一下出去跑步的时间变化，即便一周改变一次也可以。你可能还没有发现一天中最适合你跑步的时间。每天早晨你的第一件事是出去跑步，这并不意味着你必须出去跑步并能从中获得享受的最佳时间。研究显示：运动员在下午的中、后段运动，表现最好。

疲劳积累

这是一个处于疲劳和耗竭之间的阶段，即便你已感到耗竭了，但偶尔仍能很好地跑一下，就像煤矿中的钻石会闪光一样。继续跑下去，你就会像煤矿中的钻石由于太少而被遗忘了似的，从疲劳积累变成力竭。

当疲乏或疲劳积累发生时，这两种水平的防御系统将要求跑步者额外地休息一天，并且要降低运动强度和减少训练量。不要再将新的跑步（或比赛）列入训练计划，而任自己去发泄、娱乐，或者从事自己的业余爱好。

出现了疲劳积累时，如果你仍然在跑，就在中途停下来，提前结束你的计划。厄塔·皮皮革的教练就经常这样做，让她每次跑步都能精力充沛，有新鲜感，这样做有着明显的作用。

在每天的训练任务中，把手表放在家中，出去跑完你的里程，你可将自己融入你周围的风景。偶尔可以做一下改变，你可以不按正常的路线跑，去找偏僻的

路或街道上跑。这样，可能会使你的这段或那段训练任务改变半公里。

对于每一个想取得优秀成绩的跑步者，最难接受的建议是：每周把一次或两次的训练内容安排成游泳或自行车。跑步者起初不喜欢参加其他有氧运动，但别的运动能和跑步起到一样的锻炼效果。对于我们当中超过 50 岁的人，每周要安排至少两次自行车或游泳作为跑步的调节，而且这样对今后的跑步有利，因为自行车和游泳都能使跑步的双腿得到解脱，而长期跑步的劳累会促进疲乏和疲劳积累的出现，这时你非得让你的腿去做它们 3 个月前想做的事，它们是不会愿意的，而且会让跑步者心理上出现痛苦，当然你跑得越长，这种疲乏的倾向就越普遍。所以，那些跑很多公里的老年跑步者，在腿和头脑上相对于那些跑步新手便更容易产生疲乏。

当疲劳时，改变跑步者注意的焦点是个好方法。如果你是在公路上跑，一周应加上一两次野外小路跑。野外小路跑要求发展一套新的技巧。场地跑应在一个相对平坦柔和的表面上进行，这会使你的腿感到很受用。山地跑也使跑步者回到跑步的基本练习上。在有碎石路很久之前，就有了泥土跑道了。柔软的路面可以减少对你的冲击，帮助你的双腿从公路跑的练习和比赛的长周期中恢复过来。在山地小路跑中，风景的变化、不时跃过的石头和跨过树根的技巧将改变你的注意力，进而缓解疲乏。眼、脚的协调配合，对于需要保持头脑灵活的老年跑步者来说是一种有效的心理训练，进而能转变成更为经济、更流畅的跑步运动。一定要坚持你的计划直到全部执行。因为这种越野跑步会让你与你的身体跑起来都会感到更好。你为你的头脑和腿做了很多，从而让它们有时间休息。请遵守你的诺言。

耗竭

如果你曾经在跑步时累得趴在地上，你知道发生了什么。实际上你不得不让别人把你推出门去跑步，然而当你跑步时，又总是跑得太多，就像工作过量一样，在这样的跑步中没有钻石，一个也没有，只有煤和垃圾。

耗竭实际上是过度使用了你的心理能量，你躺倒在地上的身体常常夸大了它——这种不好的状态需要彻底的手术，否则你知道，它将有可能结束你的跑步生涯。

让我脱离主题讲一个我的故事来说明这种状况。经过 12 年的跑步生涯，我深深地感受到其中的乐趣。我跑过 35 个马拉松，6 个超常距离跑，还有很多艰难而又值得怀念的田径比赛。我和我的跑步伙伴汤姆·克劳夫德决定成为历史上最勇敢的人——自死亡谷（海拔 282 英尺，世界上最热最干旱的地方）到山地连绵的威特尼顶峰（海拔 14494 英尺，美国之最），进行一次往返，总程大约近 480 公里。我们计划在仲夏实施此计划。从来没有人试图这么往返跑过。汤姆·克劳夫德是历史上第五人，作为美国英国公路对抗赛的一部分。曾经于 1986 年和 1987 年跑过两次单程。我从来没有跑过这一里程，并且我在太热的环境中一般成绩不好，在海拔超过 14000 英尺时会产生高原反应。但我们还是决定跑一次。

我的目标是 7 天以内完成。1989 年 7 月我们成功地跑完了全程。但我比原定的目标时间多了 3 小时。在目标引导下，我于 1991 年重新开始此种跑步，但是在 438 公里处放弃了，因为当时我以为我的小腿骨折了，实际上是韧带断了。

我继续训练，1992 年 7 月重返死亡谷——这儿常年一惯高温。最后我终于打破了 7 天的目标，但是此过程好像是抽干了精神源泉，同时也使我的跟腱糟糕极了。

在随后的两年里，我采用保守治疗的方法，并不急于迅速复原的奇迹发生，因为我对于跑步的兴趣好像是一去不复返了。如果还要跑步的话，那也是仅仅一周 3 次而已，有时甚至十分勉强地约跑约 5 公里。

跑步变成了一件令人厌恶的事，而不是感兴趣的事。有时在跑步中，有一半时间觉得很自豪，另一半时间却找不到任何关于跑步的良好感觉。每次试图加速或者增加跑步里程时，我便觉得我的精神之泉又被重新透支。

在一次令人尴尬的 5 公里的蹒跚跑步之后，我坐在自家后院桌子前思考：我的跑步感觉究竟要到哪里去。我感到我正在边缘上。如果过于努力，跑步运动对于我来说将会一去不返。要不然就给它足够的时间让它自行恢复。记住，不是我所需要的足够时间，而是它所需要的足够时间。我决定按照它的速度跑，不夹杂自己的任何期望。

以下是我必须去面对的事实：

- 我的跟腱损伤将会需要很长的时间才能够得以恢复，我最好在今后穿上加了垫子的跑鞋跑步。

- 由于在酷热的死亡谷跑步的经历，我对在过热状况下跑步的讨厌程度加剧了。在任何过热的天气中跑步都会使用我的精神之源，它有可能两次枯竭。

- 在我的精神源泉重新充满之前，我的跑步不会有多少乐趣。

我承认在过去的跑步中我犯过不少错误，一般都是因为我对于短期跑步成绩的过于热衷，由于过于努力，掉进需要填充的精神陷阱中。我把我的训练记录同其他长跑运动员相比较，重新不断地检查我跑步的动机，我意识到跑步不欠我，而我却欠跑步的。

你可采取的基本措施

这里有四种直接的方式来消除耗竭：

一、停止跑步。你可能认为这是异端邪说。你要严肃对待遇到的情况，停止跑步。成为一个不跑步的人。把跑鞋放在衣柜的后面。把运动 T 恤衫放在纸盒里然后扔在车库里。收起一些跑步必备品，这种做法对于我来说并不是很难，因为我是一个单独行动的跑步者。做一个观众而不是参与者，但始终和跑步运动保持联系，即便是很少，可以做一个跑步运动的志愿服务者，但在任何情况下不要亲自参加比赛。做一些你过去没有时间做的事情，因为比赛和跑步占去了你很多的时间。耐心一些。增加一些体重。在不跑步的时候要像跑步时的表现一样出色。这样需要练习，而不应把这种练习当作是无用的，并且成千上万的人在不跑步时表现得很出色。如果你不能做到这样，我也就没有办法了。

二、当你进入了某种非跑步运动的状态时，将会有一天，当树叶变绿，太阳到了天空中一定的角度，微风还带着一丝寒意，你的心中就会萌发去校园跑越野的冲动，或有一种意愿要去外面跑一跑。不，我们不应该去，我们应该翻开日历，把这一天做上记号，在下一个月的这天到来时，作为一个初学者开始你的训练计划，从零开始。

三、在过渡期，读《长跑者的寂寞》，不是因为它是关于跑步方面的书，事实上它不是，只因为它是关于其它方面的一本书：关于生命如何去休息，还有就是怎样发展你的优势。它可以使你的跑步运动的前景达到那种境界。

四、重新开始运动时的要求是：应作为一个初学者，以第一次、刚参加运动

时的水平：非常保守，每周3—4次，一次3—5公里，速度要求不高最好没有山路；保持最基本的运动强度，用你刚开始运动的方式训练。这允许你有机会重新控制你的跑步运动。在任何程度上如果这种跑步使你感觉肌肉紧张，或者它使你有任何不舒适感，那么就放弃运动，回家休息。心理上、尤其是精神上的恢复需要足够的时间。尽力使你自己处于一种宽松状态。

另一方面，因为你有跑步的经历，这时你返回训练要比你刚参加训练时更快、更简单。即便你的运动强度很低，但怎样去跑步的记忆仍然牢记在你脑中，在恢复过程中，你的跑步能力也会恢复得很快。此处的挑战就是如何让你以最快的速度恢复到最佳状态。

在这个恢复过程中，你可能跑得比计划的更远——或者更快——这往往是发生在你的跑步欲望受到驱动时。这也是一种比较好的方式来衡量你的心理和精神状态的恢复情况。

在你的恢复阶段，不要再安排大量高强度的跑步练习和过度地参加比赛。

双重耗竭

这是一种更为痛苦的和难以克服的耗竭，因为它不是由跑步产生的，而是其它原因产生的。

我们每个健全的人在一生中能做的事情是有限的。在这个限度范围内的一端，一些人表现得非常完美，成为一个事实上什么也做不成的专家。在另一端，我们有一种综合症：在我们临死之前，要挑战去做我们所能做的一切。

虽然这种做法不是全体运动员都赞同的，但相当一部分跑步者还是这样做了：他们看起来在同一时间内有许多目标要实现。工作、家庭、爱好、总是精神饱满、有征服心，这样才是一个真正成熟的跑步者。跑步对他们来说很重要，而且是非常重要，但跑步也有调节作用：它是一个压力释放阀门，跑一次步相当于在心理上得到其它方面的满足。这也是一种通过分散注意力，从心理上解决问题的一种途径。

不幸的是，这样有目标的、精力充沛的用极端方式解决问题的人，会过分地约束自己，他们对自己的约束成为产生压力的一种根源。他们感觉到自己是在被

迫忍受那份约束，并且无论付出任何代价他们也都会忍受。这在某种程度上是非常高贵和令人敬仰的。但是你受到那种程度的伤害是不值得的，因为生命其实很短暂。

当你发现，原来只是出于自己的好意愿，现在却把自己逼到了难以招架的程度，那么你就应该让你自己悄悄地走开。这听起来又似乎有些异类的感觉，并且在某种程度上它就是的。但是如果你把跑步当作你的生命安全和健康的阀门，那么你可以减少运动量，以便有充分的时间去做别的事情，这样，跑步运动在你的生命中是具有积极意义的。你最不应该做的事情就是把跑步当成生活中的另一个负担。

把积极参与跑步用来丰富你的生活。但不要在跑步中造成耗竭，否则会给你带来负担，同时，这种耗竭也会使你否定跑步的积极作用，从而放弃跑步。

参阅下一章以跑步的最佳方式。

第二十章 跑步运动的简单化

所有的重要的战斗都是由自身决定的。

——希尔顿·卡普

跑步大概是现在的最简单和最廉价的运动方式。一双好的跑鞋，一身好的运动衣，一件旧 T 恤衫，跨出家门，你就可以准备跑了。

但令人惊奇的是，我们人类喜欢使手头的任何东西复杂化。这是人的天性。我们不能简单地做事。对于我们中的大多数人来说，跑步比拖着步子走出家门要复杂得多。

我们总想让跑步带有其它各种运动的特征和力量，直到数年后，我们跑步所使用过的装备积累得又多又复杂时，跑步成了一种折衷，一种负担，如果我们跑得过多就会使自己受伤，如果跑得过少就会产生负罪感。

这些就意味着，简单的跑步所蕴含的动作和艺术包含正反两个方面，其复杂

程度超过跑步本身。才是通过正确利用跑步与错误利用跑步引发了正反两方面。

参加跑步的人们认为跑步就是一切，是一门新宗教，还是解决一切问题的方法。错误地进行跑步的人发明出在词典里也没有的词，认为跑步过程具有毁灭我们生命的神奇力量。

当然跑步也有很多利弊，它是如此简单的可行的运动，以至于我们想怎么利用它就怎么利用它。不幸的是，我们赋予这项简单运动以太多的作用，而我们却不敢担当应负的责任。

跑步已经成为了一些人的生命中如此重要的一部分，以至于他们整天都在想关于跑步的事，他们不得不这样做，因为跑步已成为他们日常生活的一部分。还有一些人喜欢跑步却是从病理学的角度考虑的。

当跑步达到上述的重要性时，最好抽空安静地坐下来仔细思考一下跑步在你生命中所起的作用，回忆近 5—10 年内，你通常都是在哪里跑步的——并且减轻你跑步时已承受的负担，以便再次让跑步适应你自己。动作更流畅，更有流线型姿势，毅力更强，从而使你适应今后 5—10 年的跑步，以使跑步给你带来好处，而不是成为你的负担。

你过去一年跑步的目标是什么？你达到了什么程度？你哪些目标没有达到？为什么没有达到？哪些是你在今后 5—10 年必须或者通过挑战能达到的目标？你从过去 5 年的跑步中尝到了哪些对跑步有益的知识？从错误中也学到了一些有益的知识了吗？从过去 5 年的跑步中你对自己有了哪些认识？对你自己的有多少是来自跑步方面的？有多少是随着年龄增长而知道的？

找一个下雨天的下午，休息一下，写一篇关于你去年、过去 5 年、10 年的跑步方面的文章——这篇文章不是用来与他人共同商讨的，而是你自己对于跑步生涯的回忆，是一篇回顾生命中跑步之所得的短文。然后把这篇短文装进信封，放在一个能把它保存 5—10 年的地方，到那时你可以再放入另一篇相关的短文。

然后你再去跑步。慢慢地、放松地跑。

第六部分 可采取的一些策略

第二十一章 恢复青春

失败为两次智慧的开始提供了机会。

——亨利·福特

从时间来看，青春是不可挽回的，但从形体上挽回自己的青春不是不可能的。跑步的人，尤其是跑步的老年人，你们很幸运，可以从形态上以及精神上恢复失去的日子。有时候，特别是当你跑步时背了太多的包袱及乱七八糟的东西的时候，建议你就干脆把过多的包袱扔下，回归到跑步的本质上来，来一次精神的复苏。

就好像上一章所论及的那样，像跑步这样又简单又复杂的运动，如果有人过于注重这种运动的话，它很容易变为一个很重很繁琐的事。人类不只是有这样做的方式方法，还有这种倾向。我们只是想把我们生活中的事复杂化，而不是简单化。我们不是单纯地享受一个美丽的日落，而是拖着上千美元的摄影仪器到海边，意图是把这些不能挽回的东西抓住，拍出相片。然而即使是被那些最出色的摄像师拍出的照片，也只不过是一个近似的日落，轻轻的海风在哪呢？日落中海发生的微妙的变化在哪呢？拍击海岸的波浪在哪呢？

我们在做同一件事时，往往带着各种联系，伴随着个人的思乡病，伴随着对政府的权力与影响的评价，或者带着对一瓶酒的享受。对我们来说，任何事都不像为了证明它的存在以及我们的存在那么简单。

跑步：可多，可少

跑步，是一种吃完饭、排泄完、睡完觉就能进行的最原始的人类运动之一，现已不再这么简单了，因为我们期望从中得到太多，把享受跑步的乐趣变为跑步是我们的责任。

然而，常常是我们人类使每件事变得令人难以置信的复杂。当我们偶尔忘了把不恰当的压力加在跑步时，这样便使跑步变得更加简单，我们就像动物一样在奔跑，其实是很好的。

这就是为什么那些能进行越野冒险跑步运动的幸运儿，在跑步时有一种特别好的感觉，因为在跑步中没有了过多的复杂东西的干扰，所以一个超常距离的跑步者一旦在小路上跑步以后，就不会想回到柏油公路上去。

虽然，从一个水平层次来看，我们就是我们的跑步，因为我们在做它，当跑步开始时，我们就是它（很像你不能把舞者与舞蹈分开来……），而在其他水平的层次和多数时候来看，跑步并不是我们的全部。

我们应该看到，生活中的希望远远不只是跑步，但当我们沉迷于跑步的沼泽中时，事实上我们把自己仅仅当作是最近一次的跑步，就像沉醉于酒精中的酒鬼把自己当作酒精，电脑虫把自己当作键盘上的一个回车键一样。

当我们如此沉醉于跑步时，我们错误地把跑步当作了自己的支柱。而这一支柱是我们自己被损坏的明显的原因。自然的，因为我们成了跑步的奴隶，我们就会很理直气壮地把我们身体的虚弱以及我们的痴迷归罪于跑步。当我们跑步受了伤，我们也可以说，这不是我们的错，是跑步的错。我们是无助的人质。

当感到吃力时不要跑

这时候的你，已经没有力量去户外跑步了。这很简单。你必须有足够的力气跑出去，跑回来，停下来，还跑步于本来的功能，把跑步同我们的个人主义相分离。

花一些时间去当地的公园，看看小孩玩耍。孩子们往往具有动物般的天性，毫不在意地从一个地方跑到另一个地方。他们并不沉迷于跑步，他们只是去跑、去玩，而从不考虑那么多。

跑步时，如果背了太多的东西压得我们透不气时，应该扔下包袱，回归到孩子般轻松自在的跑步中。从跑步中解脱出来，放一个月的假，看一看几年来你想花时间看的书，把所有的各种各样跑步所用的配备（包括你用的随身听）塞到一个盒子里，然后把盒子放进壁橱里。

保留两套跑步服，两双或三双跑步鞋（特别有一双是专门在泥泞的跑道上跑步的鞋），几件 T 恤衫（如果可能的话，不要拿任何一件你参加跑步比赛的纪念品），把计时表也扔到盒子里去。

在跑步中尽可能把你自己调整到一个中性位置。让你自己接受这些巨大的变化，即让事物作为其本身而存在，让它简单些。

第二十二章 再创造

想象创造欲望，你追求你想像到的东西。

——J·G·加利莫尔

很多人因受到太多的责任与挑战的冲击，把那些日复一日的活动当作是例行公事。我们的跑步练习是如此之多，如此之经常，我们感到头脑麻木，变成了一种惯例，在不知不觉之间，跑步慢慢地但又无情地成为了一种常规。这种常规具有两面性，它既显得从容，又显得老套。

我们前面曾经提到过一个每天进行相同的 10 公里跑步的女人。如果她把此种跑步当作日常的冥想且用以逃避生活，在这一点上她是很成功的。但如果她是处于对跑步的热爱而跑步的话，尽管她的行程如同一个环路，但是她却跑进了一个死胡同。

对跑步进行重新创意（使之恢复活力）有两种方法。第一种方法是进行全新的尝试，这一点在前面章节已经讨论过：停止给你带来沉重负担的跑步，让跑步（还有你）休息，丢弃惯常的东西，就像一个从来没有跑过步的人一样重新开始跑步。第二种方法是对你的跑步项目做彻底的检查，通过重大调整加以再创造。

有很多方法可以调整，和对跑步进行重新创意。我们这里仅仅提出 5 种。有些方法看起来十分简单，好像不值一提，但是对于那些把跑步当作例行公事的人来说，这种显而易见的东西也正是容易忽视的东西。

改变跑步时间

科学家已经定论，对竞技运动员来说在每天下午的后半段，最有利于竞技水平的发挥。世界上一些优秀的马拉松选手的最好成绩都是在下午这一时段创造出来的。

然而科学家还知道，一些人天生就是猫头鹰或是百灵鸟型：一些人的身体与精神在太阳落山之后才开始动作，而另一些人则愿意早起。在大学期间我是百灵鸟型，与一个猫头鹰型同学共居一室生活了3年。这是一种非常典型的经历。我上午10点钟上完课回来，他还没有起床；而晚上，他却在一部旧黑白电视机上的电影伴随下一直学习到深夜。

就跑步言，我们多数人已经把它融入了生活中特殊的部分，并且一旦放在那儿，它就乖乖地待在了那里。我们早早起床，在一天开始之前或利用午餐时间或在下午进行跑步。我们严格地把跑步归于一处，就像我们安排其他事情一样，以便我们能够安排一天。

出于对跑步的特别关照，我们可以把它安排到一天中的其他时段来重新创意我们的跑步。在我们进行这种重新创意时，我们应该基于日常中对跑步的优先安排，使它不再是一种俗不可耐的事。如果我们把跑步安排在不同的时间段里，这将迫使我们不仅要适应它，还需要有意识地去期待它。

或许改变跑步时间是最有创造性的做法，即每个工作日安排不同的时间跑步：星期一在清晨，星期二中午，星期三晚下午，星期四休息，星期五在黄昏。

其中的道理是使跑步出乎你的意料，超出日常的路线，在此过程中通过试验，你可能会发现以下这一现象：就你的生理节奏而言，你通常安排跑步的时间并不是最佳的跑步时间。

试验试验吧！

改变路线

我们曾经提及过此点，但它非常值得重复。没有什么比一次又一次地重复同样的路线对跑步更有害了。你年龄越大，这一条可能越适合你。就是世界上风光

最迤逦的路线，跑得太多也会使你的热情丧失殆尽。

对我们多数忙于工作的人而言，最便捷的跑步方式是在家中由前门跑出去，或工作后由后门跑回来，使用便捷的路线。等到我们退休之后，便不用考虑便捷的问题了。当然，那样做没有任何不对，尤其是时间宝贵时能跑步就已经不错了。有这么一种趋势，尽管是在无意间进入通常的路线，但感觉却是又一次茫然地跑在同一条路线上。

1970 年后期以及 1980 年早期，我在《跑步者世界》工作，我的办公室坐落在加利福尼亚 101 高速公路旁。尽管当时我们工作的地方还没有沐浴设备，但是午饭后半数雇员都出去跑步。从高处看，我保证那情景就像老鼠逃离沉没的轮船一样。他们从三四个门中争相而出，然后消失在不同的方向上。不幸的是，同一批跑步者总是选择同一条路线。

这种情形持续一个月以后，我们一个小组决定采用如下方法找出一些跑步的乐趣：与另外一组一起跑，不跑我们的路线，跑他们的。它给我们的跑步增加了巨大的变化，其中具有双重作用，因为一旦两组合并到一起，我们更加乐意去探索更多的以前谁也没有跑过的路线。

最值得记忆的跑步是与超常距离马拉松者一起的跑步，他们尽力找到最为恶劣的跑步路线。例如 Methane 山的山地跑，需要穿越垃圾掩埋场，那里有从地下伸出的篮球粗细的管道，它使发酵产生的甲烷气体顺利排放。从最高处——Methane 山的顶峰，周围仅有 50 英尺左右的风光环抱——向四周望去，可以穿过圣弗朗西斯科湾一直看到奥克兰。Methane 山属于我们。当然，如果一个火星点燃了逃逸的甲烷，那么便无法在报摊上发现下一期《跑步者世界》了，因为一半的员工已经变成了烤肉。

通过组合你已经跑过的路线，你可以创造出全新的路线。反方向跑，所有的景观都会改变。与其它跑步者组合在一起跑，跑他们的路线。或者户外跑——给自己留有一定的时间去探索。

重新设计你的跑步路线，你的跑步便有了再创造。

改变你的专长

作为东德运动联合会的“成果”之一，沃尔特玛·西尔皮尔斯基赢得了 1976 年与 1980 年两届奥运会的马拉松冠军，是历史上获些殊荣的第二人。东德运动联合会在为青年运动员找到最适宜的运动项目方面有着良好的传统。对于可怜的沃尔特玛·西尔皮尔斯基而言，不幸的是他被选中了跑障碍赛，而他并不擅长。幸运的是他在捷克斯洛伐克休假期间，他决定参加马拉松比赛，在那次，他出人意料的胜出使他最终成为运动界一位家喻户晓的人物。很明显，如果沃尔特玛·西尔皮尔斯基还是按东德运动联合会做出的选择，在障碍赛这一项目组的话，他的结局一定是默默无闻，不为人知的。

令人震惊的是，很多把跑步当作娱乐和休闲的跑步者，他们只参加某一项或某一特别的比赛，而不参加其他项目。对于这些跑步者而言，参加 5 公里、10 公里跑以及马拉松跑的人数几乎数不清，而他们却很少参加越野跑和田径场上的跑步。难以想象，他们中的每个人都找到了跑步的乐趣，感受到跑步的魅力。每年总有成千上万的跑步者参加 5 公里和 10 公里公路赛，很少的一些人被吸引到田径场上，去参加专业运动员以及业余运动员参加的比赛——他们发现他们喜爱这项运动。对于越野赛跑以及超常距离的马拉松而言也是如此。

再创造你的跑步的最好方法之一是重新选择你的跑步项目与跑步路线。在全新的路线尝试全新的跑步运动，它将会为你的跑步运动注入全新的血液。但是，不幸的是，通常需要费很大的劲才能够说服一般的老年跑步者来尝试新的跑步项目和路线。

参加超长距离跑的人群中，老年人占有相当大的比例，这并不稀奇。因为这些跑步者厌倦了大众跑步，他们知道如何更好地控制速度，使其更适合跑 80 到 160 公里的超长距离。他们同时还想找寻新的挑战。

尽管多数的自娱跑步者憎恨赛道，但他们并不忽视可作为替代项目的田径场上的运动。世界上有许多为五十多岁的才人开设的田径场上的跑步比赛，有很多专业组及业余组的跑步明星直到四十多岁才走进田径场。

不要忽视可能作为跑步地点的任何场所。在任何地方都试一试。你可能像可怜的沃尔特玛·西尔皮尔斯基一样被错误地引导到某种项目上进行辛勤的训练和比赛。任何时候开始一项新的跑步都不为晚。

如果你参加比赛，就不要太多；如果从不参加，则应去尝试

现在，在建议你尝试从来没有探索过的不同类型的比赛之前，先提出一些相反的建议。为了重新创意你的跑步，为了把握好你的跑步，从身心两方面保持良好的状态，你可以考虑放弃一段时间，或者至少减少一些次数。

许多跑步者发现他们的跑步十分单调，但他们无法摆脱。他们参加一些比赛，然后增加比赛次数，接下来成为强制性地每个周末都要参加。他们变得与过去住在我们公寓里的退休老人的心理状况差不多：如果他的日程安排上有一处空闲，这将会激怒他；他强迫性地安排一个又一个会议，直到把日程安排得满满的为止；然后他再抱怨自己没有时间干自己想干的事。

比赛如同一块蛋糕上的冰激凌，只能非常节俭地用来改善一下口味，而不能成为一种稳定的膳食。比赛需要身体支出很多。上了年纪的身体比起年轻时的身体需要更多的时间恢复。流行的理论是我们应该在每公里比赛之后休息一天或者轻松地过一天。对年纪大一些的跑步者而言，这一数字应该翻番。参加 10 公里比赛之后，在接下来的两星期里不要参加比赛。参加一次马拉松后，两个月之内不要比赛。

我们应尊重我们自己的身体，而不是滥用它。尽管跑步是一种积极的力量，但如任何事情一样，我们强制性地做得过多，便会带来消极的后果。如果你是经常跑步的话，你可以通过半年或一年的不参加比赛的自娱性跑步来再创造你的跑步。

反过来讲，如果你是一个严格的自娱性跑步者，你可以通过参加比赛来再创造你的跑步。比赛实际上就是一个跑步蛋糕上的冰激凌。比赛可以给你带来跑步项目，为你的跑步经历增加全新的色彩。但再一次声明，一定要小心谨慎地实施，千万不要过多。但还是尝试一下吧，其结果可能是你一周中最得意的时刻。

步行

真正的跑步者不步行，这是铁杆跑步者的态度。他们认为应该跑步却步行是懦弱的表现。

幸运的是，这些仅仅是一些毫无头脑的人的零星呼声。多数“真正”提倡只跑不走的跑步者，他们对人类运动没有历史认识的眼光。19 世纪时有相当多的跑步运动者是步行者。步行者经常在 24 小时内行程 100 公里，6 天行程超过 500 公里。成千上万的人赶来看他们比赛。1879 年，第三届步行赛在麦迪逊广场花园举行。在椭圆形场馆内的自然状况下的土地上的比赛，有一万人观看了比赛，还有几千人堵在门口要求进去。

在 1960 年间，美国超长距离马拉松先驱、新泽西大学数学教授汤姆·奥斯勒在参加 24 小时径赛时，他在跑中夹入了步行。更近一些的例子是，有一年，1972 年的奥运选手、五十多岁的跑步者杰夫·加勒韦以及《跑步者世界》的杂志的编辑、五十多岁的跑步者乔·汉得森向成千上万的跑步者解释的跑步中穿插行走会提高他们的成绩。

约翰·凯斯顿，71 岁时在美国俄勒冈马拉松比赛中创造了该年龄组 3 小时 00 分 58 秒的纪录，他在跑步中结合了走。约翰在一周内有多次迅速步行的练习，这些步行使他保持有氧能力，放松身体，同时按摩了大腿肌肉，避免了酸疼。

如果目前你还没有在跑步中加上步行，你可能想创造你的跑步，那么这种方法不仅可行，还可以延长你的运动寿命。无论在训练还是比赛中，考虑跑 10 分钟后进行一段快走。这一过程会使你比平时跑得更远，且缩短恢复的时间。

记住，在跑步中加上走的效果更好，这并不是什么新鲜的或变革性东西，它只是被大家所忽视的东西。真正的跑步者一定是要步行的。

- 在 1975 年波士顿马拉松赛上，比尔·罗杰斯走过数个服务站，这样他在饮水时，水不至于溅出来；他还在比赛后程停下来系鞋带。他的成绩是 2 小时 09 分 55 秒，是当时的美国马拉松纪录。

- 蒂姆特威特迈耶曾经四次获得了残酷的西部各州 100 公里的比赛冠军，该赛程穿过加利福尼亚的内华达山脉。他承认他至少走过了 15% 的路程，那就是 15 公里。但是他胜了。

考虑一下把步行加入到你的跑步中去。这是一个比我们都老的训练技术的革

新。

第二十三章 逆转

担心变老是毫无意义的，对必将发生的事忧心忡忡只会使我们衰老得更快，我们忧虑只能使事情更糟，忧虑将毁了我们。这就是为什么我采取与忧虑相反的立场——采取行动的原因。

——海伦·凯莱因

变化使大多数人们感到不安。甚至变化的前景或谣传足以使一些人变得不安，汗流浹背。而另一些人则因变化而茁壮成长。然而，不可避免是，年龄会逐渐削弱人对变化的激情，即使在最负冒险性的领域中也是如此。对那些终生都害怕变化的人来说，中年时期隐含的变化，在心理上可能是毁灭性的打击。

但如果这世界上只有一件东西是永存的，那就是变化。这试图可以做出这种大胆的结论——变化是积极有益的。从哲学上来说，确实如此，也必须如此，否则这个世界及居住其间的人们将会……。虽然这个世界上也包含守旧者的一部分，但美国的历史确实是由大量追寻与鼓动变化的人们推动的。如果不是那样的话，我们可能还在习惯于英国皇室家庭的一些癖好而不是现在我们这样。因为我们可能仍只是一群混杂的殖民地居民。

幸运的是对我们这些走向衰老的人——和那些先前很少超越杰克·拉莱的人来说，一部分美国人已抛弃了那种愚蠢的观点：即认为一个人年龄大了之后，就应该准备好在夜晚安静地离去。越来越多的美国人用体育活动来抵抗衰老，随着医学领域全速冲刺追赶，心理上反对这些追求的障碍被扫除，也就不令人感到惊讶了。越来越多的研究表明，某人年龄增加并不意味着他或她要减少体育活动，相反，老年人如果希望能继续工作，哪怕是完成最简单的任务，就应该更加活跃一些，杰克·拉莱说得最好：用进废则退。

冲破束缚

哲学上和心理学上认为老年人应该少活动的束缚已被打破。变化正在发生之中。80—90 岁的老人坚持进行抗阻力练习，他们看到了那些同样高龄的人扔掉他们的拐杖和助行器，重新获得掌握他们自己的生活的能力。

变化使摇摇欲坠的跑步项目的前景发生了逆转，获得了新生。在前一章我们已经讨论过改变你的专长，这一章是这一概念的延伸，一种为复兴时期的跑步者的呼声，如果你愿意。

由于我最崇敬的跑步者都是上一时代的人，我心目中的英雄之一就是罗德·迪克逊。作为一名田径选手，他的成绩是辉煌的，他不仅打破了 1 公里 4 分钟的记录，而且在 1883 年纽约城市马拉松比赛中，他打破了 2 小时 10 分的成绩。谈及成绩，罗德·迪克逊从不放弃他所能抓住的每一次机会。我们同样可以那么做，在此过程中改变我们自己，保存了我们的跑步能力，使之充满新的活力。

许多成年选手受到吸引而参加超长马拉松。他们发现田径跑步的乐趣在于它的过程，而不是关注道路。许多在成年后参加跑步的人，响应那充满诱惑的马拉松之歌，沉迷于参加 26.2 公里的比赛，而排除其它任何距离。一些一生中大多在田径场上跑步的人把公路跑蔑视为不纯的、不精确的跑步项目。那些经常在公路上比赛的人过着谨慎小心但却充满成就感的生活，厌恶地看着越野跑和比赛中的泥浆、灰尘和腐败物。

然而任何一个特殊部分都有一个很好的对立面或变更，等待我们利用它为我们的跑步增加活力。好好想一想它吧。在场地赛这种洁净的小世界里举行的 5000 米比赛，有一个极具刺激性的孪生姊妹：5 公里越野赛，特别是如果是在暴雨后的一两天内举行，倾盆大雨时举行则更佳。整个下坡路，完全铺设好的人行道，经洛杉矶国际马拉松协会论证的拉斯维斯国际马拉松路，拥有大量相似的极具刺激性之处：许多重要的山地马拉松由于路线之中充满湿滑的岩石，可抓住的草藤树根以及一些太窄而难以安全通过的部分，这些造成的测量与认证中的危险性。一公里场地上的竞赛天生有一个极具刺激性的“表兄”或两个潜在的“表兄”：1 公里场地接力赛，24 小时接力赛。超长距离跑选手不会因为打赌而去田径场，绕着跑道反复跑上 24 小时。

那就是跑步的美丽之处，因为它是如此不可思意地简单，它实际上没有什么

限制。由于它的简单，就会引发创造性和更新，而它的一瞬间的改变和创新需要一种意愿和长期的准备。没有其它任何事情能比经常性地探索跑步的限制极限、范围和无限性等更能让跑步项目永葆生命力。

探索你的对立面

发动这个过程的最简单的办法就是改变你自己。这样做你会像沃尔特玛·西尔皮斯基参加马拉松时所发现的那样，你已经远离那个跑步项目多年了，而这个跑步项目正合你的天赋。只是因为你的所有朋友都在进行马拉松运动，并不意味着你是一个天生的马拉松选手。你的专长可能是山地跑或 10 公里跑或 1 公里跑。不幸的是，很多跑步爱好者沉迷于一个或两个跑步项目，而从不去探求其它方面的可能性，就好像出生于一种特殊的宗教，他们就把自己的一生与这种宗教结合在一起。

把这一章剩下的部分用一张图表来结束是很容易的。这张图表的左边列举跑步的项目，右边列举它们的对立面，这样你就可以在左边寻找到你长期以来从事的项目，然后移动你的手指，在这一页的后面找到你可以尝试去改变和激活你的跑步能力的东西，但你可以为自己制定一览表，这个过程会很有趣。让我们举出 6 条来看一看：

目前从事的项目	逻辑上的对立面
马拉松(铺好的公路)	越野跑
一公里(田径场)	山地马拉松
马拉松接力	混合接力(田径场)
团体挑战赛	沙滩接力赛
400 米(田径场)	冒险跑(参见 25 章)
半程马拉松(公路)	半程马拉松(野外小路)

这第表几乎是无穷无尽的，因为运动项目是无止境的。

差不多 20 年后，我仍可以清晰地记起，当年我从 400 米到 500 公里的各种

距离跑步的情景，并不是所有的跑步都取得了好成绩，但可以肯定，这么多年过去了，它们印在我的大脑里，很容易就可以回忆起来。常规的田径场径赛与长距离（20 公里到 80 公里）慢跑结合起来产生了某种好的结果，因为正是那一年，我创造了个人生活中 1 公里、10 公里和马拉松的最好记录。

别处一个被成年跑步者忽视（心理上的）的方面是：当我们年纪增大时，我们自然地会跑得慢，我们的个人记录已成为过去，我们面临的是失去信心的情景，永远看不见另外一个个人记录，除非我们在老年打破老年组的记录。通过在中期改变距离和路面，我们打开了一个全新的记录册，在其中我们书写新的个人记录。

如果你从未尝试过越野跑，你不就会有越野跑的个人记录，记录册上空白的一页等待你去记载，它不仅是你第一次参加这个项目创下的记录，而且包括随后当你了解新项目的规划和技巧后创建的个人记录。你完全可以设想几年后，你参加新项目并创造个人记录不仅是可能的，而且是可行的。

新项目的距离越长，持续地创造个人记录的机会越多。原因很简单，就是因为距离越长，越可以学习新的方法和先进的训练方式，在其中你可以运用你成熟的技巧。你是一个从没有跑过 50 公里的人？一个全新世界正在等待你，在随后的若干年中，当你学习到正确恰当的训练方法以及这一项目的技巧以后，你完全可以不断地提高成绩。距离越长，参与者的平均年龄越高的现象绝不是偶然的，随着年龄的成熟，良好的节奏感随之而来，不熟知步速节奏，是没有办法跑下来 500 公里的。

变化来临，不可阻止

变化总是要发生，每一天都在发生，没有办法可以阻止它。我们有两种选择：成为变化的“受害者”，终日抱怨；或在这些变化有机会给我们自身带来麻烦之前，激励起我们自身的某些东西来欢迎、拥抱我们生命中的变化。

坐下来仔细评估一下你的跑步活动，它是否仍旧新鲜，富有生命力，是你生活中的一种积极的推动力？如果它不具有你所喜欢的那样新鲜，取而代之的不是等待有什么神奇的事情发生，而是要用你的双手去把握。调整你的跑步活动，进而重新激活它，你完全会被这些变化所带来的积极效果而震动。它改变了你的跑

步项目有至日常生活。

每 1000 个顽固守旧者中，就有一个反叛者，一个不仅承受变化带来的痛苦，而且享受变化的反叛者。我犹豫地用礼貌的、大方的方式提出下一个主题，即使它存在于我们跑步者之中，但因为相对来说这是一个保护得很好的秘密，如下面提到的那样，但是确定的是它是一个一旦采纳就不会改变的步骤。一个具有重新塑造你跑步生涯和你生活的决定性的步骤。

一个以 H 打头、四个字母的单词

在此我曾经想为保护你和我自己作一个声明，不过还是没有做，只是仅仅警示那些有绅士风度的读者跳过此段，真正迷失的人可以读此段。所有明智的人，出于对自身的健康、家庭和朋友的和睦着想都应该在下面所述的事情上悬崖勒马。

我所将要讨论的话题对某些人来说将是灾难性的，甚至是无聊的。但那些性情软弱和保守的以自我为中心的人已经向安全的带走回去了，所以靠近一点，我们将低声说那些狂热的能逆转和重新激活许多人的跑步生涯的字眼。

乱七八糟的室内，嘘……！不要那么大声，大声说这些话是危险的……跑步的肮脏秘密。

在 1938 年，由一群在马来西亚吉隆坡陷入困境的英国人发起的（当时马来西亚已经独立，而英国仍拥有一个帝国）。“越野追逐跑”是一个松散的、拼凑在一起的跑步俱乐部，在世界各地拥有 1100 个越野跑者俱乐部分会（叫“杂烩”），有 200 多个分俱乐部在美国，俱乐部的自我描述是“有问题的饮酒俱乐部”，一群使用胺多芬的会思考的动物。

最初，虽然所有成员都是男性，但该俱乐部热心地接受任何人，而不论其性别、年龄、种族、政治立场和其他任何人，唯一的要求是你把你的臭架子放的家中，你到那儿的首要目的是为了疯狂。

该俱乐部成员们所做的最有趣的事（包括喝大量的啤酒、举行派对）之一就是“越野追逐跑”，即以前的“猎狗追野兔”概念的演变：一名跑步者带着有标识的布条和平面图提前出发，少则 2 公里，多则 5 公里。当第一人（野兔）出发

一定时间后，追逐者（猎狗）出发，循着标志布条去追野兔，“被迫者（野兔）”自然会试图找一些可能难走的路线，通常也很不干净，以试图延缓追逐者的步伐。有时候被迫者不会留下标记以干扰追逐者的判断。游戏的规则实际上就是没有什么规则。在追逐过程中从一家酒吧的一个门进入，从另一个门出来的事也不稀奇。因为没有规则，所以没有规则规定不准把酒吧当作“避难所”。有一些是出名的，有的是不出名的。有些越野追逐者在趟过泥泞的小溪后，从闹市区旅馆内豪华的抽烟室中穿过。还有一名“追逐者”把国会图书馆的主阅览室当作追逐过程中的一个站地。

游戏活动通常在一家酒吧或一个会员的家中结束，在那里大量的啤酒通常会被就着一些速食食品喝掉。当然，因为这项活动没有规则，会员们也不被强求喝啤酒，他们可以喝一切他们愿意喝的其他东西，如茶等其他饮料。不管你喝过没有，但轮到你受惩罚时，“喝，喝”的命令声咆哮而来，你就得按要求喝下你杯子里的所有的东西，或者把你喝不下去的从头上浇下来。没有谁会弃权不喝饮料。

这种越野追逐跑活动，对于想一下子使你拥有全新的肉体和不朽的精神，改变方向是一个真正有益的途径。你有充足的理由来参加，这可以使你通过跑步的方式走进第二个童年时代的宽广大道。

如果你上过因特网（或如果你有一个上因特网的孙子辈的孩子），那么可以很方便地收集有关 HHH 的信息，点击网址“越野跑追逐世界！”，那上面列出了 2002 年全世界“越野追逐跑竞赛活动”的全部内容。地址：Hash The World! 225 Armacost Dr., Henderson ,Nenderson,Nv89014,电话 702-263-3388,传真 702-263-4487 或 e-mail:hash-1@usc.edu.做好享受乐趣的准备吧！

第二十四章 想象

思想是会受限的，但只要你百分百地相信自己，你就能做到你能想象出来的、自己能做的事。

——阿诺·斯瓦辛格

许多成年跑步者忽视他们的潜在的跑步能力，因为他们从没把自己在心理上当作运动员。这也是可以理解的，天生和受宠的运动员很早就被认同，他们想当然地认为自己就是运动员，他们从小就受此影响，而当今体育运动风行的社会更是助长了他们的这种认识。

然而，我们中的许多人，特别是那些年纪很大才取得很好的跑步成绩的人，从没想当然地认为自己是运动员。我们更趋向于认同自己是一个辛勤工作的务实者或者实干家，而并非像奔跑的动物，可以创造令人难以置信的成绩。

其原因可分成三方面：

1.我们通常参与运动较晚，因此不能在早期发现自己的跑步能力，不能把自己与跑步运动联系到一起。

2.跑步，不像其它运动在某种程度上要求手眼的协调。在我们的社会中，很大程度上不能认真的把跑步当作一项运动。如果没有其它原因，事实上任何人都能跑，至少是随便跑跑。

3.下面的事实使问题更趋复杂：那些把跑步最后融入生活的通常是目标确定的人或成功者，他们在过去的生活中追求完美，对自己要求苛刻。在生命的后期才将跑步融入生活中，则意味着你已经错过关键的培养形成期，而自己受到的教育却要求你去和那些在年轻时就参加了跑步运动的人去比。通常他们比自己年轻，每一毛孔中都充满着信心，因此在跑步练习或比赛上都比你强。

我们自己没想过把自己作为运动员，因此也不会像运动员那样做，从没有人教过我们怎样做。

知道怎样要求自己

我们确实知道怎样做，但是，在所有的生活水平上都过于苛求自己的成绩，因为这么多年来，我们学会了细心冷静地检查自己其它生活领域的成绩。特别是专业领域的成绩。反省失败，纠正错误，逐渐向正确方向迈进。

不幸的是，遵循着这样一种方案的成年跑步者，正在制造一种通向失败的局面。应该被强调的是否定方面，即失败的原因，并且这儿也有逻辑上行得通的、

一大堆失败的理由：我没有在关键时期进行足够的训练；我比年纪最大的跑步者还大 30 岁；我有一大堆其它事情等着去处理。

考虑到老年跑步者在跑步中背负的沉重负担，实际上，他们能够体面地跑完一半路程已是奇迹。因为我们常常从否定、苛求的方面考虑问题，我们毫不留情甚至不切实际地诚实，我们常常低估我们的潜力，忽视我们的力量。

罗列出你最近跑步的一些积极的方面，将有助于你星期天的比赛取得好成绩，这是一个很难做出的转变：上周末的长跑不错，上周四俱乐部田径赛干得不错，天气预报员的预报的星期天天气将适合我，比赛将在我最喜欢的路线上进行。我比我的竞争对手要年长 30 岁，因此我不跟大多数人比，而只与那些跟我同辈的人比（虽然在这一过程中，我也可以打败一些户外的跑步者）。回家以后，我可以看看按年龄分段的比赛表确认一下，如果我年龄再小 30 岁的话，自己应该分到哪一组。

我们现在的成绩是建立在我们近来的训练以及过去的比赛的基础之上，而不是建立在那些冗长的、浪费我们注意力的且会击败我们的消极想法上。

慢跑者和奔跑者

从某种意义上说，慢跑和奔跑有天壤之别。多年以来，人们做过许多尝试去区别慢跑和奔跑，他们不切实际地用跑一公里花费的时间来区别。然而，这个区别实际上在于对跑步运动态度的不同。一个以健康为目的的人每个星期跑 3 个 3 公里是慢跑者，没有提高成绩的冲动，即使跑一个马拉松也是慢跑者。

在比赛情况下，这个问题就变得尖锐起来：一个 70 岁的老人在分年龄组比赛中获得了第七名成绩，他抱怨在该年龄组以及该年龄以上的组没有设第七名的奖励。他只是想用奖励来证明自己的存在。该年龄组的第一名只用了第七名一半的时间就跑完全程，而第七名则要通过大量训练提高成绩后方可获此项殊荣。但慢跑者到跑步者到赛跑者的转变并没有发生，因为这需要做更多的工作——而且更重要的是，他需要对自己重新估计。第一名与第七名的这种差距可能由于人体基因所致，但大体上讲，是取决于态度、方法、注意力以及努力，并且需要想象自己是可以成为一个跑步者，然后努力地去实现它。

奇怪的是有时，跑步者达到更高的运动水平要比达到低一些的运动水平所付出的努力更少，且可以获得更大的乐趣。如果一个老年跑步者仔细监控他的训练，包括充足的休息和步行以促进积极的恢复，就可以减少损伤。因此跑步者跑得更有效用、更有效率，那么老年人一定会很有成就感。跑得慢并不一定跑得有效。

一个人想象自己如何成为一个更好的跑步者，并实现这一想象呢？当然不是通过完全忽视缺点。世界冠军的获胜是通过对他们自身缺点的评估，然后围绕这些评估，通过训练减少并且克服他们，并将大部分精力放在培养长处方面。

这一过程是良好的训练和这种想象（即你自己认为自己可能成为一个最好的跑步者）的结合。想像自己可能成为一个最好的跑步者不是哄小孩的把戏，也不是胡说。如果想象是建立在现实的、可以调控的训练基础上，建立在以往重大比赛中你取得的名次的基础上，建立在数年来成绩逐步提高的基础上，那么想象可以在比赛之日成为这些可以触及的东西的粘合剂。

这一过程通常被当成“设想”，我认为有和“想象”更为合适因为想象是指在大脑中发生的想法，事实上还未真正出现，但是这些想法是建立在你的训练成绩以及你的潜能的基础之上。成熟的跑步者更加容易产生想象，这些人一向把他们自己当成运动员。而设想是指凭经验在头脑中得出可能出现的事物的画面。

想象=预演

想象相当于预演，就像百老汇在正式演出数月前的预演。你可以在常规练习中尝试一下，并不一定要安排在一次最重要的比赛中。

假如你一个星跑 8 公里，你要在几个月里记录你的成绩。如果你准备一次特殊的比赛，你可以用跑 8 公里记录的成绩来估计你现在能跑多快、状态如何。在比赛的前一天用想象的方式事先在大脑中进行 8 公里练习的预演，然后预演几次，只要你的想象是建立在你当前的实际水平上，你就可以在一个没有竞争的环境中，最终实现你的想象——只要你的想象是建立在你的实际情况之上的。

首先不要自责。减少你的消极心理并且要对自己有信心。考虑一下你可以估量的积极的一面（上星期四我用了 31 分 45 秒跑完了艰苦的 8 公里），而你的消极方面都是虚无的（尽管比赛前一天我很晚才睡，仍然以 31 分钟 58 秒跑完 8

公里，但是我感到我的腿部速度难以实现在 31 分钟 5 秒内完成 8 公里）。

尝试一下，你不会失去任何东西，你在一个常常跑的路程上进行想象，你将会很容易实施。因为你非常熟悉跑步的整个过程以及此赛程的以往成绩，你对自己成绩的潜力有一个比较实际的认识。

首先在你所喜欢的赛程上尝试想象。这样，你会觉得自己已经有优势有动力去这么做，因为你已喜欢上这一赛程。你不必被经常思考第二天在该赛程的比赛而烦恼。每天数次用 2 分钟在脑子里“跑一下”，抓住关键部位。你不需要在你的大脑里花 45 分钟一步一步地跑一个艰难的 10 公里路程。一旦这种技术训练足够好时，你就会在设定的时间里到达你预期的地点。

你已经可以想象，这种技术对比赛有很大帮助，只要你对这一过程有切身的体验，你就可以想象其他各种比赛的特征：如何把你惯常的山地重复跑转化成 29 公里马拉松的山地跑？你能将 16 公里跑中的你所喜欢的 3 公里直道转化到 34 公里马拉松中的 3 公里直道跑吗？

现实生活中的电脑游戏

将你的想象当成超级游戏程序：你曾经多次运用过这种游戏，你知道所有入口和出口，所有的诡计都在你的思维中。但是与电脑不同的是，那些游戏存在于电脑中，你有机会将想象游戏取出并且在沥青公路上实现，这只是一个将内心的虚拟现实变成现实世界中的现实。

秘密在于你如何把自己作为一个跑步者看待，注重积极的方面，然后很现实的想象你的训练，并且很有逻辑性地应用到现实的训练或比赛中去。

记住，这种方法起作用并不是玩把戏起的作用，而是你每周的日常实际训练输入的结果，可以说，它只是把当前的现实转变成下一次必然的结果。是这种方法起作用。它是世界级的选手如何赢得胜利并创造记录的原因。它也能帮你的训练以及比赛项目提高到另一个非常满意的高度。

第二十五章 先锋

他忍受，他征服。

——佩修思

尽管事实表明有 6 万名跑步爱好者参加了在旧金山举行的沙滩跑步和在斯波坎那举行的跑步比赛；差不多有 3 万名长跑爱好者参加了檀香山马拉松比赛，而参加纽约城市马拉松比赛的人数还要多，所有这些似乎表明，当今的许多长跑运动没有个性，但没有一种比赛是对任何长跑爱好者都适合的。因为对一些人来说，仅仅是为了跑而跑，根本没有比赛适合他们。

当一名已经跑了数十年的跑步者，他几乎尝试了一切或做了任何跑步者所能做得到的一切时，在他的脑海里就会形成一种明确的态度：对特定的跑步者来说什么是有效的，什么不起作用。这种“这是否是所有的一切？”的态度在老年跑步者中很普遍，他们在那儿，他们也这么想着，他们正在寻找新的挑战 and 新的水平线，这就是为什么那么多老年长跑爱好者参加超级长跑活动的原因，在这种超长距离跑的活动，超长距离跑步完全是接下来的水平，有时候，甚至要超越这个水平。

对一名跑步者来说，一种从几十年的长跑经历中形成的“什么是有效的，什么是不起作用”的客观评价，最终促成了向前迈出一大步：即以发展一种按规格改制的冒险性跑步作为长期的目标，并且自己来实现跑步。对 59 岁以上、已经完成了所有项目（跑步）的跑步者来说，这种按规格改制的超长马拉松或冒险性长跑就是那种终极的巨大跨越。

两种类型的跑步先驱，多种可能性

不幸的是，有两种类型的跑步者关注这种极限跑步：独立的冒险者和不独立的冒险者。那些不喜欢冒险的人觉得应该建立一个可以把他们也包括在内的机构，幸运的是，他们并没有遭受冷遇，因为由别人组织的、许多值得参与的冒险

跑，不那么独立的跑步者也可以参加。我们会在以后再涉及这种替代方法。

但还是让我们把目光首先集中在纯粹的、真正冒险跑上面吧。这对那些 50 岁以上的、已经差不多尝试过所有跑步运动的跑步者来说，它是一个很有价值的、长期的终极的目标。

对于一个值得去做冒险性跑步项目，它必须满足以下标准：

- 它是可行的，但也非常有挑战性。跑步的过程产生的挑战越多（当然是在合理的范围内）就越好。做一件非常容易的事情又有什么意思呢？

- 它可以让跑步者依靠他或她自己的能力去穿越某些独特的地方或跑步者一起要去的地方。

- 在跑步过程中包含了许多团队的技巧，组织一群相互支持的人，在无论面临什么样的条件下都会跑下去。

- 跑步者需要从他或她的朋友那儿得到许多帮助，在这一过程中，每一个参与者都能了解到关于他或她自身或其他参与冒险活动的人的一些很重要的知识。

- 为了能很好地适应该项活动，参与者将需要至少一年的有计划的特殊训练，或许更长时间的训练。

如果一种真正的冒险跑步活动出现的方式更像诺曼底登陆，而不仅仅是一种跑步经历的话，那是因为它确实就是那样：一次对“边缘”地带的“侵略”。

冒险的跑步

那么当我们用“冒险的跑步”这样的字眼时，我们所指的是什么呢？举出例子来要比试图描述它要容易一些，因为一个真正的冒险跑的合适概念使得整个定义没有限制，这儿有几个例子：

- 跑步穿越你所在的州。当然，这种挑战对于东海岸的跑步者来说，要比山区的跑步者的挑战相对容易一些。

- 跑完阿帕拉契亚山地道路（Appalachian Trail）的全程或至少完成其中精彩的一段。

- 沿过去用于小马邮政快递的路线跑。

- 跑完路易斯和克拉克探险过的一个 320 公里路段的一部分。

- 沿 1896 年“黄金潮”的陆路路线跑，从加拿大的爱特蒙顿，阿尔伯特，到育康河地区的道生城。

- 沿 Alcan 高速公路跑。

- 沿加利福尼亚的传教区的路线跑，从圣地亚哥到索那马，每天尝试跑完接下来的 22 个传教区。

- 沿着约翰·莫丽的足迹，穿越内华达山脉。

- 环绕着怀俄明州的州界跑或沿南达科州跑，或爱达荷州或沿什么跑都行。

- 在旧金山海湾附近，环绕整个海湾地区，跑步到达这个地区的四个主要山峰的顶点：钻石山，圣赫勒拿岛山，塔马匹亚山，汉半敦山；

- 跑步穿越 13 个原美国的殖民地州的每一个首府。你明白了吧？

计划，执行

如此一个主要计划的诱人之处在于：它完全是你自己的主要计划。如果它是一次和你以前的跑步知识经验完全不相干的冒险跑，那就更好了，你是第一次。

现在你所面临的挑战是：

- 1.展望并研究跑步计划，决定哪些是许可的，哪些是必须征得许可的，把跑的路线图画出来，注意这个路线提出过的特别的挑战。

- 2.说服你的一群朋友，让他们接受你的革命性计划并充当你的服务人员。挑选一名最具组织能力和领导能力的人担任后勤服务的负责人。

- 3.针对已计划的赛程中可能出现的独一无二的特殊的挑战，制定出一个合理的训练计划。

- 4.给自己充分的时间来训练。现实一点！对有些冒险跑，一年有价值的训练和计划可能还不够。

- 5.在后勤团负责人的帮助下，开始准备供应品：地图、衣服、交通工具、预定汽车旅馆等等所有你的冒险跑过程中必需的事宜。

- 6.应机动灵活一些。在真正冒险跑途中的某些地方，可能会出现一些没做过准备的事情，应准备在计划中迅速接受变化。

- 7.在你出发去进行冒险跑之前，应保持健康，制定一个跑后庆功的计划，那

时用一些微小的方式答谢补偿你的支持团，感谢他们为你的这次跑步所付出的时间和努力。

8.在训练中保持诚实。如果要成功完成整个路程，需要在两月之前就进行一系列艰苦的赛前训练，马上去做。千万不要在你有半数赛事训练都没完成的情况下就进行冒险跑，没有充分的准备就跑，这对你的后勤服务团乃至选定的整个路线方法都是不公平的。这样做会害了你，你的朋友还有你的计划。如果你把你的朋友拉来，而自己只付出一半的努力，你的朋友在今后（你的余生中）再也不会同你说话。

9.善待你的后勤人员，他们将尽全力去帮助你。

一个好的冒险跑步，它可以打开通往跑步者内心深处的大门，它可以充当一个场所，在那儿，人们或是互相认识多年，或刚认识几个月就已建立起来了联系，而现在社会中，这种关系只有在很严肃的场合经过很长时间才能达到。这种冒险跑步，绝对可以使你的跑步运动完全进入你生命中的另外一个境地，有时在冒险跑之前进行的每天跑步训练也达到一个新的水平。有时因为冒险跑进行的次数太多，以至于没有任何挑战性的日常跑步变得有些珍贵。

写一篇为冒险跑做准备的5万字的指南也是很容易的事，指南将包括练习清单、注意事项、训练诀窍（随身带着一套大一点的跑步鞋、因为你的脚跑那么长的路会肿胀）给后勤服务团的建议、车辆准备建议等等。但是提供这样一份指南在某种程度上破坏了从头开始进行实地考察和准备危险的挑战性，准备和预先设想也是使得个人萌发冒险跑这一特殊的经历一个方面。

事实是你付出了时间和精力来计划冒险跑中的每个方面，由于你出色的工作，在跑完全程时，你将会得到更多的满足。

危险性少一些的跑步

一些跑步者不喜欢从一开始便进行一种完全的冒险跑。如果你是这些人中的一个，加入你一直想去的一个外国冒险跑的活动团体，这是可行的替代选择。在那里，没有了你自己料理一切的乐趣与满足，但你也不必麻烦自己去制定许多计划，去处理路途中意想不到的头痛的问题，因为组织者会为你做这些所有的工作。

而且，因为有其它冒险的人们与你同道，你可以有机会认识其他爱好相似的跑步者，并同他们一起努力。

除了国外的冒险跑以外，时下还有很多冒险跑（查一下类似《室外》和《跑步者世界》等杂志的分类广告篇），也有由不同群体组织的很多的冒险比赛，其中最著名的要数伯德沃克 216 公里竞赛，从死亡谷深部的伯德沃克到威特尼山脉旁的威特尼峰入口。这项比赛起始于 1988 年，在 7 月份举行，进入比赛的选手必须通过资格审查，比赛很艰苦（特别是自 1996 年起比赛的起始时间移到早晨），你仍需要组织你自己的后勤支持服务团，但这将不会是一次很快便被忘记的经历。

像这样的冒险竞赛跑将考验一个人灵魂，但老年跑步者似乎做得相当好，因为在一次冒险跑中，节奏决定一切，成熟的跑步者之所以能够成为成熟跑步者，就在于跑步的节奏，他们是在用他们的脑子在跑。

即使是参加一次有组织的冒险跑，正确的训练也是必要的，阅读所有可利用的文献，一定要高度重视这次跑步，因为你的生命和别人的生命都系于此。它并不只是一段赛程，参与其中将是一名跑步者获得的最令人兴奋的经历之一。对于一些跑步者而言，如果跑步是一块奶油蛋糕的话，那么冒险跑便是嵌在奶油蛋糕上面的草莓。

在冒险跑的挑战前夕，你常规跑步的感受每次都不同——你本人也是一样。冒险跑可能是五十多岁的跑步者在生命中的第二个 50 年时间里用力探索的经历。如果有什么极限的话，那就探索你自己的极限吧！

(全文完)