

《脚下的世界》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2017年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787548726845

编辑推荐

著名作家、跑步爱好者、冯唐作序并推荐：敢于开始，必须坚持，忘掉胜负，享受成长，没有终点。和写作一样，逼逼自己，放下手机，去风里跑跑，风会抱你。

？跑步能让脑子暂时停止思考，闪存清空，绝大多数的纠结抹平；跑步能遇到很多奇怪的植物、很多毛的狗、不知名的花和不知名的面目姣好的女子；跑步和读老书一样，再走一次，再跑一次，很多复杂的感受会超出语言的表达极限。

《脚下的世界》记录了作者从2015年3月到2016年3月一年的跑步经历和心路历程，以日记的形式。从开始的勉强坚持到初感乐趣，从一个半马到一个全马，从跑步逛过旅行的城市到把跑步当成了生活的一部分。慕老师的《脚下的世界》为我们展示了一个跑者的精彩世界，读完你会明白，跑者的世界不会孤单。

从“跑起来”到“怎么跑”，再到“跑着思考”。在这里，你还可以找到“为什么跑步”的答案。在这里，你可以了解到有关训练、防止受伤、采购专业跑步装备和跑步竞技等方面的知识；在这里，你可以看到跑者多彩的生活，体会跑步的乐趣；你可以看到跑者的坚韧，感受到跑者的胸怀；在这里，你更可以与自己的身体对话。

从不跑步到迈开双腿，《脚下的世界》有种让你想要跑遍世界的魔力。

慕老师建议：活在脚下，好好跑自己。

内容简介

稍有余钱常有闲，心想健身疑不前。

想去旅行心惴惴，苦于跟团心犯难。

你有以上症状吗？

《脚下的世界》提供了非典型样本，可资借鉴。

与国内外传统的跑步书重跑步技术、强调训练成绩不同，《脚下的世界》这本书的写法

更贴切、更自然、更真实、更容易引起中产阶级读者的共鸣。本书作者开创（并非首创）旅行新方式——跑去步旅行，跑步既是旅行方式，又是旅行内容。每到一地，背包里必带的行李是一双跑鞋，以跑步的方式去游览、观察、体验当地生活，看不一样的风景，体验别样的人生。

本书是作者个人的跑步记录。记录了作者在中国跑步元年（2015年-2016年）的切身体会。无论是日常训练，还是马拉松比赛，还是跑步旅行，作者都在日记末尾总结出一条心得，或者说是跑步小贴士，短小精悍，范围、内容几乎涵盖了初跑者可能遇到的所有问题，包括技术的、心理的、装备的、营养的等等。

作者简介

慕景强，《健康报》专栏作者，医学科普作家，医学硕士、教育学博士，在高校从事编辑工作。曾专心于自行车运动，骑行足迹遍及云贵、川藏、青海、广东、海南、江浙沪等，骑行过的经典线路有环海南岛、青海湖、川藏线（318）等，热衷于参与宣传低碳环保的公益骑行。现专注于跑步健身的实践与推广，参加过上海、杭州、武汉、香港、冰岛德克雅未克等地的马拉松及悉尼City2Surf慈善跑等数十场跑步比赛，RSLsab跑步专业教练。

目录

序：放下手机，去空气里跑跑 冯唐

自序：跑步元年叙事

跑过四季——春

一、香港 星光大道——跑步维港，电影不再是唯一

二、浙江 开化——百马人生

三、杭州 下沙——晨跑遇大神

四、浙江 嘉兴——没有粽子的马拉松

五、西安 大学——世人皆知西南联大

- 六、西安 城墙——13.7公里长的古城墙
- 七、西安 泡馍——夜晚以泡馍结束，清晨从掰馍开始
- 八、西安 美院——最难忘那数不尽的拴马桩
- 九、西安 小巷——假行僧、胡辣汤
- 十、秦皇岛 马拉松——假装内行看门道

跑过四季——夏

- 一、杭州 西湖——跑步，打开杭州的最好方式
- 二、上海 长风公园——初跑长风，本是旧时相识；再战影院，皆因佳片有约
- 三、上海 端午——爱上跑步后，不跑不约
- 四、杭州 涂色书——生活本无色，灿烂要靠自己涂抹
- 五、杭州 买菜——母亲眼中跑步的实用价值
- 六、杭州 接力赛——那一群在雨中跑步的疯子
- 七、上海 三天——台风都挡不住的学习脚步
- 八、杭州 实践——跑步谁不会，还用教？
- 九、巴黎 下马威——痛饮巴黎，和平咖啡馆内的洋相
- 十、巴黎 地标——去欧洲跑步，你一定会说我疯了
- 十一、法国 阿维尼翁——古城的阳光，马赛的鱼汤
- 十二、法国 马赛——喝完鱼汤去跑步，老城迷路
- 十三、法国 蔚蓝海岸——酷热下的清凉美女
- 十四、法国 尼斯——老城跑山，美丽的尼斯湾

- 十五、 法国 地中海——跑步入海，尼斯晨练的标准版
- 十六、 巴黎 环法——那一场彻骨的寒
- 十七、 巴黎 索邦——复习巴黎
- 十八、 广州 珠江——那些奇怪的钓鱼人
- 十九、 墨尔本 菲利普湾——跑步冻出鼻涕
- 二十、 墨尔本 晨跑——我本将心向大海
- 二十一、 墨尔本 澳网——朝圣罗德拉沃尔
- 二十二、 墨尔本 天然草地——跑步，让人纠结的遛狗
- 二十三、 墨尔本 破风——撞到电影节
- 二十四、 澳洲 房车游——“滚大街（读音为gai）”上的U型转弯
- 二十五、 澳洲 Wagga Wagga——开着房车露宿街头是什么概念？
- 二十六、 悉尼 City2Surf——世界上最大的跑步
- 二十七、 澳洲 徒步——“倪萍”河上的大鸟
- 二十八、 澳洲 Kiama——日落下的喷水洞
- 二十九、 澳洲 东海岸——把每一个普通的日子都过成良辰
- 三十、 澳洲 Lakes Entrance——湖海之间，无人沙滩，日出天边
- 三十一、 墨尔本 皇家植物园——草地上的跑步者
- 三十二、 上海 家中——跑步禅
- 三十三、 舟山 朱家尖——海滨度假，不仅要自己带盐，还要自己带锅
- 三十四、 舟山 大青山——晨跑风景区，收费就说再见
- 三十五、 舟山 朱乌线——最美朱家尖，不是海，不是山，而是清晨独自奔跑在山海间

跑过四季——秋

- 一、上海 华东师大——又见丽娃河
- 二、杭州 校友会——和医生交流，学而时习之
- 三、杭州 聚会——西湖日落和钱江日出之间只隔着一只烤羊腿
- 四、杭州 报名——又是一年跑马季
- 五、浙江 淳安——鱼头细雨桂花香，山地半马千岛湖
- 六、杭州 理论与实践——要做得很专业，而不是显得很专业
- 七、杭州 心率——月圆中秋，来点有技术含量的
- 八、杭州 潮——钱江潮，壮观天下无；跑马潮，汹涌世少有
- 九、上海 十一——长假有多长，用脚来丈量
- 十、上海 网球——跑步，去看费德勒
- 十一、杭州 手表——人人都挂在嘴边的心率控制
- 十二、杭州 向日葵——意外带来惊喜，计划竟然失望
- 十三、江苏 常熟——常马不再来，只是不舍那碗销魂羊肉面
- 十四、杭州 盐仓——不看回头潮，170分钟的LSD，只为上马
- 十五、杭州 杭马——央视直播，看到我没？
- 十六、上海 上马——大叔战全马，究竟要做多少准备才能算充分？
- 十七、浙江 绍兴——出差，背包里的那双跑鞋
- 十八、浙江 德清——两个老男人的青梅竹马

十九、上海 杭州——和时间赛跑的日子

二十、广东 东莞——晨跑，误入坟场

跑过四季——冬……（203）

一、浙江 宁波——三江六岸十公里，一人一晨一座城

二、广东 深圳——亲历死亡，深马我受冷风吹

三、广州 广马——私兔是个什么鬼？

四、广州 中山大学——荣光堂的主人

五、杭州 民马——钱塘江边的风景

六、浙江 德清——冬天，下雨，孕妇，首马，山地，越野

七、上海 嘉定——上海人很幽默，元旦跑就做了个圆蛋形的奖牌

八、东北 农村——跑步遇狼

九、香港 港马——卓比雨战港马，勤勤星耀香江

十、福建 霞浦——东南形胜，霞浦竟然如此繁华

十一、福建 霞浦花竹——劫财不怕，万一劫色呢？

十二、杭州 下沙——极寒，大雪纷飞的浪漫

十三、浙江 莫干山——跑步机上的午后时光

十四、上海 新年——纵贯上海，只为那带着体温的礼物

十五、杭州 大年初一——猴急跑钱江，春晚日不迟

十六、意大利 威尼斯——两个人的圣马可广场

十七、意大利 Lido——岛上游荡，牛排不见了，只剩盘子里的T骨

十八、意大利 佛罗伦萨——清晨5点钟的翡冷翠

十九、意大利 罗马——假日，跑过罗马

二十、罗马 大竞技场——罗马不是一天建成的，也不是一天可以跑完的

二十一、罗马 斗兽场——人家斗兽我斗狗

二十二、杭州 下沙江滨——钱江未暖鸭不见，春风十里还冻人

二十三、杭州 周末——天气好，留在室内是种罪过

二十四、苏州 金鸡湖——读书人的马拉松

附录 仿写名著目录

后记：跑步健身，用数据说话

前言

放下手机，去空气里跑跑

冯唐

跑步：

我中学的同桌一直生得壮实，以前常住美国，最近常住北京，常运动，总发给我各种她跑步的路线图，路线图总在我生长的垂杨柳附近，总说一起去跑步，毫无私情，仿佛小时候在八十中、三里屯附近溜达。有次我正巧在，于是一起去，从广渠门向南，沿着护城河外圈跑到永定门，再换到护城河内圈折返，一身汗让我又一次深切地体会到跑步的好处。

跑步，你救过我两次，如今是第三次救我。

冯唐

我中学的同桌一直生得壮实，以前常住美国，最近常住北京，常运动，总发给我各种她跑步的路线图，路线图总在我生长的垂杨柳附近，总说一起去跑步，毫无私情，仿佛小时候在八十中、三里屯附近溜达。有次我正巧在，于是一起去，从广渠门向南，沿着护

城河外圈跑到永定门，再换到护城河内圈折返，一身汗让我又一次深切地体会到跑步的好处。

第一次是在小学。我从小多病，小学三年级之前总被父母带着去复兴门附近的儿童医院，那个儿童医院很大，后来我熟悉得常常指点父母哪里是哪里。小学三年级之后的一个班主任很严肃地和我谈，身体这样下去不行啊！我说，这样，以后我走路的时候就跑，一路小跑，跑习惯了，身体或许就好了。后来，我就严格执行了，从小学门口到我家，跑十分钟，我书包叮当作响，我跑上三楼，跑进家门时，我爸炒的菜就上桌了。我爸说，他一听到我书包的响声就葱姜下锅，我跑进家门，菜就刚熟。我跑去报亭买报，我跑去副食店买散装白酒，我跑去工厂洗澡，后来，我真不用去儿童医院了。

一年军校的底子让我吃了二十年，这二十年的运动只有念书、思考、饮酒、写作、开会、坐车、乘机。我到了四十岁前后的时候发现，底子吃没了，再不锻炼，再不用“你”，身体就不行了。还是一百三四十斤，但是和以前的分布不同了，二十年前是一棵树，抵抗万有引力，昂扬挺立，现在是一口袋劈柴，顺着万有引力，就坡下驴。还是念书、写作，但是两三个小时之后，腰背就痛得叫喊，再也没有物我两忘、晨昏恍惚的状态了。

第一，敢于开始。和写作一样，最难的是开始。开始是成功的一半，挤出一个小时，逼逼自己，放下手机，去风里跑跑，风会抱你。

第三，忘掉胜负。又和写作一样，本来就没有输赢，不和这个世界争，也不和别人争，更不要和自己争。争的结果可能是一时牛逼，也可能是心脑血管意外，后者造成的持续影响大很多。

第五，没有终极。又和写作一样，涉及终极的事儿，听天，听命。让自己和身体尽人力，其他不必去想，多想无益，徒增烦恼。

第一，欣快。肉体运动，肌腱伸缩，坚持一段时间，内啡肽和多巴胺分泌加强，不用药品不用酒精，自然欣快。

第三，能吃。跑完之后，洗个澡，真饿啊，上菜之前恨不得把筷子当成竹子吃了。等菜上来，狂吃，因为跑步已经耗掉了好几百大卡，心里毫无压力。

第五，去烦。与其一起搓饭，不如一起流汗。年纪大了之后，聚在一起常常不知道说些什么，尽管没去过南极，但是也见识了风雨，俗事已经懒得分析，不如一起一边慢跑，一边咒骂彼此生活中的奇葩。

第七，充电。长期写作一次次地提醒我，不跑步不行了。如果一天写完五千字，不跑一小时，第二天便完全写不出蹦蹦跳跳的段落和句子了。四十岁之后的春节，我只做三项运动：写作、跑步、陪父母吃饭听他们骂街。

第九，偶遇。我在跑步中遇上过黑莓、很多毛的狗、不知名的花、不知名的面目姣好的女子。

跑步，谢谢你。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)