

# 《即刻奔跑》

## 图书基本信息

书名：《即刻奔跑》

13位ISBN编号：9787807681101

出版时间：2015-10-1

作者：洪子淇

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《即刻奔跑》

## 内容概要

跑步是最古老的运动之一，也是最时尚的潮流。我们为什么跑步？怎么跑？到哪跑？这是一本帮你解决十万个为什么的跑步宝典！本书讲述了10个跑者的跑步故事，为你注入动力；介绍了3阶科学训练，让你从菜鸟到尖端跑者；涉及跑步相关的一切，助你“全副武装”；最后还有52周属于你的跑步记录，记录下自己一路跑来的每一步……

让健康的生活更好玩，带上它，即刻奔跑！

# 《即刻奔跑》

## 作者简介

洪子淇，媒体撰稿人。美好生活爱好者，曾任时尚杂志专题编辑、美容编辑，现经营体育文化公司。十余年健身史，从每周15小时的疯狂健身房打卡人到随时动起来的健康运动享受者，相信身体是用来使用而不是伺候的，健康科学的运动不仅滋养身心，更会令一个人的世界更宽广。

## 书籍目录

序章 跑步这件事的前世今生	005
一	006
二	007
关于跑步的A到V	011
第一章 慢跑人生	023
陈盆滨 固执跑男一执跑	024
温凤麟 跑掉五十斤	029
喻舟 吃着跑完马拉松	034
崔林娜 为了爱，跑出地球上最美的5公里	039
于嘉 在跑步中找回自己	045
仇乾阳 90后小城青年的跑马人生	052
王晓刚 赤足跑出新事业	057
毛大庆 人文企业家的跑步情怀	062
徐濛蓁 用跑步定义幸福	067
刘力扬 为自由而奔跑	073
第二章 成为全天候跑者	081
基础篇——学会这些就上路	082
提升篇——成为全天候路跑者	108
高阶篇——针对性训练	116
第三章 全副武装再出发	131
跑鞋	132
压缩衣	137
运动袜	143
运动腕表	145
其余小物	149
第四章 一个跑者的自我修养	155
音乐推荐	156
APP推荐	159
跑团推荐	163
电影推荐	167
第五章 一定可行的跑步计划	177
懒人计划	178
减肥计划	181
塑型计划	185
5公里计划	188
10公里计划	190
半程马拉松计划	192
全程马拉松计划	194
第六章 一张最美的跑步地图	201
中国十大最适合跑步的城市及跑步地点	202
全世界最有格儿的马拉松	208
跑出四季，跑遍全国	215
第七章 即刻奔跑吧！	225
建立属于自己的跑步档案	226
我的跑步大事记	228
我的跑步周记	230

# 《即刻奔跑》

## 《即刻奔跑》

### 精彩短评

- 1、明复借 1306看 <https://book.douban.com/review/8341546/>
- 2、很适合初跑者的一本跑步指导书
- 3、实用度和趣味性兼备的跑步入门指南，是给爱玩的人看的~
- 4、封面有感觉，想看
- 5、到处堆砌，搞点名人故事，认识些名人朋友就来骗钱！？
- 6、飞机上看的，各种人物故事以及小知识的堆砌，没有什么诚意。这种书要么你就纯玩，讲故事，图个开心，要么就知识性，能帮助跑友的圣经。就怕什么都够不上。
- 7、出来了，不跑步的可以来看看~
- 8、扫盲贴
- 9、很难看！前面就假大空什么鬼，后面的跑步知识简陋就算了，连热身动作都不对。
- 10、翻很快就看完了，主要是想看和运动有关的干货，不是别人的经历
- 11、适合初级选手，陈盆滨真的好牛。

by：为啥介绍跑团不留个公众号呢

1、“我就是我，不是别人，这于我乃是一份重要资产。”朴素的词句中透露出一种自我肯定的态度，这出自于日本著名作家村上春树先生著作的《当我谈跑步时，我谈些什么》，书中村上先生通过对跑步时体察身体与内心所发生的细微变化而展开的对自我的认识。洪子淇著作的《即刻奔跑》是一部紧紧围绕着跑步这件事而创作的书，虽然没有村上春树那种文学态度，但却非常详尽的道出了奔跑的状态。或者用书中一个章节的名字描述则更显恰当——一个跑者的自我修养。书中内容不局限于跑步方法、身体变化、饮食结构，同时也对当下已经溶入到跑步之中的时尚元素进行了梳理，不论是穿着的装备，线上群体的互动，跑步过程中音乐的推荐，与之相关的电影，作者以一种与当下人们对于跑步认知同频的节奏书写出跑步的魅力。在所有的文学影视作品之中，跑步都被表现成一种奔跑的状态，那是一种完全独立存在的自我感觉，如村上春树所说那样，跑步是一种对于自我认可，自我挑战的过程。奔跑的过程是一种全身心都参与进来的运动，它能让人更真实的感觉到身体的细微变化，跑步的过程让人把感觉更多的集中在身体与外界接触所反馈回来的信息之中，这与我们日常发散的思维正好相反。当我们工作或生活时，内心的情绪随着身边种种事物而起波澜，喜怒哀乐轮番左右着我们的心情，但真正在跑步的过程中，空间物景的快速变换令我们无暇去顾及情绪的起伏，专注于奔跑的过程能让人找到一个真正属于自己的内心世界。这其中没有世俗的游戏规则，每迈进一步都能感受到脚与大地接触时传来的踏实感，仿佛世界寂静的只剩自己的脚步声，这是一种非常美妙的过程。不论是出于对健康的考虑，还是对形体的塑造，亦或对时尚的追随，只要迈开腿便能收获这种愉悦。这种奔跑时所产生的令人愉悦的体验来自于脑垂体分泌出来被称之为“快乐激素”的内啡肽。这是长时间运动把肌肉内的糖原用尽，只剩下氧气，脑内啡便会分泌。正如作者洪子淇在书中所说的那样，“如果你真正开始跑步，你会越跑越兴奋。”懒是一种病，得治。这绝对是迈不出脚步的最大原因，而其成病因素，往往是因为运动不断重复和缺少同伴的枯燥无味，虽然这些原因导致人们无法长久的坚持，但书中提出了针对运动循序渐进的科学方法，让人从最轻松简单的步行开始找到其中的乐趣。同时又与之线上APP关联互动，让人能迅速找到志同道合的伙伴，从而避免了独自运动的乏味。洪子淇对于跑步这项运动魅力的展示，其重点并不在于跑步所带来的乐趣，全书的主题在于如何令人跑起来即刻奔跑。不论是推荐节奏感强烈的音乐，还是满满正能量激励人心的电影，其目的都是让人产生奔跑的欲望。

2、这是给爱玩的、随性的、有上进心，但偶尔想偷懒的跑步者量身打造的运动指南，不需要你有特别强大的意志力，也不需要制订宏伟的目标，只是看作者聊跑步，就能即刻跑起来，怎么好玩怎么跑！运动不再是枯燥无味又艰苦的重复性动作，它开始与趣味性、社交性联系起来，这既是大众越来越重视个人健康的诉求，也是爱好群体化的必然趋势。这本好玩的跑步书恰恰迎合了这样的需要，它囊括了各种各样有趣的知识，轻松好读，让人发现跑步也可以这么有意思。如何给自己做一张最美的跑步地图？哪个马拉松吃得最好？有哪些关于跑步的电影？看了这些小知识，忍不住马上准备装备行动起来，即刻奔跑可不是一句口号而已。让人这样热血沸腾，归功于作者介绍的内容和顺序布置的精巧。开篇以跑步的基本知识为引，接着介绍各类跑步达人的运动经历，这个篇幅就像是跑步前的热身运动，让人全身的细胞都忍不住跳动起来，看着他们在跑步中找回自我、获得快乐、发掘出人生的别样精彩，不禁觉得无比满足。在跑步的过程中让自己变得更好，何乐而不为！在我已经跃跃欲试的时候，作者集结了各阶段跑步者的问题，从初级入手，让新手们能避免由于方法错误而弃跑，并介绍全副装备以减少不必要的伤害。随后，作者又提到了各种有趣的跑步“伴侣”，跑起来的时候能听什么歌？有什么好玩的APP？能参加哪些炫酷的跑团？作者总是用别有趣味的小知识搭配相对专业的跑步计划，让读者始终停留在急切试跑的兴奋度上。喜欢路跑，可以参考作者介绍的跑步地点；习惯犯懒，就做一个适合自己的懒人计划；想来点与众不同的，不妨试一下赤足奔跑。跑步原来是如此多姿多彩的运动，这本书让我大开眼界，它传达的理念也让我尤为赞同，运动可以是充满趣味的，我们能够选择好玩的坚持，好玩也能玩出范来！对生活始终保持好奇、热情的心，我们就能另辟蹊径。作者因为爱玩、好奇，从时尚媒体行业转至互联网金融、体育、音乐等相关领域，发现市面上都是比较专业的跑步书，想着自己和周围朋友的运动感受，参考其他健身爱好者的意见，一琢磨，就应运而出生这本好玩的健身书来，这过程本身也特别有意思。他将爱玩、好玩、乐玩贯彻了整本书，最后还给我们留下了自己的跑步档案，还等什么？怎么好玩怎么跑！

3、关于跑步这件小事，我是打今年才开始真正坚持的。说是坚持，也并非给自己设定目标，打造计

## 《即刻奔跑》

划，只是秉承有空就跑的想法来做的，于是我下了APP，买了运动内衣，办了健身卡。我以为跑步就是随心境、状态来的，那些能够跑下半马、全马、超马的达人们，也是一步步锻炼来的。但在《即刻奔跑》里，却是有详细训练计划，有怎么吃，怎么练，怎么穿，怎么拉伸，怎么打保护，还有达人们的心得。那些伴随奖牌来而的多巴胺让人随时随地的开启自嗨模式，除了自己，带动大家一起嗨起来。我以为这种愉快欢乐的情绪才是引发跑步的真正魅力所在。跑步是一件很自我的事情。当我跟随计划开始尝试的时候，并没有人逼迫我坚持做什么。但我会很乐意地坚持跑下去，这是因为每一次跑起来的感受都是不一样的。能跑3公里时，会在开头的1公里里呼吸不畅，压力倍增，而后的2公里像是体内所有的不好的气体被释放，但3公里以后腿迈不动了，要停下来歇歇。接下来的5公里也是如此，只不过最痛苦的感受会在3公里时发作，如果偏巧遇到上坡路，腿部发力，大口呼吸，双手握拳，也就能迎来5公里的汗水淋漓感，自己在心里默默说着再跑一分钟，马上就休息，于是乎，6公里也可以到达。10公里是什么感受？我的第一个10公里是在明媚的3月份完成的。春寒料峭的时节，柳树抽条，满眼新绿，连湖水也泛着光，这时候在户外跑步还是要穿得厚实些，如夹棉的小袄子。在坚持到7公里时，公园里健走的老人也会问我跑了多久，我边跑边说，还有3公里，此时的心晴是明媚的，如同那春光。彼时我还不懂得拉伸，如何保护膝盖，仅凭着热情来完成一次又一次的“长途奔袭”。可是现在，我想给自己设定目标，想去感受人群涌动中的多巴胺。我不知道一次真正的长途奔袭需要多少本钱，心率手表，跑鞋，速干衣裤，护目镜等等等等，可是这些都不是关键所在。只要跑起来，只要嗨起来，我想，那兴奋的多巴胺足以抵挡痛苦的呼吸，脚步的蹒跚，而满头满脸满身的汗水值得用一个号码牌的出示，一张证书的鼓励，一块奖牌的证明，一次新PB的刷新。只要即刻奔跑。

4、文/吴情在都市化迅速推进、快节奏生活占据主导的今天，跑步对很多人来说几近于一种无价的奢侈。我们本身也逐渐陷入一种悖论之中：一方面，我们感叹没有空闲时间跑步；另一方面，当我们拥有足够的闲暇时，我们倾向于将之用于旅游、娱乐、购物等活动上，而忘记了用于跑步。这一矛盾的心态，同时与跑步这项运动的特点有所联系。它要求长时间、不间断的肢体运动，且期间不能说话（或最好不说话）。对某些人来说，吸引力难免不足。跑步，首先是一项运动，适当适量有助于人体健康的维持。当然，最好的情况是热爱跑步，兴趣总比任务来得轻松愉悦。《即刻奔跑》一书便是写给热爱跑步的人们，且主要是都市人。也许，你眼中的跑步，只是兴来即跑，毫无外在的约束与辅佐。不过，知晓些许跑步常识，自然也是大有裨益。跑步之前，准备必不可少。准备有三：其一，跑步知识准备，主要包括人体知识，知晓何时宜跑，何时不宜，那种姿势最佳；跑步装备准备，在现代化的今天，借助高科技产品，我们能够增强跑步带来的舒适、愉悦和少伤害；其三，个人心态上的准备，跑步与世间诸事类同，欲从事必须专注。专注这点，此需详述。跑步这项运动，最关键的或许不是外在装备，而是内心不懈的坚持。一次不难，百千次不易；晴天不难，风雨天不易（因体质原因也有差别，不可强求）。坚持，简简单单的两个字，于面对着万千现代式购物狂欢、娱乐文化的我们来说，着实挑战不小。在跑步之前，我们不妨问问自己，我们能否在跑步中找到情绪的愉悦、灵魂上的宁静？我们能否坚持下来，将跑步变成一种习惯，甚至于一种享受？毕竟，没有人应该为了补充某种营养素而完全放弃味蕾之欢。对某些人来说，跑步是生活本身，比如电影《阿甘正传》中的阿甘，现实生活中也不乏实例。他们之中，有因善于长跑而得奖无数、最终改变个人命运的陈盆滨，还有为瘦身拼命减肥、意外爱上跑步健身的温凤麟，以及“吃着跑完马拉松”、“听着歌跑出了国门”的主播喻舟。在他们的生活里，跑步不仅仅是一项运动，它包含着生活的秘密和人生的价值。跑步的人，在某种程度上也是在朝着目标稳步迈进。跑步，对生活在都市的我们来说，本就该成为一种生活方式。公司、家庭两点一线，巴士上，地铁里，我们坐的时间居多，静止的时间太长，是时候站起身来，伸展双臂，做做深呼吸，案首挺胸向前奔跑。跑步的神奇之处在于，终点永远在前方，可望而不可即，却也在脚下，只要有恒心和毅力，能够风雨无阻地坚持，总有到达的时刻。热爱跑步的你，不妨开始准备，随时可以出发，心神合一，摩拳擦掌，跑出个人精彩，奔向美好未来。如要转载。【豆邮】联系。

5、当跑步由个人爱好进化成群体爱好，“在万千跑者们组成的江湖里”就存在有各种各样的人，他们为了各种不同的目的，为了信仰、健康、减肥、社交、赶时髦，从食物到桂冠，从信仰到生活日常。做为现代社会的一个跑者，不仅要能跑，还得具备一定的知识。否则跑再多也就是“傻跑”，没有名堂。这是一个更看重跑步中的“有趣”的闲着没事跑步的人写给同样情况的人的书。没有过于烧脑的专业知识，也没有过于费心的正史事件。只是把一个普通的跑者在跑步中遇到的各种问题烩了一锅，熬成这一本关于跑步的书。首先关于跑步的历史得知道一点吧，这是跑得有文化的第一要务；然后当代跑坛里的名人八卦也得知道一些吧，对付不理解跑步的人都得用这招，就像前阵子看到的胜似段



## 《即刻奔跑》

子的事，说总有来家的人会问，你买那么多书都看了吗？书主这时就会说，这些书买来是为了增值的。所以掌握跑坛八卦是击败一切想打击你跑步人的武器，比如，有人问你跑步能赚钱吗？你就举出赚了钱的几位；跑步太老土了，你就举出时尚界演艺界的名人也在跑步。诸如此类。占据心理优势以及排除外界干扰之后呢，就可以更加顺利地成为“全天候跑者”了，接下来就是跑起来需要的。首先，你要跑起来，如何热身拉伸以及跑步中会遇到的问题该怎么解决，比如岔气，冬天怎么跑，雨天怎么跑，初级、中级、高级都怎么跑。一旦跑起来之后，你就会发现可能需要一些装备，用来装也好还是真正需要也好，总之从头到脚，从穿戴到听什么歌用什么app，从哪个城市去哪跑到那个城市的跑团再一路到关于跑步的电影，本书事无巨细都给出了建议，建议细致到皮牌推荐。跑步的意义远非跑步，还有更多“副作用”，比如秀品位认识朋友什么的。说了这么多，最有逼格的跑法还是参加马拉松，所以本书也列出从懒人计划到全马七阶跑步计划任君挑选，并附上一年的跑步周记本。最后，不得不提的就是这本书装帧真不赖，裸装本再贴上一层仿皮的皮，软的封面才是心疼阅读者的，线装也是心疼阅读者的，就是大部分字体的笔画是非常纤细的，只适合在特别明亮的地方阅读，否则你会一直怀疑自己是不是眼花了。纸用得很好，配图也很可爱，开本也是选得不土。光装帧都能占一颗星。

# 《即刻奔跑》

## 版权说明

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)