

# 《像恋爱一样去跑步》

## 图书基本信息

书名：《像恋爱一样去跑步》

13位ISBN编号：9787545909305

出版时间：2015-5

作者：吴栋

页数：216

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)

# 《像恋爱一样去跑步》

## 内容概要

《像恋爱一样去跑步》是一本专门写给跑步新手的跑步书。作者吴栋以自己的亲身经验，独创了一套最适合亚洲人的跑步方法——简爱跑步法。在这本四色图文书中，作者专门为跑步新手介绍了简爱跑姿五字诀、简爱饮食法、简爱生活法、简爱呼吸法及简爱音乐法，并在每个要点后做了视频指导，一步一步教给读者如何从不会跑、不爱跑，到欲罢不能地跑下去。

此外，比“挺、倾、柔、衡、坚”五字诀更让人印象深刻的是作者的个人故事。在书中，吴栋坦诚地和读者分享了自己的人生经历，畅谈自己迈向跑步的心路历程——从走出肥胖、先天条件不足、体育差等生等阴影，到最终体验到跑者的愉悦感。

# 《像恋爱一样去跑步》

## 作者简介

吴栋  
2015年杭州跑步圈里的草根英雄，经历226公里的疯狂，穿越大海与公路，终成IRONMAN；历时19个小时，垂直爬升7300米，穿越杭州百公里群山，完成超级马拉松；在多年的身体力行后，独创出一套以“挺、倾、柔、衡、坚”五字诀为精髓的“简爱跑步法”秘籍。“简爱跑步法”让他身边越来越多的人感受到了跑的喜悦。  
就是这样的一个跑者，青少年时期因为天生的扁平足，一直被贴着“体育差等生”的标签，体重一度飙升到170斤，曾经自卑心理如影随形，如今最爱一句话——“跑了就懂了，懂了就爱了！”

# 《像恋爱一样去跑步》

## 书籍目录

推荐序 人生需要奔跑	
04	
自序 当上帝留给你一条缝	08
像恋爱一样去跑步	
出征兰卡威前夕——今夜注定无眠	
16	
打铁记——2014兰卡威国际铁人三项赛	
23	
青春恍然如梦	
44	
作为体育差等生的青涩往事	
45	
爱上它的美	
50	
第一场马拉松	
56	
到老一起回忆吧——周靖杰	
61	
杭州山地越野赛	
67	
受伤的日子里悟出“五字诀”	
72	
不想吃药，就去跑步吧	
83	
杭州百公里越野赛	
87	
深藏不露的江湖高手	
98	
莫干山百公里越野——弃赛	
101	
老杨与Tina	
108	
备战兰卡威	
114	
素食的转变	
124	
简爱跑者	
132	
从为了减肥而跑步，到为了跑步而减肥——章小初	
134	
为爱奔跑的川川	
138	
谁跑谁知道	
145	
简爱跑步法	
相爱一生 一个方法	
150	

# 《像恋爱一样去跑步》

简爱饮食法	
166	
简爱生活法	
181	
简爱音乐法	
183	
让爱燃烧 溶于圈子	
朋友圈里的点赞让爱跑下去	
190	
分享跑步图片	
191	
分享跑步轨迹	198
跑步疑难杂症50问	201
致谢	214

# 《像恋爱一样去跑步》

## 精彩短评

- 1、作者从一个体育困难户到跑步爱好者到铁人三项的参赛者，经历很励志。正确的方法+坚持 = 梦想越来越近。作为一个跑步菜鸟，我去年参加了扬州马拉松的迷你跑，今年的梦想清单是在下半年能跑完一个半程，努努力吧
- 2、奔跑吧骚年
- 3、一个热爱跑步的人记录的自己和周围朋友的跑步生活。信息量不是很大，但可以体会到跑者的愉悦。无论您能跑几公里，喜欢跑步的人都会会心一笑。总结的挺、倾、柔、坚、衡五字诀很好，简单有效。完全赞同里面有位柏丽跑友提倡的五爱生活：爱读书，爱跑步，爱美食，爱旅行，爱家人。
- 4、2015年11月16日读，2015-367。
- 5、采访了吴栋，稿子见~
- 6、适合初跑者阅读，很多入门知识。对老鸟信息量有限，几场百公里越野赛的叙述也很浅显。
- 7、对于跑步每个人都会有自己的体会，最主要的是如果你喜欢就跑下去，战胜那个拖沓的自己。
- 8、只能说是一般
- 9、【2015】一扫而过，传记吧
- 10、加入一个跑团是最好的办法啦
- 11、杭州移动跑步达人，用尿液检查体液比较有意思啊。
- 12、简爱跑步法很好学
- 13、没有太多内容，但是很多细节估计只有跑过马拉松的人才懂，那些有意思的梗
- 14、第一遍2016.07.18.01-7.20.03

# 《像恋爱一样去跑步》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《像恋爱一样去跑步》的笔记-第17页

自行车这一项，应该把起始速度控制在35公里以下，前置水壶承装600毫升功能饮料，下水壶带1升水，车架上绑8个能量胶，身上带一根能量棒，2个盐丸。骑行100公里，倘若精力还充沛，便将时速适度提升。

### 2、《像恋爱一样去跑步》的笔记-第81页

在这之后，跑步成为了我生活中的一部分，我参与了大大小小的赛事，包括扬州马拉松、苏州马拉松、北京马拉松、、、在积累足够的赛事经验以后，我决定去挑战更高的自我，我报名了杭州百公里越野赛，也就是所谓的“超级马拉松”，这是走出伤痛之后的我为自己提出更高的挑战，一定很有趣，我这么想。

### 3、《像恋爱一样去跑步》的笔记-第145页

在跑友之间流行这样一句口头禅“谁创谁知道”，跑步固然不会万能药，不能包治百病，长生不老，但它是我们的良师益友，帮助我们从小生活中的浑噩中超脱出来，走向一个更加清明和理智的生活方式，它不仅督促我们对健康尽自己的本分，也教会我们一个积极的态度，一种对待生活的主动权，那种迎着微微的、限度容许之内的痛，向上发起小小的挑战，这是人生宝贵的姿态，只要还能跑着，我们依旧年轻，内在蕴含着生活的勇气，以及勃勃生气。这是跑步之谜，它看起来多么单调，却又使得无数人为之着迷。

### 4、《像恋爱一样去跑步》的笔记-第87页

我们每天通过朋友圈分享，他几乎天天跑，无论回家的时间是多晚，哪怕是十一点了，也会出去跑步，每次至少十公里，跑步的魅力是会让人沉迷的，我的朋友张睿已经“深陷情网”了因为跑步让他在医生和指标上恢复了自信，让生活焕然一新，好像突然清醒了起来，他从不得不跑变成了“喜欢跑”、“爱跑”，就像恋爱，你乐意对之投以热情和能量，不会觉得辛苦，反倒感之如岱。

### 5、《像恋爱一样去跑步》的笔记-第134页

其实为了减肥而跑步，这事许多女生经历过，那些无论怎么吃也吃不胖的瘦子除外。记得断断续续为了减肥跑过几回，但终是未能坚持下来，人的惰性使然和时间安排上的冲突，都是导致我最终未能坚持下去的原因，当然发生在我身边很励志最后靠跑步减肥成功的案例还是有的。看到简爱跑步法后，其实我找到我最终跑步减肥失败的重要原因——跑步始终令我觉得不舒服，特别是随着时间的推移，这种不舒服感会不断得被放大。我这里要说的不舒服感，不是多数人理解的那种体能消耗带来的不舒适，而是我一迈开腿跑步，我就觉得不舒服，这种不舒服并不局限于某个部位，那是一种骑自行车在鹅卵石路上颠簸的不适感，你能清晰的感觉到自己五脏六腑都在抖动。后来看了作者的跑步法后，我才意识到这种不适感源于我跑步姿势的不正确。然后我又回忆起另一件事，有回爬山我大概是爬的太欢快了吧，最后迈开小短腿跑起来，被后来人取笑跑步内八腿，取笑我的人比了一个很夸张的内八姿势，虽是逗笑取乐，但也说明我跑步姿势存在很大的问题。

章小初从为了减肥而跑步，到为了跑步而减肥。其实我想是很多人真正喜欢上跑步，或者运用简爱跑步法跑步的真实写照（偷偷地透露下我现在也跃跃欲试~哇咔咔），从原本为了雕塑自己的体形，到后来渐渐享受跑步带来的快感与征服，就这么不知不觉中爱上跑步，这过程中的心理变化与收获，不是简单的三言两语能说的清楚的。但我个人觉得，能在一个有益健康的运动上，获得曾经未曾感受的愉悦，这样的过程体验本身就是成功的。就像作者书中提到他的好友张睿，在拿到自己体检表后，在医生的建议下，才动了跑步念头的人，在我们生活中不在少数。无论初衷是什么，这些人最终都爱上



## 《像恋爱一样去跑步》

了跑步，并收获身体的健康与心灵的丰盈。

### 6、《像恋爱一样去跑步》的笔记-第65页

在跑步的道路上，周靖杰是我并肩而行的同道，同时也是我的老师，他教给我很重要的跑比技巧和知识。不过我承认，在这些愉快的交往中，偶尔也有过那么一丝别样的滋味，周老师五官俊朗，身姿挺拔，目光深沉凝练，活脱脱就是一枚帅哥。我俩围着西湖跑的时候，不期而遇一些洋溢着青春气息的热力女郎迎面跑过，让人生气的是，她们的眼角总是不自觉的瞄向他，却忽略了我，这让我心中浮起一丝酸楚，的确有那么一刻，我心里也会想，怎么偏偏选了一个这么英俊的跑友让自己相形见拙呢。

### 7、《像恋爱一样去跑步》的笔记-第9页

自小对于体育运动一直不太感冒，这种不感冒不仅体现在缺乏运动细胞，还体现在对运动赛事的漠然，有时甚至觉得评论员的讲解，比起在赛场上挥汗如雨的运动员们更具吸引力。如果《像恋爱一样去跑步》只是一本纯粹跑步技巧指南的话，我想是很难勾起我的兴趣的，就如吸烟者没有不知道吸烟坏处的道理一样，对于不热衷运动的人，也不是任何人轻飘飘地几句劝说便能改变的。

《像恋爱一样去跑步》有着很动人的自序，这篇自序的动人之处不仅在于它的真实，更重要的是它让读者看到一种运动员的精神。在看到这篇自序之前，如果有人跟我说什么运动员精神，我只会淡淡的一笑而过。就如当初听闻刘翔负伤参赛终无缘问鼎奖杯时，我也仅为中国人未能赢得荣誉而惋惜而已，这是一种无关运动精神，纯粹的民族荣辱情绪。我无法体会，也不能理解，他们对踏上终点的强烈渴求，但通过这篇精彩的自序，我似乎开始有点触摸到这种精神的门槛。因为在看到自序前半部分时，有种强烈的失落感萦绕着我，甚至我能感受到作者等待时的煎熬，那种感觉跨越时空与距离，真实的传达到我心里。那一刻，时间仿佛凝固，一个健硕的男子颓然倒地的画面，正被镜头一点点拉近，他的脸部表情被一点点放大。我清楚地看到他眼眶里盈满的液体，心就像被人扼住一样的难受，而我却知道我并不是在为谁难过，因为这种难过本就不来自我，那是画面里男人的感受，他的心在痛，刀剐一样的痛，是因为之前的付出都付诸东流了吗？我想是有的，但更多的是未能挥舞双臂拥抱在终点等待朋友的遗憾……多得就不说了剧透什么的太不仗义啦，会影响别人阅读情绪地。

之前阅读此书的兴趣更多来自它的书名（我向来对标题党没什么抵抗力），而阅读完作者自序后，我对此书的兴趣更多来自此书想传达的一种人文精神与生活理念。跑步是每一个肢体健全的人都曾做过的运动，若你以纯粹的运动项目来定义它，尚未能感受到它的美，请看看《像恋爱一样去跑步》，我想你会像许多人一样发现它的魅力所在，并深深爱上它。

### 8、《像恋爱一样去跑步》的笔记-第135页

对小初而言跑步最大的障碍是缺时间，她有三个可以见缝插针的机会，一是清晨孩子喝完奶睡着了，蹑手蹑脚出门跑上几圈；二是夜里家人都睡着之后，三是工作日的中午，总之就是见机行事，寻着机会出去跑。跑步来之不易，所以格外弥足珍贵。

### 9、《像恋爱一样去跑步》的笔记-第2页

生活就是这样，当你害怕时，世界很险恶。若不去闯，前怕狼后怕虎，你就活得战战兢兢。当你闯过来了，世界就变得不过如此了。运动如此，生活如此，工作亦如此。人到中年我离开国企选择去创业，父母朋友都一再告诫我创业危险，我承认我也害怕，但我还是去做了，因为我始终坚信：上帝会给我留一条缝。

### 10、《像恋爱一样去跑步》的笔记-第5页

## 《像恋爱一样去跑步》

认识长跑达人吴栋，是一个偶然。我们不在同一个行业，也不在同一个年龄段，却有着同样的爱好——长跑、铁人三项等耐力运动。当然，我所取得的成绩和他差得很远，痴迷的程度更是相距甚远，所以我与吴栋处在师友之间，他是我长跑运动的指导者。这段首先讲的与吴栋的初识、与长跑的初识。说出了缘由，引人入胜，令读者也想了解如何爱上长跑。

耳边呼啸的是垦丁的风，沿着流线型头盔不断往后退去，身上的铁三服还滴着刚才太平洋里的海水。加速，摆到超车道，就在并行时一位铁友居然也摆了过来，要么撞他，要么撞隔离墩，我选择了后者。时速38公里，飞在空中那一刻，我看到了垦丁的天好蓝》……这段淋漓尽致的描述，让人仿佛至于那个空间内，仿佛垦丁的风就从自己身上吹过，仿佛飞奔的场景就在眼前。

生活就是这样，当你害怕时，世界很险恶。若不去闯，前怕狼后怕虎，你就活得战战兢兢。当你闯过来了，世界就变得不过如此了。运动如此，生活如此，工作亦如此。人到中年我离开国企选择去创业，父母朋友都一再告诫我创业危险，我承认我也害怕，正如参加垦丁IRONMAN比赛我跳入太平洋时的害怕，但我还是去做了，因为我始终坚信：上帝会留给我一条缝。这段好像写出了很多人的心声，做出了很多人想做又不敢去做的事情。很多人工作也许对目前的工作并不完全如意，但是就是因为顾虑很多，不敢下定决心。我记得有人说过，要选择一个自己的爱好作为第一份职业，这样每天醒来都会觉得一天都充满了激情。

### 11、《像恋爱一样去跑步》的笔记-第1页

这个春暖花开的季节，是个比赛的美丽季节。上周开化越野赛，由于高山路滑，不小心我滑落到两米深的深水沟，虽然多处受伤，还缝了几针，好在没有伤到骨头。紧接着的扬州马拉松还不知道能否参加？虽然，无论是跑步、游泳和骑行我都无法再训练了，这也正好使我可以静下心来好好反思，我们跑步、锻炼究竟是为了什么？跑步除了热情，还需要什么？大家在长跑中感叹长跑如同人生的同时，作为一个普通人，还能够为这项充满热情的运动做一点什么？

### 12、《像恋爱一样去跑步》的笔记-第32页

海岛一派热带风光，并且独具地域风情。有大型的收割机，还有连绵的稻穗，也有不曾见过的奇形怪状的农具，沿途的景色有大片大片的农田，也有隐约的海景，但你的目光无法清晰地瞄到海洋，因为浓密的防护林阻隔了视线，我们只能听到海涛的低语，嗅到海潮的润泽之气，海风扑面而来的时候，偶尔也给嘴里带来几粒咸腥的小沙子。

不过说道海风，自行车赛中最让人感到压力的就是风声，不是那种自然风吹刮的“呼呼”声，而是一种叫做“封闭轮”的东西从远处向你逼近时发出的十分尖锐的“呜呜”声，它们像犀利的破风之刃，从空中凶猛地穿刺而来。

# 《像恋爱一样去跑步》

## 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)