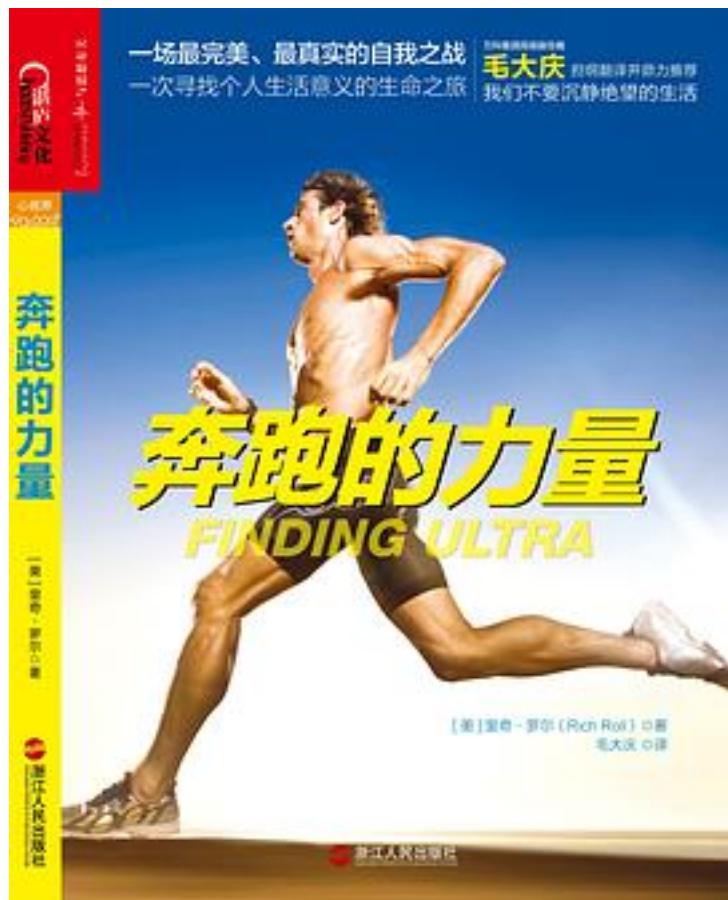


# 奔跑的力量



[奔跑的力量](#) [下载链接1](#)

著者:里奇·罗尔

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2014-7

装帧:平装

isbn:9787213060748

你是否发现自己变成了原本最不想变成的样子?

你是否在生活的牢笼里、在沉静的绝望中生活?

你是想退守安逸的幻想阵地，做生活的困兽，还是想寻找一条出路，做生命的掌控者？

《奔跑的力量》是一个在钢丝上不停旋转的陀螺、一个急需润滑的中年人通过饮食和运动绝地逆转，从绝望的“正常生活”中挣脱的过程。作者回忆了自己非凡的旅程，从站在奥特曼世界超级铁人锦标赛起跑线上——包括约511公里的游泳、自行车和跑步的比赛，到实现更困难的EPIC5——完成5个超级铁人三项运动。里奇向我们展示了奔跑的力量，为我们呈现了一场最完美、最真实的自我之战，一次寻找个人生活意义的生命之旅。

这本书不仅让人紧张刺激地观看了一系列令人瞠目结舌的运动成就，还为同样打算改变自己的人提供了实用信息——运动与饮食的相关经验。另外，这本书还强有力地证明了打破束缚的枷锁，一个人的意志力可以取得的成就。

作者介绍：

里奇·罗尔

律师，毕业于斯坦福大学和康奈尔大学法学院。

全球最受欢迎的超级铁人三项运动员，严格素食主义者。被美国《男士健身》杂志评为“2009年度全世界最健美的25位男士之一”。

目录: 中文版序 我们不要沉静绝望的生活

译者序 跑得越远，离自己越近

序言 一个急需润滑的“生锈人”

比赛才刚刚开始

第1章 中年清醒的时刻

与过去划清界限

第2章 运动的潜能在哪里

泳池里的梦想

第3章 唤醒身体的力量

闪光的时刻

第4章 牢笼中的困兽

醉酒漫游癖，在半醉半醒之间

第5章 灵魂的黑洞与工作无关

天堂触底

第6章 那个破碎的灵魂已经脱胎换骨

开启新生活

第7章 从中年“懒骨头”变身“奥特曼”

饮食的秘密武器

第8章 放慢速度是为了跑得更快

重塑耐力与效率的训练生活

第9章 跑下去，我真正感觉到了自由

残酷的奥特曼运动

第10章 一场决绝的自我之战

EPIC5挑战

后记 一条全新而充实的路

附录1 植物能饮食的具体细节

附录2 植物能的一天

附录3 资源

· · · · · (收起)

## 标签

跑步

运动

马拉松

铁人三项

湛庐文化

个人成长

素食

成长

## 评论

1.作者的经历很是鼓舞人心，我就是看他通过跑步减肥、改变生活的来的，但是前面老是讲它游泳的事干啥？2.感受：对于大多数人来说，对于生活，我们还不足够努力；3.启发：运动+植物性饮食=健康生活的开始；4.有感触的话：“当你认为自己达到了自己的绝对极限时，你仅仅发掘了你真正能力的40%。身体不是障碍，思想才是障碍”；5.相对本书的整体质量来讲，定价49.90元，有点贵了，正常市场上这类故事也就不超过40元，甚至就30元，若对跑步感兴趣可以拿来看看，若想把此书当成励志书，建议还是换本吧，这本书只是讲“跑步+植物性饮食”而已。

---

2016年8月10日 第一章就是神话。突然就可以跑三十八公里了……童话都不敢这么写。

后面开始有一点点全文植入的感觉，当然全书结束时就知道了，确实是全文。虽然本文是翻译的，但作者的文笔很烂就对了。算是半自传类的书，5个铁人三项的过程让人感同身受，非常的痛苦，也确实真实的再现了当时作者的心态。但本书仍然不推荐。

战胜自己最大的要义是“自律”。饮食理论千千万，归结到底逃不开：1、简单的；2、能坚持的。自我饮食目标：高素食、中等蛋白、低碳水。

要给自己定个目标

有氧耐力和植物性饮食

出门就是38k，原来从小游泳健将，vo2max报表的天赋中年吧，题目翻译是迎合国内跑步热吗，明明是ultra铁三选手

严格素食主义者 奖牌从来不会落在最快的人身上，奖牌只会落在减速最小的人身上。

写的很有节奏感

越忙越要坚持跑步。。哪怕每天只跑5公里。

可以一读，作者的故事挺励志的，但是还是要研究过素食主义后再做决定

2016.2 一般，如果看了后能立即开始运动改变自己，那就很值啦

-----  
一半酒鬼，一半铁人。饮食部分说的情况也是不符合国人条件

-----  
后面差点看哭了。。。respect..

作者前半生极不自律，酗酒差点毁了自己。而后半生极其自律，书里也说了原因，关键还是找到自律的“动机”，也可以说是觉悟。书中除了讲到作者的故事之外，基本上都是植物性饮食，看完我无法给出好或不好的结论，关键看个人，但可以尝试。只想说健康是运动，饮食相结合。具体该怎么吃，也是门复杂学问。

-----  
书名改为运动的力量我觉得更合适。主要讲述的是作者从一个游泳界的明日之星变成一个酒鬼然后戒酒，锻炼，参加铁人三项找到自我的这么一个真人真事~

-----  
一般吧，作者有点嬉皮，任性地活在自己的世界中。精神的力量可能要大于对实践的指导作用。

-----  
读完的感受是作者有个好妻子

04.02-04.07多看试读+网络完整版，整体一般，偏自传性质，流水账，前半部分是作者经历，后半部分才提到跑步和铁人三项训练，有信息量的部分在于最后的素食每日饮食。

-----  
这本书比较专业，作者从上八个台阶就喘的180斤大胖子到参加铁人3项，挺励志的。但只有一些原理能学习，毕竟平常人不需要比赛。饮食方面作者是植物性饮食也就是全营养养学的角度上还是挺有学习价值的。

-----  
前面游泳成长故事没什么感觉，后面奥特曼铁三和EPIC5那部分比较有同感，喜欢读。纯素食饮食保留怀疑态度。个人成长、工作生活态度、与妻子家人朋友等部分有所感触。

## 书评

读完了《Finding

Ultra》，对于准备跑步或已经跑步的朋友，我在这里谈一点个人见解。如果你连3km都没完整跑过，请绕道。

首先，不要被书中动辄180km骑行、42km跑步的内容吓到。耐力运动这玩意，会者不难，难者不会。有些东西你玩进去了、弄明白了，就知道也没啥。关于耐力运...

【有些人是为自由而生的——Leo鉴书156】跑步的书可以分为两类，一类是讲个人成长史以及取得成绩的过程，第二类是讲方法和技巧的。前者写的好可以如同本书值得一读，写的不好如同国内一些老年人励志书，书里只能看到自大狂的自我吹捧。

如果说马拉松是普通人的珠穆朗玛，那铁人...

在四十岁生日的前夜，一个中年男人在看了整整三个小时的肥皂剧，摄入了上千卡路里的热量后，决定上楼睡觉。可是当他关了灯，拖着94公斤的身躯，仅仅只爬了8级台阶，脸就憋得又红又烫，寸步难移。看着堆在裤腰上的大肚腩，他惊觉自己已经成了一个肥胖、神情抑郁、自暴自弃的中年...

1.作者的经历很是鼓舞人心，我就是冲他通过跑步减肥、改变生活来的，但是前面老是讲它游泳的事干啥？2.感受：对于大多数人来说，对于生活，我们还不足够努力；

3.启发：运动+植物性饮食=健康生活的开始；

4.有感触的话：“当你认为自己达到了自己的绝对极限时，你仅仅发掘了你...

这本书读完，或者说开始阅读，对我印象最深刻的只是一个词语——“改变”。

跑步已经成为我生活中不可缺少的一部分了，我仍然坚持着跑步的习惯，从运来1公里到现在的每次6公里，我也在跑步之中成长和进步。第一，我是被这书的名字吸引了，凡是和跑步有关的东西，我都喜欢拿过来看...

你是不是这样一个人，三十多岁，大腹便便，一份稳定的工作，一个老婆和一个孩子，虽不富裕，但还有车有房，工资仅够日常开销。小县城里生活节奏不快，有二三朋友不

时聚聚，没有目标，没有兴趣，没有成就，平时吃的都是地沟油，却操着中南海的心。  
当你没有目标，...

---

在一段不想动弹的早晨看完了书的主要部分（附录部分就没有再看下去）。作者里奇罗尔让我看到了人性中非常大的个体差异性。

但我也在他身上看到了人性的部分，真实的人性

- (1) 情绪化，人都是情绪的动物。没有人能摆脱
- (2) 所谓的使命和意义感，绝对不是一种理性的思考，更多的...

---

google了一下，作者是真的。

但是第196页，里面关于人体弱碱性的言论早就被证明是伪科学了，为什么还有？

是作者不知道么？那么英文原版的编辑也没有发现？

还是译者不知道？那为什么湛庐文化的编辑也没发现？犯这样的错误太不可思议了。

---

[奔跑的力量](#) [下载链接1](#)