

嗨，一起跑步吧！



[嗨，一起跑步吧! 下载链接1](#)

著者:欧阳靖

出版者:现代出版社

出版时间:2014-8-1

装帧:平装

isbn:9787514328950

《嗨，一起跑步吧！》是作者欧阳靖专门写给跑步新手、尤其是女生的跑步书，正适应了当今正在大中城市逐渐兴起的“健身风潮”。与市面上已有的跑步书不同，欧阳靖以

自己的亲身经验，找到了最适合亚洲人，尤其是亚洲女性的跑步方式，在这本四色图文书中，作者专门为跑步新手写作了入门指南：从起跑前暖身、跑步后收操，到各种跑步姿势的专业解析，还有13套动作图解，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，书中还专为喜欢跑步的女生量身制定了春夏秋冬四季跑步时尚穿搭、常用配件、跑鞋和运动内衣挑选指南，独家推荐了33道跑前、赛后的幸福疗愈美食，更有针对女生的47个跑步疑难杂症解析、世界各地马拉松行程表等实用信息。

然而，这本书并不仅仅是一本工具书，欧阳靖的个人故事也让人印象深刻。在书中，她坦诚地和读者分享了她的人生经历，畅谈自己迈向跑步的心路历程——从肥胖、遭歧视霸凌、对运动充满挫折、罹患重度抑郁症，到如何起跑、撞墙、再生，最终体验到跑者的愉悦感。

她写到：“我曾经胖到70几公斤，也曾因为重度抑郁症、厌食症瘦到皮包骨。我曾经对生命绝望，曾经自卑而懦弱，曾经看不到阳光。但因为遭逢生命的重大转折、亲人的逝去，我决定要以‘完成全程马拉松’作为‘证明自己变坚强’的人生选项。刚开始，我连一公里都跑不完。跑一跑就腰疼、跑一跑就累、跑一跑就喘。现在，我不但完成了42、195公里全程马拉松，还爱上了长跑，甚至进而改变了人生态度。”

欧阳靖自诩为一名“长跑传教士”，她写这本书的目的，也是想告诉那些和曾经的她一样，失去信心的人们，她总是说：“你看，连我都能跑了，你一定也可以！”

## 作者介绍：

欧阳靖，英文名GinOy，出生于1983年9月7日台湾台北市，母亲是台湾资深演员谭艾珍。家庭经历特殊，父母皆为动保社运人士，曾饲养数百只流浪狗。

青少年时期罹患重度抑郁症长达六年后痊愈。做过夜店服务生、时尚杂志编辑、相片冲印师，现为职业作家、演员、讲师。

导演侯孝贤《最好的时光》一片里，第三段《青春梦》中的陈靖（由舒淇饰演）是以欧阳靖为蓝本改编。

出版著作有长篇科幻存在主义小说《吃人的街》、摄影图书《我们，都是末日残存者》。曾以造型师身份入围第四十二届金马奖最佳造型设计。模特儿经历有：Undercover、Gyakusou、Nike等品牌合作。兴趣是写作、Video Game、社会议题、台湾独立音乐。

欧阳靖自白：我从小运动神经就差，打篮球投不进球、踢足球踢不到球……如果全班有21个同学，而校庆大队接力每班要派20人，我绝对就是被刷掉的那一人。

我曾经胖到70几公斤，也曾因为重度抑郁症、厌食症瘦到皮包骨。我曾经对生命绝望，曾经自卑而懦弱，曾经看不到阳光。但因为遭逢生命的重大转折、亲人的逝去，我决定要以“完成全程马拉松”作为“证明自己变坚强”的人生选项。

刚开始，我连一公里都跑不完。跑一跑就腰疼、跑一跑就累、跑一跑就喘。现在，我不但完成了42、195公里全程马拉松，还爱上了长跑，甚至进而改变了人生态度。

我还在学习中，但连我都可以跑了，你一定也可以！

目录: PART 1 女性的自信与坚定——马拉松带给我心理层面的影响  
PART 2 我与我的人生马拉松

2-1 起跑线——026
2-2 撞墙期——042
2-3 再生期——068
2-4 跑者的愉悦感——096
PART 3 打造完美的跑步生活
3-1 跑步时尚穿搭——132
3-2 跑鞋与跑步之间——156
3-3 女生和运动内衣——164
PART 4 跑步新手入门指南
4-1 起跑前暖身——174
4-2 跑步后收操——184
4-3 跑步姿势大解析——192
PART 5 适合跑者的幸福小料理
5-1 马拉松跑者饮食准则——200
5-2 疗愈身心的跑者饮食——204
PART 6 让自己继续跑下去
6-1 让跑步变好玩——220
6-2 女孩们，你是为了什么而跑？——226
BONUS
跑步疑难杂症——232
世界各地马拉松行程表——242
· · · · · (收起)

[嗨，一起跑步吧！下载链接1](#)

## 标签

跑步

欧阳靖

健康

健身

励志

运动

生活

运动健身

## 评论

一年前，我绝对不会买这样一本书，绝对不会对跑步以及与跑步相关的任何事物，产生丝毫的兴趣。就像欧阳靖一年前，绝对不会想到自己会去跑一万米一样。看着这个六年重度抑郁症患者，如今灿烂得如同向日葵。看这个一米五三时，一百六十斤的女孩，现在这样美丽健康。不由得羡慕，不由得想向她学习。今年以来，我因为锻炼身体，改变了很多人生的看法。所以，我现在相信跑步能改变很多事情，我相信跑步可以让人生更加有意义。所以，在看完这本书后，我去买了一双跑步鞋回来。我用此实际行动，表达对欧阳靖的极度赞美。我希望，我也能因为跑步，而让自己更加健康，更加坚强，更加勇猛。

有用！

初跑入门，酷酷的欧阳靖有点温柔，三星半。

本来是买来送给闺蜜的，谁知道，书还没送到，人就宣布放弃跑步了！ヽ(￣▽￣")ゝ  
而我本人，总用一个借口，不去跑步--跑步伤膝盖。

励志书。看到作者能走出阴影真心佩服。

图文搭配，读起来轻松。

2015.10.8-2015.11.4 纸质书

某种程度上，跑全马的心又被推动了一分。

针对女生跑步的各项讲解都很详细，反复读仍然有收获。另外，耐克就是作者的赞助商，所以无需见怪，根据作者的讲述，选择适合自己的品牌就好了。

还挺有诚意的一本书，运动真是改变人，我小时年轻时看见的她还在闹抑郁各种zuo，现在是一阳光青年了

还不错，虽然说的很多东西之前就知道了，但是贵在集中。跑步给人带来的改变真的很大哦。

女性跑步的作品，对男性意义不大

还可以吧 Nike广告太多，但是又不写清哪款，很讨厌

在1200看完了，挺不错的~ 简单易懂，Nike的广告植入很高招！

还行，写了作者的经历以及一些建议，内容还是太浅了，不过作者真的好白，穿运动装很好看。

(图书馆借阅)

刚开始跑步的时候，书店粗看完了。准备买本回来常翻看。

懂了:)

“如果你想体验人生，那就去跑场马拉松吧！”今年的目标是，陪一百个人跑次马拉松。

此书属于马拉松一年级水准，适合推荐给跑步不到一年或者即将跑步的朋友。书中确有提到欧阳靖国中三年级，身高153，体重72KG~有点点像她的自传（出生到跑完全马阶段），这书送妹子是个不错的选择，有些小励志，繁体字，并且竖版编排，看得好累

[嗨，一起跑步吧！下载链接1](#)

## 书评

好几年前就知道欧阳靖这个女人，那时候的她，是病态、颓废文化的代表。因为小时候的肥胖被打击、父亲的去世，让她患上了重度抑郁症、情绪性暴食和厌食症。那时候的她惨白瘦削的脸，单薄却倔强的身体，给大家带来的都是黑暗的文字。因为那时她的世界是一片黑暗。幸好，她...

如果关注起来，每一位跑者都是一个故事，可长篇、可短片、可迷你、可一句话。若真的写出来，重要的两问无非于“因何而跑”和“为何坚持”？当跑步逐渐被归并于中产阶级运动的今天，女明星们都在以跑步和组建跑步团体为自己加料。撇去后半部分的服饰搭配、热身收操、Q&A等的赞...

自己喜欢跑步，并因此而受益，所以买了这本书送给亲戚。书的设计非常精美，里面有很多漂亮的照片和插图。本书似乎得到了耐克的赞助，因为书中所有的运动服装都是耐克的。管它哪，只要书好看就可以了。令人遗憾的是，虽然我买了这本书，亲戚们还是热衷于看电视剧、刷微信和...

前面是讲作者的跑步历程，故事还是挺吸引人的。part

3是讲服装搭配之类的，后面part

4有一百六十页左右是新手跑步指南，有丰富图片，对于有跑步基础的人来说后面两部分不太需要。一起看了另一本台湾的跑步/三铁书，贾永婕的“51.5公里的疯狂”，相比而言欧阳靖这本可读性高了不...

---

这是我搬离生活了27年的城市来到人生地不熟的异乡看的第一本书。知道欧阳靖是在上大学的时候，看她的抑郁她的哥特风和手臂上藤蔓一样的纹身，当时觉得哇好酷+这个人应该会很早死吧！所以当我看到这本书的时候第一反应居然是原来她还活着。

到了新城市各种水土不服，至今都没胃...

---

”如果你想跑步，跑个一英里就好，如果你想体验不同的人生，那就跑场马拉松吧”

--艾米尔·扎托贝克 “”心中有一个极踏实的目标等着去实现 “”

”跑步不是孤独的运动，不断地练习，就是为了跟有同样志向的人们一起达到共同的目标，加油和掌声，对跑者来说相当重要” 我仍...

---

《嗨，一起跑步吧》是一位台湾的一名作家欧阳靖的作品，说起与这本书的缘由，由于当时自己刚刚开始跑步，很想要获得一些与跑步有关的知识，于是在网上搜索的时候，遇到这本书，于是果断买下来了。

这本书前半部分讲的是一位女性抑郁症患者如何从跑步慢慢改变并锐变成为一名马拉...

---

一年之计在于始，新的篇章需要新的能量。而这本书是真的给与我这份力量。这是一本陈述作者的人生loser翻身史，是地地道道地身体力行出来的实践真知。

在此之前，谁也无法想象，一个运动神经差，曾经胖到70公斤，重度抑郁症、厌食症的女孩又接二连三遭遇生命重创。人生怎样做...

---

小学的我是短跑健将，50米跑起来连班上男生都跑不过！那时候可是自信满满的。

小时候在山区长大，有一次班级活动，是看谁最快跑上山头，我可来劲，心想我一定要拿第一名！

开跑后果然是我跑在最前面，山路很窄，只要不停，就没人能超过我。可怎么在上坡路上越跑越累，妈呀...

---

There is an expression among even the most advanced runner that getting your shoes on is the hardest part of any workout.--kathrin switzer in teh midst of regular life ,running is the touchstone that breathes adventure into my soul.--KRISTIN ARMSTRONG t...

看过这本书，不仅说了很多实用的跑步锻炼技巧和注意事项，更重要的是贯穿着一种面对人生不屈的精神，一种从人生困境中走出来的勇气。跑步是一种修行，在跑步中你可以聆听到自己生命的真实呼吸。

跑步就是人生，你的步伐要不紧不慢，摆臂动作、迈腿方式、你的呼吸...

我认为人之所以生而为人的目的，就是在影响其他人；我因为受到很多人的正向影响而重生，于是今日，我也希望能尽自己的力量去影响其他人。我自诩为一名“长跑传教士”，就算我脚程不快、跑步的姿势不好看，但我只想尽自己的小小力量，去告诉那些和我过去一样曾经深陷泥沼，甚至...

这是一本励志兼跑步科普的书，在看到之后请朋友专门从台湾带回来，花了两天时间看完~觉得真的很棒。

欧阳靖给我最大的印象是她脖子上的红色刺青，不能否认她是我喜欢的人的类型，踩过黑暗，充满叛逆，倔强而自我，但是总有一种力量向前向上。  
我们都是在别人身上看到自己，喜欢...

生活真是喜欢给人开各种各样的玩笑。现在很少被励志书感动的我，今天看完这本书，感动了。每个人活着都有TA不同的轨迹和意义，欧阳靖出生起就被打上名人小孩的光环，但是父亲早逝、家道贫穷、爱猫去世、罹患抑郁、药物成瘾，但是有时候，生活就是这样给你出难题，越是想...

嗨，一起跑步吧！[下载链接1](#)