

我烦死跑步了，我爱死跑步了！



[我烦死跑步了，我爱死跑步了！_下载链接1](#)

著者:[美]马修·因曼

出版者:后浪出版公司·江西人民出版社

出版时间:2016-7

装帧:平装

isbn:9787210083061

纽约时报超人气漫画家

让你大开眼界的趣味跑步漫画

.....

※编辑推荐※

这是一本让你“大开眼界”的跑步漫画，关于跑步的所有欢笑和泪水都在这里了——但它不仅仅是一本关于跑步的书，它还是一本关于怪兽哥斯拉和懦夫小丑的书，是一本关于虚荣、痛苦、狂喜、忍耐……的书，它讲述我们每一个人每一天醒来时，如何面对阳光和雨水、天堂和地狱。

.....

※内容简介※

你认为跑步会带给你什么？跑步对你意味着什么？跑步对你的真正影响是什么？每个人都有自己的答案，漫画家马修·因曼也给出了他的答案，当然，这也是最疯狂最逗趣的答案。关于长跑的酸甜苦辣和那些你想知道的遭遇，听听马修·因曼怎么说吧！

.....

※媒体推荐※

他跑。他流汗。他气喘吁吁。他恨跑步。他爱跑步。他跑得脚趾甲都脱落了。他问自己这是为什么？所有华丽的、勇敢的、愉快的、真诚的，出人意料的答案，都在这里。

——美国国家公共广播电台

.....

※名人推荐※

每一个跑步选手都应该读读这本充满魔力的漫画——然后再出去跑步。

——迈克尔·卡普拉，加拿大跑步杂志社

终于！这是天使和扑哧小鬼共唱的杰作！

——克里斯托弗·麦克杜格尔，《天生就会跑》作者

作者介绍:

马修·因曼 (Matthew Inman)，人们也叫他“燕麦粥”，生活在华盛顿州西雅图，拥有两条行为古怪体型肥硕的狗。网站设计师、纽约时报人气漫画家，著有《你的猫正在密谋干掉你》《我的狗是个矛盾体》等书，更多信息可访问 www.theoatmeal.com。

目录: Part 1 苦与乐，一千个长跑的理由

1. 扑哧小鬼
2. 饮食：暴饮暴食
3. 利己主义和克拉肯海怪
4. 虚荣
5. 苦恼
6. 空

Part 2 离题千里不回头之跑步是与非

- 1.离题千里不回头之大雀蜂
- 2.第一次跑马拉松时，你该做的和不该做的
- 3.扑哧小鬼的节食指南
- 4.在健身房里：谁在看着谁
- 5.跟我的味蕾谈话
- 6.是什么让我跑得更快

Part 3 怎样成为一个跑步选手

- 1.停下嘴巴，跑步去
- 2.不要试图一次就把所有坏习惯改掉
- 3.记住：刚开始的时候跑步一点都不好受
- 4.在户外跑步
- 5.报名参加一次比赛
- 6.切勿三思而后行
- 7.成为一个瘾君子
- 8.今天就弄伤你自己

出版后记

• • • • • ([收起](#))

[我烦死跑步了，我爱死跑步了！_下载链接1](#)

标签

跑步

漫画

运动

健身

运动健身

个人管理

后浪

思考

评论

非常有趣的一本书，看了会让人爱上运动

利器，利器啊！

初看觉得画风有些诡异，但是仔细看下来后，发现自己想要说的，都在这本书里了。跑步过程中的苦乐交替，最后也都促成了更好的自己。

读过村上春树那本书，应该不用再读这本书了，作者的网站比较好看

丧而真，画得真烂啊，回头我也试试

一万颗星，简直是我本人呜呜呜！

这个太好玩了，读了就想马上冲出去燃烧屁股

读了原版，等着读杨柯的翻译 :)

#大神经常挂在嘴边的谎言#：我胖，我懒，我胃口大，我讨厌跑步……#纽约时报超人气漫画家为什么画得那么丑

#特别真实，特别逗！作为一本漫画，画面和印刷不太好

我是谁？来自哪里？为什么存在？

这是一本让你“大开眼界”的跑步漫画，关于跑步的所有欢笑和泪水都在这里了——但它不仅仅是一本关于跑步的书,它还是一本关于怪兽哥斯拉和懦夫小丑的书,是一本关于虚荣、痛苦、狂喜、忍耐……的书,它讲述我们每一个人每一天醒来时，如何面对阳光和雨水、天堂和地狱。

内容好玩，非常准确地描述了跑者的心理和状态，但是翻译腔太重，减一星。我去找找原版。

跑个步戏好多呀……

不卑不亢不装逼！真实的跑者！

哈哈哈哈哈

并没有多好看。全漫画，半小时(多算了)就能翻完

跑步的感受大体是相通的，尤其是健身房的段落。

挺有趣的小书 在书店二十分钟就翻完了 希望自己可以多爱跑步一点吧

迫不及待的想要跑起来。

[我烦死跑步了，我爱死跑步了！_下载链接1](#)

书评

现在，运动类APP兴起，尤其是专注于跑步运动社交的软件，越来越多人在朋友圈晒跑步里数，开始参加马拉松比赛。可以说，跑步已经成为老少皆宜，人人可参与的全民运动方式。

主要是因为，跑步是一项最不受限制的活动，不需要多酷炫的装备，也不需要多专业的场地，只要你穿上一身...

和很多爱读书的孩纸一样，我很早就读过村上春树的《当我谈跑步时，我谈些什么》。1982年秋，村上春树开始职业作家生涯之际，也开始长跑。他在书中提到，“跑步，在我迄今为止的人生中养成的诸多习惯里，恐怕是最为有益的一个。由于20多年从不间断地跑步，我的躯体和精神大致...

文/吾小初 1

我是一个挺懒的人，能坐着绝不站着，能躺着绝不坐着，但两年前，因为长时间工作，没有运动，发现自己胖了一圈，身体素质也开始下降，经常腰酸背痛，疲乏无力，心情低落，不得已开始锻炼。

最初，是跳郑多燕的“小红帽”，坚持了几个月，胃口变好了，吃得更多，...

“我能想到最浪的事，就是带你一起慢慢跑步，看看你汗流浹背后的素颜，和紧贴衣服的身材……”

我一直都想写关于跑步的文章，一是跑步确实是一件特别好的事情，村上春树为此专门写了一本《当我谈跑步时我谈些什么》来叙述自己的心境历程，二是为了我自己，我的意志力一直挺差...

“皎月悬苍穹，群星释微光。柔波人声静，空余飞箭音。”

读大学时，我偶尔会跑步，有时热衷起来，也会热乎几周，然而终究没有把它当成一日三餐式的约定。不过如今回想起来，竟也会被过去的喜悦浸润，仿佛那些夜空与黎明正迎着我来。校园的路灯一盏盏亮起来，昏黄的灯...

前几日在朋友的推荐下看了《我烦死跑步了，我爱死跑步了！》，一翻开就被马修·因曼夸张幽默的画法和贴近生活的语言吸引了，他通过漫画主人公浮肿的眼泡和肥大的鼻头，夸张地表现了一个人在不健康放纵的生活方式下身体健康和精神状态的双重堕落。然而，画浅言深，马修想告诉我...

文：洄小溪
我从没想过，有一天，会有一名作者，将我从小喜欢的漫画，以及从小时候被动接受到工作后慢慢成为爱好的跑步，巧妙结合到了一起，带领我重新体验了马拉松这场又虐又开心的盛宴。书名正是我纠结的心情：《我烦死跑步了，我爱死跑步了！》。
这本由纽约时报超人气漫画...

拿到书是我完成十八岁（永远十八岁）第一跑后。刚拆开包装的时候，随手翻了两页，觉得这本书好无趣，画风好奇怪。后来在睡前开始从头读起，被作者感动到哭，不不，应该是被和作者有共鸣的自己感动到哭。之所以选择这本书，就是被《我烦死跑步了，我爱死跑步了》这名字所吸引，...

今年3月份的时候，决定要减肥，那个时候体重有118斤。
首先是通过跑步的方式。早上6点起床出去跑步，给自己规定的是只要自己出去跑步就算是胜利。一开始先跑一圈，即使是一圈对于不常锻炼的人来说也挺难的，经常跑下来腿是酸的。后来坚持了一个月之后感...

For motivation only, but it is the best motivation book I have ever seen. Comic cartoons, but I really feel the sadness and yelling. I feel nothing at the beginning and

even a bit aversion, but the last few chapters, really touches my heart and opens my eyes.

这是一本Super
nice关于跑步健身的很美式的漫画。它的线条简单粗暴，整个画面显得随意自然，人物形象大胆而又夸张，像极了我们之前流行的“暴走漫画”画风，但这本漫画的内容确实出乎意料的棒!他越是这样，却越是真实，趋近我们跑步时的心理贴近我们生活最真实的姿态...

《我烦死跑步了，我爱死跑步了》是由马修.因曼写的一本书。这本书用漫画，一个个生动有趣的画面，会让你觉得跑步是一件很有意思的事情，也用漫画的方式对一些关于跑步的问题进行了解答。跑步的人都知道，跑步是一件让你又爱又恨的运动。可以说是痛并快乐着。跑步更像是两个不...

刚开始跑步时每一步都难，但坚持过了那个困难，之后都是在享受跑步中的一切。经历痛苦之后，我们才能找到宁静。苦恼越大，我们最终获得的救赎也越大。跑步，一个老生常谈的话题，有的人为了减肥而跑步，有的人为了健身而跑步，有的人为了兴趣而跑步。而我第一次跑步， ...

提起跑步，估计对于这项运动，很多人或多或少都实践过。基本每个人都知道跑步对我们身体有好处，但是能够实行的人却很少，而且在实行的人中能够将其一直坚持下去成为一项长期运动的人就更是少之又少。为了能够让大家坚持跑步，各种跑步的分享软件层出不穷，基本...

[我烦死跑步了，我爱死跑步了！_下载链接1](#)