

# 女孩,跑起来



[女孩,跑起来 下载链接1](#)

著者:梨露子

出版者:北京时代华文书局

出版时间:2016-7-1

装帧:平装

isbn:9787569907759

这是一个关于改变的故事

被堆积如山的工作计划逼得喘不过气的漫画家梨露子，机缘巧合之下接触了长跑，这让她回忆起那个曾经热爱跑步的自己。跑完步后，映现出桃红色的脸额，红润的嘴唇，不仅浮肿消失了，过敏消失了，就连压抑的情绪也一扫而光。从此，她养成了长跑的习惯，在众多女性跑者及教练的帮助下，向着人生第一个半程马拉松进发。

5位女性的真实蜕变经历

《女孩，跑起来》根据真人真事改编，作者梨露子以自己作为漫画原型，收录了包括她自己在内的5位女性跑者的励志故事。

梨露子：本故事的女主角，漫画家。原本是个有些社交恐惧的内向宅女，发现跑步会让自己变得自信、开朗而开始沉迷跑步。

麻薯：梨露子的好朋友，某潮流品牌的主脑，原本是个自卑的小肥妹，因为跑步而减肥成功，明白坚持的重要性，从而收获了自信与美丽。

小云：不仅拥有自家设计的服装品牌，还擅长搭配各种潮流跑步装备。是一位全情投入每一件事，让女孩子们随时跑起来的神奇、帅气的造型师。

欧阳靖：来自台湾的演员、作家、跑步传教士，同时也是跑者们心目中的女神！青少年时期曾患重度抑郁症长达6年，是因跑步而重获新生的传奇女孩。

琳琳：广州珠江跑群队长，一度因感情问题失去自我和勇气，后凭着跑步而懂得感恩，学会付出，收获真爱。

站在幸福人生前排的5位女孩，此刻再回头看过往的自己，她们发现，其实“跑步”并不是最难的，最难的是“跑起来”的那一刹那，那时的决心，以及跑起来的勇气。

《女孩，跑起来》希望鼓励所有女孩子都能跑起来，为了健康和自信；不要在乎速度、距离。迈出第一步，你选择的改变，比努力更重要！

跑起来，你就是女神！改变，也许就从跑起来的第一步开始。

作者介绍:

梨露子

英文名：Liluz

职业：漫画家

星座：射手

生日：12月3日

兴趣：跑步/看书

👉代表作：《猫兔疯》系列、《女孩，跑起来》

/80后漫画家，喜欢用涂鸦记录生活，用最简单的工具，以古怪有趣的画风和可爱的角色去描绘各种生活见闻。喜爱跑步，2014年开始正式接触长跑，至今已完成台北、上海、广州、清迈、重庆等多个半程马拉松及清迈首马。

代表作《猫兔疯》系列入选国家新闻总局 2013 原动力动漫扶持计划扶持作品，及第十届中国动漫金龙奖“最佳漫画风格奖”。

曾与 adidas、NewBalance、NOVO、AirAsia、五羊雪糕、RedBull、Royal Elastics、Lesportsac、NIKE、TeenTeam 等多个品牌企业合作。

组建个人工作室Bitten studio及创立制作其周边小产品的个人品牌BittenPear。 /

目录: 推荐序1 青春总会因为一个人开始闪闪发亮  
Lisk Feng / 001  
推荐序2 跑步的意义  
Golo / 004  
推荐序3 跑吧，像个天真的漫画家一样  
考尼 / 007  
自序 跑步前，热身很重要 / 010  
Step:1 跑步这么私人的事 / 001  
Step:2 神啊，让我瘦下来吧 / 027  
Step:3 与其在乎那样的事 / 053  
Step:4 不一样的人生？（前篇） / 079  
Step:5 不一样的人生？（后篇） / 107  
Step:6 起跑的初衷 / 133  
Step:7 命运的红线 / 159  
Step:8 起跑线 / 185  
后记 运动后，拉伸很重要 / 216  
附：1、我跑步前会准备的最重要装备是什么呢？  
2、我跑步前中后在乎的事！  
• • • • • ([收起](#))

[女孩,跑起来 下载链接1](#)

标签

跑步

改变

绘本

漫画

我想读这本书

梨露子

成长

好书，值得一读

## 评论

一直想跑起来，却一直缺乏跑起来的勇气，改变，还是要自己选择才可以。

-----  
其实我是因为那只帅气的猫才关注梨露子的微博的，但是她的画风很可爱很对我的胃口。买这本书纯粹是为了激励自己该做些改变了，该运动起来了。

-----  
因为这本书我才又开始跑步

-----  
好可爱的画风，内容有点少，但能量还是蛮Q的。

-----  
还不错呀，下午翻完了，分享了下自己跑步的经历，感觉喜欢跑步的女孩子，连气质都会不一样了呢！

-----  
相比而言还是比较喜欢高木直子的画风哈，不过这本看完倒是挺想赶紧跑起来的，马拉松是不指望了，上学的时候八百米都快要了命了，我一直觉得自己耐力超差的，可是骑自行车体力又特别好，一天百来公里累不到的，只是膝盖摔到过，不敢太过度，哎如果能跑到五公里我就满足了～

-----  
算有趣，不过内容有一点散

-----  
跑步治百病，尤治中年危机~~

-----

在高木直子之后，终于看到中国本土的生活漫画。赞！抑郁、丧什么的，先运动一下，出一身汗。心情愉悦了，再做决定。

出版后马上买了，然后发现梨露子跟我一样是射手座，瞬间好感大增。看完书想要回到随便跑7km的时候，非常正能量，准备开始跑跑！！

说起来梨露子每本书我都有买 还是很喜欢她的

一直持续关注的梨露子girl和送水工boy~~绘本的形式麻雀虽小五脏俱全，充满着正能量和领悟～画风也是粗中带细腻很喜欢的画风，比绘本天后高木直子可读性更高，更好看一些～

liluz是一个很有钝钝的魅力的人，喜欢她，喜欢她可爱的画，喜欢她自由的表达方式。

跑步 健身 改变 女性

读完后有些想要通过跑步来调整自己的人生状态，让自己变得更好的冲动，不过也只是一时的，漫画读起来热血，激情，充满了斗志，又能让人感同身受。只有经历过那种状态的人才会懂，慢慢找寻内心的动力，做更好的自己吧！

[女孩,跑起来\\_下载链接1](#)

## 书评

漫画的分类有很多种，抛开体裁和类型而言，如果以创作者的角度来看，也是可以发现许多不同来的。作者将以怎样的方式进行思考？又如何通过作品展现他的生活？这里面，既有他的经历和情怀，也有他的审美习惯，和他所具备的技艺条件，这便是一个画家的“创作特性”。可无论是哪种...

-----  
当我想跑步时，我看些什么漫画——《女孩跑起来》 梁晓智  
《女孩跑起来》看起来，象是只给女孩看的跑步漫画。首先是“女孩”，然后是“跑起来”。我感受着自己日渐松弛的肌肉，不禁嘀咕一句，那男孩需要跑起来吗？  
认识梨露子和良田君已经超过十年，从同人创作到插画，他们...

-----  
[女孩,跑起来\\_下载链接1\\_](#)