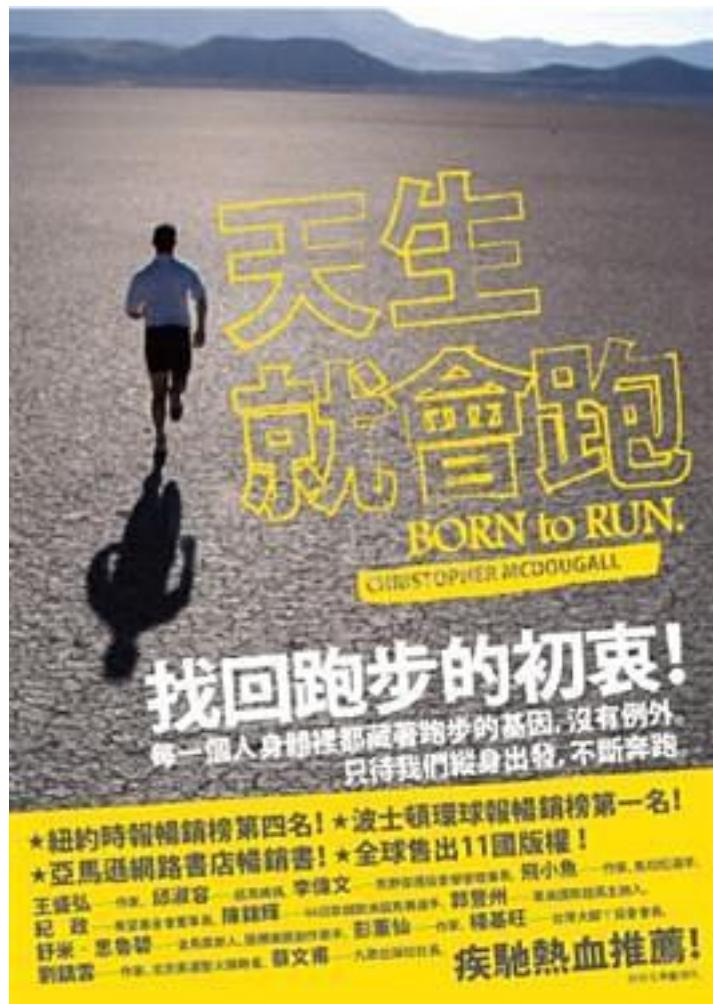


# 天生就會跑



[天生就會跑 下载链接1](#)

著者:克里斯多福. 麥杜格 Christopher McDougall

出版者:木馬文化事業有限公司

出版时间:2010

装帧:

isbn:9789866488795

人的身體，天生就是為了跑步而設計的。

演化上……

- 人類的氧氣使用效率極佳。大部分動物都有「一步一呼吸」的限制，只有一種動物例外，就是你。你非常適合跑步。
- 人可以徒步追獸。哈佛大學研究發現，任何人只要有能力在夏天一口氣跑上六英里，就能成為動物界的致命殺手。
- 非洲的布希曼獵人，通常每次跑上三到五小時，就能追到羚羊。所需時間恰好與馬拉松差不多。可見，人類愛跑步並非出於偶然。
- 長途跑步讓我們取得食物，找到伴侶，得以存活、繁榮、向外繁衍。

身心靈……

- 跑步之後，飲食習慣自然會改變。吃得清淡，吃得較少。
- 跑步之後，睡得更好，平常更放鬆，心跳率也下降了。
- 運動可以從內心深層穩定情緒，不論任何問題，如果四小時的跑步沒辦法帶給你答案，那別的方式也辦不到。

本書作者麥杜格是一位喜愛跑步的業餘跑者，但他始終對一件事情很困擾：為什麼跑步的時候腳會痛？

為了治療腳痛，他遍訪名醫，得到的答案都是一樣：人體天生不適合跑步，最好換另一種運動試試看。

在尋找解決腳痛問題的同時，他看到有關原住民「塔拉烏馬拉」族人的報導，發現他們是世界上最厲害的長距離跑者，於是前去請教跑步的秘訣。作者從這個族人身上學到關於跑步的所有事情，也發現原本自己對於跑步的觀念是錯誤的。

「塔拉烏馬拉」族人一直過著遺世獨立的日子，好幾個世紀以來，他們就在崎嶇的山中奔跑，可以不用休息就跑個上百公里且面不改色，輕鬆就可以跑贏山裡的野生動物，更不用說奧運的馬拉松選手。也因為擅長跑步，這群族人身體非常好，性格平靜，從不生病，現代各種的流行傳染病都不曾出現在他們身上。

而他們的跑步哲學，就是回歸基本，不為財富、勝利或名聲而跑，單純是為了追求「使用身體的暢快感覺」。

作者從這群健康、快樂又長壽的原住民族人身上，學會了跑步真正的要領，腳痛的問題不藥而癒，原本被所有醫生判定他塊頭太大不適合長距離跑步，也因為學會跑步的秘訣，居然發掘出自己可以參加極限跑步的潛能。

《天生就會跑》不單是他追尋跑步秘訣的故事，其中更穿插許多當代最擅長跑步者的傳奇故事，以及過去人類在跑步運動上的種種突破，向讀者證明了一點：我們天生就是適合跑步的生物，我們是地球上最有耐力的跑者！

沒有愛，我們不會出生；沒有速度，我們就無法存活！

作者介紹：

克里斯多福・麥杜格 (Christopher McDougall)

美國賓州人，哈佛大學畢業後加入美聯社擔任記者，派赴里斯本，並在非洲的安哥拉、剛果與盧安達等三地報導戰事。返回美國後他先後為《戶外雜誌》、《紐約時報雜誌》、《跑者世界》、《男性健康雜誌》等刊物工作，報導曾三次獲全美雜誌報導獎決選。目前他居住在賓州的鄉間，除了練跑之外正在撰寫下一本書。

王亦穹

目前居住南台灣，專職譯者，譯有《感染》等書。

目录:

[天生就會跑](#) [下载链接1](#)

标签

跑步

运动

running

美国

跑起来啊

马拉松

小说

傳記/回憶錄

评论

非常精彩

跑步好浪漫。是作為演化了二百萬年的直立人的浪漫。  
譯名讀得很辛苦，英文對照不應留到appendix才提供。

传奇

爱别人的能力，与爱跑步的能力似乎有年关连。至少其间动作的程序的确是相同的：两者都是必须放开你对自我的欲望，不去管想要的东西，专心体会现有的一切，采取耐心、宽容的态度，不作过度的要求。

:无

超级好看的一本书，但是我觉得很难把它归类。读完这本书真是有了跑步的冲动，或者说比较能理解那些超级喜欢超级长跑的人的心态了。其中文简体本是由严冬冬翻译的，非常好的译者，可惜英年早逝，或许正是因为他的内心也有着对荒野的本能向往，对极限的永不妥协，才能与文本如此契合吧。

文笔幽默，妙趣横生。

跟看美妆杂志一样，以为读了就能学会跑步。不过憧憬是第一步。

蛮奇特的一本书，不知道怎么评价

期望很高，看完感觉一般，收到一个名人名言：“人不是因为衰老才停止跑步，而是因为停止跑步才衰老”

20140329-20140428：“痛苦使人謙卑，知道什麼事會讓你吃苦頭是很值得的。” -  
卡巴羅・白馬 (Caballo Blanco) // Keep running!

一本現代武俠小說，記有高人隱仕，有問道新人，再加小許練功秘訣（有科研作後盾），神丹妙藥（有網址上網查尋），一路連場惡鬥（實際多和躲在暗處的另一個自己），就小了個絕奸大惡，所以更加精彩絕倫，手不息卷。

好久沒跑了哇 · · ·

跑跑跑跑跑跑跑跑

是時間再出去跑個夠了！

关于跑步，以及最好的跑者的八卦.

原来跑步是这么浪漫的事

哈哈~力赞！

我也爱跑步

跑步的故事书，遥远的跑者的故事

## 书评

最近跑步似乎成为一个热门话题了，好多人在说，关于马拉松的各种新闻也层出不穷。虎扑体育综合区有一个帖子问，为什么最近马拉松这么火？深层次的原因，或许能在这本书里面找到答案：跑步融合了人类两个最基本的渴望——逃离恐惧和奔向美好。在我们碰到危险的时候，第一反应总...

---

在《天生就会跑》微博上弄下来的，觉得有一些观点还是挺靠谱的，贴来给大家看看：  
(Q为记者，A为作者麦克杜格尔)： Q: 你真的认为人类天生擅长跑步吗？ A:  
塔拉乌马拉人说，“人没学会走就在跑了”。你看看三四岁的孩子就知道了，他们总是抬脚便跑。我们的祖先在洞穴的墙壁...

---

#####

以前的日記貼過，日記沒有保存，找到了原先的草稿。最近從新開始寫沒有寫過的部份，這部份草稿就作為評論存檔吧。## 读书笔记— 2010.03.06 虽然Washington Post说这本书刚左gonzo

(可以理解为主观，夸张)，我觉得这本书唤醒所有爱跑步的人的梦。如果村上春树”当...

---

如果你从不曾热爱过跑步，那么这本书会让你蠢蠢欲动。  
如果你非常热爱阅读，那么这本书会让体悟到静与动的奇妙融洽。  
如果你以为这是一本关于跑步的书而放弃它，那么你一定会错过一些东西。  
这些东西不只关乎跑步，而是对久居城市之后，越发珍贵的对自然与自由的渴望。  
很难...

---

"Running is Romantic."

有些朋友热衷于马拉松比赛，经常全世界跑参加比赛。这也是他们曾经说的让我很费解的一句话。“跑步是件浪漫的事？”全身的大汗？酸痛的肌肉？跳得要爆炸的心脏？因呼吸干痛的嗓子？还有头晕眼花喘不上气？Romantic？同样的一句话，在这本《Born to R...

1、人类跑步应遵循人类万千年来自我生存的自然规律，人类一直赤脚追捕猎物，赤脚行动，而近40年来人类开发出的跑鞋，有意无意的已经弱化了人类脚底大部分组织结构的专用功能，换句话来说就是变得容易受伤。赤脚跑步值得一试。

2、人类是天生的跑者，是哺乳动物界是唯一靠出汗来...

跑步，这个看似简单的事情到了喜欢跑步的菜鸟那里似乎就变成了一个不小的问题，一是与成绩提高有关，一是与运动伤害有关。前年的时候，我还在自诩运动时如何不走极端从未受过伤，2010年8月31日晚，打羽毛球时一次不经意的弓步救球竟导致跟腱撕裂，结束了我所有的漫不经心，终于...

原来人类天生就会跑，是跑的比鹿快的那种速度，是追赶猎物的技巧，他们是塔拉乌马拉人。

现代科技的发展以车代步，都快让人遗忘了跑步这回事。看完后，确实有种即刻跑在林荫深处，跑在高岗之上，跑在海河之滨，反正要在大千世界中奔跑的冲动呢

人们为什么跑步？各有各的理由。曾经让我百思不得其解，为什么有人会自虐到用跑马拉松这种方式来惩罚自己。直到后来，我也成了runner中的一员。我跑步的理由很简单，最初只是为了获得肾上腺素而已。都说aerobic exercise was a powerful antidepressant,为何不试试呢？再...

一向不太喜欢跑步，主要原因是觉得一个人比较无聊，如果是运动的话，还是愿意选择有互动的项目。前段时间发现找不到小伙伴互动了，身体长时间不动自己都觉得难受，于是只有选择跑步——毕竟这的确是最简单最容易实现的运动。

出于运动的习惯，把跑步当作一项运...

想起写这篇短评恰逢这周在上海和一位朋友相聚时得知身为长跑健将运动达人的他在最近一年深受伤病与疼痛的困扰，甚至一度被医生诊断为患上强直性脊柱炎。我对他说，“你应该读一下这本书。”作为一个一年恐怕也跑不了一千米的死宅，是不是有点儿班门弄斧的感觉？这确实是非常...

看这本书是因为在天涯上追极地跑者的帖子时发现的，用了整整1个下午的时间看完了，一边和极地跑者的帖子印证，印象顿时活生生起来。  
对跑步的兴趣来自于村上春树《当我谈跑步时我谈些什么》，接触的第一本对跑步有很深刻体味的书。一直喜欢村上不带情绪的文笔，...

---

一直拖着没买，想等着有人借给我。  
可惜人脉不广，没有听说身边有朋友买了这个书。  
没办法，更等不到图书馆上架。。我已经心痒难耐，终于下手买了本。地铁里+  
昨天晚上+今天早晨，看完了。  
信息量比我想象的大很多，昨天晚上看到11点半。眼皮都快打架了。我本以为里面...

---

这是一本有关跑步的书，但却处处充满着和生命意义密切相关的哲学。  
所谓的现代文明发展到现在，让我们失去很多本源的东西，包括精神的、肉体的。被“文明异化”了的人类，如何摆脱形形式式的“变态行为”，是所有有识之士都非常关心的问题。向我们的祖先学习，回归人的本源，不...

---

天生就会跑 · Born To Run 基本信息 作者：Christopher McDougall  
出版社：南海出版公司 阅读介质：纸质 阅读时间：2013年 感受记录  
《天生就会跑》的作者虽然也是一名靠文字吃饭的人，但却有着一种近乎格瓦拉式的极酷的生活方式。他毕业于哈佛，在美联社做记者，前往过卢旺达...

---

《牧羊人》失智的牧羊人，最终还是丢失了他曾经疯疯癫癫的美丽的羊 《鹿人》  
山野密林中的追逐 与世隔绝的交流方式 毛皮的味道 电光火石炽热地燃烧一把 生机勃勃  
《飞行家》孤独是什么滋味 冬夏是什么颜色 苦乐是什么模样 我尽力尾随着  
探寻着你的轨迹，最后找到它

---

[天生就会跑 下载链接1](#)