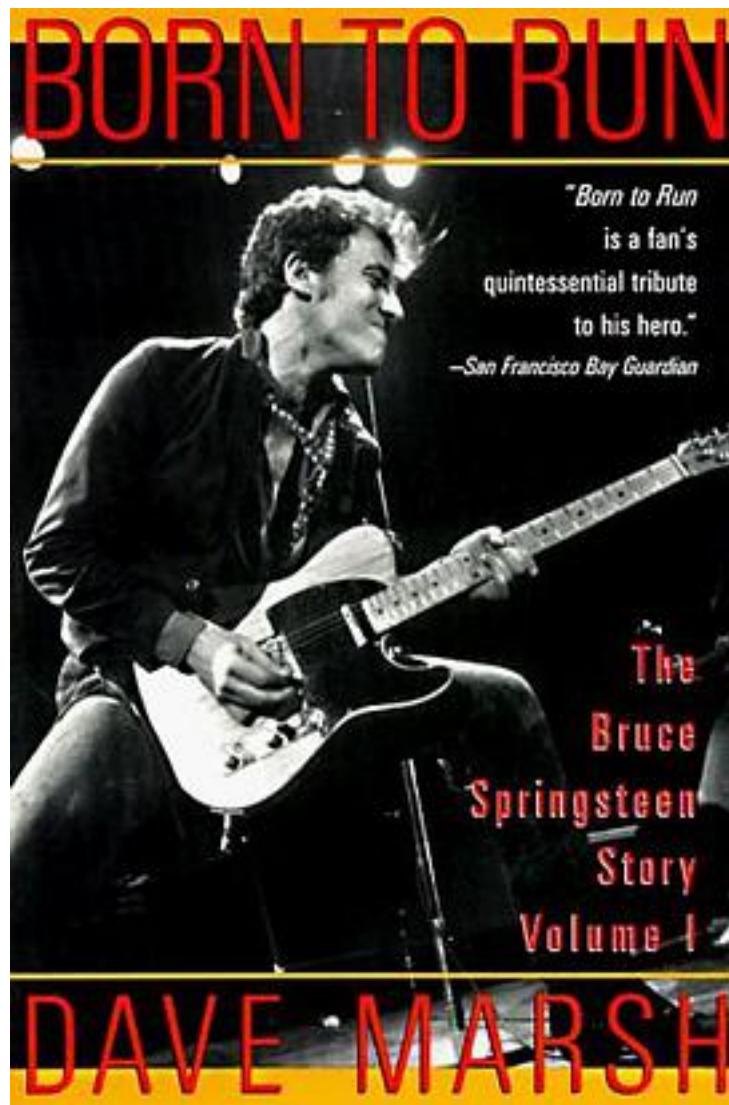


# Born to Run



[Born to Run 下载链接1](#)

著者:Christopher McDougall

出版者:Vintage

出版时间:2011-3-29

装帧:Paperback

isbn:9780307279187

An epic adventure that began with one simple question: Why does my foot hurt?

Isolated by Mexico's deadly Copper Canyons, the blissful Tarahumara Indians of have honed the ability to run hundreds of miles without rest or injury. In a riveting narrative, award-winning journalist and often-injured runner, Chris McDougall sets out to discover their secrets. In the process, he takes his readers from science labs at Harvard to the sun-baked valleys and freezing peaks across North America, where ever-growing numbers of ultra-runners are pushing their bodies to the limit, and, finally, to a climactic race in the Copper Canyons that pits America's best ultra-runners against the tribe. McDougall's incredible story will not only engage your mind but inspire your body when you realize that you, indeed all of us, were born to run.

作者介绍:

克里斯托弗·麦克杜格尔 (Christopher McDougall)

美国作家。毕业于哈佛大学，后入美联社担任记者，赴安哥拉、刚果和卢旺达报道战事。返美后为《户外》、《纽约时报》、《跑步者世界》等刊物撰稿。曾三度入围全美杂志报道奖。

爱好跑步，但频受脚痛之苦。偶然得知在墨西哥的铜峡谷，隐居着史上最强的长跑族群塔拉乌马拉人。于是穿越峡谷，寻找和族人颇有交情的奇人卡巴洛，一睹这支与世隔绝的部族的真面貌，探得跑步真谛。此间学习塔拉乌马拉人的跑法，脚伤不治自愈，后写下《天生就会跑》一书。

目前在练跑步之余，写下一部作品。

目录:

[Born to Run 下载链接1](#)

标签

跑步

良好习惯

运动

跑鞋导致受伤

赤足跑步

自传

旅行

people

评论

---

[Born to Run 下载链接1](#)

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

---

[Born to Run 下载链接1](#)